

## **Verslag: Lezing over eenzaamheid door Frank Geerings - 18 september 2024**



### **Wat is eenzaamheid?**

Het is een chronische ziekte, die andere ziektes in de hand werkt. Het veroorzaakt veel stress en hierdoor ontstaan ziektes, zoals hartinfarcten, beroertes, dementie, hoge bloeddruk, enz.

40% van de mensen voelt zich eenzaam en 60% heeft zich eenzaam gevoeld. Het zijn niet alleen ouderen, 27% is tussen de 16 en 25 jaar.

Er zijn 3 verschillende vormen van eenzaamheid:

- sociale eenzaamheid (meerderheid mannen); de mensen hebben minder contacten als ze zouden willen.
- emotionele eenzaamheid (meerderheid vrouwen); de mensen hebben wel veel contacten, maar hebben geen maatje. Ze voelen zich niet vrij genoeg om over hun gevoelens te praten.
- existentiële eenzaamheid, de mensen voelen zich verloren, hebben geen rol in het leven en voelen zinloosheid. Vroeger hadden ze nog zingeving, geloofsgemeenschappen.

**Oorzaken van eenzaamheid** kunnen zijn: scheiding of verlies, slechte relatie, geldproblemen, mantelzorg, pensionering, pesten, verhuizing/andere woonomgeving, werkloosheid. Mensen hebben vaak verlatingsangst door een trauma bijv. in hun jeugd. Ze durven zich niet meer te binden. Mensen zijn meer individualisten geworden.

**Bestrijding eenzaamheid:** De overheid voert gericht beleid tegen eenzaamheid. In 2015 is de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) in werking gekomen.

Bouwkundig wordt goed gekeken hoe je wijken inricht: bijvoorbeeld geen grote flats, terugkeer bibliotheken maar nu als multifocale ruimtes. Aandacht voor armoedebestrijding, gezondheidszorg.

Maar mensen moeten het zelf doen, je ziet n.l. niet aan iemand of die eenzaam is. Het is subjectief. Degene die eenzaam is moet dit zelf doorbreken. De machteloosheid moet doorbroken worden. De balans is verstoord. Er moet bewustwording zijn, dat er eenzaamheid is. Dit moeten we met zijn allen creëren.

Als mensen dit niet zelf kunnen, dan moeten ze hulp zoeken. Je kunt proberen om ze over de drempel te helpen, ze proberen naar een hobby te begeleiden. Maar dan moet je wel erachter komen of ze eenzaam zijn. Men moet vertrouwen winnen bij de ander. Mensen zijn soms erg wantrouwend en hebben angst voor afwijzing. Er is geen standaardoplossing en het werkt niet voor iedereen hetzelfde.

Daarom is er de themawEEK van de eenzaamheid, dit jaar van **26 september tot en met 2 oktober**, voor extra aandacht.