

Beste leerkracht,

Voor de zomervakantie hebben we naar alle scholen in de gemeente Nijkerk een e-mail gestuurd over het lespakket 'eenzaamheid'. Jouw school heeft aangegeven graag het lespakket te willen ontvangen. Hier zijn wij erg blij mee! Samen met Jeugd- en Jongerenwerk, het Gebiedsteam, Nijkerk Sportief en Gezond, Young Nijkerk en een aantal scholen willen we in 2021 en 2022 aandacht vragen voor het thema 'eenzaamheid' onder kinderen, jongeren en jong volwassenen. Het lespakket is een onderdeel van onze aanpak.

Ongeveer de helft van de kinderen en jongeren in Nederland heeft weleens gevoelens van eenzaamheid. Dus ook leerlingen bij jou op school of in de klas. Vaak vinden leerlingen het moeilijk om dit bespreekbaar te maken. Gevoelens van eenzaamheid hebben een negatieve invloed op zowel de mentale als fysieke gezondheid. Tijd om hier iets aan te doen!

In dit pakket vind je lessuggesties en informatie over eenzaamheid. Door dit thema onder de aandacht te brengen bij kinderen en jongeren, hopen we dat op den duur het taboe doorbroken wordt en het aantal mensen dat zich eenzaam voelt wordt teruggedrongen.

Wat zit er in dit lespakket:

- Informatieblad voor kinderen en jongeren met daarop een eenvoudige uitleg over wat eenzaamheid is en wat je er tegen kunt doen
- Lessuggesties voor de leerkracht/docent
- Achtergrondinformatie voor leerkrachten/docenten over eenzaamheid, hoe je eenzaamheid kunt signaleren, wat je met deze signalen kunt doen en waar je terecht kunt voor vragen, hulp en ondersteuning

Het informatieblad, de lessuggesties en achtergrondinformatie zijn in deze envelop bijgevoegd. Per e-mail worden deze documenten ook naar je gestuurd. Via de website van Sigma is al het materiaal ook kosteloos te downloaden: <https://www.sigma-nijkerk.nl/eenzaamheid/informatie-voor-beroepskrachten/>

Belangrijk is dat kinderen en jongeren gevoelens van eenzaamheid bespreekbaar maken. Dit kunnen ze doen door deze gevoelens te bespreken met ouders/verzorgers, een medewerker van het Gebiedsteam/de gemeente, de huisarts of met jou als leerkracht. Dit zijn mensen die hen verder kunnen helpen. Kinderen en jongeren zijn ook altijd welkom in één van de jongerencentra in de gemeente Nijkerk. In Nijkerk kunnen zij naar Chill-Out en in Hoevelaken naar Blits. Jeugd- en Jongerenwerk biedt verschillende activiteiten aan, waarbij kinderen en jongeren in contact kunnen komen met leeftijdsgenoten. Er zijn ook vrijwilligers, stagiaires en beroepskrachten die het leuk vinden om met hen te praten of een leuke activiteit te doen. Kijk op de website van Jeugd- en Jongerenwerk voor het aanbod: <https://info19385.wixsite.com/jongerenwerknijkerk>

Als leerkracht kun je voor meer informatie of vragen over eenzaamheid terecht bij Sigma. We hopen dat je nu aan de slag kunt. Mocht je nog vragen hebben, dan horen we dat graag.

Met vriendelijke groet,

Marloes van Est en Annemieke Gerrits, Sigma Nijkerk

T: 033-2474830

E: [info@sigma-nijkerk.nl](mailto:info@sigma-nijkerk.nl)

W: [www.sigma-nijkerk.nl/eenzaamheid](http://www.sigma-nijkerk.nl/eenzaamheid)

**AANDACHT VOOR**  
**EENZAAMHEID**

# LESSUGGESTIES

## INTRODUCTIE

Om eenzaamheid bespreekbaar te maken zijn er diverse lessuggesties, inclusief achtergrondinformatie, aan dit lespakket toegevoegd. Deze lessuggesties zijn per onderdeel uitgewerkt. Een veilige sfeer in de klas is belangrijk. Leerlingen vertellen alleen wat ze zelf willen vertellen.

