VIERKANT TEGEN EENZAAMHEID

VERBONDEN MET (N)IEMAND

20 STELLINGEN OVER EENZAAMHEID

SPELREGELS

1. ER WORDT **ÉÉN SPELLEIDER GEKOZEN**. DIT KAN EEN LEERKRACHT, LEIDING VAN EEN JEUGDBEWEGING OF EEN SOCIAAL WERKER ZIJN. DEZE PERSOON LEGT DE STELLINGEN VOOR AAN DE GROEP.

2. DE SPELLEIDER **LEEST DE STELLING VOOR VIA DE STELLINGKAART OF VIA DE PDF.**

3. VERVOLGENS KRIJGT DE GROEP DE **MOGELIJKHEID OM TE KIEZEN OF ZE HET EENS/ONEENS** ZIJN MET DE STELLING. DIT KAN VIA (GEKLEURDE) PAPIEREN MET EENS/ONEENS OP, DOOR DE GROEP HUN HANDEN IN DE LUCHT TE LATEN STEKEN BIJ EENS/ONEENS OF DOOR DE GROEP RECHT TE STELLEN EN EEN EENS- EN ONEENS-KANT AAN TE WIJZEN IN DE RUIMTE.

SPELREGELS

4. De spelleider vraagt diverse leden **waarom ze het eens of oneens zijn**. In een ideale situatie leidt dit tot een groepsdiscussie. Zo **wordt het onderwerp uitgediept.**

5. De spelleider **leest het wetenschappelijk onderbouwde antwoord op de stelling voor** via de stellingkaart of de powerpoint.

6. Op basis van het antwoord tracht de spelleider **in gesprek te gaan met de groep over het antwoord**.

7. De volgende stelling wordt voorgelezen.

WAAROM EEN STELLINGENSPEL?

EENZAAMHEID IS SCHADELIJKER DAN TABAK.

TOCH IS HET ONDERWERP EEN TABOE. HET ONDERWERP WORDT VERMEDEN EN ALS ER AL OVER GEPRAAT WORDT, DAN VERLOOPT HET GESPREK VAAK MOEIZAAM.

WAAROM EEN STELLINGENSPEL?

OOK AL BESTAAT EENZAAMHEID BESTAAT SINDS HET BEGIN DER TIJDEN,

TOCH IS DE KENNIS OVER HET ONDERWERP NOG BEPERKT.

HET MERENDEEL VAN DE BEVOLKING WEET HET ANTWOORD NIET OP DE VOLGENDE VRAGEN:

- WAT IS EENZAAMHEID?
- HOE ONTSTAAT EENZAAMHEID?
- HEBBEN ENKEL OUDEREN LAST VAN EENZAAMHEID?
- ZIJN ER DIVERSE VORMEN VAN EENZAAMHEID?
- KAN IK EENZAAM WORDEN?

HET WORDT TIJD OM HET GESPREK TE OPENEN.

VEEL PLEZIER MET HET INTERACTIE EN EDUCATIEVE STELLINGENSPEL ‘VERBONDEN MET (N)IEMAND’.

BIJNA DE HELFT VAN DE BELGEN
VOELT ZICH SOMS
TOT ALTIJD EENZAAM.”

BIJNA DE HELFT VAN DE BELGEN VOELT ZICH ¨SOMS TOT ALTIJD EENZAAM¨.

Dit klopt. Ongeveer 46 procent van alle Belgen heeft wel eens last van eenzaamheidgevoelens
(Nws, 2021).

VANDAAG ZIJN MENSEN
EENZAMER DAN
10 JAAR GELEDEN.

VANDAAG ZIJN MENSEN EENZAMER DAN 10 JAAR GELEDEN.

Dit klopt. Uit een recent onderzoek blijkt dat de eenzaamheidscijfers significant zijn gestegen. In 2010 had 43% van de bevolking bijna geen gevoelens van eenzaamheid. In 2021 is dit slechts 4%. Ook het percentage van ernstige eenzaamheid is gestegen. De score was in 2010, 2.5% en in 2021, 21.3 % (Van Damme, 2017).

EENZAAMHEID KOMT ENKEL
VOOR BIJ OUDEREN
EN ALLEENSTAANDEN.

