

Veelgestelde Vragen

Eenzaamheidsgevoelens is van alle leeftijden. Iedereen kan zich wel eens eenzaam voelen, maar wat betekent dat eigenlijk? En wanneer wordt het een probleem? Hieronder geven we antwoord op belangrijke vragen rondom eenzaamheid.

Wat is eenzaamheid?

De definitie volgens neurowetenschapper Dr. Prof. Margriet Sitskoorn luidt als volgt: "Je eenzaam voelen, betekent je niet voldoende gezien en gehoord voelen. Je hebt dan geen of te weinig écht contact met anderen, terwijl wij mensen dat juist zo hard nodig hebben."

Lees hier ons interview met Sitskoorn over eenzaamheid

Hoeveel ouderen voelen zich eenzaam in Nederland?

Meer dan de helft van de ouderen in Nederland voelen zich eenzaam. Dat zijn meer dan 700.000 ouderen. Als we niets veranderen, kan dit aantal oplopen naar 1,1 miljoen in 2030.

Bestaan er verschillende soorten eenzaamheid?

Er is een verschil tussen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Het verschil hiertussen is het aantal contacten dat iemand heeft, én de kwaliteit van deze contacten. Ouderen met sociale eenzaamheid hebben voornamelijk behoefte aan nieuwe vriendschappen en emotionele eenzaamheid kan verzacht worden door meer waardevolle contacten.

Wanneer is eenzaamheid een probleem?

Als het eenzame gevoel te lang duurt, of zelfs chronisch wordt. Kort gezegd, wanneer eenzaamheid je ongelukkig maakt of het je belemmert in je functioneren.

Wat doet eenzaamheid met iemand?

Net als wanneer je jezelf fysiek pijn doet, veroorzaken eenzame gevoelens een prikkel in het pijnsysteem. Eenzaamheid kan dus letterlijk pijn doen. Het werkt depressies in de hand, verzwakt het immuunsysteem en vergroot de kans op bijvoorbeeld hartziekten, beroertes en dementie. Ouderen kunnen door eenzaamheid in een vicieuze cirkel terecht komen, waardoor het steeds moeilijker wordt om zelf in actie te komen en nieuwe contacten op te doen.

Is leeftijd van invloed op eenzaamheid?

Eenzaam voelen is van alle leeftijden. Wel blijkt het voor ouderen vaak moeilijker om die eenzaamheid te doorbreken. Als we ouder worden, worden onze 'beliefsystemen' namelijk sterker. Dit houdt in dat we steeds vaster overtuigd raken van onze eigen waarheden – en we ons dus minder makkelijk openstellen voor de mening van een ander. Als je dan al geen of weinig sociale contacten hebt, en die interactie dus überhaupt niet traint, kan dat je inflexibel en star maken. Daardoor wordt het nóg moeilijker om nieuwe contacten aan te gaan. En zo beland je mogelijk in een neerwaartse spiraal.

Hoe signaleer je of iemand eenzaam is?

Het is lastig om aan de buitenkant te zien of iemand eenzaam is. Er zijn wel enkele signalen die erop kunnen duiden dat iemand last heeft van eenzaamheidsgevoelens. Zoals:

- weinig sociale contacten
- missen van sociale steun
- verslechterde zelfzorg
- negatief over zichzelf uitlaten
- mensen op afstand houden

Denk je dat iemand zich eenzaam voelt? Probeer het gesprek aan te gaan.

Hoe kun je eenzaamheidsgevoelens tegenaan?

Kleine gebaren helpen. Maar de remedie zit 'm vooral in de kwaliteit en het structurele. Het contact moet oprecht en wederkerig zijn. Geen 'moetje' of goedbedoelde reddingsactie, maar een moment waar je allebei iets uithaalt. Het is belangrijk dat iemand voelt dat de ander het fijn vindt om bij hem of haar te zijn. Niet omdat diegene zich verplicht voelt, maar omdat je zulke mooie verhalen vertelt, lekkere appelflappen bakt of een welkom rustmoment biedt op een hectische dag. De ander laten voelen dat hij of zij ertoe doet. Dát is uiteindelijk het allerbelangrijkste.

Hoe gaat Stichting Met je hart eenzaamheid onder ouderen tegen?

Met je hart brengt ouderen structureel samen voor mooie momenten en oprechte aandacht. Hieruit ontstaan nieuwe vriendschappen. Zo rekenen we af met eenzaamheid. We brengen hen in contact met vrijwilligers én elkaar. Hierbij zetten we in op kwalitatief en blijvend contact. Alleen zo kunnen we eenzaamheid verzachten. En krijgen deze ouderen weer zin in het leven.