Tijdens de eerste les neem je de tijd om uitleg te geven over de komende lessen en waarom je het thema 'eenzaamheid' in de klas wilt bespreken.

Een gesprek starten met je klas over het thema 'eenzaamheid' is het startpunt. Hoe kijken zij naar het onderwerp? Durven ze over gevoelens van eenzaamheid te praten en weten ze wat eenzaamheid is? Na dit besproken te hebben kun je het informatieblad aan de leerlingen geven.

Het is belangrijk dat de leerlingen leren wat eenzaamheid is, dat iedereen deze gevoelens kan ervaren, wat je eraan kunt doen en waar je hulp kunt krijgen. Een netwerk om je heen hebben en weten hoe je vrienden maakt of contact onderhoudt is essentieel als het gaat om het voorkomen van eenzaamheid. Door middel van het maken van een sociogram kun je met de leerlingen hun netwerk in kaart brengen. Je bespreekt met de leerlingen hoe je contact kunt leggen en hoe je kunt zorgen dat het contact met anderen fijn en prettig blijft.

Aan het begin van de lessen hebben de leerlingen eerst naar zichzelf gekeken en naar hun eigen netwerk. Als laatste wordt er gekeken naar hoe je een ander kunt helpen. Wat kun jij doen voor iemand die zich eenzaam voelt en hoe kunnen de leerlingen oog houden voor de mensen in hun omgeving die misschien wel wat extra aandacht kunnen gebruiken?

Na de gegeven lessen sta je iedere keer stil bij hoe de leerlingen het hebben ervaren. De laatste les kijk je samen met de klas terug op de lessen.

Er zijn een aantal organisaties waar je als leerkracht terecht kunt met vragen over het thema:

- Voor algemene informatie en kennis over het thema 'eenzaamheid': Sigma Nijkerk
- Hulp en ondersteuning voor leerlingen: de huisarts, het Gebiedsteam en Jeugd- en Jongerenwerk
- Overzicht van activiteiten die er in de gemeente Nijkerk zijn voor jongeren: Young Nijkerk

# GESPREK OVER EENZAAMHEID

Het is belangrijk om een open gesprek te voeren met leerlingen over het thema. Iedereen kan gevoelens van eenzaamheid ervaren en ook op verschillende manieren. Op het informatieblad van Eén tegen Eenzaamheid staat beschreven wat eenzaamheid is, welke soorten eenzaamheid er zijn en wat de signalen van gevoelens van eenzaamheid zijn. Lees dit goed door. De volgende vragen kunnen je hierbij helpen. Neem maximaal 30 a 45 minuten de tijd voor dit gesprek.

Vragen voor tijdens het gesprek:

- Wat is eenzaam zijn volgens jou?
- Hoe weet je of iemand eenzaam is?
- Hoe zorg je ervoor dat je je minder eenzaam voelt?
- Zou jij gevoelens van eenzaamheid bespreken, waarom wel of waarom niet?
- Wie zou jij het vertellen wanneer je je eenzaam voelt?

Vraag achteraf hoe de leerlingen het gesprek hebben ervaren. Deel na het gesprek het informatieblad (de versie voor leerlingen) uit met informatie over eenzaamheid.

# NETWERK IN KAART

Ieder mens heeft een netwerk om zich heen nodig. Ouders of anderen die voor de leerling zorgen, vrienden om leuke dingen mee te doen of mee te praten, familie om op terug te vallen of liefde van te krijgen en andere leeftijdsgenoten om sport of een hobby mee te beoefenen. Een netwerk kan er ook voor zorgen dat je je minder alleen voelt en mensen dichtbij hebt om op terug te vallen.

Wat is een netwerk? Dit bespreek je met de leerlingen. Waarom denken zij dat het goed is om familie, vrienden en anderen om zich heen te hebben? Je kunt ervoor kiezen om ook te bespreken hoe je nieuwe vrienden maakt en hoe je zorgt dat je contact met anderen fijn blijft.

Laat de leerlingen hun eigen sociale netwerk in kaart brengen.

