

Eenzaamheid

herkennen en doorbreken,

in het licht van kwetsbaarheid en engagement.

1



Brochure uitgegeven door Stichting Kindsheid Jesu naar aanleiding van de Ontmoetingsdag 2025.

Waarom een brochure over eenzaamheid?

**Omdat we ons allemaal wel eens eenzaam voelen.
Omdat we ons engageren
verbonden te zijn met wie eenzaam is.**

Kwetsbaarheid is één van de drie kernpunten waarop de spiritualiteit van de Stichting Kindsheid Jesu is gebouwd, naast **verbinding en engagement**. Vanuit dit perspectief benaderen we het thema eenzaamheid. Het is een ervaring die mensen van alle leeftijden en achtergronden kan treffen, en die diepe sporen nalaat in hun gevoel van welzijn en verbondenheid.

Met deze brochure willen we dit vaak stille en verborgen gevoel zichtbaar maken, uitnodigen tot open gesprek en bijdragen aan meer begrip en medeleven.

Eenzaamheid is nooit ver weg. Daar willen we een verschil maken.

Eenzaamheid raakt ons allemaal, soms onverwacht, vaak ongezien.

Wat begint als een stil verlangen naar contact, kan uitgroeien tot een diep gevoel van gemis.

**Eenzaamheid is meer dan een gevoel –
het is een signaal van je lichaam dat verlangt naar verbinding.**

2

Hoe je daarmee omgaat, bij jezelf én bij anderen, is een verhaal op zich.

In dat verhaal willen wij ruimte maken voor **bewustwording** rond eenzaamheid. Niet met pasklare antwoorden, maar met **ruimte voor herkenning, troost en hoop gericht op een engagement** dat zich vertaalt in actie. Want in het delen van kwetsbaarheid ontstaat iets krachtigs: echte ontmoeting.

Deze brochure is **geen eindpunt, maar een begin—van gesprek en verbondenheid**.

**We maken het
stille en verborgen gevoel van eenzaamheid zichtbaar,
nodigen uit tot open gesprek
en dragen bij aan meer begrip en medeleven.**

Inhoud

1.Eenzaamheid onder de loep	p.4
Wat is eenzaamheid? Verschillende vormen, oorzaken en risicofactoren.	
2.Kwetsbaarheid als kracht	p.7
Hoe het erkennen van kwetsbaarheid een eerste stap is naar verbinding.	
3.Herkenning en bewustwording	p.8
Signalen van eenzaamheid bij jezelf en anderen.	
4.Actie in verbondenheid	p.10
Oplossingsrichtingen, werkzame elementen van eenzaamheidsinterventies, passende interventies.	
5.De noodzaak van preventie en collectieve actie	p.13
Pleidooi voor een preventieve en gezamenlijke aanpak.	
6.Spirituele verdieping en inspiratie	p.14
Gebed om eenzaamheid te verlichten.	
7.Bronnen.....	p.15



**Eenzaamheid is een waarschuwingssignaal van je lichaam.
Het wijst je erop dat het tijd is je te verbinden
met mensen die jouw behoeften vervullen.**
(Jeannette Rijks)

1. Eenzaamheid onder de loep

Wat is eenzaamheid? Verschillende vormen, oorzaken en risicofactoren.

1.1. Verschillende vormen

Eenzaamheid is een fundamenteel subjectief gevoel en er zijn verschillende soorten eenzaamheid.

Bij **sociale eenzaamheid** mis je een bredere kring, contact met vrienden, familie en kennissen.

Emotionele eenzaamheid wortelt in de onvervulde behoefte om diepere gevoelens, een emotionele hechte relatie met iemand te delen: je partner, een beste vriend, hechte familie.

Existentiële eenzaamheid ontstaat vanuit het gevoel dat het leven aan zin en betekenis ontbreekt en vertaalt zich in het gevoel dat je bestaan willekeurig of zelfs overbodig is. Vragen zoals: Wat doe ik hier? Welke rol heb ik te vervullen? Waarom leef ik? Wat is de zin van dit alles?,... komen naar boven. Het gaat hier om het gemis aan een doel, zin van het leven en van sociale relaties.

