



**Jezelf accepteren**



**Beseffen dat je zelf aan zet bent**



**Contact hebben met gelijkgestemden**



**Jezelf leren kennen**



**Voor jezelf zorgen**



**Jezelf openstellen**



**Een rol vervullen in de maatschappij**

**Eenzaamheid doorbreken  
Wat werkt volgens mensen die er ervaring mee hebben?**

# Jezelf leren kennen

'Jezelf leren kennen' is volgens mensen met ervaring belangrijk bij het omgaan met eenzaamheid. Zij verwijzen daarbij allereerst naar de bewustwording dat het negatieve gevoel waar zij last van hebben, een gevoel van eenzaamheid is, of daarmee samenhangt. Dat zette hen vervolgens aan om uit te zoeken hoe bij hen dat gevoel heeft kunnen ontstaan.

## Herkennen eigen 'triggers' en denk- en gedragpatronen

Naast de bewustwording van de eigen eenzaamheid verwijzen ervaringsdeskundigen met 'jezelf leren kennen' ook naar het leren kennen van het eigen karakter en de eigen denk- en gedragpatronen. Met name het volgen van allerlei vormen van therapie, het lezen van zelfhulpboeken en de opgebouwde levenservaring hebben de ervaringsdeskundigen, in de loop van hun leven, een beter inzicht gegeven in wat voor hen 'triggers' zijn voor gevoelens van eenzaamheid en welke denk- en gedragpatronen zijn hebben die hun gevoelens van eenzaamheid in stand houden of bevorderen.

Door dit inzicht in henzelf zijn zij beter in staat om tegenover hun persoonlijke 'valkuilen' gedachten en gedrag te zetten die voorkomen dat zij terugvallen in eenzaamheid. Zij beschrijven dit als een proces van langzaam maar zeker 'je eigen gereedschapskoffer vullen.' Een beter inzicht in het eigen karakter en hoe dat in de loop van de tijd tot stand gekomen is, heeft sommige ervaringsdeskundigen bovendien meer begripvol en milder, en minder verwijtend, naar henzelf gemaakt.

>>



## Ontdekken wat je graag doet

Met het 'jezelf leren kennen' verwijzen de ervaringsdeskundigen ook nog naar 'het ontdekken wat je graag doet.' Dit geldt vooral voor ervaringsdeskundigen die in de loop van hun leven tot het besef zijn gekomen dat zij zichzelf, en hun eigen behoeften, weggecijferd hebben om geaccepteerd te worden door anderen.

"Ik wist niet wie ik was, alles was onderdrukt. Het ging om de buitenwereld, we moesten goed overkomen naar de buitenwereld. Ik moest uitzoeken wie ik was."

Het proces van ontdekken wat je graag doet, beschrijven ervaringsdeskundigen als een proces van durven uitproberen, van 'trial and error.' Het uitvinden van wat je graag doet, helpt volgens ervaringsdeskundigen om verschillende manieren bij het omgaan of doorbreken van eenzaamheid. Als je dingen doet die je leuk vindt, is de kans allereerst groter dat je mensen ontmoet die gelijkgestemd zijn en 'bij je passen', waardoor het maken van contact makkelijker is.


"De truc die ik vaak aan anderen vertel als iemand zich eenzaam voelt. Als dan iemand zegt: 'Je moet wat gaan doen.' Dat is een beetje kort door de bocht. Je moet iets doen wat bij je past, met mensen die je begrijpen en een beetje op je lijken."

Als je ontdekt wat je graag doet, kun je bovendien activiteiten vinden waar je 'jezelf mee kunt vermaken', 'in op kan gaan' of 'je jezelf in kwijt kunt', waardoor gevoelens van eenzaamheid op kunnen lossen.



# Beseffen dat je zelf aan zet bent

Het besef dat je in actie moet komen om je situatie te verbeteren is voor veel ervaringsdeskundigen belangrijk geweest bij het doorbreken van hun gevoelens van eenzaamheid. Zij komen vaak tot dit besef als zij inzien dat doorgaan op de ingeslagen weg tot niets zal leiden en een verandering dus noodzakelijk is. Het is vaak tijdens belangrijke levensgebeurtenissen dat het besef ontstaat, zoals bijvoorbeeld de overgang naar een nieuwe opleiding, een burn-out, een scheiding, een verhuizing of het verlies van werk. Vastgeroeste patronen komen op zo'n moment op losse schroeven te staan en kunnen doorbroken worden.



