

Thema: Eenzaamheid

1. Lezen: Psalm 25 (HSV)

David is eenzaam te midden van vijanden, maar de Bijbel laat ook zien dat mensen eenzaam kunnen zijn als gevolg van uitsluiting – Zacheüs!

2. Eenzaamheid, wat is dat?

Woordenboek: alleen zijn, zonder gezelschap. Maar eenzaamheid is meer dan dat. Wat is het wel?

- Je niet verbonden voelen
- Een gevoel van verlatenheid

Sociale eenzaamheid = je mist contacten

Emotionele eenzaamheid = je mist mensen met wie je echt een diepe band hebt

Belangrijk:

- Eenzaamheid is een gevoel en geen sociale status.
- Eenzaamheid kan iedereen overkomen (jong, oud, rijk, arm etc.)
- Niemand kan over een ander zeggen dat een ander mens eenzaam is (of niet).¹

3. Cijfers

2021: vier op de tien Nederlanders (15+) geeft aan zich eenzaam te voelen.

2021: 11% van de Nederlanders (15+) sterk eenzaam t.o.v. 9% in 2019.

2021: groepen mensen die zich het sterkst eenzaam voelde: alleenstaanden (16%) en alleenstaande ouders (19%).

Emotioneel eenzaam: meer jongeren dan ouderen (onder 15- tot 25-jarigen het hoogst: 14%). In 2019 was 75+ de grootste groep met emotionele eenzaamheid.

Sociaal eenzaam: komt het meest voor onder 45-55 jarigen (19%).²

4. Hoe komt het?

- Persoonlijke omstandigheden: alleen wonen, baan verliezen, niet gehoord worden etc.
- Collectieve eenzaamheid: gebrek aan zingeving, consumptiedrang, individualisering



5. Hoe ermee omgaan?

- Luisteren naar de ander (!), sociaal netwerk vergroten, betrekken bij activiteiten.
- Kerk: mensen bezoeken -Bijbelverhalen verbinden met het persoonlijk verhaal (Gen.37;39-49, Ex.2-4, Ruth, Psalm 22, 25, 42, 55, Matt.26:36-46, Luc.8:43-48).

¹ Roding-Schilt, Annemarie. Dichter bij Eenzaamheid (Uitg. Narratio, 2019).

² Vooral jongeren emotioneel eenzaam in 2021 | CBS