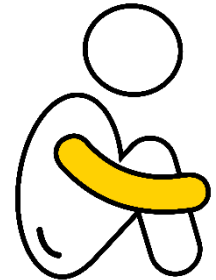


# EENZAAMHEID DIT LEEFT ER

Als we (überhaupt al) over eenzaamheid praten, hebben we het vaak over ouderen. Zij blijven steeds langer thuis wonen en hebben een kennissenkring die blijft krimpen. Het is dan ook niet zo gek dat sommige ouderen terug verlangen naar het gezellige bejaardentehuis. Onder ouderen is eenzaamheid weliswaar een groot probleem, maar het maakt eigenlijk niet uit of je jong of oud bent. Eenzaamheid hoort bij het leven. Ook bij jongeren met grote vriendenkringen en ontelbare volgers op YouTube en Instagram komt eenzaamheid veel voor. In Engeland zien ze dezelfde problemen als wij hier in Nederland en hebben ze zelfs een minister van eenzaamheid benoemd. Misschien is dat nog niet eens zo'n slecht idee!



**Ton Schepers**  
**(69 jaar)**

"Samen met mijn zus Marian verzorgde ik mijn ouders toen het nodig was: we reden op en neer naar het ziekenhuis, deden boodschappen, noem maar op. Voor elkaar zorgen zit onze familie in de genen. Wie is er straks voor mij, mocht ik er alleen voor komen te staan?"



**Dr. Eric**  
**Schoenmakers**  
**(Fontys Toegepaste Gerontologie)**

"Eenzame mensen lopen een groter risico op overlijden dan niet-eenzame mensen. En aanhoudende gevoelens van eenzaamheid zijn gerelateerd aan mentale, fysieke en cognitieve klachten. Eenzaamheid is méér dan een vervelend gevoel: het is erg schadelijk voor de gezondheid."



**Sammy de With**  
**(20 jaar)**

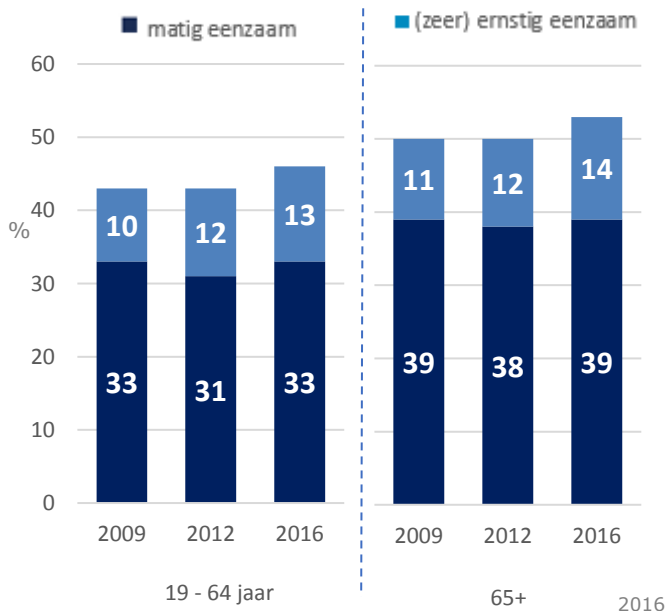
"De eenzaamheid begon toen ik op de basisschool werd gepest en op de middelbare school werd ik depressief. Niemand van mijn nieuwe basisschool ging naar mijn middelbare school. Anderen kenden elkaar juist al. Ik werd er onzeker van. Ben ik het wéér die erbuiten staat?"

