

INFORMATIEBLAD over Eenzaamheid, behorende bij Dilemmaatjes

Wat is eenzaamheid?

- Als je eenzaam bent ervaar je een gemis aan sociale contacten:
 - Het aantal contacten is minder dan je wenst.
 - De kwaliteit van de contacten is minder dan je wenst.
- *Emotionele eenzaamheid*: een sterk gemis van een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriend(in).
- *Sociale eenzaamheid*: het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling of hobby.
- *Existentiële eenzaamheid*: het verlangen naar een zinvol leven, naar het gevoel ertoe te doen, van betekenis voor een ander en op je plek te zijn.

In Nederland voelt 33% van de 65-75-jarigen en 42% van de 75-plussers zich (enigszins tot sterk) eenzaam. Hierbij gaat het voornamelijk om sociale eenzaamheid. Van de 75-plussers ervaart 9% zelfs een sterke eenzaamheid en voelen zij zich zowel sociaal als emotioneel eenzaam (CBS, 2020).

Eenzaamheid onder de gasten van Fietsmaatjes:

- Onder mensen met gezondheidsproblemen, en hun partners, komt eenzaamheid twee keer zo vaak voor – zeker als ze alleen wonen.
- Met het ouder worden, neemt het risico op eenzaamheid toe.
- Eenzaamheid komt vaker voor bij ingrijpende gebeurtenissen zoals verlies partner, pensioen of verhuizing.
- Persoonlijke vaardigheden en eigenschappen zijn van invloed op eenzaamheid: bv. negatief zelfbeeld, sociale angst, sterke verlegenheid, negatief gedrag.

Maatjescontact helpt tegen eenzaamheid, belangrijk is wel:

- Gelijkwaardigheid: bepaal samen de route, duur en bestemming van de fietstocht en betaal samen de kosten van het terrasje
- Delen van interesses: ontdek of er gespreksonderwerpen of bestemmingen zijn die jullie beider belangstelling hebben
- Wederkerig contact: heb een luisterend oor voor elkaar, vertel ook over jezelf. Vertel dat je zelf ook van de fietsrit geniet.

Meer lezen over eenzaamheid?

<https://www.movisie.nl/publicatie/wat-werkt-aanpak-eenzaamheid>

Tips voor fietsvrijwilligers

Voorafgaand aan de fietsrit

- Benader je gast proactief om een nieuwe fietsafpraak te maken, laat je niet te snel door 'smoesjes' ontmoedigen, stimuleer en motiveer je gast en probeer afhaken te voorkomen.
- Door gezamenlijke deelname aan een georganiseerde fietstocht, heb je ook contacten met andere Fietsmaatjes duo's.

Tijdens de fietsrit

- Neem de tijd voor een koffiepauze.
- Geef spontane ontmoetingen onderweg de ruimte.
- Fiets eens langs een bekende van je fietsmaatje.
- Gesprekken onderweg zijn vaak belangrijk. Dat zijn soms ook persoonlijker of diepgaander gesprekken.
- Verwacht niet dat iemand op de fiets direct heel sociabel en vrolijk is. Geef je gast de ruimte om te schakelen, aan je te wennen en samen iets op te bouwen.
- Wees niet bang voor het verdriet dat achter eenzaamheid zit en dat je door een vraag daarover iets open maakt dat niet meer te dichten is: mensen willen vaak graag hun verhaal kwijt en hebben behoefte aan een luisterend oor.
- Geef complimenten, dat vergroot het gevoel van eigenwaarde. Bedank bijvoorbeeld na afloop voor de gezellige fietstocht.

Algemeen

- Gasten willen vaak niet klagen en kaarten daarom hun wensen of problemen niet altijd aan: wees alert op signalen, vraag door of laat de coördinator eens polsen.
- Gasten zien zichzelf niet graag als eenzaam: als je denkt dat er meer nodig is dan deelname aan Fietsmaatjes, laat het de coördinator weten.
- Bij gasten met eenzaamheid is vaak sprake van negatief zelfbeeld, sociale angst (verlegenheid) of beperkte sociale vaardigheden (negatief gedrag) – ga voor jezelf na of je dat als extra uitdaging kunt zien.
- Bij sommige gasten is de problematiek van eenzaamheid te groot en is iets anders nodig, als je twijfelt ga in gesprek met de coördinator of een welzijnsadviseur.
- De leemte die bv. een overleden partner achterlaat is niet makkelijk op te vullen: vaak moeten mensen leren leven met het gemis, erover mogen praten helpt daarbij.

Heb je algemene verbetertips of vragen of opmerkingen achteraf over *Dilemmaatjes*?

Stuur een e-mail naar Iris van Fietsmaatjes.NL: info@fietsmaatjes.nl