EENZAAMHEID KOMT ENKEL VOOR BIJ OUDEREN EN ALLEENSTAANDEN.

Ouderen en alleenstaanden hebben een groter risico op eenzaamheidgevoelens. Zo hebben ze een groter risico door verlies, afnemende mobiliteit en een slechtere gezondheid. Toch komt eenzaamheid voor binnen alle leeftijdsklassen. Sterker nog, ouderen hebben minder last van eenzaamheidgevoelens dan jongeren. Het percentage is 54.5% bij de jongeren. Dit is bijna het dubbele van het percentage van de ouderen namelijk 28.3% (Nws,2018).

ER IS EEN VERSCHIL
TUSSEN EENZAAMHEID EN
ALLEEN ZIJN.

ER IS EEN VERSCHIL TUSSEN EENZAAMHEID EN ALLEEN ZIJN.

Sommige mensen ervaren alleen zijn als iets positief. In dit geval wordt er niet gesproken over eenzaamheid omdat men vrijwillig op zoek gaat naar deze momenten. In zo'n gevallen spreken we over privacy of graag alleen zijn. Alleen zijn is objectief. Het is een objectieve weergave van het aantal mensen rond je. Eenzaamheid is subjectief en drukt het gevoel van sociale isolatie uit (Verswijvel, 2019).

MENSEN MET EEN PARTNER
VOELEN ZICH NOOIT EENZAAM.

MENSEN MET EEN PARTNER VOELEN ZICH NOOIT EENZAAM.

Dit klopt niet. Mensen met een partner kunnen, ondanks ze een partner hebben, last hebben van eenzaamheidgevoelens. Indien je relatie stroef verloopt, dan kan je op den duur last krijgen van emotionele eenzaamheid. Het gaat over een gemis aan een hechte en affectieve band met iemand.

Daarnaast kunnen ze ook sociaal eenzaam zijn. Er zijn twee oorzaken van sociale eenzaamheid. Een tekort aan contacten en het missen verbondenheid binnen de sociale relatiekring. Bv. een dame heeft haar eigen vriendinnenkring aan de kant geschoven door de relatie. Ze gaat nu enkel nog om met de vrienden van haar partner. Een echte connectie, zoals met haar oude vriendenkring, heeft ze niet met haar nieuwe vriendenkring. Ze mist verbondenheid (Practice, 2022).

HET GEVOEL VAN EENZAAMHEID IS VOOR IEDEREEN ANDERS.

HET GEVOEL VAN EENZAAMHEID IS VOOR IEDEREEN ANDERS.

Eenzaamheid kan tal van oorzaken hebben. Contacten kunnen veranderen of verbroken worden door omstandigheden waar je weinig of geen invloed op hebt. Zoals ziekte, echtscheiding of wegvallen van werk en inkomen. Eenzaamheid kan een duidelijk identificeerbare oorzaak hebben, maar kan ook worden veroorzaakt door een opeenstapeling van factoren (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2019).

NA HET AFSTUDEREN HEB
IK MEER KANS
OP EENZAAMHEIDGEVOELENS.

NA HET AFSTUDEREN HEB IK MEER KANS OP EENZAAMHEIDGEVOELENS.

Na het afstuderen komt er een fase aan waar grote veranderingen in het leven voordoen. Deze fases kunnen leiden tot een gevoel van verlies en dit verlies wordt geassocieerd met depressie. Daarnaast leidt een nieuw begin tot onvoorspelbaarheid en onzekerheid.

Het merendeel van de jongeren kunnen goed met de periode van transitie en instabiliteit omgaan. Maar uit een studie blijkt dat een groot deel het er ook moeilijk mee heeft. Ze hebben moeite met het opbouwen van een realistisch zelfbeeld. Ze blijven twijfelen over welke richting ze op moeten met hun leven en hoe ze hun plaats in de samenleving kunnen opnemen. Ze krijgen geen tijd meer om hun weg te zoeken omdat de hoofdfocus van de maatschappij presteren en vooruitgang is (Van Damme, 2017).

EEN KORT GESPREK KAN AL
HELPEN TEGEN EENZAAMHEID.

