



Brabantse Uitkeringsgerechtigden Samen Burgerkracht Uit Samenwerking.

**Brabantse Koepelorganisatie BUS, Hoefstraat 175, 5014 NK Tilburg
Contacten: per e-mail: info@debus.nl en voor info: web: www.debus.nl**

Eenzaamheid, het gevoel van er niet bij horen en er niet toe doen, dat overkomt vele onder ons.

Over welke cijfers praten we in Nederland:

De cijfers zijn alarmerend in Nederland, daar bijna de helft van de volwassenen (48 procent) te maken hebben met het gevoel van eenzaamheid. Onder de jongeren (16 - 25 jaar) voelt 1 op de 4 zich eenzaam. De zorg in Nederland is vooral gefocust op repareren, terwijl mensen vaak meer behoefte hebben aan, observeren en respecteren. Tijd nemen voor de mensen waar we het hier over hebben, mensen die het contact met de samenleving kwijt zijn geraakt en hopeloos naar een uitweg zoeken.

Welke factoren kunnen een rol spelen:

Er zijn vele factoren die een belangrijke rol spelen als het gaat om mensen die leven in eenzaamheid. Taalbarrières, langdurige armoede, culturele gebruiken. Van alle ouderen in Nederland voelen degenen met een migratieachtergrond zich het meest eenzaam. Tegelijkertijd vinden ze het moeilijk zich daarover uit te spreken, laat staan hulp te zoeken. Het is dan ook van belang dat de samenleving en hulpverleners de handen ineen gaan slaan om daadwerkelijk weer het nodige voor elkaar te gaan betekenen. Het is belangrijk om te weten als we deze mensen willen bereiken, dat we dan ook ons realiseren dat de culturele en religieuze achtergrond een rol kunnen spelen waardoor de mensen met een migratieachtergrond met eenzaamheid van doen hebben. Soms kan de religieuze achtergrond ook een krachtbron zijn voor deze mensen, maar eenzaamheid onderkennen kan ook lastiger zijn voor die mensen die zich verbonden voelen met hun geloof en daar hun leefwijze op hebben ingesteld. Ouderen met een migratieachtergrond, die om welke redenen dan ook naar Nederland zijn gekomen hebben al die tijd dat zij hier woonachtig en werkzaam waren de taal onvoldoende eigen gemaakt en zich vooral bewegen in hun eigen kringen. Om hen nu te benaderen en hoe met hen het gesprek aan te gaan over hoe zij zich voelen, dat vraagt om een bijzondere manier van aanpak.

Er zijn voor elkaar, maar hoe?:

Aandacht voor eenzame mensen is lief, maar dit werkt niet. Het is vooral belangrijk dat we het gesprek met hen aan gaan. Emoties mogen onderdeel van het gesprek zijn maar we moeten ons ook realiseren dat eenzaamheid alleen kan worden weggenomen als er ook veranderingen in leefstijl en anders denken en kijken bespreekbaar wordt gemaakt. Het werken aan mentale weerbaarheid kan ook een bijdrage gaan leveren aan het maken van verbindingen en openstaan voor sociale contacten.

Het meest belangrijke in alles is, als we in gesprek willen gaan met mensen die het begrip eenzaamheid dagelijks ondervinden, dan moeten begrippen als wederzijds vertrouwen en menswaardigheid centraal staan in het aangaan van gesprekken.

Het doorbreken van eenzaamheid bij ouderen én jongeren:

Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich eenzaam. Hoewel ouderen extra kwetsbaar zijn, ondervinden ook mensen op jongere leeftijd de negatieve gevolgen van eenzaamheid. En natuurlijk is eenzaamheid iets anders dan alleen zijn, dus alleen maar het organiseren van het verkrijgen van sociale contacten is niet de oplossing. Zij die met eenzaamheid bij zichzelf ervaren en zich daardoor rot voelen, kunnen zelf ook iets ondernemen door bijvoorbeeld contacten met familie en/of naaste of burens aan te gaan. Voor de een misschien gemakkelijk maar voor vele mensen is dat juist het probleem. Zonder eigen inzet en motivatie zal dat waarschijnlijk niet gaan lukken. Maar ondanks de goede wil kan het zo maar zijn dat het probleem niet altijd op te lossen is. Persoonlijke en omgevingsfactoren en omstandigheden kunnen de oorzaak zijn dat het mensen niet lukt om uit de eenzaamheid te geraken.

Waarom het uitmaakt, hoe we over eenzaamheid praten:

Iedereen praat op een andere manier over eenzaamheid, met een andere taal en vanuit een ander perspectief. Het is belangrijk om daarvan op de hoogte te zijn. In ons land heerst een monocultuur (er is sprake van één,

duidelijke cultuur) in het denken en praten over eenzaamheid. Maar bewust zijn over het bestaan van verschillende groepen, verschillende culturen, verschillende spanningen, kan de samenleving juist verder helpen. Eenzaamheid bij jongeren kan een scala van gevolgen teweegbrengen. Als we met jongeren over hun probleem betreft eenzaamheid willen praten is het goed om te weten dat, er een veilige en positieve sfeer wordt gecreëerd maar ook over uitdagingen kan worden gesproken.

De effecten van eenzaamheid onder jongeren kunnen leiden tot depressie en gedachten voor het nut van het leven. Van cruciaal belang is, om jongeren met motiverende gesprekken en zonder oordeel tegemoet te treden. De hulpverlening geven aan, graag mensen te helpen maar niet onder de noemer iets fixen maar dan ook wel echt helpen. De hulpverlening hoeft mensen niet te overtuigen door aan te geven, dat je weet waar het probleem ligt. Het is dan ook belangrijk om soms op je handen te blijven zitten, niet te veel in actie te komen en de mens waar het omgaat tijd en ruimte gevend om aan het probleem eenzaamheid te kunnen werken.

Eenzaamheid onder ouderen:

Meer dan de helft van de 75-plussers Bij veel ouderen komt dat vaak door meerdere factoren. Zoals het overlijden van een partner of andere leeftijdsgenoten, beperkte mobiliteit en achteruitgang in fysiek en mentaal functioneren. Tegelijkertijd worden mensen steeds ouder, wonen ze langer thuis en is de fysieke afstand tot kinderen groter dan vroeger.

Wanneer is eenzaamheid een probleem? Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je zou wensen.

Bij eenzaamheid horen kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet en angst en zinloosheid en lichamelijke of psychische klachten, Gevoelens van eenzaamheid kunnen invloed hebben op de gezondheid van ouderen, hun welzijn en kwaliteit van hun leven.

Het belangrijkste van alles is, dat als er sprake is van eenzaamheid dat dit dan ook tijdig wordt gesignaleerd door de directe omgeving (familie, naaste en/of burens) en het bespreekbaar wordt gemaakt om verzekerd te zijn dat passende hulp wordt geboden. Kijk niet weg maar zorg voor elkaar.

Bron: Zorg en Welzijn / BUS

Tilburg: 26 februari 2024

Bestuur BUS