

Factsheet eenzaamheid

Eenzaamheid is het gemis aan betekenisvolle sociale relaties. Iemand die eenzaam is, heeft minder sociale contacten dan gewenst, of mist een hechte, emotionele band met anderen. Eenzaamheid kan ook ontstaan als sociale relaties niet voldoen aan iemands verwachtingen.

In Utrecht voelde 31% van de volwassen bevolking zich in 2024 matig eenzaam en 13% voelde zich sterk eenzaam. Bijna de helft van de volwassenen voelt zich dus wel eens eenzaam. Onder jongvolwassenen liggen de cijfers nog wat hoger. Bron: Volksgezondheidsmonitor Utrecht.

Gevoel

Eenzaamheid is een **gevoel** dat bij het leven hoort, net als blijheid en boosheid. Het is een persoonlijke, subjectieve ervaring; iemand met veel sociale contacten kan zich toch eenzaam voelen. Anderzijds voelt iemand die weinig tot geen sociale contacten zich niet altijd eenzaam.

Soms gaat eenzaamheid weer over, bijvoorbeeld omdat iemand na een verhuizing nieuwe vrienden maakt via bijvoorbeeld een club. In andere gevallen kan eenzaamheid langdurig aanhouden.

Oorzaken

Eenzaamheid kan verschillende oorzaken hebben:

- **Individuele oorzaken:** chronische ziekte of beperking, gebrek aan sociale vaardigheden, weinig geld, seksuele identiteit, migratieachtergrond, alleen wonen.
- **Veranderingen in het sociale netwerk:** overlijden van een naaste, ontslag, scheiding, verhuizing, mantelzorg bieden.
- **Maatschappelijke oorzaken:** individualisering, beeldvorming rondom bijvoorbeeld ouderen.

Vormen van eenzaamheid

Er zijn verschillende vormen van eenzaamheid:

- **Sociale eenzaamheid:** iemand mist een sociaal netwerk of groep (vrienden, burens, kennissen). Gevoel: Ik hoor er niet bij, of ik heb te weinig vrienden om iets leuks mee te doen.
- **Emotionele eenzaamheid:** iemand mist een diepe, hechte band met bijvoorbeeld een partner

of goede vriend(in). Gevoel: Niemand begrijpt me echt of weet wat er in me omgaat.

- **Existentiële eenzaamheid:** iemand voelt zich fundamenteel alleen in het leven, los van anderen. Dat kan zelfs zo zijn als iemand sociaal verbonden is.

Langdurige eenzaamheid

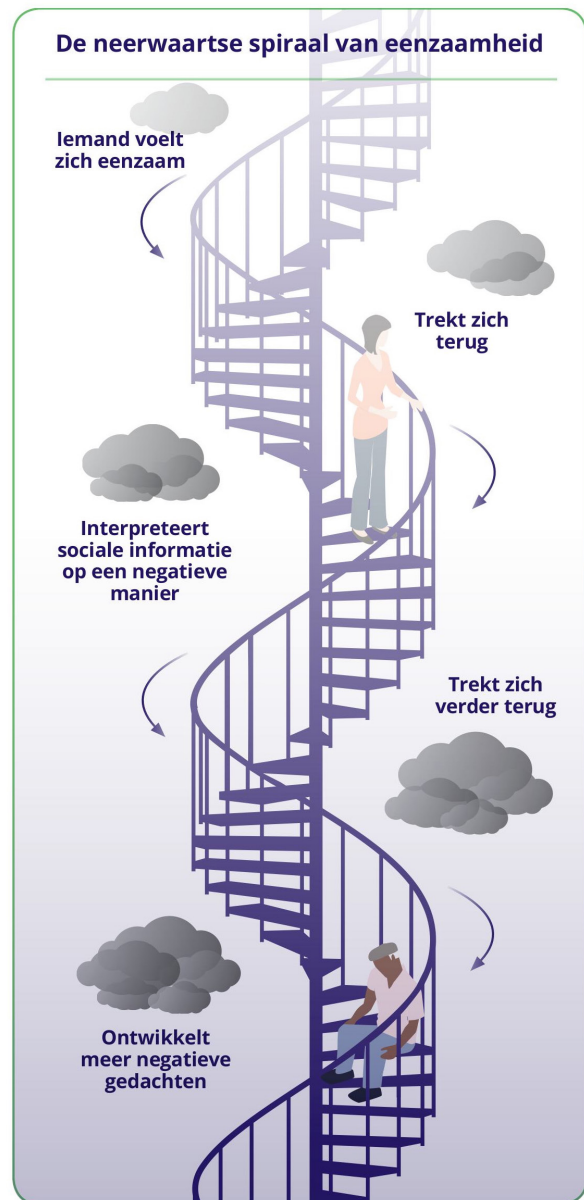
Mensen die zich langdurig eenzaam voelen, kunnen in een **neerwaartse spiraal** terechtkomen. Dat begint als iemand zich gaat terug-trekken. Vervolgens interpreteert iemand sociale informatie op een negatieve manier, daalt het zelfvertrouwen en trekt diegene zich nog verder terug. Het lukt dan steeds minder goed om contact te zoeken, of naar een activiteit te gaan. Als iemand zich langere tijd eenzaam voelt, kan ook het gedrag veranderen. Diegene klaagt veel of klampt vast aan mensen. Langdurige eenzaamheid beïnvloedt de hersenen en kan leiden tot mentale en fysieke klachten, zoals een depressie, verslaving, slaapproblemen, weinig bewegen en hartziekten.