Dit kan op allerlei manieren:

- In het midden van een cirkel je foto, daaromheen de namen van verschillende mensen, van dichtbij naar veraf.

Door te werken met verschillende kleuren en pijlen wordt duidelijk welke soorten relaties de leerlingen hebben en of deze relaties wederkerig of eenzijdig zijn.

Bijvoorbeeld:

 voor wederkerige relatie     voor eenzijdig relatie

**Blauw** voor vriendschap, **groen** voor familie, **paars** voor zakelijk (zoals therapeut, huisarts) en **rood** voor moeilijk/ negatief contact.

- Kijk op Google (term ecogram) voor inspiratie. Je kunt een ecogram passend maken voor de leeftijdsgroep.
- Bespreek met de leerlingen hoe zij naar hun netwerk kijken. Dit kan best lastige gesprekken opleveren. Beslis van te voren tot hoe ver je dit gesprek met je klas wilt voeren en of je ruimte wil bieden aan leerlingen om hier nog apart met jou over te praten.

Ook na deze les blik je terug. Moet er nog een vervolg komen op dit gesprek en hoe vonden de leerlingen het om hierover te praten? Neem hier de tijd voor.

# WAT DOEN VOOR EEN ANDER

Tijdens de eerste les hebben we het al gehad over waarom mensen zich eenzaam kunnen voelen. Er zijn in Nederland meer dan één miljoen mensen die deze gevoelens hebben. Dat is veel! Het is belangrijk om gevoelens van eenzaamheid zelf te bespreken en hulp te zoeken, maar ook om te weten hoe je een ander kunt helpen.

Lees het informatieblad over het herkennen van gevoelens van eenzaamheid goed door. Bespreek dit met de leerlingen. De ander ruimte geven om te praten en te luisteren is belangrijk. Hoe zie of merk je dat iemand eenzaam is? Wat is belangrijk als iemand zegt zich eenzaam te voelen en wat kun je voor de ander doen?

Binnen alle doelgroepen komt eenzaamheid voor. Je kunt ervoor kiezen om met je klas een bezoekje te brengen aan een doelgroep die wel wat aandacht kan gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan een woon-zorgcentrum of een dagbesteding voor mensen met een beperking.

Ook kunnen leerlingen één op één iets met een ander doen. Ze kunnen een kaart sturen naar iemand, extra op de koffie gaan bij een opa of oma, iemand uit de klas uitnodigen om mee af te spreken etc.

Bespreek met de leerlingen welke reacties het opriep en hoe ze het vonden om zelf iets voor een ander te doen.



VIND JE HET LEUK DAT LEERLINGEN OP EEN ANDERE MANIER MET HET THEMA AAN DE SLAG GAAN? DAN KUN JE ERVOOR KIEZEN OM HEN EEN FILMPJE, VERHAALTJE, GEDICHT OF IETS ANDERS TE LATEN MAKEN OVER EENZAAMHEID, ALLEEN ZIJN, ONTMOETING OF AANDACHT HEBBEN VOOR ELKAAR.

# TERUGBLIK

Besteed een les aan een terugblik. Neem de tijd om rustig terug te kijken op het besproken thema. De volgende vragen kun je aan de orde laten komen:

- Wat hebben jullie geleerd over het thema 'eenzaamheid'?
- Hoe vonden jullie het om dit onderwerp samen te bespreken?
- Wat vond je het meest lastig tijdens de lessen?
- Wat vond je het leukst of meest leerzaam?
- Weet je wat je nu kunt doen wanneer je zelf gevoelens van eenzaamheid hebt?
- Weet je hoe je een ander kunt helpen die zich eenzaam voelt? Wat zou je doen als je denkt dat iemand zich eenzaam voelt?

Geef aan dat leerlingen altijd naar jou toe kunnen komen wanneer ze zich eenzaam voelen.

