

## **EENZAAMHEID**

Een onderzoek naar de achtergrond van eenzaamheid; wat is eenzaamheid, aspecten en oorzaken van eenzaamheid en eenzaamheid wat als lijden beleefd wordt

**Studieverlof 2008\2009  
Aizo Wiebenga  
Predikant Protestantse gemeente Sneek**

### **INHOUD:**

<b>Aanleiding</b>	<b>2</b>
<b>Wat is eenzaamheid eigenlijk?</b>	<b>3</b>
<b>Is de mens naar zijn wezen eenzaam?</b>	<b>3</b>
<b>Wat kan van dit lijden de oorzaak zijn?</b>	<b>4</b>
<b>Storingen in de ontwikkeling</b>	<b>6</b>
<b>De hedendaagse samenleving</b>	<b>6</b>
<b>Verlieservaringen</b>	<b>7</b>
<b>Ouderdom</b>	<b>7</b>
<b>Maatschappelijke veranderingen</b>	<b>7</b>
<b>Is lijden aan eenzaamheid het enige?</b>	<b>8</b>
<b>Het lijden aan eenzaamheid als ‘loneliness’</b>	<b>8</b>
<b>Wat te doen om eenzaamheid te voorkomen of wanneer het zich al als probleem heeft aangediend.</b>	
- <i>Het voorkomen van eenzaamheid.</i>	
- <i>Wat je zelf kunt doen</i>	
- <i>Het verwerken van eenzaamheid.</i>	
- <i>Hoe hulp geboden kan worden</i>	

## Aanleiding

Directe aanleiding voor mijn onderzoek is dat ik met regelmaat constateer dat het bestaan van de bewoners van de woonzorgcentra, waar ik als predikant en pastor bij betrokken ben, als eenzaam beleefd wordt.

Nu valt ook in de samenleving in het algemeen vast te stellen dat eenzaamheid een probleem voor velen is. Neem een willekeurige zaterdagse krant en zie de enorme hoeveelheid contactadvertenties. Vul op de zoekmachine 'eenzaamheid' in en zie de enorme hoeveelheid zelfhulp cursussen ter bestrijding van eenzaamheid.

Uit een onderzoek van GGD Fryslân blijkt dat 44% van de Friese bevolking, 65+, zegt eenzaam te zijn.

Uitgesplitst naar de geënquêteerde inwoners van Sneek, 65+, noemt 37% zichzelf eenzaam. (gegevens uit onderzoek Annelies Riedijk, GGD Fryslân, 2005)

Een ouderenenquête, gehouden in 1994, 2000 en 2004, in Brabant (GGD Hart van Brabant) geeft een beeld van de mate dat eenzaamheid is toegenomen.

Er is dan een duidelijke stijging in het percentage eenzame ouderen.

Het percentage eenzame ouderen is in 2004 46% en daarmee met de helft toegenomen ten opzichte van 2000 toen het percentage eenzamen 31% was.

En in 2000 was het percentage eenzame ouderen ook al met een kwart gestegen ten opzichte van 1994. In het onderzoek is de groep nog uitgesplitst naar sociaal en emotioneel eenzaam. (gegevens Ouderenenquête 2004, GGD Hart van Brabant)

Uit deze gegevens mogen we afleiden dat zeker een grote groep ouderen eenzaam is. Tel daar uit eigen ervaring nog eens de contacten die je als pastor hebt met vereenzaamde mensen in woonzorgcentra bij en je hebt een vermoeden van wat voor velen een probleem is.

Mijn liefde is vervlogen  
Heel zachtjes uitgeblust  
Geen hand meer op de mijne  
Geen mond meer die mij kust

Geen lachjes uit de verte  
Geen hand meer door mijn haar  
Niet meer samen zitten  
En kijken naar elkaar

Er vallen nu geen woorden  
Er is geen ergernis  
Maar nu weet ik uit ervaring  
Hoe eenzaam, eenzaam is.

## Wat is eenzaamheid eigenlijk?

Eenzaamheid is niet zomaar de afwezigheid van anderen. Je bent niet eenzaam omdat je alleen bent. Mensen kunnen ook eenzaam zijn te midden van vele anderen of zelfs in het gezin of huwelijk. Je kunt alleen zijn en toch niet eenzaam en omgekeerd.

Eenzaamheid is een gewaarwording, een bewustzijn van alleen zijn, ook te midden van vele anderen.

