



Eenzaamheid

Eenzaamheid wordt door iedereen anders ervaren. Het verlies van een dierbare kan leiden tot eenzaamheid. Ook mensen die extreem verlegen zijn en geen contact durven te leggen kunnen eenzaam worden. Niet alle mensen die alleen zijn, zijn ook eenzaam.

Men kan zich ook eenzaam voelen, zonder alleen te zijn. Als men de aansluiting mist bij andere mensen, het gevoel heeft nergens bij te horen, zich buitengesloten voelt, niet begrepen voelt kan men het contact met anderen missen.

Bepaalde dagen versterken de gevoelens van eenzaamheid nog extra. Bijvoorbeeld feestdagen als Kerst zijn voor sommige mensen vreselijke dagen. Je kunt nergens heen, iedereen viert feest in de familiesfeer, en als je geen familie (meer) hebt, is de eenzaamheid extra groot.

Maar ook kan de eenzaamheid toeslaan op een feest. Het gemis aan een dierbare wordt extra groot: *kon hij er nu maar bij zijn*. Eenzaamheid komt op oudere leeftijd meer voor dan bij jongere mensen. Men verliest meer mensen, naarmate men ouder wordt en is minder flexibel in het ontmoeten van mensen en vriendschappen sluiten. Maar ook jongere mensen kunnen eenzaam zijn. Gelukkig zijn er meer mogelijkheden voor jongere mensen om er iets aan te doen. Verlegen mensen kunnen leren om hun gevoeligheid juist positief te gebruiken, waardoor juist heel warme vriendschappen kunnen ontstaan.

Tips voor eenzame mensen:

- bedenk dat iedereen wel eens gevoelens van eenzaamheid heeft
- erken dat u zich eenzaam voelt, denk na over mogelijke verbeteringen
- als iemand in uw omgeving is overleden en u als gevolg daarvan eenzaamheid voelt is dat een deel van het rouwproces (het hoort erbij). Praat erover met anderen
- zorg dat u in contact komt met andere mensen (clubs, sporten, hobbies, cursussen etc)
- zoek een goede vriend/vriendin waarmee u samen dingen doet en waarmee u kunt praten
- vraag advies of steun aan deskundigen als u er niet uitkomt

Daarnaast kan de omgeving ook wat doen: vooral onder oudere mensen komt veel eenzaamheid voor. Denk er eens aan wat je voor anderen zou kunnen betekenen, en niet alleen met kerst.

Nellie Timmermans Interpunctie Veghel