**BEDANKT DAT JE DE TIJD HEBT GENOMEN OM DIT ONDERWERP BESPREEKBAAR TE MAKEN. MEDE DANKZIJ JOU KUNNEN WE ER SAMEN VOOR ZORGEN DAT ER MINDER MENSEN IN DE GEMEENTE NIJKERK ZICH EENZAAM VOELEN.**

# EENZAAMHEID

## WAT IS EENZAAMHEID

Iedereen voelt zich wel eens alleen of eenzaam. Misschien voel jij dit ook wel eens, als iemand niet met je om wil gaan. Maar ook als je onder vrienden bent, kun je je alleen voelen. Wanneer je deze gevoelens vaak hebt, dan kan het een probleem voor je worden.

## WIE ZIJN ER EENZAAM

Iedereen kan zich eenzaam voelen. Misschien ken je wel iemand in je straat die je vaak alleen ziet, bijvoorbeeld je buurman of buurmeisje. Sommige mensen kiezen hiervoor, maar anderen vinden het niet prettig om alleen te zijn. Jij kunt je ook eenzaam voelen.

## HOE KOMT HET

Dit kan door verschillende dingen komen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat iemand in je omgeving overlijdt, je gaat verhuizen en je nog niemand kent, je veel voor een naaste moet zorgen, je ouders zijn gescheiden of omdat je wordt gepest.

## WAT KAN ER GEBEUREN

Wanneer je je lang eenzaam voelt, kan het moeilijk zijn om je weer fijn te gaan voelen. Je bent niet blij en het kan zijn dat je jezelf niet meer leuk vindt.

## WAT KUN JE ERAAN DOEN

Het is belangrijk dat je iemand in vertrouwen neemt en hierover vertelt. Samen kunnen jullie kijken naar wat jou kan helpen.

## WIE KUNNEN JOU HELPEN?

Met je ouders/verzorgers, de leerkracht op school, een medewerker van het Gebiedsteam of de huisarts kun je praten over gevoelens van eenzaamheid. Dit zijn mensen die jou verder kunnen helpen.

Je bent ook altijd welkom in één van de jongerencentra in de gemeente Nijkerk. In Nijkerk kun je naar Chill-Out en in Hoevelaken naar Blits. Jeugd- en Jongerenwerk biedt verschillende activiteiten aan, waarbij je in contact kunt komen met leeftijdsgenoten. Er zijn ook vrijwilligers, stagiaires en beroepskrachten die het leuk vinden om met jou te praten of een leuke activiteit te doen. Kijk op de website van Jeugd- en Jongerenwerk voor het aanbod.





# Signaleren van eenzaamheid

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen voor jezelf of een ander. De signalen die hieronder staan beschreven kunnen wijzen op eenzaamheid. Maar let op de signalen kunnen ook wijzen op andere problemen. Toch vraagt signaleren om handelen. Onderstaande punten zijn niet bedoeld om af te vinken, maar zijn aanleiding voor gesprek. Zie ommezijde voor gesprekstips.

## Lichamelijke signalen

- verslechterde zelfzorg
- vermoeidheid
- hoofdpijn
- verhoogde spierspanning
- gebrek aan eetlust

## Psychische signalen

- negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- gevoelens van verlatenheid
- teleurstelling
- verdriet
- boosheid
- verlies van vertrouwen in andere mensen

## Sociale signalen

- weinig sociale contacten
- missen van sociale steun

## Gedragsmatige signalen

- gebrek aan sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimgedrag
- op zichzelf gericht zijn
- overmatig gebruik of verslaving

## Levensgebeurtenissen

- overlijden van een naaste
- scheiding
- ziekte of beperking (van een naaste)
- verhuizing, migratie of sterk veranderde woonomgeving
- verlies baan
- financiële problemen

**Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam.**

# Bespreekbaar maken

*Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving*

Wees een OEN

Open

Eerlijk

Nieuwsgierig



LSD staat voor

Luisteren

Samenvatten

Doorvragen



Laat OMA thuis

Oplossingen

Meningen

Adviezen



Gebruik NIVEA

Niet Invullen

Voor Een

Ander



[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)  
[#eentegeneenzaamheid](https://www.instagram.com/eentegeneenzaamheid)