Een goede omschrijving van eenzaamheid geeft A.F Verheule. Hij omschrijft eenzaamheid als *'het bewustzijn van afgezonderd zijn, het besef eenling te zijn.'*

Dat bewustzijn kan ontstaan ook al zijn mensen omringd door velen en hebben ze een partner, die hun leven deelt.

Het kan je plotseling overvallen wanneer je alleen bent: ik ben een eenling, afgezonderd van alle anderen.

Het is goed het daarbij over 'bewustzijn' te hebben, eerder dan over 'gevoel'.

Want het gevoel dat bij dat bewustzijn hoort kan heel verschillend zijn. Het kan een gevoel van opluchting zijn, een gevoel van tevredenheid, maar ook van onbevredigd verlangen naar nabijheid, naar 'erbij horen'.

Eenzaam is niet alleen een negatief begrip.

Vaak wordt er zo over eenzaamheid gedacht: wie eenzaam is, heeft het moeilijk .... 'die eenzame oudjes.' Of van iemand die alleen woont en leeft wordt gedacht dat het een eenzaam bestaan zal zijn. Maar zo hoeft het dus niet te zijn.

We komen daar later op terug.

## Is de mens naar zijn wezen eenzaam

Is de mens gewoon niet eenzaam? Is de mens als soort niet eenzaam?

In het begin van de bijbel wordt verteld over de mens die de dieren namen geeft maar geen wezen vindt als hijzelf. Dan wordt de vrouw geschapen en in haar vindt hij een tegenover die bij hem past (Genesis 2:18-25) Maar die beide hebben geen contact, in de zin van dat ze elkaar verstaan, met de andere schepselen. De dieren delen niets mee, hun manier van omgaan met mensen is in wezen onverstaanbaar.

Moeten we niet erkennen, dat de mens naar zijn wezen eenzaam is, dat hij ten diepste alleen is en alleen blijft?

W. Zijlstra, hierin een leerling van Paul Tillich, ziet de mens als 'een kiezend wezen op weg naar de bestemming van zichzelf en van de wereld.' Dat betekent dat de mens twee levensopgaven heeft: zichzelf te worden als enkeling en zijn plaats te vinden in het geheel van menselijke relaties.

Hij beschrijft de structuur van het menszijn als een spanning tussen de beide polen, zelf en wereld.

Deze spanning komt tot uiting in twee tegenstrijdige verlangens;

- het verlangen naar veiligheid en geborgenheid enerzijds,
- een verlangen naar zelfstandigheid en onafhankelijkheid anderzijds.

Twee tegenstrijdige verlangens die het bestaan van het eerste ogenblik af bepalen.

Het eerste is een verlangen dat je zou kunnen aanduiden als een terugverlangen. Terug naar de veiligheid en absolute geborgenheid van de moederschoot, naar een zorgeloos en onbewust bestaan, een verlangen naar een intieme verbondenheid met de moeder, de ouders, het gezin. Het andere is een vooruit verlangen, een verlangen naar ontplooiing van het eigen wezen, verlangen naar een toekomst die je helemaal zelf kunt inrichten.

En deze twee verlangens verdwijnen niet meer, ze blijven in je huizen, ze horen tot het menszijn.

Iedereen kent beide verlangens van zichzelf. Het verlangen naar een eigen gezin, een eigen beroep, maar ook het verlangen naar veiligheid, niet altijd weer de uitdaging van de toekomst maar ook de geborgenheid van een arm om je heen.

Beide verlangens zijn in principe onvervulbaar.

Niemand kan terug naar de onbedreigde veiligheid en ook geen mens kan zelfstandig en onafhankelijk bestaan.

Mensen hebben altijd medemensen nodig, maar geen enkele menselijke relatie kan die echte geborgenheid bieden, die je verlangt. Geen mens kan volkomen samen zijn met een ander of anderen. De ander blijft altijd een stukje vreemde, zelfs de meest nabije.

Geboren worden betekent de geboorte van beide verlangens, maar ook de geboorte van eenzaamheid. Het vinden van een juist evenwicht tussen beide verlangens is, aldus Verheule, de levenstaak van de mens. Dat betekent dat de eenzaamheid óók een levensopdracht is, het alleen kunnen zijn is nodig om tot eigenheid te kunnen komen. Om tot diepgang te kunnen komen: Wie ben ik, wie wil ik zijn, welke taken wil ik en kan ik vervullen?