EEN KORT GESPREK KAN AL HELPEN TEGEN EENZAAMHEID.

Uit onderzoek blijkt dat bij ongeveer 6 op de 10 een praatje al kan helpen tegen eenzaamheid. Let op: het is natuurlijk niet de oplossing (Heylen, 2019).

JE KUNT AAN IEMAND ZIEN
DAT HIJ/ZIJ EENZAAM IS.

JE KUNT AAN IEMAND ZIEN DAT HIJ/ZIJ EENZAAM IS.

Eenzaamheid is moeilijk te herkennen, maar er zijn wel verschillende signalen die kunnen wijzen op de problematiek. Je kan ze onderverdelen in lichamelijke, psychische, sociale en gedragsmatige signalen. Levensgebeurtenissen zijn zeker ook een signaal. Onder lichamelijke signalen kunnen we bijvoorbeeld de vermoeidheid aanzien, bij de psychische signalen kunnen we weinig zelfvertrouwen waarnemen. Weinig sociale contacten en overlijden van een naaste hebben zeker ook een invloed op iemand, waardoor je eenvoudiger kan waarnemen dat ze eenzaam zijn (D., 2020).

DOOR DE PANDEMIE ZIJN
MENSEN EENZAMER GEWORDEN.

DOOR DE PANDEMIE ZIJN MENSEN EENZAMER GEWORDEN.

De eenzaamheid piekt na de coronacisis, 45 % van de Vlamingen bevestigt dat zij zich eenzamer voelt dan voor de uitbraak van de pandemie. Er is dan ook een groot verschil in leeftijdscategorie, de jongeren voelen zich vaker eenzaam dan voor de pandemie namelijk 71%, maar bij 75-plussers is dit 31% (Nws, 2021).

SOCIALE MEDIA ZIJN VAAK DE OORZAAK VAN EENZAAMHEID.

SOCIALE MEDIA ZIJN VAAK DE OORZAAK VAN EENZAAMHEID.

Sociale media kan een oorzaak zijn van eenzaamheid. Maar het kan ook een manier zijn om eenzaamheid te bestrijden. De manier waarop je het gebruikt is belangrijk. Als je sociale media gebruikt als vervanging van je sociaal leven is dit niet de ideale oplossing. Op lange termijn zal het zorgen voor een vereenzaamde samenleving. Het kan positief zijn als je het gebruikt als een middel om jouw relaties binnen je sociale netwerk te onderhouden of je sociaal netwerk uit te breiden. Daarnaast speelt er bij jongeren vaak het begrip "FOMO", fear of missing out. Jongeren krijgen een constante lading via sociale media over hoe leuk anderen het samen hebben. Hierdoor voelen ze zich vaker eenzaam en buitengesloten (Soerdien, 2020).

IEDEREEN KAN EENZAAM WORDEN.

IEDEREEN KAN EENZAAM WORDEN.

Eenzaamheid kan bij iedereen overkomen en is van alle leeftijden. Er moet een bepaalde taboe doorbroken worden, er moet geen schaamte aan vasthangen omdat de gevolgen van eenzaamheid zeer groot kunnen zijn wanneer deze langdurige aanhouden (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2021).

IEDEREEN HEEFT EVENVEEL KANS OM EENZAAM TE WORDEN.

IEDEREEN HEEFT EVENVEEL KANS OM EENZAAM TE WORDEN.

Hedendaags voelt bijna iedereen zich wel eens eenzaam. Je persoonlijkheid speelt een grote rol, maar andere omgevingsfactoren evenzeer zoals je achtergrond of je persoonlijke omgeving vb. armoede, gezondheidsproblemen, ongezonde thuissituatie enzovoort. Deze factoren zorgen voor een bepaalde ongelijkheid, waardoor de mensen met een laag inkomen en een slechte gezondheid zorgen voor een verhoogde eenzaamheid (kansen uit eenzaamheid, z.d.).

NIEUWE RELATIES AANGAAN
IS DE BESTE INTERVENTIE
TEGEN EENZAAMHEID.

NIEUWE RELATIES AANGAAN IS DE BESTE INTERVENTIE TEGEN EENZAAMHEID.