# EENZAAMHEID DE FEITEN IN EINDHOVEN

In Eindhoven is 46% van de volwassenen en 53% van de ouderen eenzaam. In beide groepen neemt het aandeel (zeer) ernstig eenzamen toe. Er is vooral sprake van meer emotionele eenzaamheid. Naar verwachting blijft het aandeel (zeer) ernstig eenzamen bij de groep 19-plussers tot 2040 stabiel rond 14%. In Eindhoven zijn circa 430 jongeren (zeer) ernstig eenzaam. Preventie is daarom van groot belang. Niet eenzame mensen zijn positiever over alle dimensies van positieve gezondheid dan eenzame mensen. Eenzaamheid hangt dus niet alleen samen met de kwaliteit van leven of het mentaal welbevinden, maar ook met de ervaren lichamelijke gezondheid en het dagelijks functioneren.



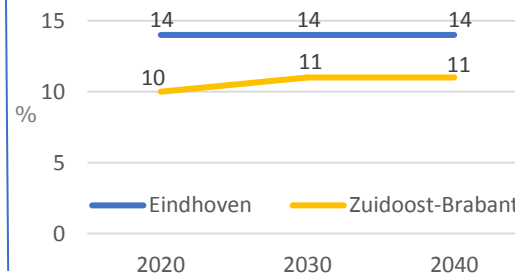
Bij zowel volwassenen als ouderen is er sprake van een significante stijging van het percentage (zeer) ernstig eenzamen. Met name de emotionele eenzaamheid neemt toe.



Naar schatting zijn ruim 25.000 inwoners (zeer) ernstig eenzaam.



Tot 2040 blijft het aandeel (zeer) ernstig eenzame 19-plussers stabiel rond 14%.



Niet eenzamen scoren beter op de dimensies van positieve gezondheid dan mensen die matig of ernstig eenzaam zijn (regionaal).



# EENZAAMHEID INSPIRATIES

Eenzaamheid is niet eenvoudig aan te pakken. Dit komt onder andere, omdat eenzaamheid niet voor iedereen hetzelfde is. Sommige mensen hebben een gemis aan kwaliteit van contacten (emotionele eenzaamheid), anderen ervaren een gemis in de hoeveelheid contacten (sociale eenzaamheid). Ook kan eenzaamheid chronisch worden. De verschillende soorten eenzaamheid vragen om diversiteit in aanpak. Dat eenzaamheid lastig is om op te lossen wil natuurlijk niet zeggen dat er niets aan gedaan moet worden! Gemeenten kunnen de aanpak tegen eenzaamheid faciliteren. Het actieprogramma [één tegen eenzaamheid](#) kan hieraan bijdragen. Gelukkig zijn er nog meer mooie voorbeelden om hiermee aan de slag te gaan.



## Training 'Verbinden met eenzaamheid'

Rondom eenzaamheid en sociaal isolement heerst een taboe. Maar het voelen, erkennen en uitspreken van gevoelens van eenzaamheid geeft lucht en soms ook een opening om het proces van vereenzaming te doorbreken. Uit onderzoek blijkt echter dat professionals zelf ook schroom en/of weerstand ervaren om eenzaamheid bespreekbaar te maken. [De training 'Verbinden met eenzaamheid'](#) speelt hier op in d.m.v. het overwinnen van schroom en het oefenen met gesprekken.



## Eenzame patiënten bellen



Toen directeur Sachin Jain van de Amerikaanse gezondheidsorganisatie CareMore, hoorde dat heel veel mensen eenzaam zijn, besloot hij daar wat met zijn organisatie aan te doen. Hij bedacht een [simpele interventie](#) met een onbedoeld maar heel interessant bijeffect.

## Join Us

[Join us](#) is een organisatie die zich inzet voor eenzame jongeren. Het doel is om jongeren die eenzaam zijn of dit dreigen te worden, helpen te ontwikkelen op een positieve manier en zo sociaal redzaam te worden.



## Goed voor elkaar: Zorg voor later



'[Zorg voor later](#)' uit gemeente Laarbeek wil ouderen meer zelfredzaam maken met een sterk sociaal netwerk. Dit wordt o.a. gedaan door netwerkcoaches, huisbezoek en een bewustwordingscampagne.

**Meer info? Neem contact op met [Monique Mentjens](#)**