Eenzaamheid wordt zo gezien als iets dat positief bij een mens hoort. Het beeld dat in de bijbel opgeroepen wordt getuigt daar ook van ...de mens, die bij name gekend wordt, heeft een eigen verantwoordelijkheid tegenover God, tegenover andere mensen, tegenover de wereld. Je kunt alleen mens zijn als je die een-heid, die een-zaamheid van jezelf, onderkent en als positief gegeven aanvaardt.

Maar de mens is niet alleen op zichzelf aangewezen. Hij heeft ook een sociale kant, kan niet leven zonder een ander, zonder de ontmoeting. Wat op zichzelf ook positief te waarderen valt.

Daarmee wil niet gezegd worden, dat eenzaamheid altijd positief is. Veel mensen lijden onder hun eenzaamheid, waarbij hen soms de mogelijkheid ontbreekt om dit lijden tegenover anderen te verwoorden. Het spreken over je eenzaamheid is emotioneel; je moet erkennen dat je geen blijvende relaties kunt onderhouden, dat je je door familie en kinderen in de steek gelaten voelt.

### **Wat kan van dit lijden de oorzaak zijn?**

Iedere fase in het menselijk leven kent haar eigen vorm van eenzaamheid.

Ik zal eerst van elke fase daar kort iets over zeggen.

Bij wat volgt 'de oorzaken van eenzaamheid', beperk ik mij tot wat voor eenzaamheid bij ouderen het meest relevant is. Vaak zal bij geconstateerde eenzaamheid bij ouderen er sprake zijn van verschillende oorzaken.

### *Baby- en kleutertijd*

In de eerste levensfase, de babytijd, staat de spanning tussen verlatingsangst en groei naar een eigen leven centraal.

In de westerse cultuur, i.t.t. Afrikaanse en Aziatische, is het gewoon dat het kind vaak alleen is. Westerse ouders wennen het kind aan een voedingsritme en al na enkele maanden moet het in zijn eigen slaapkamer slapen. Een van de eerste dingen die het kind moet leren is dus vertrouwen op de afwezige. Ook al ziet het moeder en vader niet, toch zijn ze er. Het kind wordt zo geleerd om te gaan met eenzaamheid.

De tweede eenzaamheid is wanneer het kind naar de crèche of peuterspeelzaal gaat. De moeder of vader laat het achter in een volstrekt vreemde omgeving met vreemde kinderen en vreemde verzorgers. Ook al huilt het kind, de ouder gaat weg. En ook daar went het kind aan, al blijft het moment van afscheid vaak moeilijk.

### *De basisschooltijd*

Daar krijgt het kind te maken met een nieuwe vorm van eenzaamheid: het kind moet zonder hulp van ouders iets presteren en zich handhaven te midden van een groep. Er is het risico van uitstoting uit de groep. Het kind wil vooral niet opvallen. Het wil meedoen; dezelfde kleren, hetzelfde speelgoed, dezelfde sport enz. Het kind op de basisschool kan zich buitengewoon eenzaam voelen als het het mikpunt van pesterijen en spot is. Ook hier redden de meeste kinderen zich wel. Ze leren zich handhaven in de jungle, waar het recht van de sterkste geldt.

### *Puberteit, beginnende volwassenheid*

Vormen misschien wel de meest eenzame periode van de jeugd. De jonge mens maakt zich los van het ouderlijk milieu, zoekt eigen identiteit, wil zichzelf worden, geen kind meer zijn. Waarden worden onder kritiek gesteld. De groep leeftijdsgenoten wordt erg belangrijk. Maar word je wel geaccepteerd? De onzekerheid daarover maakt eenzaam. Dat geldt ook voor het vinden en zoeken van een eigen seksuele identiteit. Word ik wel aantrekkelijk gevonden? En hoe moet ik mij gedragen om aantrekkelijk te worden gevonden? Er is in deze periode een innerlijke eenzaamheid en tegelijk een grote behoefte om zichzelf te laten kennen. Het gevoel niet gezien te worden, niet in eigenheid te worden gekend, maakt eenzaam.

