

Eenzaamheid

Het kan iedereen overkomen: je voelt je eenzaam. Heb je klachten door reuma, dan krijg je soms last van eenzaamheid. Bijvoorbeeld doordat je te vermoeid bent voor gezellige afspraken met vrienden. Er zijn verschillende manieren om weer contact met andere mensen te krijgen. Lees verder voor allerlei tips en informatie.

Alleen of eenzaam?

Als je alleen bent, heb je (een tijdje) weinig contact met andere mensen. Dat hoeft niet vervelend te voelen. Maar voel je je eenzaam, dan doet dat pijn: je voelt je verdrietig, bang of leeg. Het kan zelfs lichamelijke klachten geven of somberheid teweeg brengen.

Als je je eenzaam voelt wil je graag een persoonlijker band met anderen of meer gezelligheid en sociaal contact dan je nu hebt.

Hoe voel je je weer verbonden?

Hieronder lees je meer over eenzaamheid en vooral: wat je eraan kan doen:

Wat zijn de oorzaken van jouw eenzaamheid?

Reuma heeft nogal wat invloed op jouw leven. Door de reuma kan je vaak (een tijdje) niet meer hetzelfde als voordat je reuma kreeg.

Bedenk dat eenzaamheid vaak komt door duidelijke oorzaken in je leven met reuma. Bijvoorbeeld:

- je bent minder mobiel geworden en daardoor kom je minder gemakkelijk de deur uit
- je hebt minder geld te besteden, waardoor uitjes als eerste geschrapt worden
- je bent soms te vermoeid of hebt pijn en je moet daardoor een afspraak afzeggen
- je werkt minder of niet en je mist het contact met collega's
- je bent mensen van vroeger uit het oog verloren
- je hebt last van onbegrip in je omgeving waardoor je minder zin hebt om initiatief te nemen.

Bedenk wat jij nodig hebt

Dat is heel persoonlijk. En voor iedereen weer anders. Ga dus na waar jouw behoefte ligt: wil je een diepgaande vriendschap (erbij)? Ben je op zoek naar een partner?

Of wil je af en toe met een groepje mensen iets doen, zoals samen eten of bewegen?

Wil je vaker de deur uit zijn, of is iemand op de koffie krijgen ook oké? Houd je van contact via internet of wil je mensen persoonlijk ontmoeten?

Tips als je contact gaat zoeken

Als jij je eenzaam voelt is het slim om er iets aan te doen. Een ander kan het namelijk niet aan je zien dus je doet er goed aan zelf te zoeken naar oplossingen.

We hebben een paar tips voor je:

- Zoek bij jouw behoefte een manier om een eerste stapje te zetten. Leg de lat niet te hoog. Het kan al helpen als je lid wordt van een hobbyclub, een beweeggroep, of 1 keer per week in het buurthuis gaat eten.
- Soms komt van het één het ander: als je nieuwe mensen leert kennen, komen daar weer nieuwe activiteiten van. Je kunt iemand die je leert kennen, bijvoorbeeld uitnodigen op de koffie.
- Maak gebruik van middelen als telefoon, internet en je smartphone om, als je je een dag minder goed voelt, wél contact met mensen te houden.
- Maak keuzes als je andere mensen leert kennen: je hoeft niet iedereen aardig te vinden. Je merkt het snel aan jezelf als jij je prettig voelt in iemands gezelschap.
- Heb je weinig geld, dan kun je iets met iemand ondernemen wat geen of weinig geld kost. Met enige creativiteit is veel mogelijk met weinig geld. Denk aan een wandeling of samen om de beurt eten maken.

Waar vind je andere mensen?

Er zijn veel mensen in Nederland op zoek naar gezelligheid en sociaal contact. Hieronder staan een aantal websites die je op weg kunnen helpen om ze te leren kennen.

- Ben je op zoek naar andere mensen met reuma voor het uitwisselen van ervaringen of tips? Je vindt anderen binnen reuma.nl en in onze [besloten Facebookgroep 'Samen Reuma'](#)
- Lijkt het je iets om samen met andere mensen met reuma te gaan bewegen? Kies een leuke beweegactiviteit en kijk in de activiteitenkalender.
- Binnen je eigen buurt zijn vaak welzijnsorganisaties actief om mensen bij elkaar te brengen. Eet mee met een buurtmaaltijd of haak aan bij een spelletjesmiddag of een uitje. Laat je inspireren op [eenzaam.nl](#).
- Word vrijwilliger, of vind er eentje die jouw maatje kan zijn. Lees hoe dat kan op [eenzaam.nl](#).
- Zoek iemand die ook contact wil op een van de matching-sites. Ga naar de [matchingwebsite](#) van eenzaam.nl.
- Zoek je een partner en vind je het door je reuma lastig om die via de algemene datingsites te vinden? Er zijn datingsites speciaal voor mensen met een aandoening of beperking. Misschien voelt dat prettiger omdat je minder hoeft uit te leggen over je reuma. Kijk eens op [www.datensingle.nl/met-een-beperking](#).
- Heb je behoefte om ergens over te praten waar je mee zit? Of gewoon zin in een praatje? Misschien heb je iets aan één van de landelijke telefoonlijnen. Je vindt deze op [eenzaam.nl](#).