

Heerlen, 22 september 2022

## ***Week tegen eenzaamheid***

# **Verbinden tegen eenzaamheid in de regio**

Eenzaamheid is van alle tijden en generaties. Of je nu jong, volwassen of ouder bent: we voelen ons allemaal wel eens eenzaam. Dat was vroeger zo en is nog altijd zo. Toch ervaart iedereen eenzaamheid op zijn eigen manier en bestaat er geen eenvoudige oplossing. Ook is de problematiek door de jaren heen steeds groter geworden. Zo nam tijdens de coronaperiode de eenzaamheid flink toe. Tegelijkertijd werd het taboe op eenzaamheid kleiner en is het minder moeilijk geworden om erover te praten. De GGD Zuid Limburg brengt in kaart wat de gevolgen van de coronacrisis voor de korte en lange termijn op onze gezondheid zijn en hoe eenzaamheid daar een rol in speelt.

### **Jongeren**

Veel jongeren voelen zich ook na de coronaperiode eenzaam. De meeste jongeren ervaren geen eenzaamheid, maar toch voelde 39% van de jongeren zich soms tot (heel) vaak eenzaam het afgelopen jaar. Meisjes voelen zich vaker eenzaam dan jongens en 15-/16-jarigen voelen zich vaker eenzaam dan 13-14 jarigen. Zolang gevoelens van eenzaamheid niet te vaak op de voorgrond treden, past dit binnen de normale ontwikkeling van jongeren.

Wat is in ieder geval belangrijk:

- Alertheid van mensen rondom eenzame jongeren kan erger voorkomen.
- Alert zijn op indirecte signalen zoals slechte schoolprestaties, slapeloosheid of depressie kan het verschil maken voor eenzame jongeren.
- Het helpt om eenzaamheid bespreekbaar te maken en te normaliseren.
- Scholen kunnen Schoolmaatschappelijk werk, gelegenheid om te praten en Vignet welbevinden inzetten.

### **Zorgen voor verbinding**

Ongeveer een op de acht volwassenen en ouderen is ernstig eenzaam. Waar eerst vooral ouderen eenzaamheid kenden, kampen steeds meer volwassenen met (ernstige) eenzaamheid.

Bij de alleroudsten (85+) komt ernstige eenzaamheid het meest voor.

Eenzaamheid is het zich niet verbonden voelen met andere mensen. Mensen die last hebben van eenzaamheid ervaren een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of hebben minder sociale relaties dan ze wensen.

### **Eenzaamheid bespreekbaar maken**

Eenzaamheid gaat samen met gevoelens van leegte, verdriet, angst en met lichamelijke en/of psychische klachten. Het is vaak een verborgen probleem: het is niet aan mensen te zien of zij zich eenzaam voelen en er wordt weinig over gesproken.

Het gesprek aangaan over eenzaamheid helpt. Dat begint met dat je van jezelf weet wanneer je gevoelens van eenzaamheid hebt, hoe je zelf tegen eenzaamheid aankijkt en of je erover kan of durft te praten.

### **Noot voor de redactie:**

Voor meer informatie mail [perscommunicatie@ggdzl.nl](mailto:perscommunicatie@ggdzl.nl) of bel T 088 880 51 21.

# Persbericht



Heerlen, 22 september 2022

Vervolgens is het 'er zijn' voor en verbinding maken met iemand anders de basis voor een goed gesprek. [Meer info](#)

## **Verbinden voorbij de grenzen van onze regio**

Naast het monitoren van eenzaamheid en gezondheid in onze regio werkt de GGD samen in de grensregio met collega-instellingen in België en Duitsland.

Via een euregionaal project gericht op het terugdringen van eenzaamheid bij ouderen leren we van onze burens en delen we [goede voorbeelden](#) uit de regio's.

Het verbinden van oud en jong heeft daarbij de aandacht. Zo organiseren we gesprekken tussen jongeren en ouderen en is een theaterstuk geschreven, dat later in Limburg wordt opgevoerd, waarbij oud en jong centraal staan.

## **De Week tegen Eenzaamheid**

Van 29 september tot en met 6 oktober is het De week tegen Eenzaamheid. Een perfecte gelegenheid om aandacht voor eenzaamheid te vragen en de aanpak te versterken. Maar hoe doe je dat? Kijk voor initiatieven in jouw buurt op [Een Tegen Eenzaamheid](#) of op de website van jouw gemeente.

## **Meer informatie over eenzaamheid**

- Factsheet [Eenzaamheid bij jeugd](#) (GGD ZL)
- Factsheet [Eenzaamheid bij volwassenen in Zuid-Limburg](#) (GGD ZL)
- [www.gezondheidsatlaszl.nl](http://www.gezondheidsatlaszl.nl)
- [Gesprek over eenzaamheid aangaan](#)

## **Noot voor de redactie:**

Voor meer informatie mail [perscommunicatie@ggdzl.nl](mailto:perscommunicatie@ggdzl.nl) of bel T 088 880 51 21.