### *Volwassenheid*

Misschien zijn volwassen mensen wel de minst eenzamen. Tenminste wanneer het leven is gevuld met datgene waarvan je als opgroeiend mens droomde: Samen leven en werken, iets opbouwen in de maatschappij. Toch kent ook deze levensfase haar eigen eenzaamheid: zowel in relaties als in werk zijn er de bedreigingen en crises, die je van jezelf kunnen verwijderen. De minst eenzame periode voor de één, werk, gezin enz., kan wel eens de meest eenzame voor de ander zijn, waar dat ontbreekt.

### *Ouderdom*

Op oudere leeftijd kan eenzaamheid uitdrukkelijk tot thema worden.

Het is de tijd van afscheid nemen, van het werk, van generatiegenoten, van de eigen partner.. Enerzijds is het de tijd dat eenzaamheid meer positief beleefd kan worden, de oudere mens kan tot zichzelf komen, de zorg voor kinderen, werk enz. worden minder. Er is tijd voor wat men altijd al wilde, lezen, een reis maken enz.

Anderzijds kan de eenzaamheid een onoplosbaar probleem zijn. De mens raakt de contacten kwijt, die juist nu zo hard nodig zijn. Met wie kun je je herinneringen delen? Vooral het verlies van de levensgezel kan hard aankomen. Het verlies van de partner op hoge leeftijd is dikwijls moeilijk te verwerken en leidt meestal een lange periode van eenzaamheid in.

### **Storingen in de ontwikkeling** (oorzaken van eenzaamheid)

Bij storingen in de loop van de ontwikkeling van het leven, ook in latere ontwikkelingsstadia, als boven aangeduid, kan er van alles misgaan.

In deze stremmingen en scheefgroei liggen veel oorzaken van eenzaamheid.

Het kunnen gevoelsarme ouders zijn die hun kinderen niet leren zelf hartelijke contacten op te bouwen. Maar ook later kan het niet lukken sociale vaardigheden te ontwikkelen, die mensen in staat stellen zich te handhaven in een groep. Gebrek aan sociale vaardigheid is dat ik niet weet hoe me zó te gedragen, dat ik bereik wat ik beoog. Gebrek aan sociale vaardigheden is een oorzaak van eenzaamheid. Je weet niet hoe je contacten moet leggen en onderhouden. Je blijft geïsoleerd, alleen, waar je ook bent. Je wordt nauwelijks opgemerkt. Moeilijker wordt het wanneer aan het gebrek aan sociale vaardigheden een gebrek aan zelfwaardering ten grondslag ligt. 'Wie met gebrek aan zelfvertrouwen opgroeit, heeft het moeilijk bij het ontwikkelen van sociale vaardigheden en het ontbreken van deze vaardigheden ondermijnt het zelfvertrouwen.'

(hier is veel onderzoek naar gedaan door S.Freud en J. Bowlby,  
Zie A.F. Verheule, *Angst en Bevrijding*)

### **De hedendaagse samenleving** (oorzaken van eenzaamheid)

Een mens, de eigen persoonlijkheid, is in zichzelf uniek.

De maatschappij is individualistisch geworden met grotere kans op eenzaamheid.

Was het ooit anders dan. We weten het soms nauwelijks meer, maar in vroegere samenlevingen was de mens eerst deel van het geheel en daarna pas enkeling.

In een ver verleden beleefden mensen zichzelf allereerst als lid van hun familie of stam.

Binnen een sociale structuur, die de mens allereerst als deel van het geheel ziet, is eenzaamheid vooral uitstoting uit het familie- of het stamverband. Voor mensen hier en nu is eenzaamheid iets wat bij het individuele leven hoort.

Toch zijn de natuurlijke en maatschappelijke verbanden heel lang in stand gebleven als bescherming tegen een al te eenzaam leven.

Huub Oosterhuis schrijft in *Jij die mij ik maakt*, (2008)

'Nog maar een halve eeuw geleden maakte ieder individu bijna vanzelfsprekend deel uit van duidelijke sociale verbanden: gezin, familie, kerkgenootschap, geboorteplaats. De meeste mensen hadden een 'milieu' waarin gemeenschappelijke waarden en normen golden, met daarbij de taal waarin zij zich herkenbaar konden uitdrukken.'

Er was de buurtschap, met haar onderlinge hulp en verbondenheid, het buurtwinkeltje als ontmoetingsplaats, de jeugdclubs, de feestjes in het verenigingslokaal, dat alles heeft lang stand gehouden, maar is nu vrijwel verdwenen.

Mensen leven ieder voor zich in grotere plaatsen. Vaker ook ver van familie en vrienden.

