

SCAN ME



Meer informatie over aanpak en werkwijze? Ga naar www.bettertogetheramstelveen.nl

Wat is eenzaamheid?

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

Eenzaamheid is een hersenprobleem

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen en heeft invloed op de hersenen. 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. Deze gevoelens kunnen invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven.

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. Die signalen kun je leren herkennen.

Oorzaken

Eenzaamheid kan een duidelijk aanwijsbare oorzaak hebben (verlies partner), maar ook komen door een opeenstapeling van factoren. Bijvoorbeeld doordat al in de vroege jeugd weinig affectie of veiligheid was in het gezin.

Gevolgen

Onderzoek wijst uit dat eenzaamheid invloed heeft op de hersenen. Voorbeelden van gevolgen zijn:

- Meer kans om ziek te worden
- Verhoogde cortisolwaarden (stresshormoon)
- Minder goed kunnen nadenken
- Minder vertrouwen in de mensen om zich heen

Eenzaamheid heeft gevolgen die je niet altijd zelf in de gaten hebt, het verandert je langzaam maar gestaag.

Feiten en cijfers

Ongeveer de helft van de volwassen Nederlanders voelt zich eenzaam. Bijna 1 op de 7 mensen voelt zich zelfs sterk eenzaam. Eenzaamheid is van alle leeftijden. Wel komt eenzaamheid meer voor onder jongeren en de alleroudsten.

Amstelveen

Achtduizend inwoners zeggen met ernstige eenzaamheid te kampen, maar ook het aandeel inwoners dat zich matig eenzaam voelt is gestegen; van 27% in 2010 naar 41% in 2020, zo blijkt uit de meest recente gezondheidsmonitor.

Meer weten? Ga naar onze website.

www.bettertogetheramstelveen.nl