**EEN  
TEGEN  
EENZAAMHEID**

# EENZAAMHEID IN ACHT

## 1 URGENT

**ACTUEEL** Eenzaamheid is zo oud als de mensheid, maar staat meer dan ooit in de belangstelling. Actuele ontwikkelingen vergroten het risico dat mensen met eenzaamheid te maken krijgen: dubbele vergrijzing (steeds meer ouderen die gemiddeld steeds ouder worden), afbouw van de verzorgingsstaat (iedereen moet zelfredzaam zijn en zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen) en hoge eisen aan de kwaliteit van leven (intensief streven naar een gelukkig bestaan met goede sociale relaties). Daarnaast is steeds meer bekend over de negatieve gevolgen van eenzaamheid voor individu en samenleving. Daardoor neemt het gevoel van urgentie om eenzaamheid aan te pakken bij samenleving en overheid toe.

## 2 OMSCHRIJVING

**GEMIS** Eenzaamheid is het niet verbonden voelen. Mensen die last hebben van eenzaamheid ervaren een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of hebben minder sociale relaties dan ze wensen. Dat kan gepaard gaan met gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring. De een heeft meer betekenisvolle relaties of een groter sociaal netwerk nodig dan de ander. Eenzaamheid is veelal een verborgen probleem: het is niet aan mensen te zien of zij zich eenzaam voelen en er wordt weinig over gepraat. Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn, het valt wel regelmatig samen.



## 3 OORZAKEN

**DIVERS** Er zijn veel oorzaken van eenzaamheid. Sociale relaties kunnen verloren gaan door veranderingen in de persoonlijke omstandigheden zoals overlijden van een dierbare, ziekte, echtscheiding, verlies van werk en inkomen en verhuizingen. De oorzaak kan ook gelegen zijn in het verminderen van de rol en betekenis van traditionele sociale verbanden zoals kerk- en buurtgemeenschappen. Daarnaast kunnen persoonlijke eigenschappen leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Zoals een gering gevoel van eigenwaarde, verlegenheid, angst voor afwijzing of intimiteit en onzekerheid over uiterlijk. Een geheel andere oorzaak van eenzaamheid ligt in onrealistisch hoge verwachtingen van sociale relaties.

## 4 GEVOLGEN

**ONGEZOND** De gevolgen van eenzaamheid kunnen groot zijn. Eenzaamheid brengt gezondheidsrisico's met zich mee, kan leiden tot minder meedoen in de samenleving en verhoogt de kans op vroegtijdig overlijden. Mensen die zich erg eenzaam voelen, zijn minder gelukkig en hebben vaker een negatief mens- en/of zelfbeeld dan mensen die geen last van eenzaamheid hebben. Eenzaamheid kan een oorzaak zijn van ongezond gedrag, bijvoorbeeld gebruik van verslavende middelen. Er is sprake van een groter risico op suïcide, hartproblemen, depressie, dementie en nog meer chronische aandoeningen.

**5**

## RISICOGROEPEN

**FACTOREN** Iedereen kan zich in zijn leven een periode eenzaam voelen, in lichte of in sterke mate. Maar er zijn factoren die de kans op eenzaamheid vergroten. Risicogroepen zijn chronisch zieken, mensen met een beperking, alleenstaanden, zwaarbelaste mantelzorgers en ouderen (75+). Maar ook mensen die in armoede leven, laaggeletterden en niet-westerse allochtonen lopen een groter risico op eenzaamheid.

**7**

## CIJFERS

**MILJOEN** Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die zich sterk of langdurig zo voelen. Meer dan een miljoen volwassen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Onder mannen en vrouwen komt sterke eenzaamheid ongeveer evenveel voor (8%). 75-plussers zijn qua leeftijdsgroep het meest eenzaam (meer dan 10%). Vanaf deze leeftijd neemt de eenzaamheid alleen maar toe. Hoge eenzaamheidscijfers komen naar voren onder weduwen en weduwnaars (16% sterk eenzaam), gescheiden mensen (20%), laagopgeleiden (17%) en niet-westerse allochtonen (20%). Bron: RIVM, 2013.

