

## **Lezing Voorkómen van eenzaamheid en sociaal isolement**

**Op vrijdag 18 maart 2016 was er in de Buurthuiskamer een presentatie door Addie van Rossum, tot voor kort docent Gedrag en Communicatie aan de Hanzehogeschool in Groningen.**

**Aan de hand van een powerpoint-presentatie ging ze in op de vraag wat je kunt verstaan onder eenzaamheid, wat het bij jezelf doet en hoe je het kunt herkennen bij anderen. Maar ook wat je kunt doen om het bij jezelf en anderen te voorkomen. Ze maakte duidelijk dat er verschil is tussen alleen zijn en je alleen voelen. Eenzaamheid is vooral een gevoel.**

**Al direct was er bij de aanwezigen herkenning en kwamen de verhalen en voorbeelden op tafel. Bijvoorbeeld wanneer je eenzaamheid kunt ervaren:**

**als het in gezelschap gaat over iets waar je niet over kunt meepraten (stel je wilt zelf graag een kind en je bent in een gezelschap waar anderen wel kinderen hebben en waar er veel over kinderen gesproken wordt) Of je hebt een krappe beurs en er wordt om je heen over vakantieisjes etc. gesproken. Of je bent ergens waar je niemand kent (een receptie waar je geen bekenden treft en niemand aanstalten maakt met je in gesprek te gaan). Ook kun je je eenzaam voelen vanwege de veranderende waarden en normen in de maatschappij, waaronder bijvoorbeeld het gebruik van ICT, waardoor je je wat buitengesloten gaat voelen. ( Hoewel ICT ook een hulpmiddel kan zijn om je niet eenzaam te voelen, zoals het contact kunnen leggen met kinderen en kleinkinderen). Wat het niet eenvoudiger maakt is dat als iets akelig je getroffen heeft, men het soms moeilijk vindt om er met je over te praten. Ook hier kwamen voorbeelden op tafel van beide kanten: wie ervaren had dat anderen hen uit de weg gingen en ook van situaties waarbij er rampspoed was en men niet zo goed wist hoe een gesprek aan te gaan. We gingen in op hoe je dat dan kunt doen.**

**Aan het einde van de ochtend besloten we om er later dit jaar verder op in te gaan.**