

## **Eenzaamheid.**

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam of verlaten, het is een gevoel van leegte, verdriet en soms van angst. Je voelt je niet verbonden met de wereld en met andere mensen om je heen. Het is een persoonlijke beleving. Iemand met weinig contacten hoeft niet per se eenzaam te zijn, terwijl iemand met veel mensen om zich heen, zich toch eenzaam kan voelen. Je bent pas eenzaam als je het gemis aan relaties of contacten als negatief ervaart. Het is iets wat je alleen zelf ervaart. Anderen kunnen moeilijk van buitenaf zien of je je eenzaam voelt. Zij zien niet hoe graag je goede en betekenisvolle relaties met een partner, familie of vrienden wilt. Soms, in het geval dat je een relatie hebt, wordt niet van buitenaf gezien dat je je ondanks die relatie ook in die relatie eenzaam kunt voelen. Dit maakt dat eenzaamheid zo ontzettend moeilijk is in te schatten.

Daarom is eenzaamheid een groot maatschappelijk probleem en treft het veel Nederlanders direct in hun welzijn. Uit onderzoek is gebleken dat er een stijgend percentage is van matig, sterk en chronisch eenzamen. Naast de oorzaken van eenzaamheid die bij de persoon zelf liggen, zijn er ook maatschappelijke trends aan te geven die van invloed kunnen zijn op eenzaamheid. Eenzaamheid is dus niet alleen een individueel probleem, maar heeft ook alles te maken met de inrichting en cultuur van de samenleving en de manier van denken in de samenleving. Verandering in de publieke opinie over eenzaamheid is nodig, want de maatschappij is niet voor 100% maakbaar en eenzaamheid is vaak geen persoonlijk falen. Je hoeft je er ook niet voor te generen, je mag best naar voren treden en vertellen dat je eenzaam bent. We moeten als medemens af van de gezegden, ja dat is iemand die je nooit ziet en die bemoeit zich nergens mee, je kunt je ook pro actief opstellen en juist die mens opzoeken. Als je tot de ontdekking komt dat mensen in je omgeving als het ware buiten een groep vallen, probeer hen daar dan bij te betrekken. Je kunt als medemens naast de professionele hulpverleners mensen die vaak eenzaam zijn ook een steuntje in de rug geven door bijvoorbeeld hulp van burens, familie of vrienden. Probeer als je contact met iemand krijgt je aan te sluiten op het tempo van de ander, voor ouderen en mensen met beperkte energie gaan dingen vaak te vlug. Geniet van deze langzame ontwikkeling en ga je niet zitten verbijten. Ieder stapje vooruit kan juist voor de ander een mijlpaal zijn. Als de ander internet heeft, wijs hem of haar dan op de websites die te maken hebben met eenzaamheid en dat daar eventueel contacten te vinden zijn.

### **Gemeente Oss**

In de gezondheidsmonitor gemeente Oss van 2012 blijkt, dat 43 % van de ouderen van 65 jaar en ouder zich eenzaam voelt, waarvan 11% ernstig. Dit zijn naar onze mening verontrustende cijfers en wij als Seniorenraad Gemeente Oss, waarin ook de ouderenbonden PCOB, ANBO en KBO zijn vertegenwoordigd, willen daar in 2015 iets aan doen. Hoe willen we dat doen:

A : in 2015 een symposium organiseren waarin eenzaamheid centraal staat. Waar door deskundigen uitleg wordt gegeven hoe dit aangepakt kan worden.

B: Bij de gemeente en woningcorporaties er op aandringen dat verzorgingshuizen worden her bestemd tot wooneenheden met mogelijkheid van zorg. .

C: Het via de wethouder promoten dat huisarts, ouderenadviseur en wijkverpleegkundige samenwerken bij het signaleren van eenzame ouderen , dit eventueel in relatie met de sociale wijkteams.

D: In gesprekken met gemeente en woning- en zorg coöperaties het gemeentelijk beleid m.b.t wonen in relatie met contacten en zorg.

Bovenstaande zaken zullen zeker ook op het in A genoemde symposium naar voren komen maar als u zich eenzaam voelt dan zijn er ook een aantal zaken die niet door anderen maar door **U** zelf gedaan kunnen worden, zoals,

- u hebt in het verleden kennissen gehad, maar dat is verwaterd, maak eens een lijstje met die namen en probeer daar contact mee op te nemen.

-Probeer tijdens het boodschappen doen een praatje te maken met andere mensen in de winkel, al is het maar over het weer en maak op deze manier contact met mensen.

-Probeer via internet informatie te vinden hoe je beter met eenzaamheid kunt omgaan.

-Kijk eens of er in de buurt verenigingen zijn die inspelen op uw interesse en eventuele hobby's.

-Misschien is er in de buurt behoefte aan een vrijwilliger juist op het gebied dat uw interesse heeft.

Zo zijn er nog veel meer voorbeelden hoe u zelf mee kunt werken om eenzaamheid te bestrijden of te voorkomen, maar dat moet dan wel vanuit uzelf komen, burens familie vrienden etc. kunnen slechts gissen of u zich eenzaam voelt.

Seniorenraad gemeente Oss.