Mensen kunnen dus omringd zijn door anderen (denk maar aan sociale media) en zich toch eenzaam voelen. Mensen hebben bovenstaande vormen van relaties nodig, maar de mate waarin verschilt van persoon tot persoon. Hoeveel kwaliteitsvolle contacten je 'moet' hebben om je niet eenzaam te voelen, daar kan je dus geen getal op plakken. Het is een heel subjectieve ervaring.

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

(de Jong-Gierveld, 1984)

1.2. Oorzaken

De oorzaken van eenzaamheid zijn in te delen in drie categorieën:

1.2.1. Individuele oorzaken

(bijvoorbeeld gebrek aan sociale vaardigheden of gezondheidsproblemen).

Persoonlijke capaciteiten en eigenschappen spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van eenzaamheid. Denk bijvoorbeeld aan een gebrek aan sociale vaardigheden en probleemoplossend vermogen, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, sociale angst, sterke verlegenheid en introversie. (Dykstra, Van Tilburg, & De Jong-Gierveld, 2005; Hortulanus, Machielse, & Meeuwssen, 2003; Van Campen, Vonk & Van Tilburg, 2018).

Andere individuele oorzaken zijn onder meer gezondheidsproblemen (hardhorendheid, slechthoortendheid, slecht ter been zijn, psychische problemen) en een gebrek aan geld om sociale activiteiten te ondernemen. (Onrealistisch) hoge verwachtingen van sociale relaties kunnen ook een gevoel van eenzaamheid veroorzaken.

Armoede is een belangrijke factor bij het ontstaan van eenzaamheid. Het gevoel van eenzaamheid neemt toe naarmate de armoedegraad stijgt. Armoede en sociale uitsluiting zorgen ervoor dat

mensen minder mogelijkheden hebben om deel te nemen aan sociale activiteiten, zoals vrijetijdsbesteding en mobiliteit. Ze leiden ook tot extra druk en stress in gezinssituaties en sociale relaties.

1.2.2. Veranderingen in het sociale netwerk.

Deze veranderingen ontstaan vaak na ingrijpende gebeurtenissen. Voorbeelden zijn een echtscheiding, een ontslag, een overstap naar een nieuwe baan of opleiding, een (internationale) verhuizing of het overlijden van dierbaren, zoals goede vrienden of een partner (De Vries, Van de Maat & Omlo, 2021; Van Campen, Vonk & Van Tilburg, 2018).

1.2.3. Maatschappelijke oorzaken (zoals negatieve beeldvorming over ouderen)

Bij maatschappelijke oorzaken gaat het om het gemak waarmee in onze samenleving mensen met elkaar contact leggen. Denk bijvoorbeeld aan negatieve beeldvorming over ouderen, mensen met psychische of verstandelijke beperkingen of een migratieachtergrond. Door deze negatieve beeldvorming komt sociaal contact moeilijker tot stand. Een ander voorbeeld zijn de beperkende maatregelen voor de hele samenleving tijdens de coronapandemie. Dit leidde onder bepaalde groepen, zoals jongeren, tot meer gevoelens van eenzaamheid.

Eenzaamheid is het fysiek ervaren van een tekort in patronen van verbinding met andere mensen.

(Jeannette Rijks, maart 2023)

1.3. Risicofactoren

Er zijn bepaalde factoren die het risico op eenzaamheid blijken te vergroten. Mensen kunnen meerdere risicofactoren hebben, maar dat wil niet zeggen dat ze zich per definitie eenzaam (gaan) voelen. De risicofactoren zijn divers en in te delen in drie categorieën (De Jong Gierveld, Van Tilburg, & Dykstra, 2018)

1.3.1. Individuele factoren met betrekking tot leefomstandigheden.

- Sociaaleconomische status (SES).
Hoe lager de SES, hoe hoger de kans op eenzaamheid.
- Gezondheid.
Mensen met gezondheidsproblemen, of met een partner met gezondheidsproblemen, hebben gemiddeld een grotere kans op eenzaamheid.
- Seksuele identiteit.
Eenzaamheid komt vaker voor onder mensen die lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender of interseksueel zijn.
- Migratieachtergrond.
Eenzaamheid komt meer voor onder Nederlanders met een migratieachtergrond dan onder mensen zonder migratieachtergrond.
- Leeftijd.
Het percentage eenzamen neemt gemiddeld toe met het ouder worden. Dit geldt specifiek voor sociale eenzaamheid. Echter laat de coronapandemie zien dat jongeren en ouderen (75+) zich sterker eenzaam voelen dan mensen tussen deze leeftijden.

