

# BLIJF IN CONTACT!

Maar liefst één op de vier Nederlandse volwassenen voelt zich wel eens eenzaam. Onder 55-plussers is dat zelfs nog meer. Eén op de drie heeft gevoelens van eenzaamheid. Eenzaam-zijn is niet hetzelfde als alleen-zijn. Iemand kan alleen zijn en zich daar heel prettig bij voelen.



Feit is wel dat eenzaamheid vaker voorkomt bij oudere mensen. Juist omdat een partner overlijdt, of omdat hun sociale netwerk kleiner wordt. Maar... een gevoel van eenzaamheid kan óók in een groep voorkomen. Eenzaamheid is het best te omschrijven als een leeg, verdrietig gevoel. Het gevoel dat je niemand hebt, dat geen enkel mens je begrijpt of dat je

niemand hebt om mee te praten. Eenzaamheid kent verschillende oorzaken. Het kan tijdelijk zijn, of, zoals bij ongeveer 4% van de mensen, langdurig zijn. Wanneer het gevoel van eenzaamheid langer duurt, komen mensen vaak in een vicieuze cirkel. Ze voelen zich eenzaam, weten niet hoe ze daaruit moeten komen, en voelen zich daardoor nóg eenzamer.

## Wat kunt u doen als u denkt dat iemand eenzaam is?

- Ga regelmatig langs, voor een **kopje koffie** en een **praatje**
- Nodig iemand uit voor een **wandeling**. Dat maakt het praten vaak makkelijker
- Neem hem/haar mee naar **activiteiten**, van bijvoorbeeld de KBO
- Stuur een **kaartje** met verjaardagen of, leuker nog, ga langs met een **bloemetje**
- Als u in gezelschap bent, probeer dan iedereen **bij het gesprek te betrekken**
- **Veel tijd?** Start dan een eetclub, waarvoor u mensen uitnodigt. Samen de maaltijd gebruiken doet veel voor mensen

*Uiteraard zijn er nog veel meer mogelijkheden.*

*Kijk op [www.uniekbo.nl/extranet](http://www.uniekbo.nl/extranet) voor meer tips en verdere informatie.*

## Voelt u zich wel eens eenzaam?

- Kijk of u een vaste **structuur** in uw leven kunt aanbrengen
- Probeer met kleine dingen **perspectief** te zien. Maak een wandeling, koop een bos bloemen voor u zelf, lees een mooi boek
- Sluit u aan bij een vereniging, bijvoorbeeld de KBO. Hier worden allerlei **activiteiten** georganiseerd
- Denk eens na over een **huisdier**. Het feit dat er iemand thuis is die op u wacht, of met wie u moet wandelen, kan al een verschil maken
- Heeft u **internet**? Kijk eens of u zich aan kunt sluiten bij een online groep (community) die dezelfde interesses heeft als u

*Mocht u er écht niet uitkomen, schroom dan niet om professionele hulp in te schakelen. Eenzaamheid is één van de grootste taboes, en u bent niet de enige die zich eenzaam voelt.*

**Kijk voor meer tips en informatie op [www.uniekbo.nl/ontmoeting](http://www.uniekbo.nl/ontmoeting)**

Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met de servicetelefoon. Tel. 0900 8212183 (werkdagen 9.30 – 12.30 uur, € 0,10 per minuut)

