



# GROEIMAANDAG

Vakkennis om jou te inspireren

Thema:  
Eenzaamheid

Dit is de nieuwsbrief van het Expertisecentrum Sociaal Werk. Elke eerste maandag van de maand is het Groeimaandag en ontvang je een themanieuwsbrief van het ECSW.



## Aan eenzaamheid moet je zelf wat doen, maar niet alleen

Waar denk jij aan bij eenzaamheid? Heb jij zelf het gevoel ervaren of ervaar je het nu? Weet jij wie van jouw cliënten eenzaam zijn? En weet je wat je daarmee kunt? In deze nieuwsbrief nemen we een kijkje in de wereld van eenzaamheid. Je leest onder andere een bijzonder interview met eenzaamheidsspecialisten Ragna en Petra en je krijgt lees- en kijktips. Zo kun jij je vakkennis over Eenzaamheid vergroten en weet waar je terecht kunt als je nog vragen hebt.

Voel jij je eenzaam? Neem een kijkje op [www.eenzaam.nl](http://www.eenzaam.nl), lees verhalen van anderen en zie waar je hulp en advies kunt krijgen.



# Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Het missen van een hechte, emotionele band met anderen. Het ontbreken van voldoende contact met andere mensen. Hoewel [www.eenzaamheid.info](http://www.eenzaamheid.info) spreekt van meer dan 14 soorten eenzaamheid, wordt meestal gesproken over drie soorten eenzaamheid:

### 1. Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid ontstaat wanneer je emotionele verbinding mist met dierbaren. Men ervaart vaak gevoelens van leegte en verdriet. Vaak kan men hun verhaal niet kwijt bij hun partner, vrienden of collega's of vindt men het lastig zichzelf te zijn bij anderen. Je hoeft dus niet altijd fysiek eenzaam te zijn om je eenzaam te voelen

### 2. Sociale eenzaamheid

Het missen van (een) sociale band(en), met name met mensen waar je je mee identificeert. Dat is sociale eenzaamheid. Vaak heeft men het gevoel dat er een gemis is aan vrienden of het gevoel dat men anders is dan anderen. Er ontstaat de neiging om je sociaal terug te trekken. Hierdoor sta je nóg minder in contact met anderen.

### 3. Existentiële eenzaamheid

Je voelt je verloren, je mist een doel in het leven en weet niet waarom jouw leven ertoe doet. Het gemis van een bestemming. Existentiële eenzaamheid gaat over zingeving, het 'waarom leef ik?'. Bij existentiële eenzaamheid ervaar je vaak gebrek aan houvast of ben je op zoek naar betekenis van het leven. Je kunt super sociaal zijn, een hechte band hebben met familie en vrienden en je toch eenzaam voelen in de wereld.

Bron: [www.eenzaamheid.info](http://www.eenzaamheid.info)



## Interview Petra Roelofs en Ragna Bottse

‘Eenzaamheid en verbinding bestaan naast elkaar.  
Na erkenning is er ruimte voor ontwikkeling.’

Een bijzondere beleving. Zo zou je een gesprek met collega's en eenzaamheidsspecialisten [Ragna Bottse](#) en [Petra Roelofs](#) beter noemen dan een doorgaans interview. Petra is aandachtfunctionaris stress-sensitief werken bij [Dordrecht Sociaal](#). Ragna is projectcoördinator bij [Wij Dordrecht](#) en sociaal makelaar bij [Buurtwerk](#). Een gesprek met bevlogenheid over het verbreden van de beperkte blik op het begrip eenzaamheid, bewustzijn, persoonlijke ontwikkeling en de rol van professionals bij eenzaamheid in het sociaal domein.



### Verkeerde ideeën

‘Als je veel vrienden hebt ben je niet eenzaam.’ Dit is één van de misvattingen over eenzaamheid. En er zijn er meer. Ragna en Petra vervolgen: ‘Eenzaamheid gaat over het missen van verbinding. Je kunt een groot sociaal netwerk hebben, maar toch die verbinding missen. Een inwoner motiveren om naar de bingoavond te gaan kan dus ook averechts werken. Dan kun je in een groep die verbinding zelfs nog meer missen. Dat eenzaamheid verdwijnt door onder de mensen komen is een misvatting. Voor sommigen kan het werken, maar zeker niet voor iedereen. Het gaat om de diepere behoefte die eronder ligt.’

### Samen één zijn

Ragna en Petra hebben nog een vraag voor iedereen in het sociaal domein: ‘We hopen echt dat eenzaamheid gezien wordt om de afstand tussen ons (sociaal professional) en de inwoner kleiner te maken waarbij duidelijk wordt dat we samen één zijn. Ook binnen de organisatie hebben we goede verbindingen en samenwerking nodig. Daarom hebben we een vraag aan alle medewerkers van MEEVivenz: Als we samen de verantwoordelijkheid voelen voor die 50%, wat zou jij als professional aan willen bieden? Misschien heb je ook wel ideeën voor de Week tegen Eenzaamheid. Laat het ons weten, we zijn benieuwd!’



