Bijlage bij collegebesluit Inzet bestrijding eenzaamheid (2015/392263)

Bijlage 1: Kader eenzaamheid

Definitie eenzaamheid
Op de site van de Coalitie Erbij (de nationale coalitie tegen eenzaamheid) is eenzaamheid gedefinieerd als "Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties" Hierbij onderscheidt Erbij Sociale eenzaamheid (minder contact met andere mensen dan gewenst. Het sociaal netwerk is te klein) en emotionele eenzaamheid (kwaliteit van het contact met anderen is minder dan gewenst. Een hechte, emotionele band ontbreekt.)

Movisie[1]
Volgens Jan Willem van de Maat van Movisie zijn gevoelens van eenzaamheid niet altijd een probleem waarbij door anderen moet worden ingegrepen. Eenzaamheid is onderdeel van het leven en iedereen is wel eens eenzaam. Maar niet iedereen heeft veerkracht en de sociale vaardigheden om hier iets aan te doen. Volgens Van de Maat kunnen mensen zich op een negatieve manier ontwikkelen als de sociale contacten er niet zijn en als ernstige gevoelens van eenzaamheid blijven aanhouden. Dan los je die eenzaamheid niet op door je alleen te richten op het uitbreiden of leggen van sociale contacten. We moeten er vooral voor zorgen dat eenzame mensen positiever naar zichzelf en de wereld om hen heen gaan kijken. Zij moeten dan wel zelf moeite doen om hun patroon te doorbreken. Uit onderzoek blijkt dat vooral maatschappelijke inzet in groepsverband goed werkt. Je vrijwillig inzettend voor een ander zorgt ervoor dat je het gevoel krijgt: ik kan wat, ik ben wat waard. Het versterkt je zelfvertrouwen en dat doorbreekt daarmee de negatieve spiraal.
Voor de toekomst is het volgens Van de Maat belangrijk om te kijken naar de grotere groep ouderen die door een beperking slecht kan participeren. We leven weliswaar steeds langer, maar de jaren die we winnen zijn vooral jaren in slechtere gezondheid.

[1] Bron: nieuwsbrief Zorg+welzijn donderdag 13 augustus 2015