

# VAN MENS TOT MENS

humanitas

magazine van vereniging Humanitas,  
uitgave juli 2018



## Over eenzaamheid

**“MENSEN ZIJN  
VERBAASD DAT IK  
DIT ERVAAR”**

Mantelzorger Margriet heeft nauwelijks tijd voor zichzelf. Haar verhaal.

**MEER DAN  
EEN MILJOEN  
NEDERLANDERS VOELT  
ZICH EENZAAM**

Wat kunnen we hieraan doen?  
Vier experts aan het woord.

**“WE ZIJN HET SAMEN  
LEVEN EEN BEETJE  
VERLEERD”**

Minister Hugo de Jonge over hoe hij eenzaamheid uit de taboesfeer wil halen.

**We komen  
ook op  
plekken  
zonder  
postcode.**



In Nederland gaan nogal wat kinderen nooit op vakantie. Omdat hun ouders het niet kunnen betalen. Omdat er iemand in het gezin ziek is. Of omdat sociaal-emotionele problemen een belemmering vormen. Tijdens de Humanitas Kinder-vakantieweken beleven kinderen van alle leeftijden een onvergetelijke week met spelletjes, knutselen, sporten en survival. Zo draagt Humanitas eraan bij dat kinderen zich sociaal en emotioneel normaal kunnen ontwikkelen en zich even lekker kunnen ontspannen.

Humanitas ontving sinds 2008 een bijdrage van € 53,9 miljoen. Deelnemers van de Postcode Loterij: bedankt! Dankzij u kunnen wij Humanitas en meer dan 100 andere organisaties financieel ondersteunen. En dankzij u heeft de Postcode Loterij sinds 1989 al ruim €5,4 miljard aan goede doelen geschonken.

**Samen voor een betere wereld: [postcodeloterij.nl](https://postcodeloterij.nl)**

**Dankzij u.**



# OVER EENZAAMHEID

## 2 ACHTER DE SCHERMEN

---

## 3 VOORWOORD

---

## 4 OPINIE



Een goed gesprek voeren over eenzaamheid kan mensen helpen om er beter mee om te gaan. Eric Schoenmakers promoveerde op eenzaamheid aan de Vrije Universiteit Amsterdam en pleit voor meer openheid over het onderwerp.

---

## 9 MIJN VERHAAL

Margriet is mantelzorger en heeft nauwelijks tijd voor zichzelf. Knooppunt Mantelzorg zoekt samen met haar naar oplossingen.

---

## 12 DE DEELNEMER EN DE VRIJWILLIGER



Beb en Truus over hun bijzondere band. "De klik was er meteen."

---

## 14 DE STELLING

Iedereen herkent het gevoel van eenzaamheid. Wij vroegen: wat maakt jou (wel eens) eenzaam?

---

## 16 IN GESPREK

Jong en eenzaam. Hoe voelt dat? Rosa, Rebecca en Marieke gaan hierover in gesprek.

---

## 18 IN PERSPECTIEF

Niet alleen ouderen zijn eenzaam. Het kan iedereen overkomen, ongeacht leeftijd, afkomst of sociale achtergrond. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich eenzaam. Hoe komt dit? En wat kunnen wij hieraan doen?

---

## 24 INTERVIEW

Minister Hugo de Jonge vertelt ons over zijn plannen om eenzaamheid in Nederland eerder te signaleren en te doorbreken.

## 25 HUMANITAS COMMUNITY

---

## 28 LEVENSLIJN

---

## 30 DAGBOEK

Abdul uit Syrië over eenzaamheid bij nieuwkomers in Nederland.

---

## 32 INSPIRATIE

---

## 34 FOTOREPORTAGE



Samen met Daphne Kremer bezoeken wij het vriendencafé Winterswijk, waar eenzame mensen elkaar treffen.

---

## 41 ONZE PROGRAMMA'S

Humanitas in het kort.

Heb je het  
magazine uit?  
Geef het dan door  
aan anderen.

# DE MAKERS AAN HET WOORD



HILDE DUYX,  
EINDREDACTEUR  
EN SCHRIJVER  
'IN PERSPECTIEF'  
(p. 18)

“Dit nummer was heel bijzonder om te maken. Juist omdat eenzaamheid een onderwerp is dat overal speelt, onder jong en oud, ongeacht sociale achtergrond of afkomst. Ik vond het dan ook heel mooi dat Rosa, Rebecca en Marieke, drie jonge deelnemers van Humanitas, aan onze schrijver Ellen Weber wilden vertellen hoe het is om jong en eenzaam te zijn. Juist omdat het voor veel mensen lastig is om hier eerlijk over te praten. Hun openheid is geweldig en echt een voorbeeld.”



JOSEPHINE KRIKKE,  
SCHRIJVER  
'MANTELZORGER  
MARGRIET' EN  
'DAGBOEK'  
(p. 9 & p. 30)

“Voor dit nummer interviewde ik Syriër Abdul en mantelzorger Margriet. Ik vind het dapper dat zij hiervoor openstonden. Met dit soort verhalen, van mens tot mens, kunnen we laten zien wat er achter grote thema's zoals eenzaamheid schuilgaat.”



HARRY BRIEFFIES,  
FOTOGRAAF  
'BEELDREPORTAGE'  
(p. 34)

“Toen ik het verhaal van Daphne Kremer hoorde, was ik meteen geïnteresseerd. Zo'n jong meisje dat zich inzet voor eenzame mensen, dat vind ik erg bijzonder en stoer. Bovendien wordt eenzaamheid nog steeds onderschat in mijn ogen, dus vind ik het goed dat er aandacht aan wordt besteed en dat mensen als Daphne zich daarvoor inzetten. Daphne inspireerde me dan ook tijdens het maken van de foto's. Ze gaf zelf aan dat ze veel waardering terugkrijgt van het vrijwilligerswerk en er een goed gevoel aan over houdt. Dat vond ik mooi om te horen.”



ELISE VAN ITERSON,  
ILLUSTRATOR VAN  
'LEVENSLIJN'  
(p. 28)

“Eenzaamheid is een tijdloos en relevant thema. Ik herken het uit mijn eigen leven en zie het ook vaak in mijn omgeving. Het is goed om er aandacht aan te geven. Voor dit magazine mocht ik een levenslijn tekenen die allerlei fases in je leven verbeeldt waarin je je eenzaam kunt voelen. Dat heb ik letterlijk en figuurlijk in kaart gebracht. Ik maak graag illustraties bij sociaal-maatschappelijke onderwerpen en voor deze opdracht dacht ik vooral aan situaties waarin je je eenzaam kunt voelen zonder alleen te zijn. Ik koos ervoor om het leven van een persoon te verbeelden, wat hopelijk zorgt voor gevoelens van empathie bij de lezer.”

# STIL



---

Eenzaamheid speelt overal. Onder alle lagen van de bevolking, bij jong en oud. We komen het bij Humanitas dan ook in al onze thema's tegen en zien in de praktijk de impact die het op mensen kan hebben. En toch zette Kim Putters van het Sociaal en Cultureel Planbureau me onlangs aan het denken. Op een evenement dat ik bezocht, zette hij een aantal demografische ontwikkelingen uiteen waar iedereen stil van werd. Aan de hand van harde cijfers liet hij ons zien wat er de komende jaren gaat gebeuren. De mantelzorgers van nu vergrijzen in rap tempo. De groep eronder is te klein om alle ouderen te kunnen steunen, waardoor de bestrijding van eenzaamheid zal moeten veranderen. Vrijwilligers zullen hierbij steeds belangrijker worden.

Ik schrok ervan. Dacht na over mijn eigen ouders, die nog in leven zijn. Wie zorgt er voor hen straks, mocht ik het niet kunnen doen? En los daarvan, hoe gaan we er als Humanitas voor zorgen dat iedereen de ondersteuning krijgt die hij of zij verdient? Hebben we ook in de toekomst nog voldoende instroom van vrijwilligers? En hoe houden we het werk voor hen interessant? Allemaal zaken die nu onze aandacht verdienen, want het is zo bijzonder om te zien wat onze vrijwilligers doen voor eenzame mensen en hoe ze echt het verschil kunnen maken.

In dit speciale nummer van Van Mens tot Mens lees je verhalen die allemaal het thema raken, van interviews met Abdul die zijn thuisland mist en mantelzorger Margriet die geen sociaal netwerk heeft, tot een interview met minister Hugo de Jonge, waarin hij ingaat op het nieuwe actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid'. Eenzaamheid bekeken dus vanuit alle mogelijke invalshoeken. Laten we er nu en in de toekomst samen voor zorgen dat we er zijn voor diegenen die zich eenzaam voelen en dat niemand er alleen voor staat.

Robert de Groot  
Directeur Humanitas (ad interim)

# Met wie praat jij over een- zaamheid?

Een goed gesprek voeren over eenzaamheid lucht enorm op. Bovendien kan het mensen helpen om beter om te gaan met hun eenzaamheid, waardoor deze minder overheersend wordt en de negatieve gevolgen van eenzaamheid achterwege blijven. Erik Schoenmakers promoveerde aan de Vrije Universiteit Amsterdam op eenzaamheid en pleit voor meer openheid over het onderwerp. “Onze afstandelijke reactie op eenzaamheid is opmerkelijk. Eenzaamheid is een gevoel dat bij het leven hoort.” Zijn verhaal.



“Praten over eenzaamheid. Helaas nog niet altijd even makkelijk. Communicatie komt altijd van twee kanten: van de zender en de ontvanger. Als het om eenzaamheid gaat, lijken beide kanten het een lastig onderwerp te vinden. De eenzame persoon schaamt zich soms voor zijn eenzaamheid of vindt het moeilijk deze ter sprake te brengen. De ander vindt het vaak ook lastig, voert liever een gesprek over een leuker onderwerp, is bang de ander te kwetsen door naar eenzaamheid te vragen of wil de eenzaamheid liever oplossen, in plaats van erover te praten.

Op het onderwerp eenzaamheid rust dan ook nog steeds een taboe. Uit onderzoek blijkt dat wij mensen van wie we aannemen dat zij eenzaam zijn minder geschikt vinden als vriend dan niet-eenzame mensen. In een experiment een aantal jaren geleden zette psycholoog Ken J. Rotenberg samen met zijn collega's mensen bij een ander aan tafel voor een gesprekje. Aan sommige deelnemers werd verteld dat de persoon met wie ze een gesprek gingen voeren eenzaam

was, aan anderen niet. Uit het experiment blijkt dat we ons minder open en vriendelijk gedragen tegenover mensen van wie we aannemen dat ze eenzaam zijn. Geen wonder dus dat mensen niet graag over hun eenzaamheid praten.

## Wat is eenzaamheid?

Onze afstandelijke reactie op eenzaamheid is opmerkelijk. Eenzaamheid is een gevoel dat namelijk bij het leven hoort. Vrijwel iedereen voelt zich weleens eenzaam en kent het gevoel. Eenzaamheid is dus heel normaal. Sinds 1987 wordt de definitie van Jenny de Jong Gierveld gebruikt om uit te leggen wat eenzaamheid is. Zij omschrijft eenzaamheid als een situatie waarin een onplezierig of ontoelaatbaar tekort aan bepaalde (kwaliteit van) relaties wordt ervaren. Drie dingen zijn belangrijk om te weten als het gaat om eenzaamheid:

1.

Eenzaamheid is subjectief van aard en dus anders dan isolement, wat objectief meetbaar is. Het gaat om het verschil tussen verwachtingen en realisatie. Niet iedereen heeft dezelfde relatiestandaarden. Iemand met hogere relatiestandaarden heeft behoefte aan meer, of meer diepgaande relaties dan iemand met lagere relatiestandaarden.

2.

Eenzaamheid is een negatieve ervaring. Onplezierig of zelfs ontoelaatbaar en dus anders dan alleen zijn, wat best fijn kan voelen.

3.

Eenzaamheid gaat om het gemis van bepaalde relaties. De ene relatie is de andere niet en het kan dus zijn dat iemand heel veel mensen om zich heen heeft en zich toch eenzaam voelt omdat dit niet de juiste mensen zijn.







## ERIC SCHOENMAKERS

Dr. Eric Schoenmakers promoveerde op het onderwerp eenzaamheid aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Hij is auteur van het boek *Coping with Loneliness*. Momenteel is Schoenmakers onder andere werkzaam bij de opleiding Toegepaste Gerontologie aan de Fontys Hogeschool in Eindhoven.

Eenzaamheid is vervelend, of zelfs pijnlijk, en kent daarnaast bovendien negatieve gevolgen, vooral wanneer het langdurig aanhoudt. Mensen vervallen dan bijvoorbeeld in ongezond gedrag, zoals piekeren, slecht slapen, overmatig alcoholgebruik of ongezond eten. Dit maakt dat de mentale en fysieke gezondheid van eenzame mensen achteruitgaat.

Mensen zijn complexe wezens en kunnen verschillende gevoelens naast elkaar ervaren. Mensen kunnen gelijktijdig, naast eenzaamheid, ook andere positieve of negatieve gevoelens ervaren, zoals blijdschap, geluk of verdriet, teleurstelling of angst. Het is belangrijk om te onthouden dat eenzame mensen méér zijn en voelen dan enkel hun eenzaamheid.

### Omgaan met eenzaamheid

Als samenleving praten we graag in termen van het ‘oplossen van eenzaamheid’. Dat is vreemd, omdat eenzaamheid een gevoel betreft. Een gevoel kun je niet uitbannen, het hoort bij het mens-zijn. Andere negatieve gevoelens zoals pijn, verdriet en angst laten zich ook niet zomaar ‘oplossen’. Daarom lijkt het mij beter om te praten over ‘omgaan met eenzaamheid’. Voor de één betekent dit misschien de

eenzaamheid verminderen, voor de ander betekent het vooral het een plek geven in het leven.

Het oplossen van eenzaamheid is lang niet altijd mogelijk. Denk maar aan de weduwnaar die zijn partner mist na veertig jaar huwelijk of aan een migrant die zijn thuiscultuur mist. Maar de negatieve gevolgen van eenzaamheid horen niet per se bij het leven. Door beter om te gaan met eenzaamheid en door er niet compleet in op te gaan, maar juist door het een plek te geven, worden deze gevolgen mogelijk voorkomen of verminderd.

### Verhelderend

Om op een juiste wijze met je eigen eenzaamheid om te gaan, moet je iets weten over jouw eenzaamheid. Stel jezelf vragen. Waar komt de eenzaamheid vandaan? Waar hangt het mee samen en hoe voelt het precies? Pas als je dit allemaal weet, kun je een manier zoeken om ermee om te gaan. Een gesprek hierover kan opluchten en verhelderend werken.

Een ander moet jou dan wel helpen door ook een goed gesprek te willen voeren. Bij het gesprek over eenzaamheid is het een potentiële valkuil om te

“Pas wanneer mensen weten hoe hun eenzaamheid ‘werkt’ en ze er ook iets mee willen doen, heeft het zin om na te denken over activiteiten die ze kunnen ondernemen om op passende wijze met hun eenzaamheid om te gaan”



oplossingsgericht te denken. Soms zitten mensen erop te wachten dat jij met oplossingen voor hen komt, maar meestal niet. Eenzame mensen kunnen zelf ook wel activiteiten bedenken die ze kunnen ondernemen. Het probleem is vaak de drempel om dit ook daadwerkelijk te doen.

## Activiteiten

Een ander probleem betreft de vraag of een activiteit wel wezenlijk bijdraagt aan het omgaan met eenzaamheid. Activiteiten bieden vaak afleiding, maar dat is niet altijd voldoende. Daarnaast bieden activiteiten vaak kansen om het netwerk te vergroten, maar bij eenzaamheid gaat het vaak om het gemis aan bepaalde relaties. Niet iedere relatie volstaat dus zomaar. Eenzame mensen hebben bovendien regelmatig moeite met het aangaan en onderhouden van relaties.

Echt goed luisteren en een gesprek voeren met een eenzaam persoon kan deze persoon helpen de eigen eenzaamheid te plaatsen. Het kan bovendien helpen bij de motivatie om er daadwerkelijk iets mee te gaan doen. Dit zijn belangrijke stappen in de verwerking van eenzaamheid. Pas wanneer mensen weten hoe hun eenzaamheid ‘werkt’ en ze er ook iets mee willen doen, heeft het zin om na te denken over mogelijke activiteiten die ze kunnen ondernemen om er op passende wijze mee om te gaan. Praten over eenzaamheid is dus belangrijk. Met een goed gesprek en door echt goed te luisteren help je een eenzame persoon verder.”

# MANTELZORGER MARGRIET



Tekst: Josephine Krikke  
Fotografie: Gerritjan Huinink

Margriet (50) is mantelzorger voor haar twee kinderen. Tijd voor zichzelf is er nauwelijks. Ze komt er openlijk voor uit dat ze zich hierdoor eenzaam voelt. Sinds kort zoekt Margriet samen met het Knooppunt Mantelzorg naar oplossingen. Hier vertelt ze haar verhaal.

# “ALS JE MIJN AGENDA ZIET, BEGRIJP JE HET WEL”

“Het lag al wat langer op de loer, maar sinds ik twee kinderen heb die extra zorg nodig hebben, is de eenzaamheid er in volle omvang. Mensen zijn vaak verbaasd dat ik dit ervaar, omdat ik zo open overkom en makkelijk contact maak. Toch, als je mijn agenda ziet, begrijp je misschien wel dat er voor een sociaal leven nauwelijks ruimte is. Mijn zoon heeft het syndroom van Down en mijn dochter heeft een hechtingsstoornis. Ik ben gescheiden en de meeste zorg komt op mij neer. De kinderen hebben heel veel aandacht nodig en er komen allerlei hulpverleners over de vloer - de agenda staat er bol van. En dat zijn dus geen vrienden of vriendinnen, maar professionals die na een paar uur weer vertrekken.

## ZORG VOOR DE KINDEREN

Zelf heb ik enkele maanden na de geboorte van mijn zoon niet-aangeboren hersenletsel (NAH) opgelopen. Ik kan aardig functioneren, al gaan mijn emoties soms met me op de loop, heb ik een rollator of rolstoel buitenshuis nodig en is planning niet meer mijn sterkste kant. Daar baal ik van, want vroeger draaide ik mijn hand niet om voor

het organiseren van grote evenementen. Voor beide kinderen, die een strakke structuur nodig hebben, is het ook niet echt handig.

Al tijdens mijn huwelijk kwam de klad in mijn sociale leven. We verhuisden van hot naar her, van Friesland tot Zeeland, en als ik net iets had opgebouwd, moesten we weer weg. Daarbovenop kwam het mantelzorgen voor de kinderen. Anderhalf jaar geleden, na de scheiding, ben ik in dit dorp komen wonen. Ik wil heel graag een sociaal leven opbouwen hier. Laatst heb ik me opgegeven voor een uitje met de klas van mijn dochter. Ik ga mee op mijn aangepaste fiets en wie weet ontmoet ik zo leuke ouders. Ook kook ik een keer per week voor een mevrouw met hersenletsel. Het geeft me veel voldoening dat ze dan eens iets anders te eten krijgt dan brood of magnetronmaaltijden. En ik ben tegelijkertijd lekker even de deur uit.

## LUISTEREND OOR

Maar het zijn, vanwege de volle agenda, wel schaarse momenten waarop het kan gebeuren. Een tijdje geleden kwam ik via een hulpverlener in contact met

het Knooppunt Mantelzorg. Dat biedt een luisterend oor, maar ook praktische hulp. Zodat de verhouding tussen draaglast en draagkracht weer een beetje wordt rechtgetrokken. Inmiddels zijn er al vrijwilligers langs geweest die mijn tuin om hebben gespit en klusjes in huis hebben gedaan. Dingen die ik met mijn uitkering – ik ben afgekeurd – niet kan betalen als ik ze moet laten doen. Wat een opgeruimd gevoel gaf dat.

Iets met passie doen, geeft me energie. Op de maandagavond is er een naaicursus in de buurt. Daar zou ik zo graag naartoe gaan. Naaien is mijn grote hobby en ik zal er mensen ontmoeten. Het Knooppunt zoekt nu een oppas voor mijn kinderen, zodat ik met een gerust hart weg kan.

Dat het Knooppunt Mantelzorg op mijn pad is gekomen, voelt als een verademing. Heel lang heb ik gezegd dat ik moeder ben en geen mantelzorg. Nu pas zie ik in dat ik meer dan gebruikelijke zorg verleen aan mijn kinderen. Bij het Knooppunt voel ik me daarin her- en gekend. Zij bieden een luisterend oor en kijken heel praktisch met me mee hoe ik meer ruimte voor mezelf kan vinden. Hopelijk kan ik door de energie die dat oplevert straks ook de eenzaamheid vaarwel zeggen.”



Leonie Verkerk

## KNOOPPUNT MANTELZORG

In de gemeente Brummen kunnen mantelzorgers terecht bij het Knooppunt Mantelzorg van Humanitas. Dat is iets anders dan het steunpunt dat veel andere gemeenten hebben. Het Knooppunt is een verbindende schakel voor alle partijen die bij mantelzorg zijn betrokken. Dat zijn niet alleen de huisarts en de thuiszorg, maar bijvoorbeeld ook werkgevers en sportscholen. Als iedereen omkijkt naar mantelzorgers en oog heeft voor hun situatie, kan overbelasting worden voorkomen.

Praktische ondersteuning aan mantelzorgers biedt het Knooppunt ook. Leonie Verkerk is vrijwillig coördinator van de vrijwilligers die beschikbaar zijn voor bijvoorbeeld klusjes, tuinonderhoud, oppas, administratie of als gezelschap. “We proberen deze poule zo divers mogelijk te houden, zodat de mantelzorg op allerlei vlakken kan worden ontlast. Ons uitgangspunt is dat de vrijwilligers het tijdelijk overnemen als het even te veel wordt.” Leonie weet uit eigen ervaring hoe het is als je wordt opgeslokt door de zorg voor iemand. Zelf heeft ze zich nooit eenzaam gevoeld, maar ze kan het zich wel goed voorstellen. “De ander staat op de eerste plaats.”

Beb, deelnemer bij  
Ondersteuning Mantelzorgers.

## “Het gesprek liep meteen”

“Dankzij mijn dochter Judy komt Truus een keer in de veertien dagen bij mij langs. De klik met haar was er meteen. We gingen samen op de bank zitten en dronken een kopje thee met wat lekkers. En het gesprek liep meteen, van beide kanten. We kunnen het goed met elkaar vinden. We lenen elkaar boeken uit en kijken naar dezelfde televisieprogramma's en bespreken dan wat we gezien hebben. De laatste keer kwamen we tot de ontdekking dat we allebei veel van spelletjes houden en niemand hebben die er ook van houdt. Nu doen we samen scrabble en rummikub. Ik zou het contact met Truus echt missen als ze niet meer zou komen. Ik raad anderen in een vergelijkbare situatie dus zeker aan ook zo'n maatje te zoeken!”

*Helaas is Beb afgelopen maart overleden. Haar dochter Judy wilde toch graag dat dit interview in Van Mens tot Mens zou worden geplaatst.*



Truus, vrijwilliger bij  
Ondersteuning Mantelzorgers.



“Het geeft me energie om er voor haar te zijn”

“Eens in de twee weken ga ik langs bij Beb. Ik wil mijn vrije tijd op een zinnige manier besteden. Gewoon iets voor anderen doen, dat zit in mijn aard. Vorig jaar heb ik samen met de coördinator van Humanitas kennisgemaakt met Beb, die vaak alleen thuis zat. Ze is heel goed bij de tijd en we doen samen leuke spelletjes. Vrijwilligerswerk vraagt wel wat van je, maar het geeft mij echt energie om er voor Beb te zijn. Voor dit werk heb je een open mind nodig. Je moet kunnen luisteren zonder vooroordelen en zonder te oordelen. Het is ook belangrijk om de ander serieus te nemen. Dus niet wegwimpelen als iemand klaagt, maar de klachten serieus nemen zonder erin mee te gaan. Dat vraagt wel wat levenswijsheid en zelfkennis. Maar ik ben ervan overtuigd dat heel veel mensen dit kunnen.”

# WAT MAAKT JOU (WEL EENS) EENZAAM?

Iedereen herkent het gevoel van eenzaamheid wel. Soms zijn we het even heel kort, soms veel langer. Het is dan ook een subjectief gevoel dat voor iedereen anders is. Waar het door ontstaat, verschilt van mens tot mens. Daarom vroegen wij: wat maakt jou weleens eenzaam?

## IK MIS VERBONDENHEID

“In de tijd dat ik mijn eigen bedrijf had, voelde ik me regelmatig eenzaam. Ik had het gevoel dat ik het helemaal alleen deed en dat ik nergens echt bij hoorde. Ik miste de verbondenheid met anderen, het teamgevoel.”

Stefan – 48 jaar

## RUZIE MET MIJN VRIENDIN

“Een half jaar geleden kreeg ik ruzie met een goede vriendin. Toen voelde ik me best eenzaam. Ik ben uiteindelijk naar een andere vriend gegaan voor hulp. Daarna kwam het gelukkig goed.”

Kirsten – 31 jaar

## MENSEN HAKEN SNEL AF

“Heel eerlijk, ja, ik voel me wel vaker eenzaam. Ondanks dat ik een prachtig gezin heb. Maar we missen als gezin sociale contacten. Waarom snappen we vaak zelf niet. We staan open voor mensen en iedereen is welkom, mag mee eten en noem maar op. Maar al snel haken veel mensen af. De wereld is egocentrisch aan het worden in mijn ogen.”

Geert – 53 jaar

## HOOR IK ER WEL BIJ?

“Heel soms zit ik in een weekend lekker op de bank niks te doen. Eigenlijk prima. Maar als ik dan op Snapchat ineens zie dat al mijn vrienden bij elkaar zijn en lekker zitten te chillen, dan voel ik me eenzaam. Ze hebben mij blijkbaar niet gevraagd. Hoor ik er wel bij? Waarom ben ik niet uitgenodigd? Dat is niet zo'n leuk gevoel. Maar gelukkig komt het niet zo vaak voor.”

Nadine – 14 jaar



### EENZAAM IN MIJN RELATIE

“Ik voel me soms onbegrepen, afgewezen en alleen. Ik kan me dan ook eenzaam voelen in mijn relatie. Ik vind het moeilijk om daarover te praten omdat ik bang ben dat mijn partner het niet begrijpt of denkt dat het zijn schuld is.

Nu snap ik steeds beter dat het belangrijk is om mijn verlangens en behoeftes uit te spreken en zelf op zoek te gaan naar de verbinding die ik nodig heb. Wachten tot er spontaan iemand naar mij toe komt heeft geen zin. En dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Het gevoel kan me soms nog altijd overspoelen.”

Floor – 46 jaar

### VOORAL 'S AVONDS EENZAAM

“Sinds mijn man vier jaar geleden is overleden, voel ik me vooral 's avonds eenzaam. Altijd alles alleen moeten bedenken, beslissen en niet kunnen evalueren is verschrikkelijk eenzaam. Dat is elke dag opnieuw een enorme opgave voor mij.”

Marjan – 67 jaar

### WIE HEB IK OM ME HEEN?

“Ik heb vaak van die momenten dat ik erg ga nadenken. Wat heb ik allemaal? Wie heb ik eigenlijk allemaal om me heen? Daar pieker ik af en toe wel over. En dat voelt eenzaam.”

Celeste – 25 jaar

### NIEMAND KLETST NOG

“Vriendschappen worden steeds oppervlakkiger. Mensen zijn meer met hun telefoon bezig dan met sociale contacten. Dat merk ik bijvoorbeeld in de trein. Echt iedereen om je heen zit op z'n telefoon. Niemand kletst nog, iedereen zit in zijn eigen wereldje.”

Daemon – 21 jaar

# JONG EN EENZAAM

“Daar zit ik dan: zeventien jaar en helemaal niemand om me heen.” Bij eenzaamheid denken mensen vaak aan ouderen, maar ook jonge mensen kunnen eenzaam zijn. Deelnemers Rebecca (26), Marieke (34) en Rosa (17) vertellen hoe dat voelt en wat ze eraan proberen te doen.

Tekst: Ellen Weber  
Fotografie: Catharina Gerritsen



## MARIEKE (34)

“Ik ben eigenlijk altijd eenzaam”, zegt Rosa uit Winterswijk. Afgelopen zaterdagavond was haar moeder een weekendje weg, haar vriend moest werken. “Ik zat alleen op de bank, voor me uit te staren met een bakje vegetarische snacks. Wat had het me leuk geleden om iets te gaan drinken met iemand, maar ik heb geen vriendinnen. Ik voelde me zo ontzettend leeg. Daar zit ik dan: 17 jaar, en helemaal niemand om me heen.”

Rosa groeide op in een bergdorpje in Portugal. Op haar dertiende kwam ze naar Nederland. “Nederland zag ik als Walhalla, maar op school merkte ik dat het hier geen rozengeur en maneschijn is.” Rosa had geen klik met haar klasgenoten. Terwijl zij buiten aan het voetballen waren, zat Rosa in de klas met een boek over psychologie. Toen ze acute diabetes kreeg, volgde een

ziekenhuisopname van twee maanden. Daarna werd ze uit huis geplaatst en kwam ze in de crisisopvang terecht. In die groep voelde ze zich ook eenzaam. “Ik wilde aandacht, gezien worden.” Op datingsites zette Rosa een gefotoshopte foto, waarop ze wel 18 leek. Zo leerde ze haar ex-vriend kennen - het is net uit - met wie ze gelijk een klik had. Toch voelde ze zich ook met hem eenzaam. “Mijn ex heeft een baan en een vriendengroep. Ik kon toch niet altijd alles met hem doen?” Sinds twee jaar woont Rosa weer thuis, bij haar moeder. Ze wil een opleiding volgen tot kraamverzorger/verloskundige, maar de opleidingscoördinator en psychiater raadden haar aan om eerst therapie te volgen voor haar manische depressie en burn-out. Daar was ze mee begonnen, maar haar therapeut werd na vier sessies op non-actief gesteld. Al maanden wacht ze

op een vervolg, ondertussen zit ze de hele dag thuis. “Af en toe ga ik even naar het dorp toe, alleen. Natuurlijk kan ik wel langsgaan bij mijn oma of tantes, maar ik mis vrienden van mijn eigen leeftijd.”

### IJSBEREN

De Vlaamse Rebecca herkent dit nare, lege gevoel. Voor de liefde verhuisde ze naar Doetinchem. Al haar vrienden en familie liet ze achter in België. Hoewel Rebecca een vriend en schoonfamilie heeft, voelt ze zich eenzaam. “Mijn vriend heeft autisme en is erg op zichzelf. In het weekend heeft hij rust nodig.” Op zondag wil haar vriend dan ook niet naar buiten, terwijl Rebecca zin heeft om iets te ondernemen. “Ik ben meer sociaal. Ik zou zo graag iemand willen hebben die ik dan kan bellen.” Maar ze weet niet wie. Onrustig begint ze dan te ijsberen. “Ik ga in mijn hoofd zitten; ik ben

in huis opgesloten.” Even naar het zwembad gaan om baantjes te trekken, zit er niet in; Rebecca zit in een schuldhulpverleningstraject. “Zelfs ergens koffiedrinken kost te veel geld.”

Hoe het voelt? “In een woord: klote,” zegt Rebecca. Waar ze behoefte aan heeft, is niet eens zozeer iemand om dingen mee te ondernemen. Ze zoekt vooral iemand met wie ze verbinding voelt. De meeste mensen van haar leeftijd hebben vriendinnen van het uitgaan of van school. “Het lijkt alsof mensen geen plek meer hebben voor nieuwe vrienden, iedereen is druk met familie, kinderen en hobby’s. Voor mij is geen gaatje meer vrij.” Op Facebook ziet Rebecca foto’s van mooi opgemaakte borden in restaurants en festivals. Daardoor voelt ze zich nog slechter. “Bah, iedereen heeft het gezellig en ik zit thuis.”

Ook Marieke zit, net zoals Rebecca, veel alleen thuis. Toen haar relatie na tweeënhalve jaar uitging, viel ze in een gat. “Ik ben onzeker, kijk de kat uit de boom. Grote groepen mensen vermijd ik, ik ben bang dat ik raar overkom.” Door een auto-ongeluk op haar vierde heeft Marieke niet aangeboren hersenletsel (NAH). Ze voelt zich daardoor anders dan anderen. Door haar onzekerheid heeft ze continu bevestiging nodig. Op zich heeft ze wel vriendinnen, die ze al lang kent. Toch heeft ze het gevoel dat niemand haar aardig vindt. “Ik denk altijd: ze vinden me toch niet goed genoeg.” Marieke zou graag nieuwe mensen willen leren kennen,

het liefst heeft ze de hele dag mensen om zich heen. “Ik mis de gezelligheid.”

#### SCHAAMTE

Marieke houdt er niet van om over haar eenzaamheid te praten. “Ik praat niet graag over mezelf, ik ben bang dat mensen het raar vinden.” Aan haar ouders laat ze haar droevige kant liever ook niet zien, ze kropt alles op. Ook Rosa wil haar moeder niet belasten met haar problemen. “En ik schaam me ervoor.” En ook Rebecca kon met niemand praten over haar eenzaamheid. Met haar familie in België heeft ze vooral contact via Facebook.

Rosa ging naar de sportschool in de hoop daar nieuwe vriendinnen te maken. Na een half jaar was dat nog niet gelukt. Rosa: “Vriendinnen zoeken heb ik op een laag pitje gezet, want als je wanhopig bent, dan werkt het niet.” Via Humanitas kreeg ze een maatje, iemand met wie ze af en toe kon afspreken. Uren zaten ze dan bij Rosa thuis te kletsen. Helaas verhuisde haar maatje naar Groningen, ze hebben nu contact via de app.

Rebecca hoorde via haar sociaal werker van het maatjesproject. “Ik mocht verzinnen wat ik met mijn maatje wilde doen, maar ik vond het zó moeilijk om iets te bedenken. Wat kun je nu doen zonder geld? Ik voelde me inspiratieloos; mijn wereld is niet zo groot.” Daarnaast was Rebecca bang om naar buiten te gaan. “Een maatje is een stok achter de deur. Als je eenmaal een afspraak

hebt gemaakt, dan komt ze langs. Soms zag ik er tegenop, maar was ik achteraf blij: door even met iemand te kletsen ben je toch beter af.”

#### ZÉLF VRIJWILLIGER

Inmiddels is Rebecca zélf vrijwilliger geworden in het maatjesproject. Ze nam Marieke onder haar hoede. Samen gingen ze naar de Stadskamer in Doetinchem, een plek waar mensen naartoe gaan die gezelligheid zoeken. Marieke: “Ik was bang, wat zouden mensen van mij denken? Maar het ging eigenlijk vanzelf. De volgende keer durf ik wel alleen. Rebecca heeft me geleerd dat ik mezelf mag zijn, dat ik me niet anders hoef voor te doen.”

Wat ook helpt tegen de eenzaamheid, is overdag iets om handen hebben. Marieke heeft een baan gevonden: ze werkt drie halve dagen per week in het restaurant van een ziekenhuis. Leuk werk, dat haar prima bevalt. Ook met Rebecca gaat het een stuk beter nu ze veertig uur per week op de scooter post bezorgt. “Er is een wereld voor me opengestaan, ik ontmoet allerlei mensen op straat.” Met een collega heeft ze goed contact, ze durft het zelfs een beginstadium van vriendschap te noemen. Een keer zei een collega verbaasd: “Goh, was jij eenzaam?” “Ik kom vrolijk en sociaal over. Vaak zet ik een masker op, zo van: ik ben gelukkig. Ervoor uitkomen dat je eenzaam bent, voelt te kwetsbaar.”



REBECCA (26)

# EENZAAM IN NEDERLAND

Tekst: Hilde Duyx

Illustraties: Adrien Parlange

Het is een veelvoorkomend misverstand dat alleen ouderen eenzaam zijn. Eenzaamheid komt voor onder alle lagen van de bevolking, bij oud én jong. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich eenzaam, zo blijkt uit recente cijfers. Hoe komt dit? En wat kunnen wij doen om Nederland minder eenzaam te maken?



Het gevoel dat je er net niet helemaal bij hoort. Dat je verbinding mist, een liefde of een goede vriendschap. Of met een geheim of probleem rondloopt dat je aan niemand durft te vertellen, zoals een ouder in detentie of een psychische aandoening. Het kunnen allemaal redenen zijn om je flink eenzaam te voelen. En iedereen kan dus eenzaam zijn, ongeacht leeftijd, afkomst of sociale achtergrond. Bij ouderen komt het wel het meest voor: meer dan de helft van de mensen ouder dan 75 zegt zich eenzaam te voelen, bijvoorbeeld door het verlies van een partner of door fysieke of geestelijke beperkingen. Van de Nederlanders tussen de 19 en 49 jaar oud geeft dertig procent aan zich 'matig eenzaam' te voelen, en tien procent zelfs 'sterk eenzaam', zo blijkt uit de Gezondheidsmonitor van het CBS, RIVM en GGD uit 2016.

TABOE

Het zijn hoge percentages die duidelijk maken dat eenzaamheid overal speelt. Het is dan ook een subjectief gevoel dat je niet zomaar even kunt wegpoetsen, of oplossen. En dat is volgens Theo van Tilburg, Hoogleraar Sociologie en Sociale Gerontologie aan de VU in Amsterdam, meteen een groot misverstand over eenzaamheid. "Daarnaast rust er een taboe op veel zaken die negatief zijn en waarvan mensen denken dat ze er zelf medeschuldig aan zijn," zegt hij. "In onze moderne samenleving worden mensen uitgedaagd om vooral veel zelf te doen. Beschermende structuren, zoals bijvoorbeeld de kerk, zijn niet meer aantrekkelijk. Nederlanders hechten erg aan hun individuele vrijheid om allerlei keuzes te maken, en willen zich niet graag binden. Dat kan tot eenzaamheid leiden."

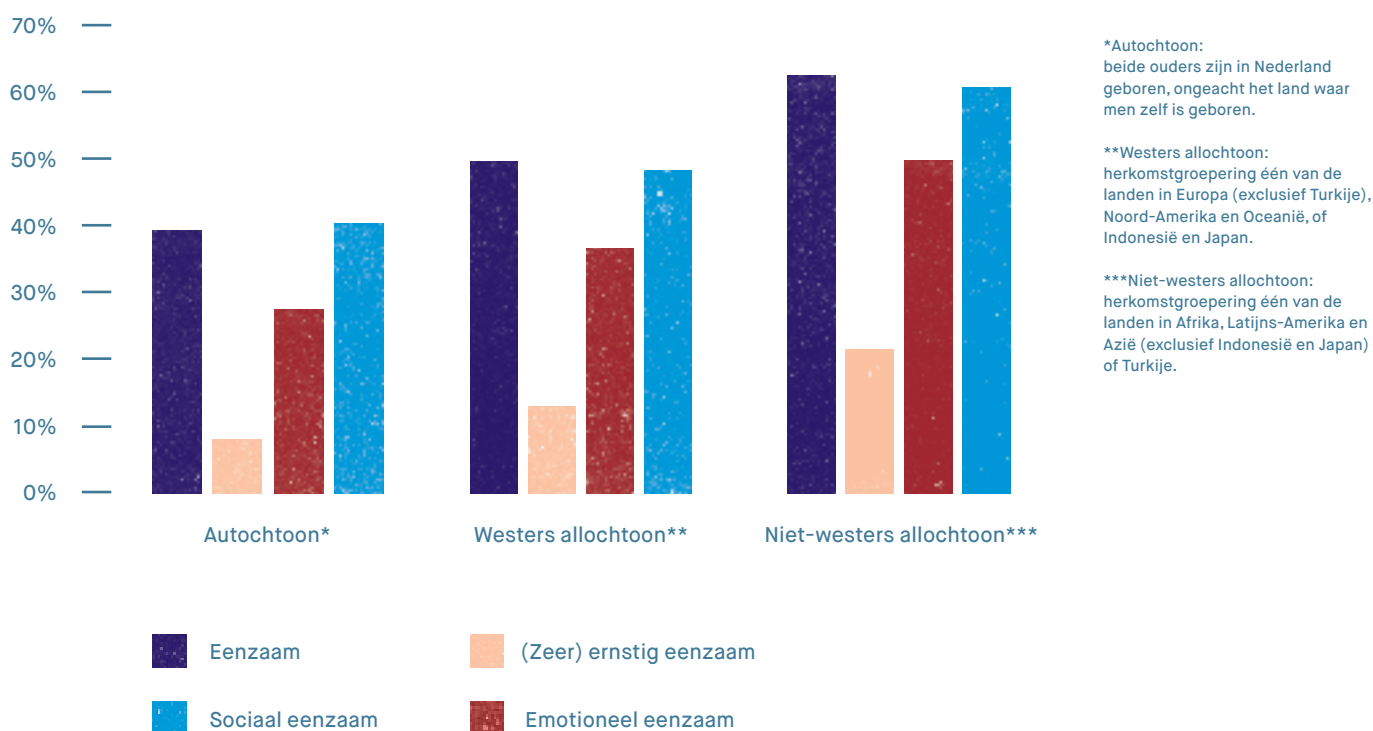
Maar het is ook een misverstand om te denken dat mensen nu eenzamer zijn dan vroeger. "Dat is niet zo," zegt Van Tilburg. "Wel zijn er nu meer mensen, dus zijn er ook meer eenzame mensen." Het aantal eenzamen zal dus alleen nog maar toenemen. Op dit moment zijn er in Nederland 1,3 miljoen mensen ouder dan 75 jaar. De verwachting is dat dit in 2030 2,1 miljoen mensen zijn. En als nu al de helft van deze groep aangeeft zich eenzaam te voelen, zullen die aantallen alleen maar hoger worden.

VERZACHTEN

Dus wat te doen? Want eenzaamheid die lang aanhoudt gaat echt gepaard met lijden. En soms is dat helaas niet te voorkomen, zegt Anja Machielse, bijzonder hoogleraar 'Empowerment van kwetsbare ouderen' aan de

EENZAAMHEID NAAR HERKOMST 2016

19 JAAR EN OUDER



Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen GGD-en, CBS en RIVM, 2016; bewerkt door het RIVM

## “Juist die alledaagse activiteiten, die heel laagdrempelig zijn, zorgen ervoor dat het voor eenzame mensen makkelijk is om weer in contact te komen met nieuwe mensen”

Universiteit voor Humanistiek. “Als je net gescheiden bent, of je partner overlijdt, dan ontstaat er een gat dat je niet zomaar even kunt opvullen,” zegt ze. “Dat kunnen je kinderen niet, of je vrienden. Er is geen standaardoplossing.”

Maar we kunnen de eenzaamheid wel verzachten, zegt Machielse. “Door bijvoorbeeld afleiding te bieden, er voor iemand te zijn en te luisteren. En dat is echt niet altijd makkelijk. Als je bijvoorbeeld graag wilt helpen, maar je hoort alleen maar dat de ander zo eenzaam is, kan dat ervoor zorgen dat je niet meer langsgaat, omdat het ‘toch niet helpt’. Maar er voor een ander zijn helpt wél. Maak het gewoon bespreekbaar.”

Je moet dan wel het lef hebben om het gesprek hierover aan te gaan. “En dat blijft complex,” zegt Machielse. “Want eenzaamheid kent vele vormen. De één mist liefde of sociaal contact in z’n leven, de ander heeft

wel een partner, maar het gevoel niet gezien te worden. En dat is een sterke behoefte van elk mens. We willen ons allemaal sociaal verbonden voelen, herkend en gekend zijn. Dat is een fundamentele behoefte. Voel je je niet verbonden? Dan betrek je dat maar al te vaak op jezelf. Dan zal er wel iets mis zijn met jou. En dat lage zelfbeeld zorgt er weer voor dat het nog moeilijker wordt om nieuwe contacten te maken, of om erover te praten met een ander. Het kan echt een vicieuze cirkel worden.”

### LOKALE INITIATIEVEN

Het ontbreken van een standaardoplossing betekent dat je dus per situatie moet kijken wat er aan de hand is, en wat goed kan werken. Zit iemand in de schulden? Dan spelen er vaak gevoelens van schaamte mee, waardoor iemand niet meer buiten komt. Gewoon iemand helpen om zijn of haar administratie op orde te krijgen, kan dan al heel erg helpen. Is

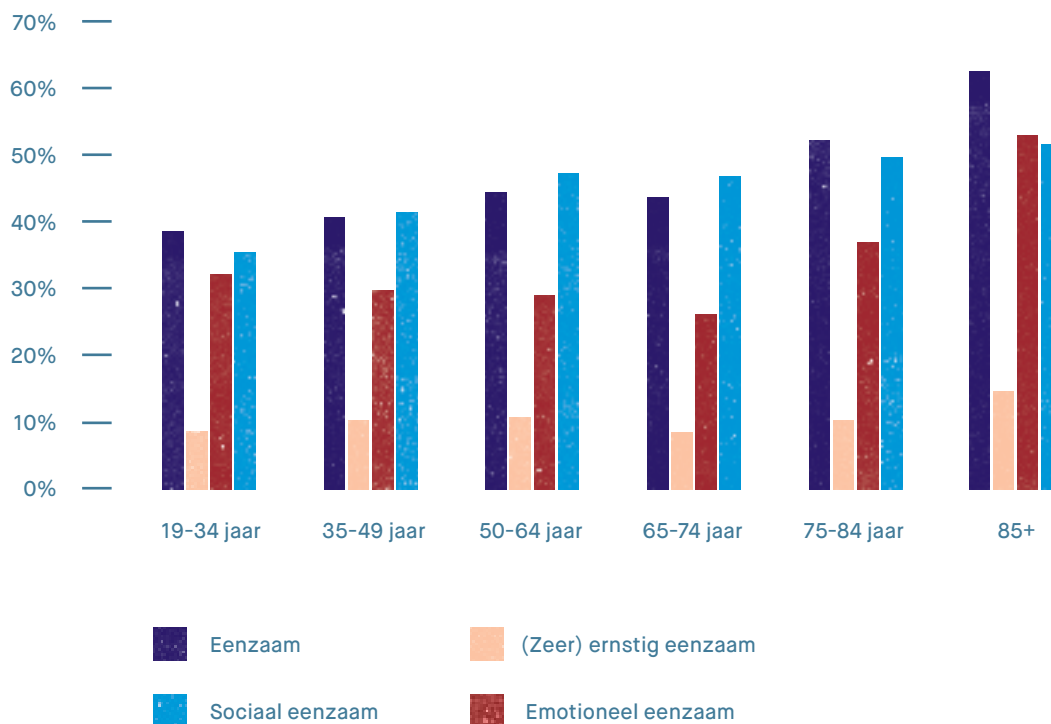
iemand net gescheiden? Help die persoon dan om te gaan met de nieuwe situatie. Machielse ziet in ieder geval dat de bereidheid van Nederlanders om te helpen groot is. “We willen zeker, maar weten niet altijd hoe,” besluit ze. “Gelukkig ontstaan er steeds meer lokale initiatieven in Nederland, van buurtbarbecues tot aan *walk-in dinners* in de woonwijk. Leer elkaar kennen. Zo simpel kan het ook weer zijn.”

Een van die initiatieven die het leven in de buurt kan veraangenamen is Nextdoor, een besloten sociale buurt-app voor mensen in de buurt. Duizenden buurten in Nederland gebruiken het al. En hoewel dit platform niet is bedacht om eenzaamheid op te lossen, helpt het wél, zien Tamar van der Paal en Kitty van Muiswinkel van Nextdoor. “Als je de mensen om je heen niet kent, kun je ze ook niet helpen,” zegt Van der Paal. “We zijn de afgelopen jaren het contact op buurniveau steeds meer kwijtge-





## EENZAAMHEID NAAR LEEFTIJD 2016



Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen GGD-en, CBS en RIVM; bewerkt door het RIVM

raakt. Wij willen met Nextdoor dat contact graag herstellen. Op ons platform kun je hele alledaagse dingen regelen en vragen. Op zoek naar een oppas voor de kat? Een oproepje om de straat schoon te maken? Het kan allemaal. En juist die alledaagse activiteiten, die heel laagdrempelig zijn, zorgen ervoor dat het voor eenzame mensen makkelijk is om weer in contact te komen met nieuwe mensen.”

Anders aan Nextdoor dan aan andere socialmediaplatforms is dat het niet anoniem is en er duidelijke fatsoensregels zijn waar iedereen zich aan moet houden. “Het is een sociaal netwerk voor burens, dat moet wel gezellig blijven,” besluit Van Muiswinkel dan ook. “We verifiëren iedereen die zich aanmeldt. Ik vind het mooi om te zien dat het echt werkt – mensen vinden elkaar eerder, maken weer

contact. Er zijn genoeg mensen in Nederland die willen helpen. Soms moet je het ze gewoon wat makkelijker maken.”

### GEEN QUICK FIX

En dat er genoeg mensen zijn die willen helpen, dat ziet Humanitas natuurlijk ook, waar eenzaamheid in alle thema’s terugkomt. En gelukkig is het een thema dat niet om al te complexe hulp vraagt. “Het gaat om contact van mens tot mens,” zegt Durkje Sybesma van Humanitas dan ook. “We horen weleens van vrijwilligers dat ze het probleem helemaal willen oplossen en dan gefrustreerd raken als dat niet lukt. Dat kan ik begrijpen. Wees je ervan bewust dat er dus geen *quick fix* is, maar dat het al heel fijn is om er voor een ander te zijn.”

Sybesma hoopt tot slot dat de samenwerking tussen profit en non-profit organisaties in de komende jaren verder verbetert. “We moeten elkaar nog beter weten te vinden en gezamenlijk een doel bepalen om eenzaamheid te verminderen of te voorkomen. Veel organisaties zijn daar op hun eigen manieren mee bezig, maar de kracht van samenwerking tussen non-profit en profit zit hem juist in het werken aan een gezamenlijk maatschappelijk doel, waar je ieder vanuit je eigen bedrijf of organisatie aan kan bijdragen. Samen sta je sterker. Ik ben dan ook heel blij met het feit dat eenzaamheid nu ook vanuit de overheid een speerpunt is. Met het actieplan ‘Eén tegen eenzaamheid’ krijgt de samenwerking een extra impuls. Er gebeuren goede dingen!”

Met het actieprogramma ‘Eén tegen eenzaamheid’ wil de overheid eenzaamheid onder ouderen eerder signaleren en doorbreken. Reden voor ons om Minister Hugo de Jonge van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, die zich hard maakt voor dit onderwerp, wat vragen te stellen. “Zeggen dat je moe bent of pijn hebt aan je been, is meer geaccepteerd dan zeggen dat je je eenzaam voelt.”



Hugo de Jonge

## Minister Hugo de Jonge: “De vluchtigheid voorbij”

### WAT ZIJN VOLGENS U DE GROOTSTE MISVERSTANDEN OVER EENZAAMHEID?

“Ik denk dat het grootste misverstand over eenzaamheid is dat het een probleem is dat wel meevalt en nou eenmaal bij het leven hoort. Er is veel onwetendheid over de ernst en de omvang van het probleem. Eenzaamheid is namelijk een allemachtig groot probleem: 43 procent van de volwassenen geeft aan eenzaam te zijn. Onder ouderen is het probleem nog groter: maar liefst 54 procent van onze ouderen voelt zich eenzaam. Daar kunnen we ons als samenleving niet bij neerleggen. Zeker omdat de gevolgen van eenzaamheid heel heftig kunnen zijn. Het veroorzaakt depressie, schulden, zelfverwaarlozing en zelfs vroegtijdig overlijden.”

### WAAROM RUST ER, VOORAL ONDER JONGEREN, NOG EEN TABOE OP DIT ONDERWERP?

“Volgens mij rust er onder alle leeftijden een taboe op het onderwerp. Eenzaamheid is gewoon een lastig gespreksonderwerp: of je nu jong of oud bent. Zeggen dat je moe bent of pijn hebt aan je been, is meer geaccepteerd dan zeggen dat je je eenzaam voelt. Mensen met gevoelens van eenzaamheid denken vaak dat het hun eigen schuld is en dat er iets mis met hen is. Ze schamen zich voor hun gevoelens. Mensen hebben sociale contacten ontzettend hard nodig, net als eten en drinken. Als het je niet meer lukt om die contacten te hebben, dan kom je steeds verder af te staan van wat je eigenlijk nodig hebt. Heel ingewikkeld, zeker ook voor jongeren waar het nog meer draait om vrienden en bij welke groep je hoort, op social media en in het echt. Met ons actieprogramma ‘Eén tegen eenzaamheid’ willen we eenzaamheid onder ouderen uit de taboesfeer halen en bespreekbaar maken. Zodat mensen met gevoelens van eenzaamheid weten dat ze niet de enige zijn die deze

gevoelens hebben. Zodat mensen eerder bereid zijn om hulp te zoeken, en zodat we als burens, familie, vrienden, kennissen of vrijwilligers eerder bereid zijn om hulp te bieden.”

### HOE KOMT HET VOLGENS U DAT VEEL MENSEN EENZAAM ZIJN IN NEDERLAND?

“We leven in een samenleving waar we het samen leven een beetje zijn verleerd. Onze samenleving is sterk geïndividualiseerd en gericht op zelfontplooiing en succesvol zijn. Iets doen voor een ander moet in onze drukke schema’s passen. Hierdoor hebben we soms minder oog voor elkaar en minder tijd om echt contact met anderen te maken. Diensten zijn gedigitaliseerd, gezinnen zijn kleiner dan eerst en kinderen wonen steeds verder bij hun ouders vandaan. Hierdoor hebben mensen steeds meer het gevoel dat zij er alleen voor staan. Als we eenzaamheid echt willen aanpakken, dan moeten we als samenleving een draai maken in hoe we met elkaar samen leven. We moeten die samenleving weer aan de praat krijgen. Letterlijk.”

### WAT KUNNEN WIJ ALS SAMENLEVING DOEN OM DIE EENZAAMHEID WAT TE VERZACHTEN?

“Als samenleving kunnen we met elkaar een beweging op gang brengen om eenzaamheid te doorbreken en te bestrijden. Gelukkig gebeurt er al heel veel: van koffie schenken tot gezamenlijk eten koken. Dat maakt mij erg blij. En gelukkig is in Nederland een groot aantal vrijwilligers actief die eenzaamheid iedere dag achter heel veel deuren doorbreken. Zij zijn van essentieel belang om iemand aandacht te geven, om iemand het gevoel te geven dat hij of zij er wel toe doet, en om iemand te begeleiden in de zoektocht waar hij of zij voor warmloopt, zodat deze persoon zingeving terugvindt en ook weer zin in het leven krijgt.”

### WAT KUNNEN WIJ ALS INDIVIDUUM DOEN?

“Ieder van ons kan op elk moment het verschil voor een ander maken en iemands eenzaamheid doorbreken. Iedereen kan vandaag besluiten om morgen een betere buur te zijn. We hebben bijna allemaal wel iemand in de omgeving van wie je vermoedt dat diegene zich misschien eenzaam voelt. Mijn advies is: stap eropaf! Twijfel niet of je een keer een praatje zal maken met die ene buurman, maar doe het. Maak echt contact met een ander. Zo binden we als familie, burens, vrienden of kennissen gezamenlijk de strijd aan tegen eenzaamheid.”

### DENKT U DAT HET EEN PROBLEEM IS DAT WE ECHT KUNNEN OPLOSSEN?

“De eenzaamheid oplossen, dat is heel lastig. Eenzaamheid is namelijk een complex probleem dat met veel ontwikkelingen en factoren samenhangt. Maar iemands eenzaamheid doorbreken, dat kunnen we allemaal. Ik geloof dat als we eenzaamheid willen oplossen, we klein moeten beginnen. Dat kan met hele kleine gebaren zoals bij iemand op bezoek gaan, een praatje maken, of een klusje voor iemand doen. Natuurlijk is er soms meer voor nodig om iemand zijn eenzaamheid duurzaam op te lossen, zoals professionele zorg of hulp door vrijwilligers. Maar met deze verschillende vormen van ondersteuning komen we tot een breed en kleurrijk palet aan zorg, dat iemand nodig heeft om er weer bovenop te komen. Met het actieprogramma ‘Eén tegen eenzaamheid’ proberen we dan ook tot een duurzame aanpak te komen die versnippering en vluchtigheid voorbij gaat. En zo bestrijden we gezamenlijk de eenzaamheid bij onze ouderen.”

# “WAAROM ZOUDEN WE NIET IETS TERUGDOEN?”

## HENK EN DORIEN VAN DE HAAR - BETROKKEN BIJ HUMANITAS SINDS 2002

“Voor ons was de aandacht van Humanitas voor de problematiek van transgenders de reden om (structureel) donateur te worden. En dat houden we in stand, hoewel Humanitas die activiteiten nu heeft stopgezet. Wij hebben zelf een transgender zoon (hij is als dochter geboren) die heel veel steun heeft gekregen bij Berdache, toen nog gefaciliteerd door Humanitas. Het was een soort zelfhulpgroep waar kinderen met dezelfde gevoelens terecht konden. Dat was fijn voor zowel hen als voor ons, ouders.

Humanitas is aantrekkelijk omdat het niet kijkt naar ras, geloof of identiteit. Ze steunen mensen, onvoorwaardelijk. Toen Henk met pensioen ging, vroegen we dan ook in plaats van cadeaus – want wij hebben alles al – giften voor Humanitas. We hebben een mooi bedrag van meer dan duizend euro gekregen en geschonken. En nu we meer tijd hebben, kijken we wat we verder nog voor Humanitas kunnen doen. Henk wellicht als vrijwilliger Thuisadministratie bij onze afdeling Noordoostpolder en Dorien als maatje, wat ze ook al is bij het Vrouwencentrum. We hebben het zelf zo goed hier. Waarom zouden we niet iets terugdoen?”

### STEUN HUMANITAS – WE KUNNEN IEDERE BIJDRAGE GOED GEBRUIKEN

Humanitas is haar leden en donateurs, die net als wij geloven dat iedereen moet kunnen meedoen in Nederland, enorm dankbaar. Dankzij hun gulle bijdragen kunnen we onze vrijwilligers goed trainen en begeleiden. Zo kunnen de vrijwilligers het werk goed en gratis blijven doen en nog meer mensen helpen.

Wil je ook het werk van onze vrijwilligers steunen? Vul nu de antwoordkaart in of kijk op [humanitas.nl/steun-ons](https://humanitas.nl/steun-ons).

# “IK WIL GRAAG STRUCTUREEL HELPEN”

## JOHAN EDENS 53 JAAR, DONATEUR SINDS 2016

“Ik geef Humanitas 360 euro per jaar, onlangs vastgelegd in een periodieke schenkingsovereenkomst. Daarvoor doneerde ik maandelijks geld. Ik doe dat sinds twee jaar. Ik ben ermee begonnen omdat ik me het lot van de daklozen, die ik zo vaak in de straten van grote steden zie, aantrek. Ik zocht naar een manier om structureel te helpen, iets voor de lange termijn. Omdat ik niet gelovig ben en wel lid ben geweest van het Humanistisch Verbond kwam ik al snel bij Humanitas uit.

Met programma's zoals Thuisadministratie zorgt Humanitas ervoor dat mensen met schulden hulp krijgen. En die hulp kan er uiteindelijk voor zorgen dat de situatie niet uit de hand loopt, waardoor mensen niet op straat belanden. Ik vind het vooral goed dat de vrijwilligers van Humanitas mensen ondersteunen om hun leven weer op te pakken zonder dat ze het van hen overnemen. Ze leren deelnemers de vaardigheden om het zélf te doen. En daar ben ik helemaal voor.”



### PERIODIEK SCHENKEN: MEER WAARDE VOOR JE GELD

Wist je dat het fiscaal voordelig is om een schenking aan Humanitas vast te leggen in een periodieke schenkingsovereenkomst? Met een periodieke schenking leg je vast dat je Humanitas over een bepaalde periode financieel steunt. Deze giften kun je volledig aftrekken van de belasting. Zo kan je meer geven voor hetzelfde geld.

Vul nu de antwoordkaart in of download direct de overeenkomst op [humanitas.nl/steun-ons/geef-met-voordeel/](https://humanitas.nl/steun-ons/geef-met-voordeel/)

# NALATEN... VAN MENS TOT MENS



Vivian Rinat

Heb je vragen?  
Neem dan contact op  
met Vivian Rinat. Zij vertelt  
graag hoe het opstellen van een  
testament in zijn werk gaat,  
hoe je een goed doel in je testament  
opneemt of een notaris  
vindt. Vivian Rinat is te  
bereiken op telefoonnummer  
020 5231100 of per e-mail via  
v.rinat@humanitas.nl.

Heb je weleens nagedacht over het opnemen van een goed doel in je testament? Als je het belangrijk vindt dat er mensen zijn die zich voor anderen inzetten, denk er dan eens over na om Humanitas in je testament op te nemen. Wij zorgen dat jouw zaken goed geregeld worden.

Door de Vereniging Humanitas op te nemen in je testament kun je ons werk steunen. Dan gaan de idealen van Humanitas niet verloren en kan ons bijzondere werk doorgaan. Het gaat niet om de grootte van je nalatenschap. Wij zijn blij met alle steun die we krijgen.

## HET VOLLEDIGE BEDRAG NAAR HUMANITAS

Vereniging Humanitas is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Het mooie is dat je schenking daardoor volledig ten goede komt aan onze vereniging en dat wij geen erfbelasting hoeven te betalen. Je nalatenschap wordt geheel besteed aan het doel waarvoor je het hebt bestemd: de scholing van onze vrijwilligers, zodat zij iedereen kunnen helpen

die een steuntje in de rug nodig heeft, ongeacht geslacht, leeftijd, religie of afkomst.

## PERSOONLIJKE CHECKLIST

Nalatschappen worden voor ons steeds belangrijker. Wij krijgen ook steeds vaker vragen over de mogelijkheden van nalaten. Omdat sommige vragen erg persoonlijk kunnen zijn, hebben we een handige checklist opgesteld, die handvatten biedt om na te denken over je wensen bij overlijden.

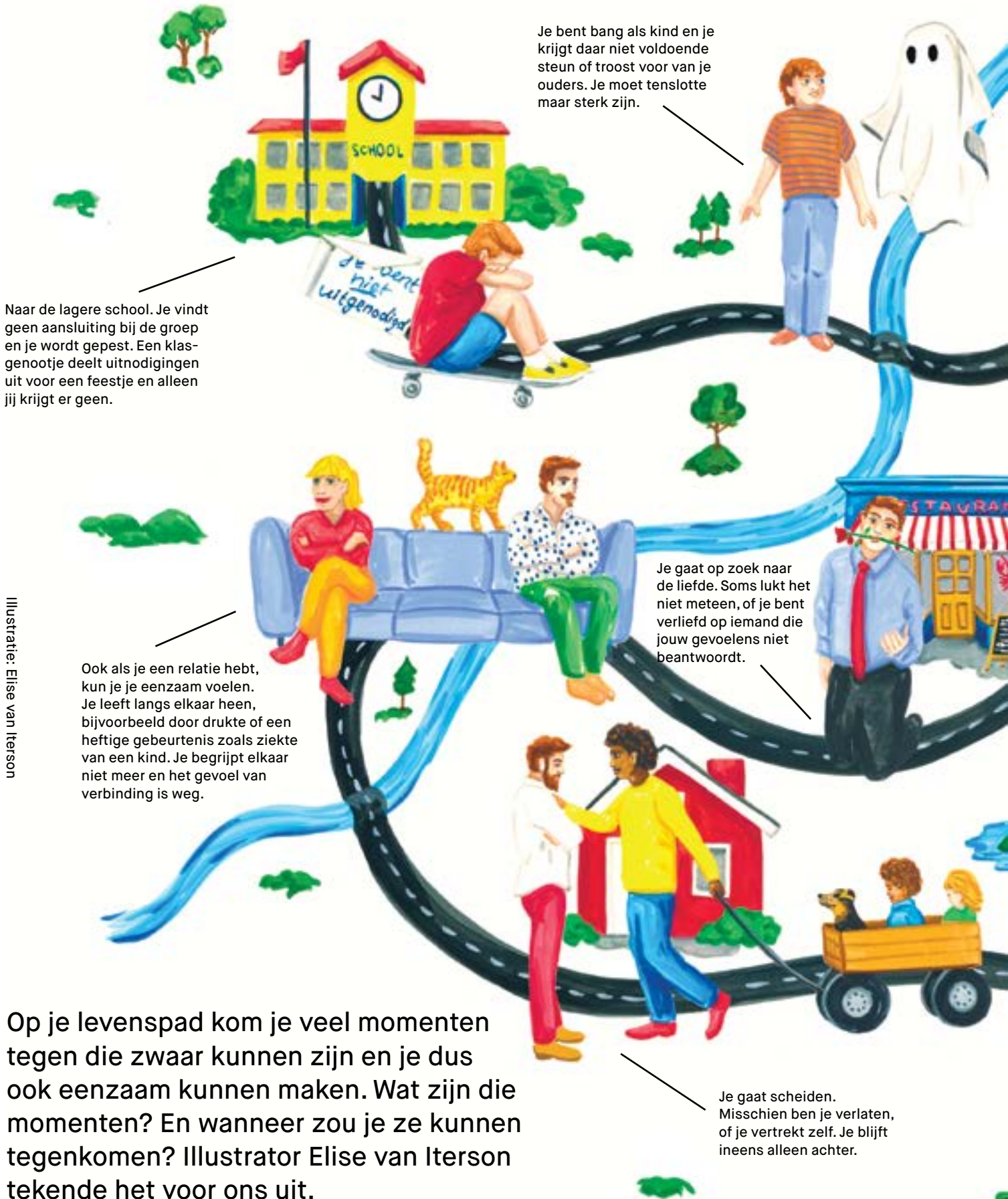
## MEER WETEN?

Wil je meer weten over het opnemen van Humanitas in je testament? Vraag dan de brochure 'Nalaten... van mens tot mens' aan, met interessante suggesties en praktische tips. Je kunt de brochure

en de checklist aanvragen door een mail te sturen naar [info@humanitas.nl](mailto:info@humanitas.nl) of de antwoordkaart in te vullen.



# LEVENSLIJN



Illustratie: Elise van Iterson

Op je levenspad kom je veel momenten tegen die zwaar kunnen zijn en je dus ook eenzaam kunnen maken. Wat zijn die momenten? En wanneer zou je ze kunnen tegenkomen? Illustrator Elise van Iterson tekende het voor ons uit.



Iedereen zit op social media. Jij ook, maar je wordt er niet blij van. Je zit niet lekker in je vel en op Facebook zie je alleen maar foto's van bekenden die er geweldig uitzien en het samen heel leuk hebben.

Je wordt ouder. Om je heen vallen dierbaren weg. Je krijgt nog maar weinig bezoek en je kinderen hebben het te druk met hun eigen leven. Je hebt fysieke problemen en gewoon de energie niet meer om er zelf op uit te gaan, waardoor je in een sociaal isolement belandt.

Je oude moeder wordt ziek en je gaat voor haar zorgen. Dit kost veel tijd en energie. Hierdoor verlies je steeds meer het contact met je vrienden.

# “Eenzaamheid heeft ook positieve kanten”

Tekst: Josephine Krikke  
Fotografie: Maaike Koning





# Wat voor rol speelt eenzaamheid bij nieuwkomers in Nederland? Abdul uit Syrië beschrijft in dagboekfragmenten hoe hij dit gevoel zoveel mogelijk probeert voor te zijn. “In je eentje thuis zitten, ik raad het echt niemand aan.”

## Augustus 2014

Damascus, Syrië. Ai, wat ben ik verliefd. Op mijn collega nog wel. We zijn nu al een tijdje samen. Alleen niet in het openbaar, want onze families zijn van een andere geloofsstroming. Zij is het, met haar wil ik oud worden. We maken plannen om naar Europa te gaan, weg van de oorlog. Het liefste naar Nederland, waar het systeem me het meest aanspreekt. Ik zal eerst gaan en heb dat al twee keer geprobeerd, maar de boot zonk beide keren. Nu, terug in Damascus, spreken we uitgebreid over de volgende poging. Wanneer we terugkomen van een feestje gebeurt het. Een paar meter verderop vindt een explosie plaats. De scherven vliegen in het rond en raken haar. Met mijn vriendin in de armen ren ik naar het ziekenhuis. Daar hoor ik van de dokter dat ze overleden is. De begrafenis kan ik niet meemaken, ik ben niet welkom.