Het is afhankelijk van situatie tot situatie. Standaardverlaging (te hoge wensen en verwachtingen bijstellen) en leren omgaan met de gevoelens (bijvoorbeeld door afleiding, acceptatie en relativering) werken als interventie (De aanpak van eenzaamheid, 2018).

ER IS ALTIJD EEN OPLOSSING VOOR EENZAAMHEIDGEVOELENS.

ER IS ALTIJD EEN OPLOSSING VOOR EENZAAMHEIDGEVOELENS.

Er is niet altijd een oplossing voor het bestrijden van de eenzaamheidgevoelens. Zonder het 'weten', 'kunnen' of 'willen' van de persoon zelf wordt het niet opgelost (Fokkema, 2009).

EENZAAM ZIJN IS ALTIJD NEGATIEF.

EENZAAM ZIJN IS ALTIJD NEGATIEF.

Zoals gezegd, eenzaamheid is een alarmsignaal, een teken dat er iets ontbreekt, iets essentieels in je leven. Eenzaamheid zorgt voor stress. In eerste instantie is dit niet zo slecht. Stress houdt ons scherp. Het zorgt ervoor dat we het probleem gaan aanpakken. Eenzaamheid is een negatieve ervaring. Onplezierig of zelf ontoelaatbaar, anders dan alleen zijn wat best fijn kan voelen (vereniging Humanitas, 2018).

DOOR IN TE ZETTEN OP MEER CONTACTEN, KAN JE GEVOELENS VAN EENZAAMHEID OPLOSSEN.

DOOR IN TE ZETTEN OP MEER CONTACTEN, KAN JE GEVOELENS VAN EENZAAMHEID OPLOSSEN.

Het is niet omdat er een contactrijke omgeving is, dat dit dé oplossing is voor eenzaamheid. Er wordt namelijk onderscheid gesteld tussen feitelijke contacten en gewenste contacten (Fokkema, 2009).

BIJ HET GEVOEL VAN EENZAAMHEID
HEB JE ALTIJD EEN GEMIS
AAN SOCIALE CONTACTEN.

BIJ HET GEVOEL VAN EENZAAMHEID HEB JE ALTIJD EEN GEMIS AAN SOCIALE CONTACTEN.

Eenzaamheid gaat niet altijd over een gemis aan sociale contacten. Bij existentiële eenzaamheid gaat het over zingeving. Je hebt het gevoel dat je zwerft en verloren bent, je geen eigen plek hebt of je geen rol hebt in het leven. Men voelt zich zinloos (zonder moeder, ziels alleen, 2018).

EENZAAMHEID IS SLECHT
VOOR JE GEZONDHEID.

EENZAAMHEID IS SLECHT VOOR JE GEZONDHEID.

Eenzaamheid heeft een vergelijkbare impact zoals tabak of overgewicht op de duur van je leven. Het thema eenzaamheid is een stijgend gezondheidsprobleem en blijft afhankelijk van persoonlijke factoren en omgevingsfactoren (Knack, 2020). Daarnaast kan het ook leiden tot psychische klachten zoals depressie (Rijks, 2021).

EEN HUISDIER HELPT
TEGEN EENZAAMHEID.

EEN HUISDIER HELPT TEGEN EENZAAMHEID.

Ieder mens heeft behoefte aan verbinding, met jezelf, met een intieme ander, met vrienden, met de samenleving. Mensen die eenzaamheid ervaren nemen vaker een huisdier in huis. Dit leidt ook tot antropomorfisme. Het is een gegeven dat mensen die zich langer eenzaam voelen, dieren meer als mensen gaan zien. Hierdoor kunnen mensen zich nog eenzamer voelen, omdat een dier natuurlijk niet hetzelfde kan handelen als een mens (Rijks, 2022).

VIERKANT TEGEN EENZAAMHEID

MAAK KENNIS MET VIERKANT TEGEN EENZAAMHEID

EN BEKIJK/VOLG ONS OP ALLE KANALEN DOOR DE QR-CODE TE SCANNEN

OF TE GAAN NAAR HTTPS://LINKTR.EE/VIERKANTTEGENEENZAAMHEID