

Eenzaamheid

Het antoniem van gemeenschap...?



IRENE VAN BINSBERGEN

Wat gebeurt er als
gemeenschapszin

ontbreekt? Het zou zo maar eens behoorlijk
eenzaam kunnen worden. Daar waar bij
gemeenschap het samenzijn en delen
centraal staat, wordt in situaties van
eenzaamheid juist het gebrek aan verbinding
ervaren. De aanpak van eenzaamheid is in ons

land de afgelopen jaren hoog op de agenda
komen te staan. In 2016 gaf 43 procent van de volwassen Nederlandse bevolking aan eenzaam
te zijn. 10 procent voelt zich ernstig of zeer ernstig eenzaam. Naarmate we ouder worden,
nemen gevoelens van eenzaamheid toe. Afgelopen zomer lanceerde het ministerie van VWS de
campagne 'Eén tegen eenzaamheid'. Maar liefst 80 procent van de Nederlandse bevolking wil
een bijdrage leveren aan het terugdringen van eenzaamheid, zo blijkt uit een recente peiling. We
moeten er iets mee, dat besef is er. Maar hoe los je het op?

Wanneer ben je eenzaam? Dat is nog niet zo gemak-
kelijk te duiden. Eenzaamheid is allereerst een
persoonlijke ervaring die door ieder mens weer anders
beleefd wordt. Bepaalde momenten van eenzaamheid
kunnen als positief ervaren worden. Je even terugtrekken
in de eenzaamheid om los van anderen tijd te hebben
voor jezelf en voor reflectie kan je heel goed doen. Vaker
heeft het woord eenzaamheid echter een negatieve con-
notatie in zich. Het gaat dan om situaties waarin incom-
pleetheid, pijn en gemis in het alleen-zijn worden ervaren.

Eenzijds is eenzaamheid inherent aan het leven. We
kunnen niet altijd samen zijn met anderen. We voelen
ons soms onbegrepen en alleen staan. Dit is niet fijn,
maar ook niet te voorkomen. De Vlaamse psychiater
Dirk de Wachter stelt in zijn onlangs verschenen boek
De kunst van het ongelukkig zijn dat we weer moeten
leren leven met de lastigheden van het leven. Ook mo-
menten van eenzaamheid horen daarbij. Als negatieve
gevoelens van eenzaamheid echter een structureel karak-
ter krijgen en er blijvend een gevoel van onverbonden-
heid is, steken gevoelens van zinloosheid de kop op. Wie
ziet mij eigenlijk nog staan? Voor wie doe ik er nog toe?
Dit kan leiden tot depressiviteit of erger.

VERSCHILLENDE VORMEN

Eenzaamheid kent verschillende achtergronden. Veelal
wordt onderscheid gemaakt tussen sociale eenzaamheid,
emotionele eenzaamheid en existentiële eenzaamheid.
Sociale eenzaamheid houdt in dat je weinig tot geen soci-
ale contacten hebt, zoals burens, collega's, vrienden. Je hebt
geen aansluiting (meer) bij anderen. Je mist een sociaal
netwerk om je heen. Bij emotionele eenzaamheid gaat het

meer om de kwaliteit van de relaties die je hebt. Zo kun
je veel sociale contacten hebben, maar wanneer deze op-
pervlakkig van aard zijn, kun je
je toch eenzaam voelen. Je mist
een hechte, emotionele band
met anderen waarbinnen je je
hart kunt delen. Onlangs sprak
ik een mevrouw van 69 jaar.
Zij gaf aan: 'Ik heb best wel
contacten met anderen, maar
ik kan niet met hen delen wat
ik moeilijk vind of hoe ik me
voel. Daardoor voel ik me toch
heel eenzaam...' Emotionele
eenzaamheid kan uitmonden
in existentiële eenzaamheid.
Bij deze vorm is er sprake van
een diep gevoel van leegheid
of zinloosheid. Onder ouderen
kom ik dit vaker tegen. De idee
dat je de samenleving alleen
maar geld kost, dat je niemand
meer hebt voor wie je nog
kunt zorgen, dat je geen waardevolle bijdrage meer kunt
leveren, dat je voor niemand meer van betekenis bent;
het geeft het gevoel dat je overbodig geworden bent. Het
leven heeft haar zin verloren.

Als we iets aan eenzaamheid willen doen, is het van
belang om te kijken met welke vorm van eenzaamheid
iemand worstelt. Heeft iemand behoefte aan bredere so-
ciale contacten of juist aan een gesprek van hart tot hart?
In mijn werk als geestelijk verzorger in Rotterdam >>

**Irene van
Binsbergen** is
werkzaam als
geestelijk verzorger in
Rotterdam Centrum.
Als projectleider
van 'Het Goede
Gesprek' ondersteunt
zij ouderen op het
gebied van zingeving
en levensvragen.



