

Inspiratielezing:

Omgaan met eenzaamheid



Dr. Eric Schoenmakers; Fontys Hogeschool Mens en Gezondheid;
Toegepaste gerontologie – Age-friendly design and innovation;
Nederlandse Vereniging voor Gerontologie (NVG KNOWS)



De cirkel van eenzaamheid

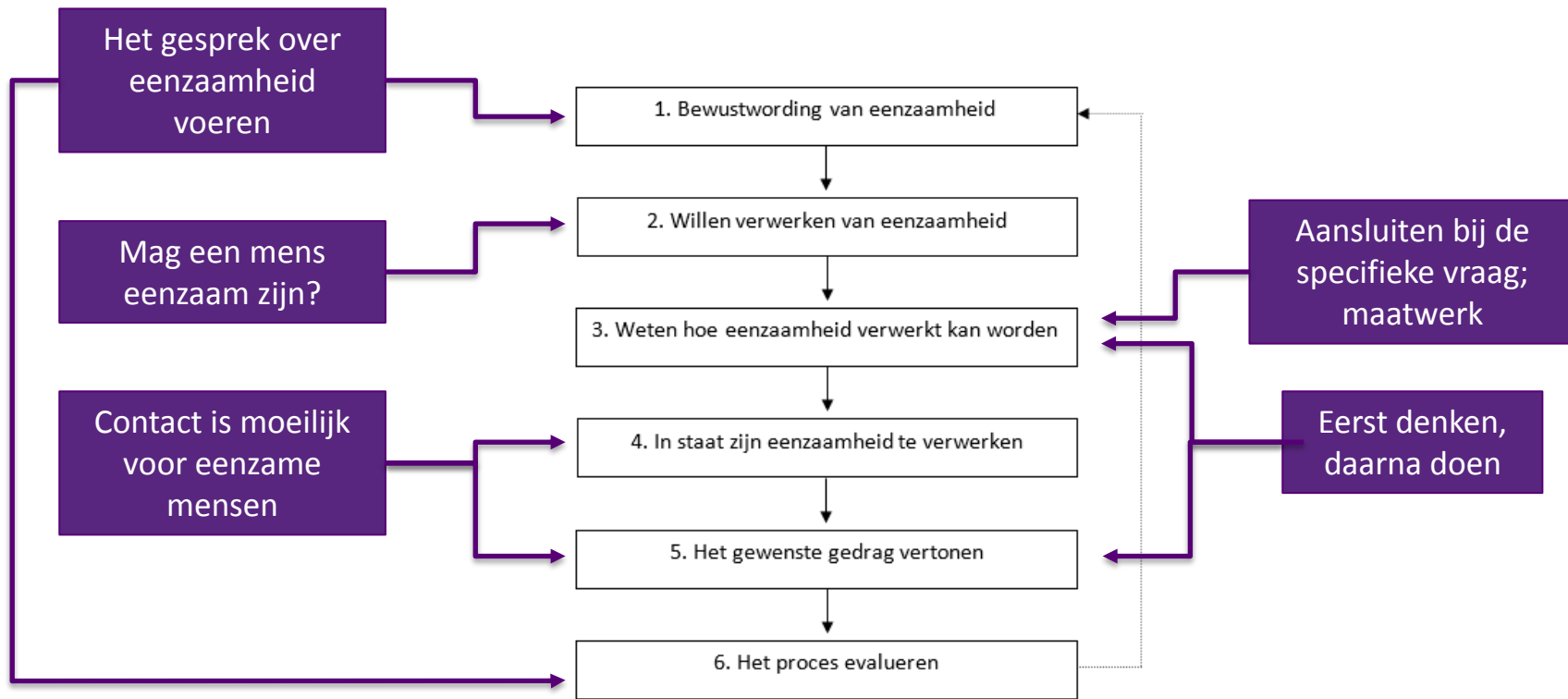
Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.”

Oorzaken:

1. Gebeurtenissen/ life events
2. Vaardigheden/ eigenschappen
3. Beeldvorming

Gevolgen:

1. Zelfbeeld
2. Mentale gezondheid
3. Fysieke gezondheid



Figuur 1 Gemodelleerd model voor eenzaamheidsverwerking

Het gesprek over eenzaamheid (durven) voeren

- Mensen vinden dit moeilijk (van twee kanten);
- Er lijkt sprake van een taboe;
- Eenzame mensen worden door anderen gezien als minder sociaal;

Maar:

- Praten over eenzaamheid is essentieel;
- Eenzame mensen hebben behoefte aan het gesprek, het helpt hen in hun verwerking;
- Door een gesprek kom je tot het specifieke in plaats van het algemene;
- Eenzaamheid is een emotie, deel van het leven.

Bewonersorganisaties

- Sluit aan bij het vraagstuk van het individu.
- Help mensen door het model heen.
- Denk vraaggericht in plaats van aanbodgericht.

- Enkel inzetten op stap 5 heeft geen zin!
- Werk samen met andere organisaties in de wijk en daarbuiten.
- Maak een onderbouwde, doordachte keuze.



Figuur 1 Gemodelleerd model voor eenzaamheidsverwerking

Omgaan met eenzaamheid, is...

- Niet hetzelfde als eenzaamheid oplossen;
- Eenzaamheid zien als een emotie, iets menselijks, iets dat (binnen de perken) normaal is;
- Moeilijker het wellicht lijkt,
- ...als het makkelijk was, zouden mensen geen hulp nodig hebben;

- iets waarbij mensen (vaak) hulp nodig hebben;
- Maatwerk, de behoefte van ieder mens is anders;
- ... dat betekent dat we er goed over na moeten denken.

- Nastrevenswaardig voor het individu en voor de samenleving.

Inspiratielezing:

Omgaan met eenzaamheid



Dr. Eric Schoenmakers; Fontys Hogeschool Mens en Gezondheid;
Toegepaste gerontologie – Age-friendly design and innovation;
Nederlandse Vereniging voor Gerontologie (NVG KNOWS)