“Ik heb me mijn hele leven lang goed kunnen verbergen en dat was lekker veilig. Maar dat werkte niet meer, want ik moest een baan hebben. (...) Ergens blijf ik het liefst veilig in mijn gezinnetje. Maar ik ben nu zo oud dat ik denk: Ik moet het gewoon aangaan en kijken waar we terecht komen. Dat maakt dat je beeld verandert, want eigenlijk is die buitenwereld helemaal niet zo onveilig. Dat is vooral iets wat je jezelf hebt wijsgemaakt. (...) Maar om die stap te maken gaat bij mij heel langzaam en geleidelijk (...) om echt de buitenwereld te omarmen, dat probeer ik nu.”

“Op een gegeven ogenblik komen de muren op je af. Je realiseert je: ‘nu moet ik wat gaan doen.’ Dat stukje lopen dat deed ‘t niet meer. Als je niet meer kunt slapen en ‘s ochtends om vier uur buiten loopt om op gedachten te komen, dan is het wel behoorlijk eenzaam, het leven. Ik merkte dat het dagritme veranderde en toen ben ik iets gaan zoeken, in het kader van vrijwilligerswerk.”



Meerdere ervaringsdeskundigen wijzen erop dat het hen, tijdens deze scharniermomenten in hun leven, geholpen heeft om erop te vertrouwen 'dat het goed komt' en uit te gaan van het positieve.

"Ook als ik denk: 'Het wordt niks', dan geef ik het toch het voordeel van de twijfel: 'Misschien wordt het wel wat.' Een voorbeeld is dat ik naar een speeddate-achtig iets ging. Is dat wat? Op mijn oproep kwamen twee reacties, één is niks geworden en met de ander heb ik nog steeds contact. Ik heb nu zoiets van: 'Ik doe iets en kijk wel hoe het loopt.' Ik stel mijn verwachtingen lager en kijk wel wat er uitkomt. Het hoeft ook niet meer perfect te zijn. Gewoon, niet alles voorbereiden en een sprong in het diepe maken."





## Jezelf openstellen en gevoelens delen

Sommige ervaringsdeskundigen vertellen dat zij in hun jeugd niet goed geleerd hebben om hun gevoelens en emoties te benoemen en te bespreken. Dat had bijvoorbeeld te maken met een gesloten familiecultuur, waarin de buitenwereld en 'schone schijn' centraal stonden en het delen van de binnenwereld ongewenst was. Ook schaamte over de eigen seksuele geaardheid speelde soms een rol bij het niet bespreken van gevoelens. En soms lag emotionele verwaarlozing ten grondslag aan het beperkt geleerd hebben gevoelens te uiten. Ervaringsdeskundigen vertellen dat dit er bij hen toe leidde dat zij emoties 'opkropten' en zich in zichzelf terugtrokken.

Door te leren meer open te zijn over gevoelens, en die te bespreken, merkten ervaringsdeskundigen dat gevoelens van eenzaamheid verlicht konden worden. Enerzijds gaf alleen het delen van gevoelens al opluchting op zich, omdat 'stoom afgeblazen' kon worden en het gevoel er alleen voor te staan verminderde. Anderzijds biedt het delen van gevoelens ook anderen de kans ondersteuning aan te bieden.

"Nou, ik heb wel geleerd ook in de opleiding tot ervaringsdeskundige dat je het eigenlijk bespreekbaar moet maken. Dat je gewoon moet zeggen van: 'Joh, ik vind dit lastig of ik heb hier moeite mee. Dat zou ik niet zo gauw gedaan hebben. Ik weet nu gewoon dat dat werkt, dat je gewoon kan zeggen van: Joh, ik vind dit ingewikkeld, ik vind het moeilijk.' Dan komt er meestal wel iets positiefs uit"

