

**Eenzaamheid, sociaal isolement en een 'weerbare' samenleving**

**Prof. dr. Anja Machielse**  
Raad van Kerken Gouda  
24 september 2024



1

”

Ik ben niet zo te spreken over de kant waar Nederland de laatste twintig jaar is heen gegaan. Ik voel me daar niet zo in passen...

2

”

Ik voel me zelf meer als iemand die aan de rand van het zwembad staat toe te kijken, terwijl iedereen lustig rond spartelt.

3

”

Dat toekijken, daar kun je niet omheen, je kunt je ogen niet sluiten voor wat er gebeurt allemaal...

4



5

- Sociale behoeften
- Eenzaamheid
- Maatschappelijke factoren
- Een 'weerbare' samenleving
- Wat kunnen we doen?

6

**De mens is een  
sociaal wezen**

7



8

”

We worden pas mens als we lid zijn van  
een gemeenschap.

9

Het 'zelf' kan er alleen  
zijn als er een ander is  
om het te bevestigen

Immanuel Levinas



10

Wij 'zijn' in de blik van de ander



11

**Het belang van  
relaties**

12



Identiteitsontwikkeling

13



Sociale integratie

14



Sociale steun

15



Verbinding verbroken...

16

## Wat is eenzaamheid?

17



Frieda Fromm Reichmann

18

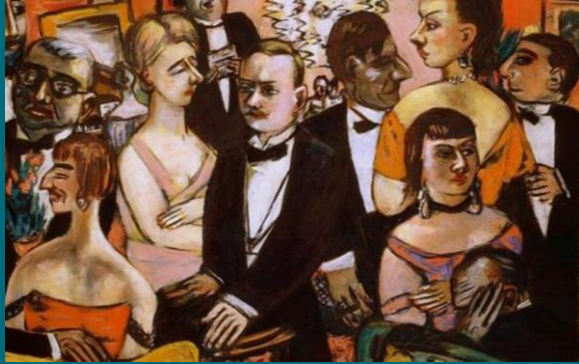
Eenzaamheid  
hoort bij het leven

19

## Eenzaamheid

Het aanwezige netwerk van sociale relaties  
voldoet niet aan iemands wensen en behoeften;  
kwantitatief of kwalitatief.

20



Eenzaam ≠ alleen zijn

21

## Sociale en emotionele eenzaamheid

22

## Sociale eenzaamheid

Gemis aan een breed  
netwerk met vrienden  
en kennissen



23

## Sociale eenzaamheid



24

## Emotionele eenzaamheid

Gemis aan een  
hechte relatie



25

## Emotionele eenzaamheid



26



- Eenzaamheid hoort bij het leven
- Meestal tijdelijk en functioneel
- Achtergronden voor oud en jong verschillen

27

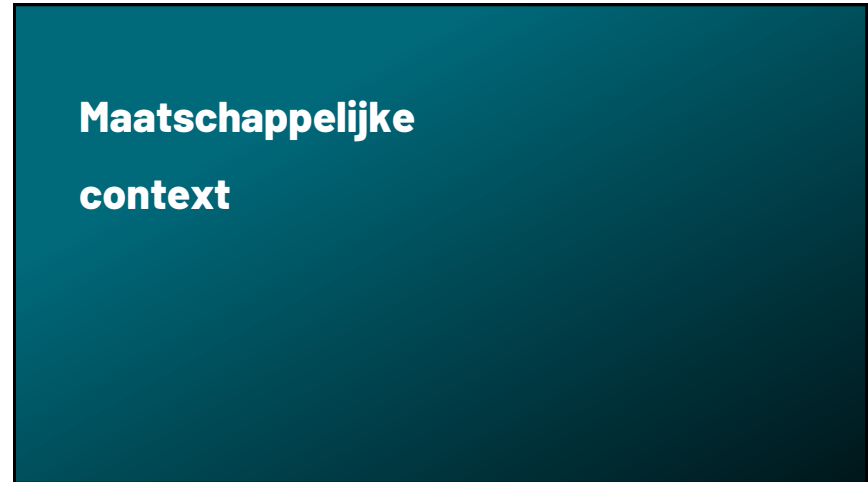
Life changing  
moments



28



29



30



31



33



**Transformatie van de intimiteit**

Anthony Giddens

A close-up portrait of Anthony Giddens, an elderly man with light-colored hair, wearing a light-colored shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression.

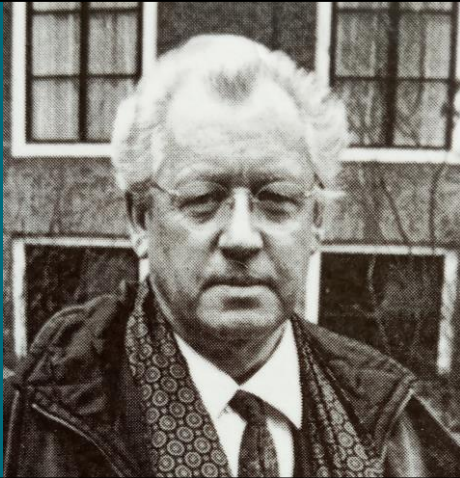
34

**Sociale competenties**

35

**Communicatieve zelfsturing**

Arnold Cornelis

A black and white portrait of Arnold Cornelis, an elderly man with glasses, wearing a dark jacket over a patterned scarf and a suit. He is looking slightly to the side.

36



37

## Identiteits- kapitaal

James Côté



38



39



### Afvallers:

- niet mee *kunnen* doen

### Afhakers:

- niet mee *willen* doen

40

Je hebt van die echte kluzenaars die het wél goed kunnen, maar ik vind dat heel moeilijk, zo'n zelfgekozen isolement.

41

**Existentiële  
eenzaamheid**

Gemis aan sociale  
insluiting en erkenning




42



**Eenzaamheid  
houdt de  
samenleving een  
spiegel voor**

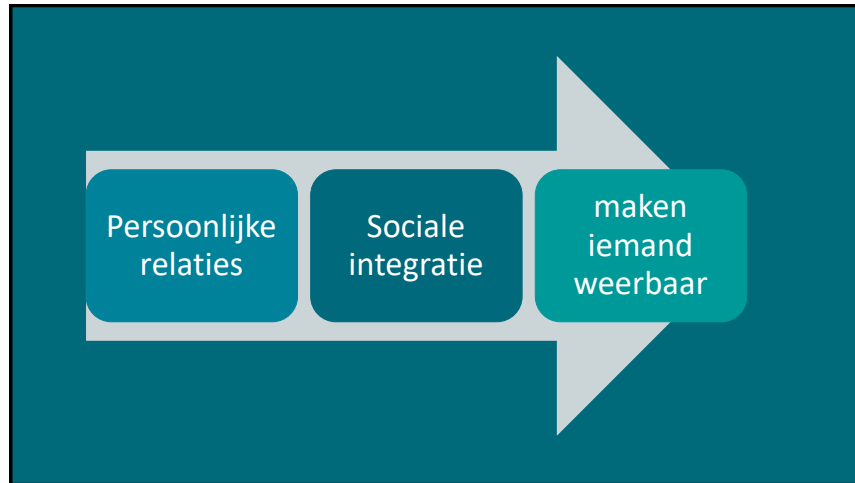
43

**Private  
trouble**  **Public  
issue**

44

**Een 'weerbare'  
samenleving**

45



46



47

Een sociale ecologie

Mensen ontleen veerkracht aan de sociale cohesie en solidariteit in het sociale verband waarvan ze deel uitmaken

48

De opgave

bevorderen van sociale samenhang en solidariteit

➔ een sociale ecologie van weerbaarheid

49



50

## Multisectoraal beleid

- Een stevige sociale basis
- Inrichting fysieke leefomgeving
- Gezondheidsbeleid
- Tegengaan armoede
- Stimuleren vrijwilligerswerk

51



52



53



54



55



56



57



58



59

**EEN TEGEN EENZAAMHEID**

**Sociaal-netwerkadvis**

**Goede sociale contacten zijn belangrijk**

- Als je goede sociale contacten hebt, ben je minder vaak verticaal.
- Goede sociale contacten zijn ook goed voor je gezondheid.
- Die geldt voor iedereen, jong en oud.

**Als het niet lukt om goede sociale contacten te maken**

Je kan hulp vragen aan mensen in je omgeving met wie je al goed contact hebt en verder bijvoorbeeld aan je huisarts, een wijkteam of een psycholoog.

**Sociale contacten onderhouden en nieuwe contacten maken**

Dit kun je doen als je sociale contacten wilt verbeteren of als je nieuwe mensen wilt leren kennen:

- Bedenk welke mensen voor jou belangrijk zijn en waarom.
- Geef deze mensen gerust tijd en aandacht.
- Ga naar plaatsen waar je mensen kunt ontmoeten.
- Doel mee aan activiteiten die je leuk vindt.
- Over wie voor een ander of voor een goed doel. Bijvoorbeeld als vrijwilliger.
- Luister goed naar iemand met wie je goed contact wilt.

Goede sociale contacten krijgen gaat niet vanzelf. Je moet er moeite voor doen en het kost tijd. De ander moet ook contact met jou willen.

60

**Dank voor uw aandacht!**

✉ [a.machielse@uvh.nl](mailto:a.machielse@uvh.nl)

**in** Anja Machielse

61