# Opdracht: ‘Eenzaamheid bij ouderen’

1. Er zijn drie soorten van eenzaamheid.

**Zo heb je de Sociale eenzaamheid:**

We spreken van sociale eenzaamheid als je minder contact met andere mensen hebt dan je wenst. (Coalitie ERBIJ, 2013)

**Emotionele eenzaamheid:**

Als iemand weliswaar veel mensen om zich heen heeft, maar zich eenzaam voelt door het ontbreken van een hechte, emotionele band met anderen, spreken we van emotionele eenzaamheid. De kwaliteit van je contacten is dan minder dan je wenst. (Coalitie ERBIJ, 2013)

**Existentiele eenzaamheid:**

Existentiële eenzaamheid is bestaans-eenzaamheid, die tot uiting komt in grenssituaties. Existentiële eenzaamheid is het gevoel je zijnsvragen en zijnskwesties niet met een ander te kunnen delen, en teruggeworpen te zijn op jezelf zonder te kunnen vluchten in een symbiose met de ander of met een ideaal.

1. Kritische reflectie welke inzichten ik kreeg en wat het deed met jouw beleveing.

Wat ging goed

Het was intteressant om met een groepje bij elkaar te zitten en dan kom je er toch wel achter dat je een aantal mensen kan opnoemen die eenzaam zijn. En het blijkt dat niet alleen oudere alleen staande mensen eenzaam zijn maar ook jongeren. Zo’n 30 % van de nederlanders is eenzaam waarvan 10% ernstig eenzaam is. En opvallend is dat er meer eenzaamheid is in sterk versedelijkte wijken.

Eenzaamheid kan door verschillende oorzaken komen. Hier heb ik zelf echt nooit bij stilgestaan. Ik was altijd van mening dat mensen langzaam steeds minder sociaal worden en hierdoor eenaamworden. Maar volgens de presentatie kan het meerdere oorzaken eenzaamheid veroorzaken. Deze oorzaken kunnen persoonlijk zijn, zoals gebrek aan sociale vaardigheden, verlegenheid, negatief zelfbeeldm, slecht horend, slecht ter been of gebrek aan geld. Maar ook veranderingen in het sociale netwerk kunnen voor vereenzaming leiden. Denk dan aan bijvoorbeeld een echtscheiding of het overlijden van een dierbaren, of een ontslag, verhuizing, langdurig verlenen intensieve mantelzorg. En tot slot zeggen ze dat de inrichting van de samenleving kan zorgen voor eenzaamheid.

In dit college hebben we veel aandacht gegeven aan syptomen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Toch blijkt het moeilijk te zijn om eenzame mensen uit de samenleving te halen omdat ze vaak moeilijk te bereiken zijn.

Ik ben er nu achter gekomen dat deze mensen ook echt geholpen kunnen worden en dat hierbij hun gezondheid wordt verbeterd. Zo kan eenzaamheid leiden tot niet alleen een gevoel van leegte, slaapproblemen, agnst, te veel eten, alchohol, minder zelfvertrouwen, negatievere blik en stres. Dit alles heeft invloed op o.a. je immuunsysteem, hart en vaatziekten. Ik vond het daarom ook een ey opener dat eenzaamheid ook wel eens werdt vergeleken met een ziekte. Daarom is het erg belangrijk om per eenzaam persoon te kijken wat ze willen veranderen aan hun eenzaamheid en hoe je deze doelen kan gaan halen. Maar het is ook belagrijk om te weten dat ik als normale burger ook al veel kan betekenen voor veel eenzame mensen. Zo kun je bijvoorbeeld taxien voor niet mobiele mensen waardoor zij hun netwerk kunnen vergroten. En zelf sneller een klein praatje aangaan met mensen zorgt ervoor dat hun wereld al snel wordt vergroot. Of actief deelnemen aan dorpinistiatieven zoals samen eten in het dorp, wandelen verenigingen, visclubjes.

Wat ik hier van heb geleerd is dat de ernst van eenzaamheid niet moet onderschatten en dat dit ook veel voor komt onder studenten. En dat je zelf al een bijdrage kan leveren om anderen van dit probleem af te helpen.

1. Artikel over eenzaamheid.

# http://static0.goedgevoel.be/static/photo/2011/16/11/5/20110302114538/media_xl_4081235.jpgWonde van deze tijd: kinderen bezoeken ouders alsmaar minder



**Ouderen voelen zich eenzamer dan ooit. Britse cijfers geven aan dat 1 op 10 volwassenen hun vader of moeder al een jaar niet meer opzocht, 1 op 20 houdt er sporadisch een kort telefoontje op na wegens te druk.**

Meer ouderen voelen zich eenzamer, geïsoleerder en ongeliefder dan ooit. Het hectische bestaan van de kinderen maakt dat velen niet meer de tijd vinden om de ouders te bezoeken. Miljoenen mensen slagen er niet meer in om contact met hun bejaarde ouders te onderhouden. De helft van de ondervraagden geeft wel toe bezorgd te zijn en weet dat ze meer tijd voor hen zouden moeten vrijmaken.   
 **Tijdsgebrek**  
Het onderzoek, uitgevoerd door de krant 'Mature Times' onder 55-jarigen, geeft aan dat bij de helft tijdsgebrek een grote rol speelt. Ook werkverplichtingen maken het moeilijk de oudere te bezoeken. 40 procent geeft aan te ver te wonen om regelmatig binnen te wippen.   
 **Schuldgevoelens**  
Het gebrek aan contact eist zijn tol: 1 op 3 voelt zich bijzonder schuldig, 4 op 10 zet de eigen kinderen aan om regelmatig bij de grootouders langs te lopen. Volgens de onderzoekers leggen de resultaten de wonde van deze tijd bloot. Eenzaamheid onder ouderen neemt toe door de toenemende drukte in ons leven. Nochtans spelen vrienden en familie een cruciale rol voor ouderen. Enkel zo blijven ze betrokken bij het leven. (lvl)

02/03/11 11u42

http://www.goedgevoel.be/gg/nl/10/Seks-en-Relaties/article/detail/1230176/2011/03/02/Wonde-van-deze-tijd-kinderen-bezoeken-ouders-alsmaar-minder.dhtml