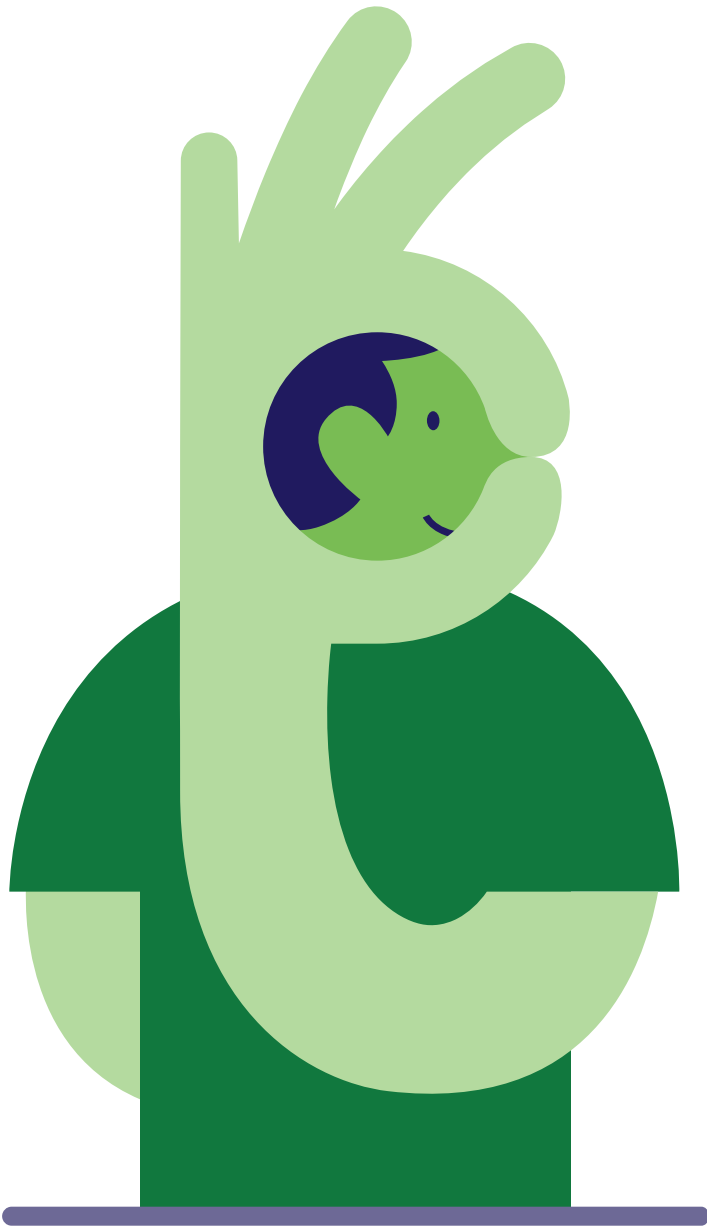


Bovendien biedt het open zijn over gevoelens ook de mogelijkheid om contact met anderen te verdiepen en een hechtere band op te bouwen.

“Ik denk dat als je niet goed jezelf durft te zijn, is het ook weer moeilijk om contacten te leggen. (...) Nu je het zegt, ik durfde en durf niet open te zijn (...) dat geldt zowel voor mijn werk, of eigenlijk het niet hebben van werk, als over mijn geaardheid. Dus op heel veel fronten durf ik niet open te zijn. En ja hoe kun je contact aangaan als je niet open wil zijn.”

Het opener leren zijn blijkt vaak een langdurig proces wat meerdere ervaringsdeskundigen tijdens verschillende vormen van therapie, het lezen van zelfhulpboeken, in de opleiding voor ervaringsdeskundige, of met behulp van cultuurbeoefening (zoals acteren) hebben geleerd. Meerdere ervaringsdeskundigen vertellen dat therapie die mede gericht is op het eigen lichaam ('lichaamswerk') hen geholpen heeft hun gevoelens te benoemen en te leren bespreken.





## Jezelf accepteren zoals je bent

Volgens ervaringsdeskundigen heeft het leren accepteren wie zij zijn hen geholpen bij het omgaan met eenzaamheid. Met zelfacceptatie verwijzen zij allereerst naar het accepteren van het eigen karakter en de eigen kwaliteiten en tekortkomingen. Doordat zij zichzelf beter hebben leren kennen, kunnen zij meer vanuit hun eigen behoeften en verlangens denken en doen (en minder vanuit verwachtingen van anderen). Het heeft hen minder veeleisend naar zichzelf en het leven gemaakt. Zij kunnen daardoor meer genieten van kleine dingen, 'zoals het drinken van een kop koffie.' Ervaringsdeskundigen vertellen bovendien meer zelfvertrouwen te hebben gekregen sinds zij 'niet meer perfect hoeven zijn' en het steeds beter lukt 'te staan voor mezelf' en 'dicht bij mezelf te blijven.'

"De laatste tijd begin ik daar wel makkelijker in te worden: ze denken maar wat ze willen. Als iemand mij niet accepteert voor wie ik ben, dan is het waarschijnlijk ook geen goed contact. Wil ik daar dan wel een relatie mee aangaan?"

Zelfacceptatie blijkt volgens sommige ervaringsdeskundigen te ontstaan na een lang proces, waarbij acceptatie door anderen een belangrijke rol speelt.

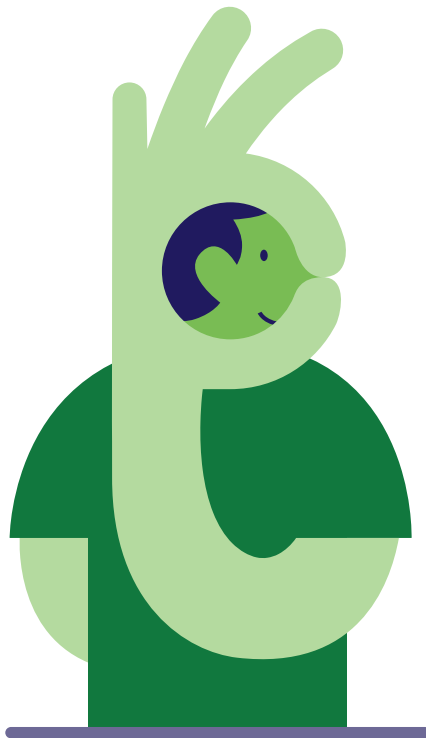
"Het is een kwestie van acceptatie, van jezelf. Maar vaak komt die acceptatie van jezelf door de acceptatie van een ander."





Jezelf accepteren blijkt bovendien makkelijker gezegd dan gedaan.

“Ik denk dat het beter is om die eenzaamheid te accepteren dat die er is. Ik denk dat dat effectiever is. Maar als ik er dan toch beweging in wil krijgen, de stappen die ik kan zetten, dan zit het in het ‘innerlijk zoeken naar’. Het zit ‘m dus niet in het doen van allerlei activiteiten. Dat blijft een verleiding, dat voelt als een makkelijkere oplossing. Maar de oplossing zit ‘m erin dat ik meer van mezelf moet houden, moet accepteren wie ik ben. Dat is denk ik een langdurige oplossing.”



# Voor jezelf zorgen

Om gevoelens van eenzaamheid buiten de deur te houden vertellen ervaringsdeskundigen hoe belangrijk het voor hen is geweest om goed voor zichzelf te zorgen door zowel structuur in het dagelijkse leven aan te brengen als in de buitenlucht te bewegen. Structuur biedt houvast en voorkomt het 'wegzakken' in gevoelens van somberheid en eenzaamheid. Bij structuur gaat het om alledaagse zaken zoals op een vaste tijd opstaan en activiteiten plannen.

"Je moet gewoon een ritme hebben, een dagritme. Je bed uit gaan en kleren aan doen en ga wat van je dag maken. Want als ik blijf liggen. Dat is de makkelijkste weg. Maar je wordt er niet blij of vrolijk van."

Werk en vrijwilligerswerk helpen goed om structuur, en een doel, aan de dag te geven.

"Werken biedt me structuur en houdt stabiel. Dat komt doordat ik de hond moet uitlaten en met de baby buiten moet wandelen. Anders zak ik helemaal in."

In de buitenlucht bewegen blijkt ook goed te helpen om 'wegzakken' te voorkomen. Het maken van een wandeling, een rondje fietsen of in de tuin werken. Het levert nieuwe indrukken, een fris perspectief, energie en mentale rust ('lucht in de bovenkamer') op.



