

Eenzaamheid ervaren, herkennen en bespreekbaar maken

- **Eenzaamheid is:**
 - een veelvoorkomende **menselijke ervaring**
 - een **gevoel**. Vergeleken met pijnsignaal zoals honger (=behoefte aan contact). Gemis aan betekenisvolle verbinding. Eenzaam in je angsten en zorgen. Verdriet dat niet gedeeld wordt kan ontaarden in eenzaamheid.
 - vaak **zingevingsprobleem**: wie ben ik nog?
 - eenzaamheid kun je ook framen als: **moeilijk contact leggen**
 - vaak niet in staat contacten te leggen die **ondersteunend en blijvend**
- **Soorten eenzaamheid:**
 - **Sociale**: gemis aan aantal contacten, vaker mannen --> verbeteren sociale netwerk, vergroten gevoel erbij te horen)
 - **Emotionele**: gemis aan intimiteit, hechte band, vaker vrouwen--->vergroten intimiteit, vergroten gevoel van betekenis
 - **Existentiële**: (zingeving). Vervreemd van samenleving/mensen, gevoel van zinloosheid (wel/niet verhuizen, rijbewijs verlengen, levensverlengende behandeling)

Uiteindelijk zit er gewoon een *ander mens die ervaring heeft opgedaan met ingewikkelde situaties en overleefde, en bezig is om te leren er anders mee om te gaan, terug naar de samenleving*".

- **Sommige signalen kunnen wijzen op eenzaamheid:**
 - Verslechterde zelfzorg, vermoeidheid
 - Klagen, klampen, kluizenaar
 - Negatief zelfbeeld, boosheid, overmatig gebruik van middelen
 - Weinig sociale contacten, mensen op afstand houden
 - Verwaarloosde woning
 - Zich vaak terugtrekken uit sociale activiteiten.
 - Stil of afwezig zijn in gesprekken.
 - Minder interesse tonen in hobby's of activiteiten
 - Zichzelf negatief beoordelen of het gevoel hebben er niet bij te horen.
- **Wat als je zelf eenzaamheidsgevoelen ervaart (bv je bent nieuw komen wonen)?**
 - Oorzaak zoeken: Voel je je vooral alleen, ook al zijn er mensen om je heen, of heb je juist weinig contact met anderen?
 - Jezelf accepteren
 - Beseffen dat je zelf aan zet bent

- Zoek kleine momenten van contact om je meer verbonden te voelen.
 - Investeer in activiteiten die je leuk vindt, gedeelde interesses.
 - Zorg goed voor jezelf (veerkracht).
 - **Wat kan je betekenen voor iemand anders met eenzaamheidsgevoelens** (hoe benader je zo iemand?)
 - Een kort, oprecht gesprek met een onbekende. *Professor Brené Brown: 'We kunnen alleen een oprechte empathische verbinding maken als we dapper genoeg zijn om in verbinding te zijn met onze eigen kwetsbaarheid.'*
 - Open en rustige luisterhouding. Op ontspannen manier bij de ander te kunnen zijn. In een gesprek ben jij jouw eigen instrument
 - Vertragen
 - Goede vragen stellen
 - Laat OMA thuis (oordeel, mening, advies): de ander wil geen adviseur, betweter, redder - maar oordeelloze aandacht!
 - **Op zoek naar Vonkje:** sprankeling.
 - **Het eens over een andere boeg gooien:** de kracht van dankbaarheid, leven in het hier en nu, zelfcompassie, de kracht van kwetsbaarheid/hulp vragen, leren van tegenslag, positieve mindset.
 - **neutralere taal** die de drempel verlaagt, zoals:
 - "Je voelt je soms wat minder betrokken"
 - "Het gevoel er niet helemaal bij te horen"
 - "Even wat minder contact met anderen"
 - Vraag bijvoorbeeld aan de cliënt **wat deze zelf denkt dat er aan de hand is.**
 - Durf te zeggen: hier kan ik je niet bij helpen. Je zou wellicht professionele hulp kunnen overwegen.
 - **Gesprekstips:**
 - **Erkennen:** eerst ruimte te geven aan wat iemand vertelt, in plaats van meteen te zoeken naar oplossingen of opbeurende opmerkingen.
 - **Nieuwsgierigheid naar beleving:** "Ik hoor dat u zegt: 'ik had niets meer'. Dat lijkt me een heel pijnlijke ervaring. Hoe was die periode voor u?"
 - **Aandacht voor wat nog betekenis geeft**
 - "Het valt me op dat u zegt dat de zon het wachten iets fijner maakt. Wat doet zo'n zonnige dag met u?" (klein lichtpunt noemen).
 - Zingeving: wat je ten diepste beweegt, inspireert en waardoor je verbondenheid ervaart. Ofwel: wat trilt er in je mee? Geloof? Kunst? Wetenschap? Sport? wat zou je graag willen veranderen aan je situatie?, wat zou je helpen om je beter te voelen?
 - **De 5 RRRRR-en om eenzaamheid anders te benaderen:**
- Respect: ontvangen, ook zelfrespect

- Ruimte: leefomgeving, maar ook ruimte in gesprek innemen
- Rol: meer dan ziekte, situatie etc
- Regie: zeggenschap over eigen leven
- Relaties: opbouwen, herstellen, afhouden