- Persoonskenmerken.

Mensen met persoonlijke eigenschappen zoals een gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, gevoelens van sociale angst, sterke verlegenheid, neuroticisme en introversie, hebben een grotere kans op eenzaamheid.

- Dak- en thuisloosheid.

Onderzoek laat zien dat dak- en thuislozen zich zeer eenzaam voelen.

1.3.2. Individuele factoren met betrekking tot mate van sociale integratie.

- Burgerlijke staat.

Gescheiden mensen en weduwen of weduwnaars hebben een grotere kans op eenzaamheid dan samenwonenden of ongehuwden.

- Ouder-kind relaties.

Mensen die geen contact hebben met hun volwassen kinderen hebben een grotere kans op eenzaamheid.

- Broers en zussen relaties.

Mensen van wie een broer of zus wegvalt, hebben een grotere kans op eenzaamheid.

- Niet-familierelaties.

Een persoon met een sociaal netwerk bestaande uit familierelaties, heeft een grotere kans op eenzaamheid dan een persoon met een sociaal netwerk van zowel familierelaties als niet-familie relaties (zoals vrienden en burens).

1.3.3. Maatschappelijke factoren.

- Individualisering.

- Vervoersmogelijkheden.

- Sociaaleconomische context.

- Culturele normen en waarden

Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn.

**Alleen zijn is op uw eigen zijn,
tegenover eenzaamheid maakt u ziek,
zowel geestelijk als lichamelijk.**

**Chronische eenzaamheid is als een diepe, onderliggende honger
die soms onverzadigbaar en erg pijnlijk is.**

(Marc Katz, rabbijn)

Proces van vereenzaming.



Eenzaamheid die niet wordt opgelost wordt een chronisch probleem.

De invloed van eenzaamheid kan groot zijn, zeker als ze lange tijd aanhoudt. Dan kan een vicieuze cirkel ontstaan met gedachten als 'ik voel me eenzaam' of 'niemand is er voor mij.'

Eenzaamheid kan aanzetten tot piekeren en dat kan er dan weer voor zorgen dat je je terugtrekt. Je voelt je nog eenzamer en gaat nog meer piekeren. Het is belangrijk om die vicieuze cirkel van eenzaamheid te doorbreken. Een eerste stap daarin is het erkennen van het gevoel en erover praten.

Van chronische eenzaamheid is al sprake als iemand er langere tijd niet in geslaagd is de eenzaamheid op te lossen. Chronische eenzaamheid is geen ouderenprobleem, ook kinderen kunnen chronisch eenzaam zijn.

7

2. Kwetsbaarheid als kracht

Hoe het erkennen van kwetsbaarheid een eerste stap is naar verbinding.

Het vereist een heleboel lef om echt hulp te vragen op een manier dat je gezien wordt door anderen, maar het is noodzakelijk dat we dit doen. Eén van de hoogste niveaus van vriendschap wordt bereikt door verbinding in moeilijke tijden. Het echte medicijn tegen eenzaamheid is niet het doorbrengen van tijd met mensen, maar belangrijker is echt "gezien" te worden en te worden gewaardeerd om wie je bent.

Het echt iemand vertellen hoe je je werkelijk voelt, komt over als een enorme drempel waar je overheen moet. *Door over je eenzaamheid te praten zal je gauw merken dat je er niet alleen voor staat. Je zult je nog verbazen over hoeveel mensen je gevoelens herkennen.* Bedenk je hoe fijn je het zelf vindt om er voor iemand te zijn. En geef de ander ook de kans er op die manier voor jou te zijn.