# Contact met gelijkgestemden

Volgens ervaringsdeskundigen is het contact met gelijkgestemden belangrijk bij het doorbreken van eenzaamheid. Het gaat om contact met goede vrienden, hechte familierelaties, mensen in een vergelijkbare situatie (zelfhulpgroep), studiegenoten en mensen met dezelfde hobby en interesse (zoals bijvoorbeeld een specifieke vorm van kunst of cultuur). Contact met gelijkgestemden geeft hen het gevoel begrepen te worden, 'te mogen zijn wie je bent' en geaccepteerd te worden door anderen. Dat geeft hen energie.



“De dingen die we doen, dat blijft wel even hangen tot de volgende keer. We geven elkaar energie. Dat komt omdat we op dezelfde lijn zitten. Dat voelt goed. Je bent vrolijk en maakt plezier met elkaar. (...) De ontmoeting geeft energie en kracht en daardoor ben je minder vatbaar voor je zwakte. Het zorgt dat je de eenzaamheid minder voelt.”

Aansluiting vinden bij een zelfhulpgroep heeft sommige ervaringsdeskundigen geholpen bij het verminderen van eenzaamheid.

“Door in contact te zijn merkte ik dat ik me beter ging voelen. Ik voelde me niet meer waardeloos en ongezien en onbegrepen en ongehoord. Ik voelde me juist gehoord, gezien en begrepen. Dat maakte dat ik... dat vond ik heel prettig.”



Het volgen van een opleiding heeft sommige ervaringsdeskundigen geholpen om gelijkgestemden te vinden.

“Daar had ik voor het eerst gesprekken, wat een verademing, eindelijk met mensen die luisterden. Die snappen hoe het leven in elkaar zit. Mensen met wie ik kon sparren over de inhoud. Hele app-groepen binnen zo’n opleiding. Heerlijk! Fantastische boeken, en kennis goed kunnen bespreken met docenten. (...) Het is mijn passie, maar ook, eigenlijk toen ik die passie volgde, kwam ik bij gelijkgestemden.”

Naast de gelijkgestemdheid in het contact is het volgens ervaringsdeskundigen voor het contact op de lange termijn van belang is dat het contact gelijkwaardig is en dat er sprake is van wederkerigheid. Het gaat dan om over en weer contact met elkaar opzoeken, het niet eenzijdig leunen op de steun van de ander en het met elkaar delen wat je bezighoudt.



# Een rol vervullen in de maatschappij

Het ontvangen van waardering speelt volgens ervaringsdeskundigen een belangrijke rol bij het doorbreken van eenzaamheid. Het verrichten van werk en vrijwilligerswerk zijn belangrijke bronnen van waardering. Het gevoel 'op waarde geschat te worden', 'van nut te kunnen zijn' en 'nodig te zijn' heeft volgens ervaringsdeskundigen een positief effect gehad op hun eigenwaarde en zelfvertrouwen.

"Tijdens het werk waardering krijgen van collega's. Van: 'Dat ging goed, dat deed je snel.' Weer op je eigen werkniveau. Dan word je weer op waarde geschat en dat is goed voor je zelfvertrouwen."

"Ja, voor andere mensen van betekenis zijn, dat je denkt: het maakt uit dat ik er ben. Ik heb ook een tijd zonder werk gezeten, ik dacht toen: 'Voor de maatschappij maakt het helemaal geen drol uit of ik er ben of niet.'"

Het verrichten van vrijwilligerswerk, zoals werken op een opvang voor daklozen of het anderen helpen met de administratie, kan volgens ervaringsdeskundigen ook helpen vanwege de dankbaarheid en voldoening die het oplevert. Het besef dat je van betekenis kunt zijn voor anderen geeft de eigenwaarde een boost.



## Colofon

Deze infographic is gebaseerd op interviews met 16 ervaringsdeskundigen tussen de 45 en 65 jaar. De interviews zijn uitgevoerd voor het onderzoek *'Wat werkt bij het doorbreken van eenzaamheid? Mensen met ervaring aan het woord'*, Jan Willem van de Maat en René Broekroelofs (nog te verschijnen).

Overname van informatie uit deze publicatie onder voorwaarde van de bronvermelding:  
@ Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken

De inhoud van deze publicatie is met grote zorg samen gesteld. Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

**Vormgeving:** Marieke Griffioen

**Illustraties:** Aad Goudappel

September 2021

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van VWS



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.