**CONCEPTARTIKEL**

Voor wie: Partners die over eenzaamheid willen communiceren.

Doel: Aandacht voor het thema eenzaamheid en informeren wat je zelf kan doen als je je eenzaam voelt.

Werkwijze: Onderstaand artikel kan gebruikt worden in eigen of lokale media. Artikel mag bewerkt worden, behalve de quotes (deze mogen desgewenst wel verwijderd worden).

Vragen: Voor vragen, neem contact op met het programmateam Eén tegen eenzaamheid: Marc van Dijck, [mb.v.dijck@minvws.nl](mailto:mb.v.dijck@minvws.nl).

/////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

**Voel jij je wel eens eenzaam? Je bent niet de enige**

Afspreken met vrienden, een terrasje pakken, sporten met je team of bijpraten met je collega’s op kantoor. Wat hebben veel mensen dát gemist het afgelopen jaar. Corona zette een groot deel van onze sociale contacten ‘on hold’. Letterlijk, want elkaar zien kon nog maar heel beperkt. Best vreemd als je bedenkt dat mensen zulke sociale wezens zijn. Meer dan een miljoen mensen in Nederland voelt zich sterk eenzaam. Door corona ervaren nog meer mensen deze gevoelens. En waar de meeste mensen hun sociale contacten langzaamaan weer oppakken, verandert er voor mensen die zich al langer eenzaam voelen niet zo veel. Deze mensen blijven zich eenzaam voelen. Maar wat is eenzaamheid eigenlijk en wat kun je eraan doen?

**Alleen, dus eenzaam?**

Ben je eenzaam als je veel tijd alleen doorbrengt? Nee, niet iedereen heeft behoefte om veel met mensen te praten, bij iemand op bezoek te gaan of met vrienden af te spreken. Eenzaamheid kun je voelen als je een hechte, emotionele band met iemand mist of heel weinig sociale contacten hebt of kán hebben. Andere mensen voelen zich eenzaam, terwijl ze juist veel contacten hebben. Dan sluit het contact niet aan bij de behoefte die je hebt of je kan niet jezelf zijn in de groep.

Hoe iemand zijn of haar eenzaamheid ervaart, verschilt per persoon. Eenzaamheid kan gepaard gaan met allerlei negatieve gevoelens, zoals leegte, verdriet en angst. De invloed van eenzaamheid is groot. Zeker als het langdurig aanhoudt, leidt eenzaamheid tot gezondheidsrisico’s, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet. Er kan een vicieuze cirkel ontstaan waarbij gevolgen de eenzaamheid versterken.

*"Gevoelens van eenzaamheid zijn onplezierig, maar hebben ook een functie"*, zegt Eric Schoenmakers, socioloog en lid van de Wetenschappelijke Adviescommissie van het overheidsprogramma Eén tegen eenzaamheid. *“Eenzaamheid is een signaal dat er iets niet goed gaat met je, bijvoorbeeld met hoe je naar jezelf kijkt of binnen je relaties met anderen. Net als pijn een prikkel is om je vinger tussen de deur vandaan te halen als die daar klem zit. Eenzaamheid vertelt je dat er iets moet gebeuren. Denk bijvoorbeeld aan een alleenstaande moeder die het te druk heeft om haar sociale netwerk goed te onderhouden. Ondanks dat een oplossing wellicht niet direct voor de hand ligt, is het gevoel van eenzaamheid hier wel een belangrijk signaal.”*

**Van ‘kletsparaplu’ tot buurtapp**

Het is niet zo makkelijk om uit een sociaal of emotioneel isolement te komen of beter met de gevoelens om te gaan. Beter contact met familieleden, vrienden of kennissen kan helpen. Misschien wil je nieuwe mensen leren kennen. Misschien is iets anders nodig. Omdat bijvoorbeeld zingevingsvragen spelen.

Veel organisaties en gemeenten geven mensen die iets willen doen om hun eenzaamheidsgevoelens te verminderen – of voorkomen – een steuntje in de rug. Een voorbeeld daarvan is een speciale actie van gemeente Etten-Leur. Daar kun je gebruikmaken van de ‘kletsparaplu’. Op verschillende locaties vind je paraplu’s met een kaartje waarmee je iemand kunt uitnodigen om samen een wandeling te maken. Gemeente Kerkrade heeft op allerlei plekken in de stad ‘praatstoelen’ geplaatst.

Ook kun je kijken of je in je in je buurt vrijwilligerswerk kunt doen. Bij veel verenigingen is alle hulp welkom en het zorgt ervoor dat je met andere mensen in contact komt. Of je kunt in de buurtapp vragen of iemand je kan helpen met een klusje in huis (en nodig diegene dan meteen uit voor een kop koffie). Misschien is een maatje ook wat voor je. Allerlei organisaties bemiddelen in ‘maatjesprojecten’. Liever alleen een praatje? Dan kun je kijken of er in je gemeente belcirkels worden georganiseerd. Vind je dit soort dingen lastig – en dat vinden veel mensen – dan zijn er ook activiteiten vanuit het sociaal werk waaraan je deel kunt nemen.

[VOOR GEMEENTE: Eventueel voorbeeld invoegen uit eigen gemeente]

Het is belangrijk dat mensen uitvinden wat bij hen past*. “Eenzaamheid is een individuele ervaring”*, zegt Schoenmakers. *“Iedereen beleeft eenzaamheid op een eigen manier. Eenzaamheid kent doorgaans een complexe reeks aan oorzaken, die voor iedereen anders is. Daarnaast heeft iedereen een andere manier om met eenzaamheid om te gaan: de een zoekt afleiding, de ander gaat voor het verbeteren van contact met bekenden, terwijl weer een ander vooral bij zichzelf te rade gaat. Daarom is er niet één aanpak die voor iedereen werkt. Maatwerk is essentieel.”*

Week tegen Eenzaamheid

Van donderdag 30 september t/m 7 oktober vindt de Week tegen Eenzaa­­­­mheid 2021 plaats. In veel gemeenten zijn er activiteiten die in het teken staan van ontmoeting en contact. Deze week wordt in het kader van het [actieprogramma Eén tegen eenzaamheid](https://www.eentegeneenzaamheid.nl/over-eenzaamheid/over-een-tegen-eenzaamheid/) georganiseerd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het actieprogramma is 20 maart 2018 gelanceerd en sindsdien doen ruim 240 gemeenten en meer dan 150 landelijke bedrijven en maatschappelijke organisaties mee. Zij hebben zich gecommitteerd om actief én gezamenlijk de trend van eenzaamheid te doorbreken.

Kijk wat jij kunt doen op [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl).