



### 13 Vormen van eenzaamheid

1. Emotionele eenzaamheid: het gevoel dat het niet lukt om gevoelens te delen, missen van een intieme partner.
2. Sociale eenzaamheid: Vrienden, vriendschap missen in je leven.
3. Existentiële eenzaamheid: mensen kunnen zich eenzaam kunnen voelen ongeacht de relaties die zij hebben. Deze vorm van eenzaamheid zou een existentiële aangelegenheid zijn, een zingevingsprobleem.
4. Affectieve eenzaamheid: andere mensen zeggen je niet zoveel en dus mis je ze ook niet als je alleen bent (kluizenaar).
5. Situationele eenzaamheid: het gevoel opgesloten te zitten in je huis, ... door de situatie (ziekte, werkloosheid, armoede...).
6. Chronische eenzaamheid: eenzaamheid die al jaren duurt en waarvoor men geen oplossing kan vinden.
7. Genetische eenzaamheid: er zijn aanwijzingen dat genen een rol spelen bij eenzaamheid. Dat kan betekenen dat je geprogrammeerd bent om een grotere behoefte te hebben aan intermenselijk contact.
8. Interpersoonlijke eenzaamheid: de eenzaamheid die je voelt doordat je anderen mist.
9. Intrapersoonlijke eenzaamheid: de eenzaamheid die je ervaart doordat je niet gelukkig bent met jezelf.
10. Voorbijgaande eenzaamheid: een tijdelijk verschijnsel na een 'life-event'.
11. Eenzame persoonlijkheid: iemand heeft in de (vroeg) jeugd dingen meegemaakt die eenzaamheid in de hand werkten en zodoende is de persoon een 'eenzaam mens' geworden.
12. Dreigende eenzaamheid is de eenzaamheid die je voelt als je relaties dreigen kapot te gaan. Door verhuizing, door een breuk, door welke reden ook, je voelt de eenzaamheid al voor er iets gebeurd is.
13. Maatschappelijke eenzaamheid waarbij geen aansluiting gevonden wordt doordat de toegankelijkheid wordt belemmerd door protocollen, richtlijnen, niet passende communicatie en andere praktische zaken. Denk bijvoorbeeld aan niet rolstoeltoegankelijke locaties.

Bron: <https://eenzaamheid.info/eenzaamheid/soorten-eezaamheid/>