

Antwoorden op veelgestelde vragen over Eén tegen eenzaamheid

OVER EENZAAMHEID

Iedereen voelt zich weleens eenzaam of alleen. Wat is eenzaamheid precies? En wanneer is eenzaamheid een probleem?

Eenzaamheid

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheidsgevoelens kunnen invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven.

Eenzaam of alleen?

Alleen zijn of je eenzaam voelen is niet hetzelfde. Wel valt het vaak samen. Als je alleen bent, heb je niemand om je heen. Wanneer iemand geen of nauwelijks sociale contacten heeft, spreken we van sociaal isolement.

Eenzaamheid is voor iedereen anders

Wat eenzaamheid is, hoe het voelt en wat het met je doet is voor iedereen anders. De een heeft meer betekenisvolle relaties of een groter sociaal netwerk nodig dan de ander. Het is niet aan mensen te zien of zij zich eenzaam voelen. Er wordt weinig over gepraat. Het kan voelen als eigen falen als je eenzaam bent. Daarom is het goed om scherp te zijn op [signalen](#) die kunnen wijzen op eenzaamheid. Samen kunnen we eenzaamheid wél bespreekbaar maken en er zo ook wat aan doen.

Verskillende soorten eenzaamheid

Je hoort wel eens over verschillende soorten eenzaamheid. Het belangrijkste onderscheid dat wordt gemaakt, is tussen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Daarbij gaat het respectievelijk om het aantal contacten en de kwaliteit van de contacten. Het kan ook samengaan.

Sociale eenzaamheid

Hierbij gaat het vooral om het ontbreken van contacten met mensen waarmee iemand bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals vrienden, kennissen of collega's.

Emotionele eenzaamheid

Dit treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, meestal de levenspartner.

Andere 'typen' eenzaamheid

In de praktijk kun je ook andere begrippen tegenkomen. Bijvoorbeeld existentiële eenzaamheid, als een gevoel van zinloosheid. Of chronische eenzaamheid, voor als het langdurig aanhoudt.

Je bent je eigen graadmeter

Eenzaamheid is iets dat je ervaart. Dit betekent dat je pas eenzaam bent als je jezelf eenzaam voelt. Jij bent je eigen graadmeter. Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het sterk of langdurig voelen. Kort gezegd, wanneer eenzaamheid je ongelukkig maakt of het je belemmert in je dagelijks functioneren.

Sociale fundament

Sociale relaties met andere mensen zoals familieleden, vrienden en kennissen zijn belangrijke 'hulpbronnen' in het dagelijks leven. Ze vormen het 'sociale fundament' van elk mens en dragen bij aan het gevoel van een zinvol leven. Een sterk sociaal netwerk kan ook een goede buffer zijn om je – bijvoorbeeld op latere leeftijd – niet eenzaam te gaan voelen.

Hoeveel mensen in Nederland voelen zich (erg) eenzaam?

Volgens de cijfers van de Gezondheidsmonitor 2022 (GGD, RIVM en CBS) voelt bijna 1 op de 7 (!)



Nederlandse volwassenen zich erg eenzaam. Nog eens 1 op de 3 Nederlanders heeft er wel eens last van.

Op www.staatvenz.nl/kerncijfers/eenzaamheid staan alle cijfers.

OVER DE CAMPAGNE

Wat is de campagne Eén tegen eenzaamheid?

De campagne Eén tegen eenzaamheid wil eenzaamheid bespreekbaar maken en tips bieden aan omstanders en mensen die te maken hebben met (beginnende) eenzaamheidsgevoelens. Iedereen kan met eenzaamheid te maken krijgen, ongeacht leeftijd of situatie. Als je vermoedt dat iemand in je omgeving zich eenzaam voelt, dan kan een klein gebaar het verschil maken. Heb je zelf te maken met (beginnende) eenzaamheidsgevoelens? Een kleine stap kan het verschil maken.

Wie is initiatiefnemer van de campagne?

De campagne is onderdeel van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Wat is het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid?