“*Veelal
wordt onder-
scheid gemaakt
tussen sociale
eenzaamheid,
emotionele
eenzaamheid
en existentiële
eenzaamheid*”



“Omdat
eenzaamheid vaak
gepaard gaat met
vragen over zingeving,
is het van belang hier
oog voor te hebben

Centrum ben ik voornamelijk bezig op het gebied van emotionele en existentiële eenzaamheid. Onder de vlag van het project ‘Het Goede Gesprek’ zet ik vrijwilligers in als een gespreksmaatje voor wijkbewoners die behoefte hebben aan een luisterend oor, aan een goed gesprek. Dit kan naar aanleiding van een ingrijpende gebeurtenis zijn, waardoor het leven opeens op zijn kop staat. Een partner die komt te overlijden, een heftig ongeluk, een diagnose van een ongeneeslijke ziekte. Op die momenten komen vragen op als: hoe houd ik de regie, hoe kan ik verder, hoe ga ik om met de eindigheid van het leven? Het kan ook gaan om een situatie waarin een latent gevoel van zinloosheid aanwezig is. Zo ontmoette ik een man van rond de 80 jaar die vertelde: ‘Sinds het overlijden van mijn vrouw en daarna van mijn kat heb ik het gevoel dat ik net zo goed ook onder de grond kan liggen...’ Deze man wordt nu door een vrijwilliger bezocht en fleurt daar weer van op. Door ruimte te geven aan het verhaal van de ander kan iemand op adem komen, voelt deze zich weer gezien. Juist in een open en aandachtige houding richting de ander laat je merken: jouw leven en levensverhaal doen ertoe! Dan kan er weer iets van betekenis gaan oplichten, iets van waardigheid worden teruggevonden.

ONZICHTBAAR

Op eenzaamheid rust een taboe. We lopen er niet mee te koop. We geven niet graag toe dat we eenzaam zijn. Eenzaam zijn kan voelen als falen, als mislukking in het leven. Hierdoor is het lang niet altijd zichtbaar. Voor mijn project ben ik erg afhankelijk van verwijzers die eenzaamheid signaleren, zoals huisartsen en praktijkondersteuners in de wijk. Omdat eenzaamheid vaak gepaard gaat met vragen over zingeving, is het van belang hier oog voor te hebben. Daar is gevoeligheid voor nodig. Het vraagt een andere manier van luisteren. Luisteren naar de persoon als geheel en niet alleen naar de fysieke klacht. Is de opmerking ‘Het hoeft van mij allemaal niet meer’ een wens voor euthanasie of een noodkreet van een mens die zich niet meer van waarde voelt? Of hoe komt het dat die ene patiënt steeds maar haar verhaal lijkt kwijt te moeten op het spreekuur? En

wil iemand met de uitroep ‘Waarom moet mij dit overkomen?’ de oorzaak van het gebeurde weten of klinkt er een diep gevoel van machteloosheid in door? Wanneer we de ander niet alleen te zien als iemand met een medisch probleem dat opgelost moet worden, maar als een mens die zoekt naar betekenis, kan er bij die ander ruimte ontstaan. Ruimte waarin de ervaring serieus genomen wordt en erkenning gevonden wordt. In die ruimte kan een weg worden gezocht om verder te gaan.

Eenzaamheid is een complex probleem en niet altijd oplosbaar. Zingevende activiteiten en meer sociale contacten kunnen helpen, maar zijn geen antwoord als er een diep verlies gevoeld wordt of de mobiliteit door gezondheidsproblemen ernstig beperkt wordt. Dan komt het veel meer aan op aandacht en nabijheid. Als (huis)arts ben je vaak beperkt in de tijd die je aan een patiënt kunt besteden. Een maatjesproject als ‘Het Goede Gesprek’ of een geestelijk verzorger kan hierin ondersteuning bieden. Toch kan de eerste aandacht door ons allemaal gegeven worden. Per slot van rekening zijn momenten van eenzaamheid niemand vreemd. Juist in die ervaring even naast de ander te kunnen staan, is heilzaam. En wonderlijk genoeg ligt daarin ook iets van gemeenschapszin. De Rotterdamse dichter Jules Deelder had dit goed begrepen, toen hij de woorden opschreef: *Het lot dat we delen, laat niemand alleen!* ✓

VERDER LEZEN:

- www.eenzaam.nl
- www.geestelijkeverzorging.nl
- www.deluisterlijn.nl
- www.pratenoververlies.nl
- www.npvzorg.nl/thema/eenzaamheid/
- Leeuwen R van, Leget C en Vosselman M. Zingeving in zorg en welzijn. Boom Lemma Uitgevers, 2016.