Mensen verhuizen gemakkelijk als ze een betere woning of betere baan kunnen vinden; het is moeilijker een goede relatie met de buren en vriendschappen in stand te houden.

De reactie op deze veranderende samenlevingsvormen wordt wel 'cocooning' genoemd: je terugtrekken binnen de eigen kleine kring. Niet meer 'zin' zoeken en deelnemen aan een vorm van verenigingsleven, maar thuis voor de buis of pc.

De cocon is bijna ondoordringbaar. En dat verklaart weer de opkomst van clubs voor alleengaanden, het succes van relatiebemiddelingsbureaus en de hausse van contactadvertenties.

## **Verlieservaringen** (oorzaken van eenzaamheid)

Verlieservaringen kunnen je eenzaam, soms wanhopig eenzaam maken. Mensen verliezen mensen uit hun naaste omgeving. Kinderen verliezen ouders en ouders kinderen.

Een man verliest zijn vrouw, een vrouw haar man. Door de dood, maar soms ook door een conflict, doordat je elkaar niet meer verstaat. Al deze ervaringen kunnen mensen eenzaam, soms wanhopig eenzaam maken.

Het verwerken van een verlies is een moeizaam proces.

Er is in het begin ontkenning, het kan niet waar zijn, maar ook vragen over hoe het gegaan is, wanhoop, is het echt zo? .... je leven lijkt zinloos.

Pas langzaam wordt de strijd van de verwerking gestreden, dikwijls eenzaam en alleen.

Anderen hebben je verhaal nu wel eens gehoord. Lang niet altijd lukt het, zeker voor wie op leeftijd zijn, door het verdriet heen een nieuwe toekomst te vinden.

## **Ouderdom** (oorzaken van eenzaamheid)

Door onderzoek is vastgesteld dat bij ouderen het bewustzijn van eenzaamheid meer voorkomt dan bij andere leeftijden. Frappant is bij het in het begin aangehaalde onderzoek in Brabant de toename van eenzaamheid bij ouderen.

Bij mijn pastoranten in de woonzorgcentra word ik geregeld geconfronteerd met een diep ervaren eenzaamheid.

Ouderdom is een van de ernstigste oorzaken van eenzaamheid. Met name weduwen en weduwnaars leiden eronder. Generatiegenoten, vrienden, broers, zusters zijn weggevallen. Je kunt je herinneringen niet meer met iemand delen. Dat je je dikwijls moeilijk beweegt en niet meer kunt gaan en staan waar je zou willen, versterkt de eenzaamheid.

Ook nu speelt uiteraard de persoonlijkheid een rol, stug van nature of juist niet.

Conflicten die er geweest zijn, ziekte, de verhuizing naar het woonzorgcentrum, die het sociale netwerk verstoort, het niet meer naar de kerk kunnen gaan, het ver weg wonen van de kinderen en vooral ook de niet optimale relatie tot (één van) de kinderen, kan tot vereenzaming leiden.

## **Maatschappelijke veranderingen** (oorzaken van eenzaamheid)

Er verandert veel, voortdurend en ouderen kunnen het niet meer meemaken.

De ziektekostenverzekering verandert, de hulp komt vertellen dat ze minder uren heeft, bijbetalen in de apotheek. Je weet niet meer wat e-mail, internet, sms en skype is, je kunt er niet meer over meepraten.

Het roept een gevoel van vervreemding.

Mevrouw moet betalen met de betaalpas in de winkel, 'niet te veel contant in je portemonnee', ze moet de pincode intoetsen, bril uit de tas en dan nog: fout en weer fout. Nog één keer zegt de caissière. 'Doet u het maar' en ze geeft haar het briefje met de pincode. Ze is opgelucht maar zal ze weer naar de winkel gaan?

Dergelijke situaties maken dat vooral oude mensen geïsoleerd raken, maatschappelijk vereenzamen.

Mensen krijgen het gevoel dat ze er niet meer bij horen. Ze hebben afgedaan.

De maatschappelijke veranderingen verhogen de hulpbehoefendheid, vooral van oude mensen.

Vaak zal er sprake zijn van een combinatie van verschillende oorzaken.

## **Is lijden aan eenzaamheid het enige?**

Is het een lot waartegen geen kruid gewassen is?