## September 2014

Na een maand van rouw, waarin niets uit mijn handen komt, pak ik mijn spullen. Met een vriend ga ik mijn derde vlucht poging wagen. Hij wil dat ik meega omdat we samen sterker zijn dan alleen. Het kan me niets schelen of ik het overleef of niet. Zo groot is het verdriet om mijn vriendin. Onderweg worden we gevangen genomen en het schip waarmee we naar Italië varen, raakt uit koers. Als de brandstof opdraakt, neem ik de leiding op me. Eigenlijk is mijn houding van ‘ik heb toch niets te verliezen’ bij alle levensbedreigende situaties een uitkomst. Pas als ik op ons schip de moeders met hun kinderen zie, komt de levenslust weer terug.

## Januari 2015

Eind oktober, op mijn verjaardag, ben ik in Nederland gearriveerd. Na vier azenloekerscentra kom ik in Groningen te wonen. Daar helpt vrijwilliger Katja van Humanitas Maatschappelijke Begeleiding me op weg met praktische

zaken. Al gauw krijg ik er grip op. Ik praat met iedereen, durf alles te vragen. Als de grootste dingen geregeld zijn, zoals mijn sofinummer, ga ik anderen helpen. Voor mij is dit project eigenlijk vooral belangrijk vanwege de sociale kant. In je eentje thuis zitten, ik raad het echt niemand aan. Dan is er te veel ruimte voor gedachten en eenzaamheid.

## April 2015

Ik heb mijn officiële verblijfsvergunning en ik heb een baan gevonden, in Amsterdam. Die heb ik vooral te danken aan het sociale netwerk dat ik in Nederland heb opgebouwd. En aan de vraag die ik werkelijk aan iedereen stelde: weet je een baan voor me? Mijn nieuwe baas zegt: “Ik kijk altijd meer naar hoe iemand in de groep zal liggen, dan naar zijn of haar praktische vaardigheden.” Ik raad andere nieuwkomers dan ook aan: investeer in je sociale leven en laat bij sollicitaties zien wie je als persoon bent.

## Maart 2017

Mijn moeder appt me. Ze zegt: ik bedank nog elke dag degenen die WhatsApp hebben uitgevonden. Gelijk heeft ze. Alles wat ik hier doe, daar zijn zij getuige van. Ik probeer hen bij alles te betrekken, houd bijvoorbeeld van grappen maken met mijn collega's en laat dat ook aan mijn familie zien. Zo zijn zij dichterbij en heb ik niet veel last van heimwee. Toen ik nog geen werk had, was het gevoel van gemis heviger. Had ik veel vaker behoefte aan een knuffel. Zeker ook omdat ik een partner mis in mijn leven. Ik heb wel afspraakjes, maar die leiden nog tot niets. Wat me opvalt is het grote verschil tussen Afrikaanse en Syrische vluchtelingen. Wij zien ons nieuwe leven veel meer als een nieuwe kans. We denken: ik ben hier nu, en ook al heb ik alles achter me gelaten: laten we maar starten met dit nieuwe leven.

## April 2018

Goed nieuws. Op mijn werk ben ik gepromoveerd tot hoofd controller. En ik heb eindelijk een prettig en betaalbaar huis gevonden, in een nieuwe woonplaats. Hier moet ik opnieuw beginnen met een sociaal leven opbouwen. Dat kost veel energie en het initiatief moet uit mijzelf komen. Ik weet dit, en ik weet dat het tijd kost. Ik schrijf me in voor de sportschool en ga nog zoeken naar vrijwilligerswerk. Dat zal vast leiden tot nieuwe contacten. Het moeilijkste vind ik het om een partner te vinden. Er is zo veel om uit te leggen als ik een relatie begin. Natuurlijk zijn veel dingen hier anders. Je kunt in Nederland niet zomaar een vriend bellen om nu een biertje te gaan drinken. Dat vind ik soms moeilijk, maar er is een ding dat me op de been houdt, ook nu ik verhuisd ben: ik kan hier een duurzaam leven opbouwen.

En als ik thuis ben en me alleen voel weet ik: eenzaamheid heeft ook positieve kanten. Het zorgt er voor dat ik nadenk over mijn doelen. Over mijn volgende move in het leven.

Meer lezen over  
Abdul?  
Ga dan naar  
[humanitas.nl/  
ervaringen](http://humanitas.nl/ervaringen)

# INSPIRATIE

Voor iedereen die zich meer wil verdiepen in het thema eenzaamheid, hebben we handige en inspirerende tips op een rij gezet.

## KIJKEN



### IDFA-DOCUMENTAIRE *LUISTER* VAN ASTRID BUSSINK

Het leven kan soms overweldigend zijn, vooral als je opgroeit. En aan je ouders en vrienden kan of wil je niet altijd je verhaal kwijt. Dan kan de Kindertelefoon uitkomst bieden. In *Luister* komt een dwarsdoorsnede voorbij van de gesprekken die kinderen voeren met de Kindertelefoon. Een meisje dat bijna de hele schoolweek alleen thuis is en een ander van wie de ouders gaan scheiden, luchten hun hart; een jongen in een AZC is bang voor de toekomst; een andere jongen wil geen homo zijn en hoopt dat het vanzelf over gaat. Dagelijks krijgt de Kindertelefoon dit soort telefoontjes van kinderen op zoek naar een luisterend oor. De audio van de telefoongesprekken wordt vergezeld door beelden die de gesprekken letterlijk kleur geven, en die een mooie afspiegeling zijn van de toon van het gesprek, soms hilarisch of ondeugend, maar vaker nog verdrietig of schrijnend. *Luister* won vorig jaar de IDFA Special Jury Award for Children's Documentary.



### WIE KENT MIJ NOG?

Voor de landelijke 'Week tegen Eenzaamheid' portretteerde de EO vijf mensen die eenzaam zijn. Elke hoofdpersoon deelt zijn of haar levensverhaal, waardoor de eenzaamheid tastbaar wordt. Hoe zijn ze eenzaam geworden? Waarom lukt het niet om mensen te ontmoeten? En, zoals iedere geportretteerde zichzelf uiteindelijk afvraagt: "Wie kent mij nog?".



### INTO THE WILD

*Into the Wild*, de filmklassieker uit 2007, vertelt het waar gebeurde verhaal van Chris McCandless. Na het cum laude afronden van zijn studie, wacht hem een glorieuze toekomst als vervolgstudent aan Harvard University. Maar Chris heeft andere plannen. Hij is de gekte van de maatschappij, die volgens hem te veel gericht is op prestatie en materialisme, zat. Hij maakt het saldo van zijn spaarrekening over naar een goed doel en trekt vervolgens als zwerver de wereld in met alleen zijn rugzak. Hij wil de wereld beleven zoals die in zijn ogen ooit bedoeld is, afgesloten van de mensheid, helemaal alleen in de natuur.

# ONLINE



## ERVARINGSVERHALEN

Eenzaamheid is van alle leeftijden en komt in alle lagen van de samenleving voor. Tegelijk is het onderwerp nog steeds een taboe. Mensen die zich eenzaam voelen komen daar niet altijd voor uit en voelen zich daardoor nog eens extra alleen. Op [eenzaam.nl](http://eenzaam.nl) vind je ervaringsverhalen, informatie en praktische tips over hoe je mensen kunt helpen eenzaamheid te doorbreken of beter met gevoelens van eenzaamheid om te gaan.

## TEDx TALK VAN GERINE LODDER

Ongeveer drie tot tien procent van onze jeugd blijkt chronisch eenzaam te zijn. Gerine Lodder doet onderzoek naar de sociale gezondheid van kinderen en jongeren, waaronder gevoelige onderwerpen als eenzaamheid. Wereldwijd is ze een van de weinige deskundigen op dat gebied. In haar toegankelijke en inspirerende Ted Talk vertelt ze: 'Eenzaamheid kun je vergelijken met honger, het is een signaal dat je behoefte hebt aan contact. Mijn doel is dat het normaal wordt om aan jongeren te vragen hoe het is met hun sociale gezondheid, en dit serieus te nemen.'



# DOEN



## NATIONAAL EENZAAMHEID CONGRES

Van 27 september tot en met 6 oktober 2018 is de 9e Week tegen Eenzaamheid. Het congres wordt dit keer mede georganiseerd door Humanitas. Zoals altijd wordt deze week geopend met het Nationaal Eenzaamheid Congres, waarna gedurende tien dagen in het hele land honderden activiteiten zullen plaatsvinden onder de vlag 'Kom erbij'.



## VOLG DE HUMANITAS ONLINE TRAINING 'NETWERKEN VERSTERKEN'

De online trainingen van Humanitas zijn ontwikkeld om vrijwilligers en iedereen die wil helpen nuttige handvatten te geven om met nog meer plezier en zelfvertrouwen aan de slag te gaan. De trainingen zijn kort en toegankelijk en iedereen is dus welkom om ze te volgen op [humanitas.nl](http://humanitas.nl). Neem bijvoorbeeld: Netwerken versterken. Een sterk sociaal netwerk is van groot belang voor de veerkracht van mensen. Niet iedereen heeft zo'n netwerk. In deze training krijg je tips om daar samen iets aan te doen.

# LEZEN

## HET EINDE VAN DE EENZAAMHEID VAN BENEDICT WELLS

Het veelgeprezen meesterwerk van een jong Duits talent. Als de tijd nu eens niet bestond? En als alles wat je beleeft eeuwig was? Het boek *Het einde van de eenzaamheid* is een ontroerende roman over het verwerken van verlies en eenzaamheid, en over de vraag wat onveranderlijk is in de mens. En bovenal is het een grootse liefdesgeschiedenis.



# MET DAPHNE NAAR HET VRIENDEN- CAFÉ

Fotografie: Harry Brieffies

Ze is pas 16 jaar oud, zit op school en is druk met de schoolkrant en saxofoonles. Maar als Daphne Kremer wat vrije uren over heeft, besteedt ze die aan vrijwilligerswerk. Een keer in de maand is ze dan ook te vinden in het vriendencafé in Winterswijk, waar mensen die zich eenzaam voelen elkaar kunnen ontmoeten.



original  
**memory** Ravensburger

**Bingo**

*Maas crack is niet!*  
**WIL IS NIET?** Speel met vrienden en ontdek de leukste verhalen.

**EZELEJE STREKJE!** Het leukste spel met de leukste muziek.

**KNOCK OUT** Pleuren, lachen, kopje gebruiken. Winnaar!



DAPHNE

“Ik hou ervan om bij mensen te zijn en hun verhalen te horen. Daar is tijdens het vriendencafé alle ruimte voor. We spelen spelletjes, maar praten ook en hebben gewoon plezier. Het haalt mensen uit hun sociale isolement.”





REGRULELE  
1. Scopul jocului este să...

REGRULELE  
1. Scopul jocului este să...

REGRULELE  
1. Scopul jocului este să...

REGRULELE  
1. Scopul jocului este să...

REGRULELE  
1. Scopul jocului este să...

NOI ISITI!

NOI ISITI!







DAPHNE

“Mensen zeggen soms, jij bent zo jong, wat bijzonder dat je nu al vrijwilligerswerk doet. Maar zo voel ik het zelf helemaal niet. Ik vind het alleen maar heel erg leuk om er voor een ander te zijn.”



