

Eenzaamheid hoort bij het leven. En toch doen overheid, wetenschap en hulpverleners er van alles aan om de eenzaamheid te bestrijden. Drie experts over een weerbarstig vraagstuk in maakbare tijden. Elk vanuit hun eigen perspectief.

DOOR WILLEMEN VELDMAN-MARSMAN

De keerzijde van de individualisering

Verskillende vormen van eenzaamheid

TERUG NAAR HET INTERMENSELIJKE CONTACT



W e kennen het allemaal. Dat gevoel iets of iemand – meestal iemand – zo te missen dat het letterlijk pijn doet. Ja, ook de experts die zich beroepshalve met eenzaamheid bezighouden. De oorzaken zijn divers, de uitingsvorm verschilt van mens tot mens.

Andere sociale context

Volgens de Dikke van Dale is eenzaamheid een leven zonder gezelschap, ver verwijderd van anderen. Robinson Crusoe op zijn afgelegen eiland, verstoken van elk menselijk contact. De realiteit vandaag de dag is veel complexer en gelaagder. Zelfs met een immense vriendschaar, temidden van anderen en 24/7 connected voelt een schrikbarend hoog percentage volwassenen zich diep, doorleefd eenzaam, zo leert onderzoek van het RIVM (zie grafiek).

De eenzaamheid van deze tijd wordt mede veroorzaakt door de manier waarop de samenleving functioneert, door de veranderende sociale context en door het idee dat het leven maakbaar is. Anja Machielse, hoogleraar Empowerment van Ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht en nauw betrokken bij het programma Een tegen de Eenzaamheid van de overheid: “Door de globalisering, de manier waarop we de samenleving hebben ingericht en de technologische ontwikkelingen is het vanzelfsprekende oog voor de fysieke omgeving en de mensen die daar leven en deel van uitmaken grotendeels verdwenen. “Mensen hoeven het niet meer te hebben van contacten dichtbij, in de buurt en straat, omdat ze met de hele wereld in contact staan over tijd en afstand heen zonder dat ze er de deur voor uit hoeven”. Daardoor is de ooit vanzelfsprekende onderlinge betrokkenheid in buurten, straten en portieken verschaald. Toch doen zich

ook hoopvolle initiatieven voor. Neem de hoogbejaarde Dien Lacroix, alleen op de wereld omdat iedereen die eens deel uitmaakte van haar leven is overleden. Hartje Amsterdam zorgen buurman Eric van den Elsen en andere burens er al een decennium voor dat ze gewoon thuis kan blijven wonen en een onderdeel is van de gemeenschap daar. Ze nemen Dien mee uit, brengen koffie en soms ook eten. Kijken elke dag hoe het met haar gaat. En Dien vervult de rol van buurtoudste, wijs en met levenservaring.

Waardig oud worden

Dit is precies wat het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) voor ogen heeft met het programma Een tegen de Eenzaamheid. “De eenzaamheid van andere mensen gaat ons allemaal aan”, zegt programmamanager Wimke Schuurmans-Oosterom van VWS. “Ieder mens heeft er recht op om waardig oud te worden en het wordt tijd dat wij allemaal accepteren dat oud en kwetsbaar worden en meer afhankelijk zijn van andere mensen ook bij het leven hoort.” Zij en Machielse werken nauw samen om de doelstellingen te bereiken: het verminderen van de eenzaamheid door een nationale aanpak in combinatie met het inzetten van lokale netwerken. Praktisch, laagdrempelig en op de mens gericht. Langdurige eenzaamheid heeft namelijk grote effecten op de gezondheid van mensen. Ze worden

er letterlijk ziek van zo leert onderzoek. Hersenonderzoek toont aan dat eenzaamheid dezelfde pijn veroorzaakt als een lichamelijke aandoening.