Wat werkt bij eenzaamheid?

- **nieuwe relaties aangaan of bestaande relaties verbeteren**
- **sociale vaardigheden verbeteren**
- **zelfvertrouwen vergroten**
- **te hoge verwachtingen van relaties naar beneden bijstellen.**

Wat kan jij doen?

- **Maak eenzaamheid bespreekbaar**, zodat iemand zich gehoord en gezien kan voelen. In de routekaart onder het kopje **Belangrijke links** vind je voorbeeldvragen.
- **Neem een open en rustige houding aan.** De ander voelt zich dan veilig om gevoelens te delen.
- **Trek niet te snel conclusies.** Als iemand zich slecht verzorgt, anderen op afstand houdt of juist claimgedrag vertoont, kán dat veroorzaakt worden door eenzaamheid, maar het hoeft niet. Deze signalen kunnen wel aanleiding zijn voor een gesprek.
- **Erken iemands gevoel** van eenzaamheid door bijvoorbeeld te zeggen: 'Wat vervelend dat je je zo voelt.' Probeer om vervelende gevoelens niet te snel weg te nemen. Zeg bijvoorbeeld niet: 'Dat gaat vanzelf over' of 'Hoe kan jij nou eenzaam zijn, je bent zo'n leuk persoon'. Dit bagatelliseert wat iemand voelt.
- **Kijk samen waar iemand plezier uit haalt** en hoe iemand het gevoel kan krijgen dat ze ergens bij horen of zinvol bezig zijn. Waar heeft diegene behoefte aan? Hoe zou jij daarbij kunnen helpen?
- **Ondersteun met het opbouwen van betekenisvol contact.** Als iemand bijvoorbeeld eenmalig deelneemt aan een activiteit, helpt dat vaak niet de kern van eenzaamheid te doorbreken. Het verminderen van negatieve gedachten kan ook helpend zijn.
- **Help iemand met iets praktisch of kleins.** Bijvoorbeeld om de week wandelen, een boodschap doen of een telefoontje kan al een groot verschil maken. Regelmaat is belangrijker dan samen grootse dingen doen.
- **Verwacht niet meteen grote veranderingen.** Als iemand langdurig eenzaam is, kost het aandacht en tijd om patronen te doorbreken. Moedig kleine stapjes aan. Erken elke poging tot contact of openheid, hoe klein ook.
- **Maak je je zorgen?** Als het je blijft bezighouden, praat er dan eens met anderen of je coördinator over. Je kunt iemands eenzaamheid niet oplossen.



Bron: Zwet, R. & J.W. van de Maat (2016). Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Utrecht: [Movisie](https://www.movisie.nl).

BELANGRIJKE LINKS

- Meer informatie over eenzaamheid en online lezingen op [Utrecht Omarmt](https://www.utrechtomarmt.nl)
- E-learning [eenzaamheid](https://www.humanitas.nl/eenzaamheid) van Humanitas
- E-learning [Netwerk versterken](https://www.humanitas.nl/netwerk-versterken) van Humanitas
- **Routekaart** In gesprek over eenzaamheid van Movisie
- De Vrijwilligerscentrale Utrecht organiseert regelmatig een **workshop** eenzaamheid
- Essay van [Andries Baart](https://www.andriesbaart.nl) van Stichting Presentie over eenzaamheid.