**VRIENDENCAFÉ WINTERSWIJK**  
Humanitas wil met het vriendencafé mensen bereiken die een sociaal isolement ervaren en dit willen doorbreken. Dit kan dus iedereen zijn, ongeacht leeftijd, afkomst of sociale achtergrond. Tijdens het maandelijkse café kunnen mensen ervaringen opdoen en van elkaar leren in het leggen en onderhouden van contacten.



DAPHNE

“Ik raad iedereen aan om vrijwilliger te worden. Ga het gewoon eens proberen, dan ervaar je zelf hoe leuk het is.”

# HUMANITAS IN HET KORT

Humanitas is er voor mensen die samen met een vrijwilliger op eigen kracht iets willen veranderen aan hun situatie. Jaarlijks helpen ruim **25.000 goed getrainde vrijwilligers zo'n 70.000 deelnemers**. Humanitas werkt kleinschalig en persoonlijk. De contacten zijn van mens tot mens en worden lokaal georganiseerd.

## DE HUMANITAS WAARDEN

- samenleven op basis van gelijkwaardigheid
- regie behouden over je eigen leven
- verantwoordelijkheid nemen voor jezelf en voor een ander
- vraaggericht werken: kijken wat er leeft in de maatschappij en de activiteiten daarop aanpassen

# 25.000

VRIJWILLIGERS

## BESPAREND

De hulp van onze vrijwilligers werkt. Het voorkomt dat mensen een beroep moeten doen op professionele zorg en hulpverlening. En vrijwilligers helpen mee het sociale netwerk te versterken!

## SCHOLING

Bij ons gaat niemand zonder voorbereiding aan de slag. De Humanitas Academie organiseert de scholing van onze vrijwilligers. Daarnaast krijgt elke vrijwilliger persoonlijke begeleiding.

# 70.000

DEELNEMERS

## PERSOONLIJKE AANPAK

Humanitas werkt kleinschalig en persoonlijk. De contacten zijn van mens tot mens en worden lokaal georganiseerd. Wat ons bindt is het gevoel dat we iets voor elkaar willen betekenen en een zinvolle bijdrage willen leveren aan de maatschappij.

# HUMANITAS EN EENZAAMHEID

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Verlies van werk, ziekte, echtscheiding of verhuizing kan zorgen voor sociaal isolement. In Nederland voelen meer dan 1 miljoen mensen zich erg eenzaam. Met **9.559 vrijwilligers eenzaamheid helpt** Humanitas **22.890 deelnemers** om weer een sociaal netwerk op te bouwen en te onderhouden, met diverse activiteiten.

---

## ACTIVERENDE MAATJES

Humanitas biedt verschillende soorten maatjes. Zo zijn er maatjes die de deelnemer thuis bezoeken, helpen op het gebied van netwerkcoaching of met de deelnemer activiteiten ondernemen. De deelnemer bepaalt samen met de vrijwilliger wat de doelen zijn, zoals het herstellen of opbouwen van een sociaal netwerk. Daar wordt gedurende een afgesproken periode aan gewerkt. Een aantal activerende maatjesprojecten van Humanitas richt zich op specifieke doelgroepen zoals allochtone vrouwen, tiernmoeders of mensen met psychische problemen.



Humanitas mantelzorgers

---

## ONDERSTEUNING MANTELZORGERS

Mantelzorgers staan vaak dag en nacht klaar voor hun naaste. Dat kost veel tijd en energie. De goed geschoolde vrijwilligers van Humanitas (de Mantelzorgmaatjes) bieden hulp in de vorm van een luisterend oor en door informatie en advies te geven bij veel voorkomende knelpunten. Behalve individuele gesprekken worden er ook lotgenotencontacten georganiseerd. Vrijwilligers kunnen ook ondersteuning bieden bij artsenbezoek.

---

## MAATSCHAPPELIJKE BEGELEIDING

Maatschappelijke Begeleiding helpt vluchtelingen, migranten en asielzoekers op weg in Nederland. Want voor nieuwkomers is alles wennen. Onze vrijwilligers gaan mee naar instanties. Ze helpen bij het inburgeren en het regelen van uiteenlopende zaken, zoals het leren van de Nederlandse taal, het regelen van huisvesting en het aanvragen van (zorg)verzekeringen.



Humanitas Maatschappelijke Begeleiding

# Humanitas helpt eenzame mensen om weer een sociaal netwerk op te bouwen en te onderhouden.



Vriendschappelijk huisbezoek

---

## TAALMAATJES

Wie de Nederlandse taal niet of niet goed beheerst, redt zich minder goed in de samenleving. Daarom werken vrijwilligers samen met de deelnemers aan betere taalvaardigheden. Soms één op één, maar ook in groepen. De nadruk ligt op een grotere zelfstandigheid, zodat de deelnemers met zelfvertrouwen kunnen meedoen aan activiteiten; als vrijwilliger, op het schoolplein, op het werk of in de buurt.

---

## ZINGEVING

In groepsbijeenkomsten praten over levensvragen en zingeving. Denk aan vriendschap, veranderingen in iemands leven, verlangen, afscheid. Een bijzondere vorm van zingeving is het maken van levensboeken. Daarbij helpen vrijwilligers mensen (vaak ouderen, maar niet uitsluitend) bij het optekenen van hun levensverhaal. Op die manier komen verschillende generaties met elkaar in gesprek.

---

## VRIENDSCHAPPELIJK HUISBEZOEK

Sommige mensen zijn aan huis gebonden en hebben behoefte aan iemand met wie ze kunnen praten en die hen thuis opzoekt. Zij kunnen hun verhaal, gedachten en ervaringen kwijt bij een vrijwilliger die regelmatig langskomt. Het breekt de dagen die soms lang kunnen duren.

## HUMANITAS KERNLID COALITIE ERBIJ

Humanitas is een van de kernleden van Coalitie Erbij. Coalitie Erbij zet zich in voor een goede samenwerking tussen de verschillende organisaties die zich bezighouden met het thema Eenzaamheid. In een aantal steden is Humanitas trekker van de lokale samenwerking. Gedurende de jaarlijkse Week tegen Eenzaamheid organiseert Humanitas diverse activiteiten gericht op bewustwording en activering.

## HUMANITAS BIEDT STEUN BINNEN 6 THEMA'S:



### EENZAAMHEID

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Bijvoorbeeld door echtscheiding, ziekte of verlies van werk. We helpen mensen die eenzaam zijn om een sociaal netwerk op te bouwen en te onderhouden zodat ze er niet (meer) alleen voor staan.



### VERLIES

Vroeger of later krijgt iedereen te maken met verlies. Afscheid nemen is niet makkelijk, maar betekent ook zeker niet het einde. Vrijwilligers van Humanitas helpen deelnemers om te gaan met de nieuwe situatie en het leven opnieuw in te richten.



### OPVOEDEN

In ieder gezin kan het wel eens een tijdje minder goed lopen. Spanningen kunnen oplopen, het gezin kan uit balans raken en uit elkaar vallen. Humanitas ondersteunt bij opvoeding. Vrijwilligers zorgen voor extra aandacht en steun voor alle gezinsleden.



### OPGROEIEN

Jong zijn is niet altijd makkelijk. Problemen met school, ouders of relaties lijken soms te groot om aan te pakken. Gelukkig is er vaak wel een oplossing. Een vrijwilliger van Humanitas helpt jongeren om dingen die niet goed gaan te onderzoeken en op te lossen.



### DETENTIE

We helpen (ex-)gedetineerden met praktische zaken. Zoals het behouden van contact met kinderen, het steunen van het thuisfront en het in stand houden van het sociale netwerk. Na de detentie helpen vrijwilligers van Humanitas om het leven weer op te pakken.



### THUIS-ADMINISTRATIE

Mensen kunnen door verschillende oorzaken de grip op hun financiën verliezen. Bijvoorbeeld na een plotselinge daling van het gezinsinkomen. Goed geschoolde vrijwilligers ondersteunen deelnemers om de (financiële) administratie op orde te brengen en te houden.

# STEUN HUMANITAS

humanitas

Wil je ook graag iets voor een ander betekenen? Bijdragen aan het werk van Humanitas kan op verschillende manieren. Door als vrijwilliger aan de slag te gaan bijvoorbeeld, net als Daphne (pagina 34). Of door donateur of lid te worden, net als Henk, Dorien en Johan (pagina 25).

Meer weten?  
Kijk op [humanitas.nl](http://humanitas.nl) of vul nu de antwoordkaart in. Je kunt ook bellen naar 020-5231100 of een email sturen naar [info@humanitas.nl](mailto:info@humanitas.nl)



Illustratie: Marloes Toonen

## COLOFON

Dit magazine is een uitgave van Vereniging Humanitas. Heb je het magazine uit? Gooi het dan niet weg, maar geef het door aan anderen.

Je kunt dit magazine ook online vinden: Kijk op [ISSUU.com](http://ISSUU.com) en je vindt onze publicaties met het trefwoord 'Humanitas magazine'.

**REDACTIE**  
Hilde Duyx (eindredacteur),  
Rebecca Gerritse (hoofdredacteur),  
Monique Houben, Josephine Krikke,  
Durkje Sybesma, Esther Vogel

**MET MEDEWERKING VAN**  
Lonneke Bär, Saskia Bosch, Harry  
Brieffies, Catharina Gerritsen,  
Gerritjan Huinink, Anneke Hymmen,  
Elise van Iterson, Maaikje Koning,  
Adrien Parlange, Marloes Toonen,  
Ellen Weber

**CONCEPT, VORMGEVING  
EN EINDREDACTIE**  
Vandejong, Amsterdam

**DRUKWERK**  
Platform P

**ADVERTEREN**  
Neem contact op met  
Esther Vogel via 020-5231100 of  
[e.vogel@humanitas.nl](mailto:e.vogel@humanitas.nl)

**MEER WETEN?**  
Wil je meer informatie over wat  
Humanitas voor jou kan betekenen?  
Of wil je vrijwilliger, lid of donateur  
worden? Neem contact op via  
[humanitas.nl](http://humanitas.nl), bel 020-5231100 of  
mail naar [info@humanitas.nl](mailto:info@humanitas.nl).

Tekst, foto's en illustraties mogen  
alleen worden overgenomen na  
schriftelijke toestemming van  
vereniging Humanitas.

Humanitas heeft haar best gedaan  
om de rechten van alle recht-  
hebbenden te achterhalen. Meen  
je rechthebbende te zijn, neem  
dan contact op met de redactie.

**EERDERE THEMANUMMERS  
VAN DIT MAGAZINE:**



over eenzaamheid  
over opvoeden  
over detentie  
over thuisadministratie  
over 70 jaar Humanitas  
over opgroeien  
over verlies

De magazines zijn na te bestellen  
via: [info@humanitas.nl](mailto:info@humanitas.nl).

humanitas



[facebook.com/humanitasnederland](https://facebook.com/humanitasnederland)



@HumanitasNL

Vereniging Humanitas  
Postbus 71, 1000 AB, Amsterdam  
020-5231100  
[info@humanitas.nl](mailto:info@humanitas.nl)  
[humanitas.nl](http://humanitas.nl)

Kvk: 40530895  
ISSN: 0166-1124  
Rekeningnummer voor giften:  
NL58 INGB 0000 294050 op  
naam van Vereniging Humanitas  
o.v.v. 'Gift'.



Algemeen Nut  
Bevorderende Instelling  
**ANBI**

VOOR  
GOEDE DOELLEN

Wij worden gesteund door



De Humanitas Academie  
zorgt ervoor dat onze  
vrijwilligers met plezier  
en zelfvertrouwen aan  
de slag kunnen.



Steun jij de vrijwilligers van Humanitas?  
Doneer op [humanitas.nl/steun-ons](https://humanitas.nl/steun-ons)