Nee, gelukkig niet. Er zijn weliswaar vormen van eenzaamheid die uitzichtloos zijn, waartegen niets te doen is. Het gaat dan om een eenzaamheid, die het laatste stadium van een lange ontwikkeling is. Eenzaamheid is dan een ramp waarbij je als hulpverlener niet wezenlijk iets kunt doen. Des te meer is het van belang de mogelijkheden die er wel zijn tijdig te realiseren.

## **Het lijden aan eenzaamheid als 'loneliness'**

Paul Tillich onderscheidde twee types eenzaamheid, de 'solitude' het alleenzijn dat bij het wezen van de mens hoort en de 'loneliness' het lijden onder isolement dat veroorzaakt wordt door psychologische factoren in de persoonlijke ontwikkeling of de harde slagen van het lot.

De wezenlijke eenzaamheid (solitude) brengt de mens tot zijn bestemming.

Het is dan wel een moeilijke taak van de mens om deze eenzaamheid te aanvaarden maar ook een bevredigende, een het leven verrijkende.

Hierbij moet gedacht worden aan de eenzaamheid van mensen die een zware taak hebben, die ze alleen moeten volbrengen, of aan de beslissingen waarvoor ieder mens komt te staan en waar hij zelf verantwoordelijk voor is.

Loneliness, isolement, het afgesneden zijn van contacten waarnaar men verlangt kent vele oorzaken.

Ik noem er enkele die ik als pastor in woonzorgcentra zeker bij mijn pastoranten herken. Marco Linneman onderscheidt vier groepen oorzaken van eenzaamheid:

- Intra – persoonlijke (dwz. Innerlijke oorzaken zoals gebrek aan sociale vaardigheden, karakter e.d.)
- Inter-persoonlijke (verloren gaan van contacten bij voorbeeld door langdurige opname in een verpleeghuis, of het overlijden van dierbaren, verlies van contacten door ouderdom)
- Maatschappelijke (isolement door onverschilligheid van de omgeving voor ouderen en dergelijke)
- Oorzaken die met de zingeving te maken hebben: wat heeft mijn leven nog voor zin als ik niet meer voor anderen kan zorgen? Dit laatste lijkt overigens meer een gevolg van vereenzaming dan de oorzaak ervan.

Vaak zal het in het pastoraat om een combinatie van verschillende oorzaken gaan.

## **Wat te doen wanneer om eenzaamheid voorkomen of wanneer het zich al als probleem heeft aangediend.**

We onderscheiden daarbij:

- *Het voorkomen van eenzaamheid.*
- *Wat je zelf kunt doen*
- *Het verwerken van eenzaamheid.*
- *Hoe hulp geboden kan worden*

### Hoe eenzaamheid voorkomen kan worden.

(*Herkennen, eenzaamheid, vereenzaming, sociaal isolement*, Nederlands Centrum voor Sociaal Beleid, Bunnik 1998)

- 1) Mensen kunnen zelf iets doen om te voorkomen dat ze eenzaam worden. Het eerste is: Bouwen aan je zelfbeeld. Proberen jezelf ervan te overtuigen dat je de moeite waard bent. Dat je in contacten iets te bieden hebt. Voor de één is dat vanzelfsprekend, de ander moet het leren. Meedoen aan een cursus over iets wat je belangstelling heeft kan goed doen. Je ontmoet mensen met gelijkgerichte belangstelling en je ontdekt je eigen waarde in de contacten met medecursisten. Speciale cursussen van kruisverenigingen bieden groepstrainingen om te leren voor jezelf op te komen en je leert dat anderen aan jouw bijdrage iets hebben. Je leert dat het belangrijk is dat je je gevoelens niet verbergt, dat je hulp kunt vragen en aannemen.
- 2) Het tweede wat je kunt doen ter voorkoming van eenzaamheid is leren contacten te leggen en te onderhouden. Contacten maken is soms al moeilijk, maar deze onderhouden is soms nog moeilijker. Het is nodig bewust te werken aan het opbouwen van vriendschappen en het onderhouden van een kennissenkring. Als de partner wegvalt, vallen veel relaties weg, zo leert de ervaring. Bij het opbouwen van contacten is een positieve instelling tegenover anderen van groot belang.
- 3) Nieuwe communicatiemiddelen bieden mogelijkheden om eenzaamheid te voorkomen. Middels de computer (mail, skype, internet) kunnen contacten worden gelegd en onderhouden. Helaas hebben nog veel ouderen angst voor de computer.
- 4) Om eenzaamheid te voorkomen is het belangrijk dat je bereid bent te veranderen. Leven is veranderen. Je moet je steeds weer aanpassen aan andere omstandigheden. Als je je daar op instelt, en je best voor wilt doen, zullen nieuwe omstandigheden nieuwe kansen bieden.