**6**

## HERKENNEN

**TABOE** Vrijwel niemand die zich eenzaam voelt, komt hier openlijk voor uit. Op eenzaamheid rust een taboe. Er zijn signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Lichamelijke signalen zijn verslechterde zelfzorg of vermoeidheid. Psychische signalen zijn een negatief zelfbeeld, boosheid, en overmatig gebruik van verslavende middelen. Sociale signalen zijn weinig sociale contacten, claimgedrag, en mensen op afstand houden. Omgevingsignalen kunnen ook duiden op eenzaamheid, zoals een verwaarloosde woning. Maar let op, genoemde signalen hoeven niet te betekenen dat de persoon zich eenzaam voelt. De signalen kunnen ook wijzen op andere problemen of te maken hebben met andere omstandigheden.

**8**

## TEGENGAAN

**VOORKOMEN** Eenzaamheid tegengaan is maatwerk. Eenzaamheid verschilt van mens tot mens en dat geldt ook voor de oplossingen. Belangrijk is eenzaamheid zoveel mogelijk te voorkomen. Dat kunnen mensen zelf doen door te zorgen dat hun sociale netwerk tegen een stootje kan. Maar ook met een goed sociaal netwerk kunnen mensen zich eenzaam voelen als gevolg van een groot gemis of onvervangbaar verlies. Maatschappelijke organisaties bieden een verscheidenheid aan activiteiten tegen eenzaamheid aan. Een aantal is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies (Movisie). Samentegeneenzaamheid.nl bevat een actueel overzicht van veelbelovende initiatieven. De komende jaren zullen meer activiteiten tegen eenzaamheid ontwikkeld worden met hopelijk een steeds groter bereik onder de mensen die er baat bij kunnen hebben.

# Voorkomen beter dan genezen

Kun je voorkomen dat je last krijgt van eenzaamheid? Of dat je gevoelens van eenzaamheid verergeren tot ze echt een probleem gaan vormen? Dat is moeilijk te zeggen. In elk geval kun je werken aan een 'buffer'. Die buffer is je sociale netwerk. Het versterken van je netwerk is een goed middel om eenzaamheid te voorkomen.

## Sociaal netwerk

Iedereen heeft een sociaal netwerk. Gedurende je leven bouw je een heel netwerk op van familie, vrienden, buurtgenoten, collega's, kennissen of mensen die je bijvoorbeeld kent via de sportclub. Mensen die 'hallo' zeggen op straat. Deze groep mensen vormt jouw sociaal netwerk.

## Veranderlijk

Je sociale netwerk is veranderlijk. Grote levensveranderingen zoals een echtscheiding, verhuizing, het verlies van je baan, een verandering van studie of verlies van mobiliteit hebben grote invloed op je netwerk. Sommige relaties verwateren en vallen weg, anderen blijven of worden juist sterker. Een buurvrouw wordt bijvoorbeeld een vriendin en sommige jeugdvrienden verhuizen en verdwijnen uit je leven.

Het opbouwen van een sterk en stabiel sociaal netwerk is erg belangrijk bij het omgaan met grote veranderingen.

## Versterken

Je sociale netwerk is op zijn sterkst wanneer het bestaat uit verschillende type contacten en relaties. Wanneer je alleen met collega's omgaat, ben je kwetsbaar wanneer je je werk verliest. Je versterkt je sociaal konvooi door contacten warm te houden en oude contacten weer aan te halen. Ga bijvoorbeeld eens langs bij je buurman voor een kopje koffie, bel een vriend die je veel te weinig spreekt, stuur familieleden eens een kaartje en toon interesse in de mensen om je heen.

## Steun

Niet alle contacten die je hebt, zijn even hecht of betekenisvol. De een staat dichterbij je dan een ander. Een afwisselend netwerk van verschillende type contacten is een goede buffer tegen eenzaamheid. En juist in tijden dat je het moeilijk hebt, is een sterk sociaal netwerk belangrijk. Op de momenten dat het nodig is, geef jij steun aan hen en zij aan jou. Er is sprake van wederkerigheid en dat is een fijne situatie voor de ander en jou.

**<https://www.eenzaam.nl/hulp-en-advies/voorkomen-beter-dan-genezen>**