Durf je het niet meteen kwijt aan iemand uit je omgeving, probeer er dan over te praten met iemand die vertrouwd is met vergelijkbare verhalen. Dat kan bijvoorbeeld je huisarts zijn



Eenzaamheid waarschuwt je niet voor een tekort aan mensen, maar voor een tekort aan verbondenheid.

3. Herkenning en bewustwording

Signalen van eenzaamheid bij jezelf en anderen.

Het is niet omdat iemand alleen is dat hij/zij eenzaam is. Niet iedereen die alleen is, voelt zich eenzaam.

Sommige mensen wensen bewust meer rust of nemen afstand van het drukke sociale leven om hen heen. En omgekeerd: niet iedereen die zich eenzaam voelt, is alleen. Mensen die zich eenzaam voelen ervaren een verschil tussen de gewenste sociale relaties en de sociale relaties die ze hebben. Eenzaamheid is ook voor iedereen anders. Het is een van de meest individuele emoties die je kunt hebben. Net dat maakt het moeilijk om hulp te bieden.

Signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid:

- Lichamelijke signalen.
Vermoeidheid, hoofdpijn, verhoogde stressreacties zoals zenuwtrekjes, onverzorgd uiterlijk, etc.
- Psychische signalen.
Negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, verdriet, gevoel van zinloosheid, etc.
- Sociale signalen.
Weinig sociale contacten, gebrek aan sociale steun, weinig bezoek, etc.
- Gedragmatige signalen.
Verminderde zelfzorg, weinig sociale vaardigheden, vermijden van activiteiten, verslavingen, afstandelijk gedrag, etc.

8

Verslavingen zijn een specifiek signaal bij eenzame jongeren.

Jongeren zitten in een fase waarin ze gemiddeld vaker experimenteren en nieuwe dingen proberen, waaronder verslavende middelen zoals alcohol of drugs. Bij eenzaamheid zijn deze middelen vaak een manier om tijdelijk de gevoelens te dempen.



**De enige manier om die existentiële,
onvermijdelijke eenzaamheid te
temperen is door liefdevol en
zorgzaam verbonden te zijn.**

(Dirk De Wachter)

Onderschat eenzaamheid niet!

Recente cijfers van Statbel tonen aan dat 9,1% van de Belgen tussen 18 en 74 jaar zich de afgelopen 4 weken in 2024 meestal tot altijd eenzaam voelde, 24,2% soms. In totaal voelde 33,3% zich in meer of mindere mate eenzaam de afgelopen 4 weken. Deze cijfers laten zien dat eenzaamheid in alle leeftijdsgroepen voorkomt.

Leeftijdsgroep	Soms	Altijd
18-24 jaar	24,3%	6,8%
25-49 jaar	25,4%	9,5%
50-64 jaar	22,9%	9,6%
65-74 jaar	23,8%	10,2%

Een kleine groep jongeren (-18jaar) van 3 à 5% voelt zich chronisch eenzaam.
Dat is 1 leerling in elke klas! (Bron: Klasse)

Maar liefst 1 op de 10 kinderen voelt zich vaak tot altijd eenzaam. Deze kinderen geven hun leven een beduidend lager rapportcijfer: een 6,6 in plaats van de 8,3 waarmee andere kinderen hun leven waarderen. (Bron: onderzoek Universiteit Utrecht en het Verwey-Jonker Instituut)

9

Over verstoorde levenspatronen...

Eenzaamheid is dus ook niet noodzakelijk het gevolg van de manier waarop mensen tegenwoordig met elkaar omgaan. Het gaat over het ontbreken van gevoelens van veiligheid, van verbondenheid met het leven, en dat zijn gevoelens die ontstaan door verstoring van patronen.

Verstoringen in het levenspatroon vormen vaak de aanleiding tot het ervaren van eenzaamheid. Omstandigheden als het moeten wennen in een nieuwe baan, beëindigen van een relatie, het krijgen van een kind, het verhuizen van familieleden of vrienden, of het overlijden van naasten, maar ook kleine verstoringen kunnen tot gevoelens van eenzaamheid leiden. Ook *verstoring van het levenspatroon op jonge leeftijd*, bijvoorbeeld door ziekenhuisopname of afwezige en ontoereikende ouders, hoort hiertoe. Wie er niet in slaagt na een verstoring weer een bevredigend levenspatroon op te bouwen kan hardnekkige gevoelens van eenzaamheid houden.