### Wat je zelf kunt doen

a) Het eerste wat je kunt doen is de situatie onder ogen zien. Er is een sterke neiging bij ervaren eenzaamheid om uit de situatie weg te vluchten, die voor jezelf te verdoezelen of zelfs te ontkennen (aan zichzelf te bekennen. Maar het ontkennen van het probleem, brengt de oplossing niet naderbij. Erken je eenzaamheid en het feit dat je het er moeilijk mee hebt. Er is wat je gehoopt had voor jouw leven, wat contacten aangaat, maar waarin je teleurgesteld bent.

Het zou heilzaam kunnen zijn op een rij te zetten wat iemand verwacht van meer contact en wat voor iemand bevrijding uit de eenzaamheid zou betekenen.

Een belangrijk element in de confrontatie met de eigen eenzaamheid is de vraag: Welke verwachtingen zijn illusies en welke zijn reëel. Geen enkel mens kent de volmaakte gemeenschap, er blijft voor ieder mens een stukje eenzaamheid over.

b) Het tweede, dat je kunt doen, is kijken naar de eigen levensgeschiedenis om die elementen op te zoeken die eenzaam gemaakt hebben of tot eenzaamheid bijdragen. Mocht het onvoldoende lukken, dan daar hulp bij invoeren.

c) Het derde is de vraag of 'eenzaamheid bij mij hoort'. Ben je bereid echt te investeren in het leggen en onderhouden van (intieme) contacten. Misschien moet je wel erkennen dat je toch voor de eenzaamheid kiest ook al heb je het er soms moeilijk mee. De eenzaamheid kan iets zijn wat bij je hoort. Het je daar bewust van worden heft de eenzaamheid niet op maar maakt wel sterker in het verdragen ervan.

d) Het vierde is het overwegen van de vraag of je bereid bent voor eenzaamheid te kiezen. Een bewuste keuze voor de eenzaamheid kan iemand helpen. Ik ben eenzaam, maar ik wil ook echt eenzaam zijn. Niet langer het gevecht ertegen aangaan, maar bewust kiezen

om tenminste enige tijd eenzaam te zijn. Een tijdje een bezinning op je bestaan. Welke waarden zijn er en wil je nog verwerklijken. Sommigen kiezen ervoor daartoe een tijdje in een klooster door te brengen of in een buitenhuisje.

#### e) Je relatie met anderen

Het kan van belang zijn relaties na te gaan. Wat doe je er zelf aan om relaties goed te houden. Investeer je erin of laat je ze verwateren, waardoor eenzaamheid ontstaat. Wie iets aan zijn of haar eenzaamheid wil doen, zal zelf initiatieven moeten nemen en blijven nemen. De vraag is dan belangrijk of iemand echt in de ander geïnteresseerd is. Wanneer je echt om de ander geeft, dan zal dat mogelijk weerklank vinden bij de ander. Het zal onder genoemde voorwaarde ook mogelijk zijn te proberen nieuwe contacten aan te gaan.

#### Hoe om te gaan met eenzaamheid

Er zijn omstandigheden die mensen eenzaam maken zonder dat ze daaraan iets kunnen veranderen. Hoe gaan zij om met eenzaamheid, hoe verwerken ze die?

Er zijn bejaarde mensen voor wie de eenzaamheid onverdraaglijk is, omdat ze het gevoel hebben niet echt geleefd te hebben, i.t.t. andere ouderen die leven met vele goede herinneringen. Voor hen is hulp nodig om het verdriet en de teleurstelling te verwerken. Erover praten met een goede luisteraar kan helpen. Als mensen in de gelegenheid zijn hun verhaal aan een medemens te vertellen wordt de bitterheid minder, gebeurtenissen krijgen hun plaats.

Ook een factor bij het verwerken van eenzaamheid is de vraag naar geloofsovertuiging. Wie geloven dat God het leven gegeven heeft en het leven in God geborgen is, kunnen de eenzaamheid beter verdragen. De gelovige kan zichzelf beleven als 'eenzaam maar niet alleen'. Overigens kan de geloofsovertuiging iemand ook onrustig maken. Iemand kan teleurgesteld zijn in de kracht van zijn of haar geloofsovertuiging. 'Mijn geloof zou me kracht moeten geven, maar het helpt me niet echt'. Het gesprek daarover met de pastor kan dan veel betekenen.