Eén tegen eenzaamheid is het actieprogramma van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport om eenzaamheid in Nederland te verminderen. Zodat meer mensen meedoen in de samenleving en zij het gevoel hebben dat zij ertoe doen

Maatschappelijke organisaties, bedrijven, gemeenten en Rijksoverheid werken vanuit landelijke en lokale coalities samen aan:

- meer bewustwording in de samenleving over eenzaamheid;
- meer maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid;
- en in alle gemeenten een lokale aanpak tegen eenzaamheid.

Daarnaast stimuleert het actieprogramma wetenschappelijk onderzoek zodat meer bekend wordt over wat voor aanpakken en interventies werken om eenzaamheid te verminderen.

Waarom is de campagne en de Week tegen Eenzaamheid nodig?

Het gevoel 'erbij te horen' en 'ertoe te doen' is voor ieder mens een basisbehoefte. Maar steeds meer mensen voelen zich eenzaam. Van jong tot oud. Waar in 2012 nog 38,8 procent van de Nederlanders zich wel eens eenzaam voelde, is dat de afgelopen jaren gestegen naar 48,6 procent. Dat is bijna de helft van alle mensen in Nederland en 10 procentpunt meer dan in 2012! Bijna 1 op de 7 mensen voelt zich erg eenzaam. Eenzaamheid is niet alleen een naar gevoel, het leidt ook tot gezondheidsrisico's en minder meedoen in de samenleving.

We komen uit een moeilijke periode waarin de coronapandemie ons meer dan ooit isoleerde van elkaar. En nu corona minder een rol speelt, komen daar andere uitdagingen voor in de plaats. De toenemende inflatie en hoge energierekening leiden tot financiële zorgen en zelfs armoede. Het zorgt ervoor dat mensen het moeilijk hebben, zich terugtrekken en afhaken.

Het verminderen van eenzaamheid is een complexe opgave. Al is het maar omdat de oorzaken ervan diep in de haarvaten van onze samenleving zitten; ieder mens anders met eenzaamheid omgaat en er geen pasklare oplossingen zijn.

We geloven dat de sleutel tot een oplossing ligt in samenwerking in de samenleving. Sinds de start van het actieprogramma in 2018 hebben we gewerkt aan een veelzijdige maatschappelijke beweging met gemeenten, maatschappelijk organisaties, bedrijven, burgerinitiatieven en instellingen. Zo ontstaat een in de samenleving gewortelde aanpak die eenzaamheid voorkómt en mensen met eenzaamheidsgevoelens bereikt en steunt. Familie, vrienden, burens, kennissen, vrijwilligers zijn er voor elkaar. Door echt contact met elkaar te hebben, zorgen we dat mensen zich weer verbonden voelen. Eenzaamheid verminderen vraagt wat van ons allemaal.

Wat zijn de resultaten van voorgaande jaren?



- Uit de effectrapportages over 2021 en 2022 is bekend dat de campagne bovengemiddeld gewaardeerd wordt en de doelgroep de campagne als duidelijk en geloofwaardig ziet.
- Na de campagne in 2021 was het kennisniveau over hoe eenzaamheid bij ouderen kan ontstaan toegenomen en hadden meer mensen iets voor een eenzame oudere gedaan.
- Na de campagne in 2022 waren meer mensen bereid iets te doen voor een vriend/vriendin of buurtgenoot. Onder respondenten die ten minste één campagne-uiting herkenden, waren meer mensen bereid ook iets te doen voor een kennis en onbekende.

Wat kunnen mensen zelf doen tegen eenzaamheid?

Iedereen kan iets doen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Dit kan bij jezelf of een ander. Hieronder staan doorverwijzingen naar tips die je hierbij kunnen helpen.

- [Tips als je eenzaamheid bij een ander herkent](#)
- [Tips om iets te doen tegen een eenzaam gevoel bij jezelf](#)
- [Aan de slag als vrijwilliger](#)
- [Eenzaamheid herkennen](#)
- [Initiatieven](#)
- [Zelf een initiatief starten](#)