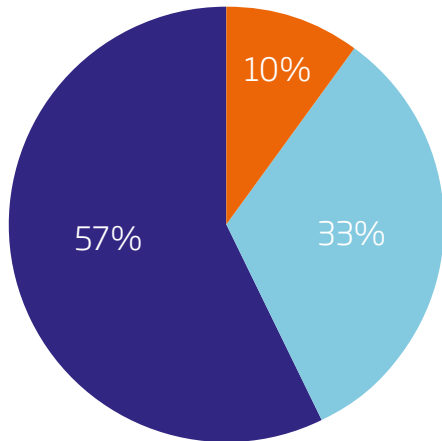
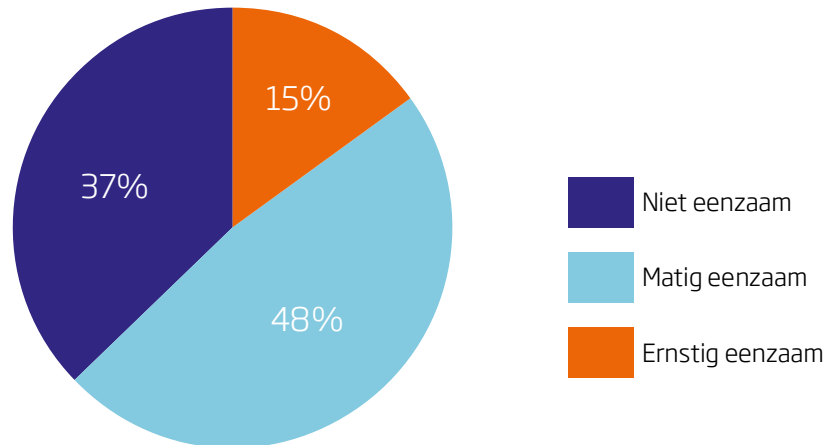
De mens is per definitie een sociaal en emotioneel wezen die het niet zonder andere mensen kan stellen. Sterker nog: zonder betekenisvolle relaties verwordt ook het meest paradijselijke, luxe bestaan tot een woestenberg van zinloosheid en leegte. Eigenlijk maakt het niet uit waar je woont, hoe hoog je bent opgeleid en in welke kringen je verkeert, vroeger of later krijg je allemaal te maken met gevoelens van eenzaamheid. Machielse: “Je kunt je partner verliezen, je baan kwijtraken, gaan studeren, ergens terecht komen waar je niemand kent. Allemaal gebeurtenissen die gevoelens van diepe eenzaamheid en ontredde kunnen veroorzaken. Normaal is dat tijdelijk.” Dat geldt echter minder voor ouderen. Ouderen hebben minder mogelijkheden om hun netwerken in stand te houden en nieuwe, betekenisvolle

Uitingen van eenzaamheid

- Emotionele eenzaamheid: dat is het missen van intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, familielid of hartsvriend(in).
- Sociale eenzaamheid: dat is het missen van betekenisvolle relaties in je omgeving met bijvoorbeeld kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling.
- Existentiële eenzaamheid: dat is de ervaring van diep doorvoelde leegte en verdriet, die voortkomt uit de fundamentele gescheidenheid van mensen.

Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn. Er zijn ook mensen die graag alleen zijn omdat ze dat als plezierig ervaren.

Een woestenberg van zinloosheid

Eenzaamheid in Nederland (>18 jr.)**Eenzaamheid in Nederland (>85 jr.)**

Bron: Gezondheidsmonitor (GGD, CBS, RIVM, 2016)

contacten te leggen die het oppervlakkige praatje overstijgen. Terwijl het voor hen, net als voor ieder ander mens, een levensbehoefte is om erkend, gekend en gezien te worden.

Goede gesprekken

Naarmate mensen ouder worden en ze meer dierbaren verliezen, neemt de eenzaamheid toe. Dat is een onomkeerbaar en tegelijkertijd verdrietig proces. Het verlies van je partner en goede vrienden is namelijk nooit te compenseren door kinderen of anderen omdat elke relatie uniek en onvervangbaar is. Met veel vrienden of de inzet van technologische hulpmiddelen los je de eenzaamheid niet op. Wel met kwalitatief goede contacten met mensen die je vertrouwt en waarmee je ook over de moeilijke dingen in het leven kunt praten. Precies datgene wat veel mensen moeilijk vinden en wat ze eigenlijk niet goed aandurven, zegt trainer Jos Boermans. Bezig met eenzaamheid en het verbinden van mensen. Hij organiseert en geeft werkbijeenkomsten voor professionals en vrijwilligers. Een centraal aangestuurd programma van het ministerie vindt hij, “alleszins te rechtvaardigen,

want eenzaamheid kost de samenleving handen vol geld.” Het is namelijk een taboe – onderwerp. Mensen schamen zich ervoor, ook omdat succes vandaag de dag maar al te vaak wordt afgemeten aan het aantal Facebookcontacten dat een mens

WAT WERKT TEGEN DE EENZAAMHEID?

In ieder geval niet achter de geraniums blijven zitten en niks doen.

Drie tips:

- Koester je vrienden en de mensen waarmee je tijdens je werkende leven hebt opgetrokken zoals oud - collega's. Bel ze op, stuur eens een kaart, brief of mail. Ga met ze op stap, eet regelmatig samen en doe mee aan leuke activiteiten.
- Word lid van een vereniging, een zangkoor, kookclub, wandelvereniging of anderszins.
- Ga vrijwilligerswerk doen.

heeft en de likes die hij weet te verzamelen. Wie niet handig is met de social media of de sociale vaardigheden mist om contacten te leggen, valt dan al snel buiten de boot. Dat is de keerzijde van de individualisering, aldus Machielse. “Het valt niet mee om toe te geven dat je eenzaam bent en weinig contacten hebt, omdat dit raakt aan je eigen identiteit en hoe je je verhoudt tot de wereld om je heen.” Veel liever zeggen mensen dat ze zich prima redden, ook al spreken ze hooguit eens in de week of paar weken een ander mens.