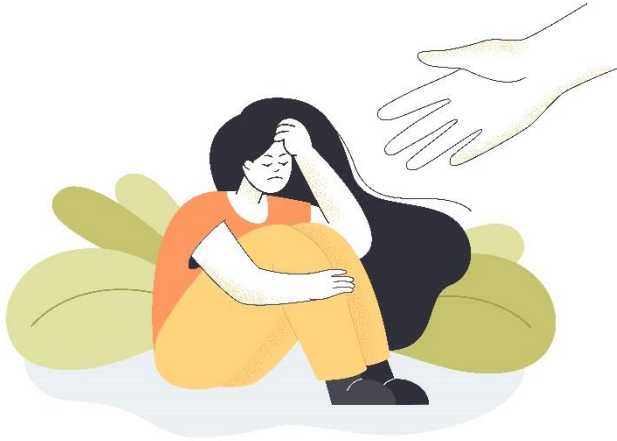


Eenzaamheid is niet het ontbreken van gezelschap, maar het ontbreken van verbinding.

(Brené Brown)

4. Actie in verbondenheid

Oplossingsrichtingen, werkzame elementen van eenzaamheidsinterventies, passende interventies.



Eenzaamheid aanpakken hoeft niet per se te beginnen met meer contacten tussen mensen. Het kan, maar het hoeft niet.

Wie een gevoel van veiligheid en verbondenheid met het leven ervaart zit misschien niet te wachten op veel contacten. Je kunt immers verbondenheid voelen op vele manieren.

4.1. Oplossingsrichtingen

Er zijn drie oplossingsrichtingen voor de aanpak van eenzaamheid voor volwassenen en ouderen:

1. Netwerkontwikkeling:

nieuwe relaties aangaan en/of bestaande relaties verbeteren of intensiveren.

2. Standaardverlaging:

onrealistische wensen en te hoge verwachtingen die men van relaties heeft naar beneden bijstellen.

3. Leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid:

het eenzaamheidsgevoel terugdringen door bijvoorbeeld afleiding, acceptatie of relativering.

4.2. Werkzame elementen van eenzaamheidsinterventies

Naast de bovenstaande drie oplossingsstrategieën beschrijven Bouwman en Van Tilburg (2020) zeven overkoepelende **'typen van werkzame elementen' van eenzaamheidsinterventies**.

Deze typen zijn als een aanvulling en verfijning van de drie bestaande oplossingsrichtingen. Het gaat om de volgende **'vormen van ondersteuning'**:

1. Zinvol bezig zijn.

Iemand krijgt het gevoel zinvol bezig te zijn met een productieve activiteit of met vermaak.

2. Ontmoeten.

Iemand heeft de mogelijkheid sociale interacties te hebben of nieuwe sociale contacten aan te gaan.

3. Praktisch ondersteunen.

Iemand krijgt steun bij praktische zaken, en heeft daardoor het gevoel ingebed te zijn in een groter, zorgzaam verband.

4. Betekenisvol contact.

Het gaat om regelmatig en duurzaam contact, waarin een vertrouwensband bestaat. Iemand ervaart een gevoel van herkenning en dat de ander er voor hem of haar is.

5. Sociale vaardigheden.

Sociale vaardigheden zijn van belang bij het aangaan en onderhouden van sociale relaties. Met goede sociale vaardigheden kunnen mensen relaties diepgang geven, bijvoorbeeld door goed te luisteren en ondersteunende reacties te geven.