De grootste bedreiging in de eenzaamheid is dat mensen de zin van hun bestaan dreigen te verliezen. Als niemand zich voor je interesseert, het kennelijk voor niemand wat uitmaakt of je er bent of niet, wat heeft het leven dan nog voor zin? De zin van het leven heeft met de erkenning van het bestaan van anderen te maken.

Hulpverlening mag zich hier richten op de bewustwording dat je leven je eigen werkstuk is, je bouwt het op en je geeft er betekenis aan. Menswaardig leven, mens-zijn ook alleen, dat is ook een zinvol bestaan. Het is van belang je menselijke waardigheid te behouden en te tonen aan allen met wie je te maken hebt.

#### Hoe hulp geboden kan worden

Mensen kunnen zelf, als eerder opgemerkt, heel wat doen om eenzaamheid te overwinnen. De hulpverlener/pastor kan waar nodig mensen helpen door te wijzen op de mogelijkheden daartoe.

Tot de taak van hulpverlener hoort het om in de eerste plaats de vereenzaming op te merken. Dat is niet zo eenvoudig omdat eenzame mensen hun probleem dikwijls niet ter sprake brengen, zeker niet voor wie het in eigen optiek een onoplosbaar probleem is. Het is zaak dat je signalen oppikt, dat wil zeggen oplet of er tekenen zijn dat eenzaamheid een probleem is.

Veel laat zich afleiden uit wat boven over eenzaamheidsbeleving en oorzaken van vereenzaming is gezegd.

Het goed en geconcentreerd kunnen luisteren is een eerste vereiste. Als er een zeker vertrouwen groeit, kan gevraagd worden naar de beleving van de eenzaamheid en de oorzaken.

Soms probeer ik, eigen ervaring, wat terug te geven. Wat?

De vraag of ik verder mag delen in het leven van de ander, iets kan doen, wijs op mogelijkheden, of we samen iets uit de bijbel kunnen lezen en samen bidden.

De waarde daarvan heb ik geleerd in gewone gesprekken, in ziekenkamers, in sterfkamers. In gesprekken met mensen die mij iets van hun levensgeheimen toevertrouwden. Je mag dan iets van de diepte van de verhalen in de Bijbel die je zelf voelt, proberen samen te ervaren.

Hoe God steeds mensen heeft vastgehouden in de woestijn van hun leven. En als het dan om de bijbel gaat hoef ik niet lang naar voorbeelden te zoeken. Een verhaal wat doorgaans bekend is en direct aanspreekt is het verhaal van Naomi. In het evangelie van Marcus vind je onvergetelijke ontmoetingen. Steeds komen eenzame, verwarde, uitgesloten mensen in beeld. De een is gevangen in een gouden kooi (2:13-17), een ander buitengesloten en gedropt op een begraafplaats (5:1-20). Jezus ontfermde zich over een radeloze moeder en haar dochter (7:24-30) en doven deed Hij horen en stommen spreken (7: 31-37). Jezus ontmoette mensen, vaak naamloze mensen, die de vraag op hun lippen hebben: 'waar is God?'. Want als Hij toch liefde is, wat we zo vaak horen, hoe kan het dan zijn dat ik ..... Als je je verdiept in de ontmoetingen ontdek je dat Jezus zich steeds verbindt met mensen en ze allemaal bevestigt. Ze mogen Hem volgen, ze mogen een nieuw leven *leven*, ze mogen spreken en horen en zelfs 'wakker' worden (5:41).

Met zo'n 'wakkere' God gaan we op stap.

Ja, Hij is altijd 'wakker' en als hij slaapt huilt Hij vast wel eens als Hij droomt over alle Mensen die nog eenzaam zijn.

#### Bronnen:

Op meerdere plaatsen wat opgestoken.

Her en der in de tekst staat een bron vermeld.

Wat nog genoemd moet worden:

Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging, Jaap Doolaard (red.)

Een eenzaam (s)lot, M. Linneman, VU, 1996

Eenzaamheid, Voorrecht voor een enkeling, noodlot van velen, M. Steemers, Van Gorcum

Sneek, november 2009

Aizo Wiebenga