[Lees hier het volledige interview met Ragna en Petra](#)

Wil je meer weten over eenzaamheid of live vragen stellen aan Petra en Ragna?  
Dat kan tijdens de online **Kenniskrachtsessie** op **19 oktober** van 9.30 tot 11.00 uur.

[Klik hier om de Kenniskrachtsessie te volgen.](#)



## Kijktips

Op de site van het Expertisecentrum Sociaal Werk kun je twee Webinars over Eenzaamheid bekijken:

### [Webinar 1. Wat is Eenzaamheid?](#)

Jeannette Rijks geeft uitleg over wat eenzaamheid nu eigenlijk is. Mogelijk zal je kijk op dit thema aanzienlijk veranderen!

### [Webinar 2. Omgaan met Eenzaamheid](#)

Hier reikt Jeannette tips en handvatten aan over hoe je kunt handelen als sociaal werker. Wat werkt wel en wat vooral niet!?

Ontdek hier meer kijktips:

### [Documentaire Uitzicht \(13 minuten\)](#)

Jonge maker Femme ter Haar onderzoekt, bevraagt en verbeeldt het begrip eenzaamheid vanuit uiteenlopende perspectieven.

### [Serie Alleenzaam \(4 afleveringen\)](#)

Vijf jongeren gaan de strijd met eenzaamheid aan.

### [Praat met me \(20 minuten\)](#)

Een documentaire tegen eenzaamheid onder ouderen.

## Boekentips

Jeannette Rijks schreef Eenzaamheid snappen in drie snelle stappen. Een handig klein boekje voor wie eenzaamheid snel wil doorgronden. Je kunt het [hier](#) downloaden en lezen.

### [Verbinding verbroken](#) (echt een aanrader!)

Johann Hari

### [Eenzaam, een zoektocht naar betekenis, oorzaken en oplossingen](#)

Nels Fahner

### [Loneliness](#)

Human nature and the need for social connection

John T. Cacioppo & Willam Patrick

### [Sociaal isolement bij ouderen Op weg naar een Rotterdamse aanpak](#)

Anja Machielse

### [Eenzaamheid, de impact van sociaal isolement](#)

Manfred Spitzer

### [Eenzaamheid signaleren in drie stappen](#)

Jeannette Rijks



## Tips sites

[www.eenzaamheid.nl](http://www.eenzaamheid.nl)

[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)

[www.eenzaamheid.info](http://www.eenzaamheid.info)

[Week tegen de eenzaamheid](#)

[Methode Creatief Leven](#)

[Publicaties van Movisie over Eenzaamheid](#)

[Interview met Jeannette Rijks door Movisie](#)

## Wil jij je kennis over het thema Eenzaamheid vergroten?

Volg dan de 1-daagse training Zie Mij, een training over de aanpak van eenzaamheid op dinsdag 7 november 2023 in Dordrecht. De training is geaccrediteerd bij Registerplein en SKJ.



Meer informatie en aanmelden? Klik [hier](#).



## Groeigift!

Om jouw groei een impuls te geven mogen we één gratis plekje aanbieden in de training [Zie mij, een training over de aanpak van eenzaamheid](#) van MEEK2. Stuur een mailtje naar [contact@mEEK2.nl](mailto:contact@mEEK2.nl) met je naam en noem bij het onderwerp Kans op Groeigift. Door deelname ontvang je voortaan automatisch de MEEK2 nieuwsbrief. We gaan loten en nemen contact op met de winnaar.



## Tips autisme

In de vorige Groeimaandag vroegen wij om aanvullingen. Die ontvingen wij, waarvoor dank.

Er is een handige sociale kaart autisme: [Wegwijzer autisme](#). Bij MIND direct naar de info over autisme? Dat kan via [deze link](#).

MEE Plus is aangesloten bij drie regionale autismenetwerken:

- Gelderse Poort valt onder net [netwerk Gelderland](#)
- Midden Holland valt onder het [netwerk Zuid-Holland Noord & Midden Holland](#)
- Drechtsteden, ZHE en Alblasserwaard-Vijfheerenlanden vallen onder [Zuid-Holland Zuid](#)

Hier vind je een [overzicht van alle netwerken in Nederland](#).

## Contact

Wil je wat vragen of delen?

Mail ons op [info@expertisecentrumsociaalwerk.nl](mailto:info@expertisecentrumsociaalwerk.nl)

[www.expertisecentrumsociaalwerk.nl](http://www.expertisecentrumsociaalwerk.nl)