6. Realistische verwachtingen.

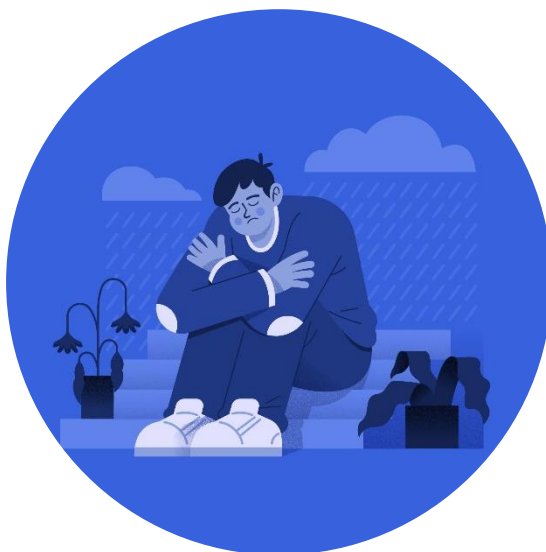
Realistische verwachtingen over de mogelijke frequentie van contact, of over de snelheid waarmee een diepgaand of duurzaam contact ontstaat, voorkomt teleurstellingen. Dit voorkomt negatieve interpretaties van het sociaal gedrag van anderen: "Ze willen mij niet".

Er ontstaat geen reden om zich sociaal terug te trekken. Met behulp van training of therapie krijgt men inzicht in de eigen denkpatronen en het eigen gedrag die tot negatieve gevoelens of ervaringen leiden. Er worden handreikingen aangeboden om positieve ervaringen op te doen en over teleurstellingen heen te stappen.

7. Betekenisvolle rol.

Iemand die iets doet voor anderen krijgt het gevoel dat hij of zij van belang is en ertoe doet. Hij of zij is deel van een groter geheel. Iets doen voor een ander, of voor de samenleving, vergroot het zelfvertrouwen. Dat maakt iemand beter in staat om te gaan met zijn of haar situatie

**Eigenlijk is het belangrijkste, wat ik zelf ook niet zo goed kon,
zeggen dat je je eenzaam en rot voelt.
En niet één keer, maar vaker en op verschillende plekken.**



4.3. Passende interventies



Interventies die zijn afgestemd op de omstandigheden en behoeften van de deelnemer of doelgroep en op het type eenzaamheid, hebben een grotere kans op verminderen van eenzaamheid.

Als je signalen van eenzaamheid bij anderen opmerkt, kan je zelf al het verschil maken. Spreek hen aan en maak eenzaamheid bespreekbaar.

Een praatje maken kan al veel betekenen.

Interventies naar anderen toe:

- Kleine gebaren:
Zeg goeiendag, bel een vriend op, help een buur. Kleine acties kunnen een groot verschil maken.
- Verbindend gesprek:
Start een open en eerlijk gesprek, pols naar gevoelens zonder direct over eenzaamheid te spreken. Sluit positief af; het doel is niet altijd het oplossen van problemen, maar het bieden van steun.
- Doe samen een activiteit:
Bedenk samen activiteiten of zoek naar mogelijkheden voor vrijwilligerswerk.
- Ontdek de buurt samen:
Onderzoek lokale initiatieven zoals bibliotheken, buurthuizen, wandelgroepen, sportgroepen, enz.
- Professionele hulp:
Verwijs bij behoefte aan meer informatie naar professionele hulpverlening.

Het is heel belangrijk dat de keuze voor een bepaalde aanpak of interventie gemaakt wordt op basis van de specifieke situatie van de deelnemer of doelgroep.

Opvallend is vooral de hogere eenzaamheidsscore bij mensen met een lager inkomen en bij mensen met gezondheidsproblemen.

(Ine De Rycke, BZN, Onderzoek, februari 2021)

Interventies die je zelf kan opzetten:

- Probeer te achterhalen wanneer je je eenzaam voelt.
Je kan het bijvoorbeeld een tijdje noteren. Als je weet wanneer eenzame gevoelens de kop opsteken, kan je dit gerichter aanpakken.
- Maak een lijstje van contacten die verwaterd zijn.
Misschien kan je iemand bellen of mailen? Stuur zelf eens een berichtje, de meeste mensen zijn net heel blij als ze iets van je horen. Echt, probeer het eens en kijk wat er gebeurt.
- Verleg je grenzen.
Zeg eens 'ja' in plaats van 'nee'. Als mensen je vragen om iets te doen, is dat omdat ze je er oprecht bij willen. Ga er niet van uit dat je een last bent voor anderen.
- Vertrek vanuit je eigen interesses.
Of het nu sport, theater, dans of Italiaanse les is, het kan een manier zijn om in contact te komen met gelijkgestemden.
- Zoek laagdrempelige verbindingen.
Er bestaan fijne initiatieven voor en door jongeren, volwassenen, ouderen.
- Geef jezelf de tijd.
Eenzaamheid is niet op één dag ontstaan en zal ook niet op één dag verdwijnen.
- Test voorzichtig uit met wie jij een fijn gesprek kan hebben.
Bij wie voel je je op je gemak? Met wie heb je raakpunten? Misschien moet je wat koudwatervrees overwinnen, maar je kan zoveel meer dan je denkt.

Eenzaamheid hoeft geen taboe te zijn. Praten over wat je voelt, is nu net de sleutel om naar verbindingen toe te werken.

(Lindsay Piron)

5. De noodzaak van preventie en collectieve actie

Pleidooi voor een preventieve en gezamenlijke aanpak.

Pleidooi voor preventieve aanpak

Zodra mensen in een situatie van chronische eenzaamheid terechtkomen of een zeer beperkt sociaal netwerk hebben, wordt het veel moeilijker om hen te bereiken en hen de juiste hulp te bieden. Maak daarom werk van preventie.

De manier waarop mensen omringd zijn tijdens een verlieservaring of een periode van eenzaamheid is heel belangrijk voor hoe ze daarmee omgaan. Wanneer ze voldoende middelen, kansen, sociale netwerken en ondersteunende structuren in de buurt hebben, kunnen ze makkelijker hun weg vinden naar hulp en ondersteuning. Dit is essentieel om het risico op vereenzaming te verkleinen.

Pleidooi voor gezamenlijke aanpak

Eenzaamheid aanpakken is een gezamenlijke inspanning. Het vraagt om samenwerking tussen verschillende betrokkenen. We hebben een goed doordachte, gestructureerde en interdisciplinaire samenwerking nodig tussen betrokken buurtbewoners, een ambitieus lokaal beleid en een goed functionerend middenveld.

6. Spirituele verdieping en inspiratie

Gebed om eenzaamheid te verlichten.

In een wereld die steeds meer verbonden lijkt te zijn door technologie en sociale media, voelen velen eenzaamheid aan als een verlamdend gevoel dat ons vervreemdt van anderen en onszelf. Gelukkig kan het uiten van gebeden een krachtige manier zijn om die eenzaamheid te verlichten en een gevoel van verbondenheid met iets hogers te herstellen.

*Liefdevolle God,
U die mij kent tot in het diepst van mijn hart,
zie mij in mijn eenzaamheid.
Wanneer de stilte sterk op mij drukt en ik hunker naar
verbondenheid, wees dan mijn Troost, mijn Nabijheid, mijn Hoop.*

*Leer mij de eenzaamheid niet enkel als pijn te ervaren,
maar als een weg naar inzicht en groei.
Help mij om in de stilte Uw stem te horen,
om in mijzelf rust en kracht te vinden.
Schenk mij de moed om mijn hart te openen,
ook al voelt het kwetsbaar en leeg.*

*Zend mensen op mijn pad als tekens van Uw liefde,
dat een klein gebaar, een warm woord,
of een luisterend oor mij uit de schaduw haalt.
Maak mij tot licht, zelfs in mijn kwetsbaarheid,
zodat ik mag weten: ik ben niet vergeten,
ik ben bemind.*

Amen.



Persoonlijk merk ik dat gevoelens van eenzaamheid verdwijnen als ik de tijd neem om me te concentreren op het heilige, de verbeelding, schoonheid, de natuur, de ziel - die onmeetbare en mysterieuze bronnen van betekenis die zich buiten het wetenschappelijke en het rationele bevinden. Hier voel ik me verbonden met iets universeels, eeuwigs, waarachtigs en rechtvaardigs en daarom minder alleen.

(Nick Cave)

"Luisteren is het hoogste eerbetoon dat men een ander kan geven; het getuigt van respect en liefde."