Boermans, bepaald geen tegenstander van de verworvenheden van deze tijd:

“WhatsApp is handig voor de snelle berichten maar het is ook zo koud als een kikker. Je kunt de ander niet zien, niet in de ogen kijken en niet aanraken. Hoe kun je dan ooit goed aanvoelen wat hem of haar tussen de regels door echt bezighoudt?” Schuurmans: “Het gebruik van social media zoals Skype en WhatsApp kan zeker bijdragen aan het verminderen van de eenzaamheid, maar kan nooit het contact van ziel tot ziel vervangen.” En inderdaad, je kunt er tijd, ruimte en afstand op een eenvoudige manier mee

overbruggen. Dat is handig als mensen ver weg wonen. Maar praten met een mens die in dezelfde kamer zit is toch echt iets anders dan via een beeldscherm of in het beperkte aantal tekens van een bericht. We zullen dan ook meer energie moeten steken in het onderhouden van de intermenselijke contacten en de waarden die daaraan ten grondslag liggen. Want de meeste mensen willen best iets doen aan de eenzaamheid van anderen of zichzelf, alleen hebben ze geen idee hoe ze dat kunnen doen. Boermans noemt het vragen handelingsverlegenheid en pleit voor de terugkeer naar de menselijke maat en waarden die vroeger normaal waren. “Dat je mensen groet bijvoorbeeld en luistert als iemand je wat vertelt. Ik zie mensen echt worstelen met hoe ze kunnen omgaan met eenzaamheid en het bespreekbaar maken ervan. We hebben schoenen dozen vol oplossingen ontwikkeld, maar daar heb je in de praktijk bar weinig aan.

Eenzaamheid is geen rocket science

In plaats daarvan zouden we veel meer aandacht moeten besteden aan het ontwikkelen van levenskunst en geestelijke veerkracht. Zonder direct te verzanden in de praktische oplossingen, want die zijn er vaak ook niet. Eenzaamheid is namelijk geen rocket science.” Ook Machielse pleit voor het ontwikkelen van sociale en emo-

tionele vaardigheden, maar ook voor het koesteren en onderhouden van vriendschappen. “Waardoor het voor mensen gemakkelijker is om een diepgaand gesprek te voeren over het leven en wat ons bezighoudt, vragen te stellen, zich open op te stellen en ook je eigen kwetsbaarheid te tonen. Het soms ook niet te weten, nee te zeggen, ruzie te maken. Als je van elkaar houdt – en vrienden doen dat – dan wordt de relatie daardoor niet aangetast.”

Hoe mensen omgaan met sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid is mede afhankelijk van hun netwerk en geestelijke veerkracht, maar ook van de reacties van de omgeving. Schuurmans: “Mensen hebben geestelijke veerkracht nodig om de gebeurtenissen in hun leven aan te kunnen, maar wat dit inhoudt weet je pas als er iets gebeurt. Dan komt de toets welke mensen zich echt om jou bekommeren of om wie jij je bekommert.” ←

Tips om te lezen of te kijken

Documentaires

Dien Zien

Over zorg voor elkaar in de buurt:
<http://keerisom.nl/documentaire-dien-eric/>



Buitenhof

Anja Machielse en Paul Verhaeghe over eenzaamheid:
www.vpro.nl/buitenhof/speel~POMS_AT_15029294~eenzaamheid~.html



Boeken

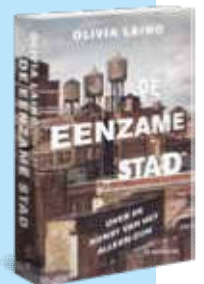
De acht bergen

Een ontroerend verhaal over eenzaamheid, familierelaties en vriendschap
Auteur: Paolo Cognetti
ISBN: 9789023466413



De eenzame stad

Wat betekent het om eenzaam te zijn? Hoe gaan we verbindingen aan met andere mensen? Brengt de technologie ons dichter bij elkaar of houdt die ons gevangen achter onze schermen?
Auteur: Olivia Laing
ISBN: 9789023494584



Websites

Dossier Eenzaamheid:

www.ikwoonleefzorg.nl/dossier/eenzaamheid

Een tegen de eenzaamheid:

www.eentegeneenzaamheid.nl/