(Kanunnik Triest, stichter Zusters Kindsheid Jesu)



7. Bronnen

-Bond Zonder Naam, onderzoek, februari 2021.

<https://www.bzn.be/nl/projecten/1216/uit-de-eeenzaamheid>

-CAW Noord-West-Vlaanderen, Educatieve leidraad en documentairefilm

<https://www.caw.be/voor-professionals/samenwerking-projecten/eeenzaamheid-uitsluiten/>

-Eerstelijnszone Regio Aalst, Brochure binnenstebuiten, 2023, 111 pagina's

https://www.eerstelijnszone.be/sites/default/files/draaiboek_eeenzaamheid_binnenstebuiten_samen_buiten_buurten.pdf

-Expertisecentrum Zorg en Welzijn, Thomas More, Beleidspaper Samen tegen Eenzaamheid, 2024

<https://thomasmore.be/nl/expertisecentrum-zorg-en-welzijn/mobilab-and-care/eeenzaamheid>

-Lindsay Piron, <https://www.healyourhealth.be/>

-Ministerie Volksgezondheid, Welzijn en Sport Nederland. Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken. Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid.

<https://www.movisie.nl/publicatie/dossier-wat-werkt-aanpak-eeenzaamheid>

-Rijks Jeannette, "Eenzaamheid snappen", ISB 978-90-810193-4-7

<https://faktor5.nl/>

-Van Eeckhoven Bart, PSC Open Huis vzw, "Dossier eenzaamheid".

<https://psc-openhuis.be/dossier-eeenzaamheid/>

-Visie, februari 2024.

<https://visie.net/artikel/als-er-iets-misgaat-blijkt-het-erg-nodig-dat-er-een-medemens-bij-is>

-Vlaanderen, Departement zorg.

<https://www.departementzorg.be/nl/samen-tegen-eeenzaamheid>

-Vonk3, Thomas More en Vormingplus Kempen, "Oud en eenzaam?", een gids door de mythe

www.oudeneenzaam.be

Diensten waar je terecht kan:

<https://www.departementzorg.be/nl/samen-tegen-eeenzaamheid>



Ik voel mij eenzaam.

Ook als je je offline voelt,
zijn er mensen die je willen bereiken.

Maak verbinding

Als je dreigt de verbinding met de
samenleving te verliezen, zijn er anderen
die zich met jou willen verbinden door...

- echt naar jou te luisteren
- jou nuttig en waardevol te laten voelen
- met jou vanuit het verleden naar
de toekomst te gaan
- jou kansen te geven
- jouw plekje in de samenleving mee
te helpen zoeken
- jou echt te zien staan

Eenzaam? Ik ben hier voor jou.

Wil jij een kabel zijn voor iemand
die zich losgekoppeld voelt?

Maak verbinding

Een klein gebaar kan opnieuw
verbinding brengen.

Hang dit kaartje op. Leg het ergens neer. Geef het aan iemand.



Een initiatief van
Stichting Kindsheid Jesu
www.kindsheidjesu.be



Meer info?



Ik voel mij eenzaam.

Dit kaartje als boei – om te laten voelen
dat niemand alleen hoeft te dobberen.

Grijp de boei

Als je dreigt te verdrinken
in eenzaamheid, zijn er anderen
die een boei voor jou willen zijn...

- die je lucht geven
- die je drijvend houden
- die zacht met je zijn
- die jou op je plek houden
- die houvast bieden
- die jou optillen als je zinkt
- die jou als wegwijzer de weg tonen

Eenzaam? Ik ben hier voor jou.

Wil jij een boei zijn voor iemand
die dreigt te verdrinken?

Gooi de boei

Een klein gebaar kan een leven
boven water houden.

Hang dit kaartje op. Leg het ergens neer. Geef het aan iemand.



Een initiatief van
Stichting Kindsheid Jesu
www.kindsheidjesu.be



Meer info?

Heb je interesse in bovenstaande kaartjes (of nog andere)?

Neem contact op met de Stichting Kindsheid Jesu via info@stichting.zkj.be.