

# **EENZAAMHEID, NOODLOT EN UITDAGING**

## **Over verlies en verdriet, hoop en perspectief in de zorg**

Het bestuur van Stichting Even Anders, Spiritualiteit in Zorg heeft in 2016 besloten om alle door de stichting uitgegeven brochures te gaan digitaliseren.

In deze digitale versie zijn enkele kleine tekstuele wijzigingen en updates aangebracht. Echter, om aan de oorspronkelijke inhoud geen afbreuk te doen, is er vastgehouden aan de originele tekst met verwijzingen naar vooral protestantse en katholieke begrippen. Vanzelfsprekend kan de lezer dit invullen met referenties aan boeddhistische, hindoeïstische, humanistische, islamitische en joodse rituelen en begrippen.

Wij wensen u veel leesplezier en staan open voor reacties.

Deze publicatie is te downloaden maar eventueel ook in een gedrukte versie te bestellen via de website [www.evenanders.nu](http://www.evenanders.nu).

## INHOUD

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Inleiding</b>	<b>4</b>
<b>Mensen hebben mensen nodig</b>	<b>5</b>
<i>Relaties zijn broos</i>	
<i>Teruggeworpen op jezelf</i>	
<i>Ieder leidt zijn eigen leven</i>	
<i>Een ontevreden cliënt</i>	
<i>Een beroepsmatige relatie</i>	
<b>Door de tijd heen</b>	<b>6</b>
<i>De mens wordt een individu</i>	
<i>De Renaissance en het individu</i>	
<i>Industrialisatie en individu</i>	
<b>Eenzaamheid in onze cultuur</b>	<b>8</b>
<i>Alleen en eenzaam</i>	
<i>Alleen tussen velen</i>	
<i>Een tijd lang alleen</i>	
<i>Momenten van alleen-zijn</i>	
<b>Werkend in de zorg en eenzaam</b>	<b>10</b>
<i>Iedereen ervaart eenzaamheid</i>	
<i>Je neemt het verdriet mee</i>	
<i>Vlucht niet voor je gevoel</i>	
<i>Tijd en aandacht voor jezelf</i>	
<b>Oorzaken van eenzaamheid</b>	<b>11</b>
<i>Veranderingen in relaties</i>	
<i>Veranderingen in burgerlijke staat</i>	
<i>Saamhorigheid</i>	

*Persoonlijkheidskenmerken*

**Omgaan met eenzaamheid** 12

*Toelaten van de gevoelens*

*Werken aan eenzaamheid*

*Zelf doen, samen met anderen*

*Zin zoeken, zin ervaren*

*Leven is leren eenzaam-zijn*

*Mijn beste vriend blaft*

**Eenzaamheid, een nieuw begin** 16

*Eenzaamheid als leerproces*

*Eenzaamheid als ontdekkingsstocht*

**Levensbeschouwing, geloof en eenzaamheid** 16

*Levensbeschouwing*

*Niet-religieuze levensbeschouwing*

*Religieuze levensbeschouwing*

*Gelovige levensbeschouwing*

*Geloven in verandering*

*Levensbeschouwing en intolerantie*

**Tot slot** 20

*Suggesties voor het hanteren van eenzaamheid*

**Literatuur** 22

**Personalia** 23

**Nuttige adressen** 23

## VOORWOORD

De Stichting Even Anders, spiritualiteit in zorg wil aandacht besteden aan levensbeschouwelijke vragen waarmee werkenden in de zorg geconfronteerd worden. Het gaat dan veelal om de zin-ervaring van mensen die thuis verzorging en ondersteuning krijgen. Zo zijn er brochures gepubliceerd over het thuis sterven, over oud-zijn maar ook over de ontmoeting met moslims in de thuiszorg.

Waar ervaren mensen in de zorg problemen? Waar zijn zinvragen van de verzorgende en de cliënt<sup>1</sup> in het geding? Er zijn veel thema's op te noemen. Eenzaamheid behoort hier zeker toe omdat eenzaamheid heel het bestaan van de mens raakt. Een probleem is dat het vaak moeilijk blijkt om hierover met anderen te spreken. Er is een taboe op eenzaamheid. Velen vinden het gênant toe te geven zich eenzaam te voelen.

Eenzaamheid is echter een ervaring in elk mensenleven. Iedereen, verzorgende én cliënt, heeft ermee te maken. Eenzaamheid leidt tot gevoelens van verwarring en frustratie die gehanteerd moeten worden. Het contact met anderen is verstoord of verbroken. Je voelt je verlaten en weet niet hoe hiermee om te gaan.

Eenzaamheid is niet zomaar iets dat je overkomt. Ze ontstaat door aanwijsbare oorzaken. Ze is te begrijpen en er kan veel worden gedaan om ze te verminderen.

Met deze brochure willen wij werkenden in de zorg enig inzicht geven in het verschijnsel eenzaamheid. Wat dat is, welke oorzaken er zijn en wat je kunt doen opdat eenzaamheid vermindert tot een draaglijk niveau of zelfs verdwijnt.

Wij hopen dat deze brochure kan helpen de confrontatie met eenzaamheid beter aan te gaan.

Op verzoek van het bestuur is de oorspronkelijke brochure geschreven door mevrouw Dr M.W.H. Steemers-van Winkoop, voormalig voorzitter van het bestuur van de stichting. De illustraties werden verzorgd door mevrouw E. Prinsen-van der Most.

Wanneer je bij het lezen van deze brochure op onduidelijkheden of vragen stuit of wanneer je suggesties wilt doen voor thema's voor andere brochures, aarzel dan niet contact met de stichting op te nemen.

Namens de Stichting Even Anders, spiritualiteit in zorg

Adri Verweij

---

<sup>1</sup> Voor de leesbaarheid is overal de gebruikelijke (mannelijke) vorm van schrijven gekozen. Waar cliënt staat, worden zowel mannen als vrouwen bedoeld. Waar hij staat, wordt ook zij bedoeld.

## **INLEIDING**

Vanaf de geboorte tot aan de dood worstelt iedereen met eenzaamheid. Eenzaamheid is te omschrijven als een ervaring van lijden onder gemis aan omvang en/of diepgang van relaties. Hierbij kan zowel de verhouding tot jezelf, tot anderen en, voor gelovige mensen, tot God in het geding zijn <sup>(2)</sup>. Dit gevoel van gemis en leegte kan intens of zwak zijn, lang of kort aanhouden.

In onze cultuur wordt eenzaamheid niet gezien als een bron van kracht en inspiratie, als een voorrecht voor de werkelijk vrije mens, maar als een gevoel van lijden en gemis, kortom als een heel negatieve ervaring.

Mensen voelen zich alleen-gelaten, geïsoleerd en kunnen de ander niet, of niet meer, bereiken. Vaak bestaat er ook het gevoel niet of onvoldoende door anderen begrepen te worden.

Eenzaamheid is dus heel persoonlijk. Ze heeft echter niet alleen te maken met hoe de mens zich voelt en hoe hij tegen zichzelf aankijkt. Maar ze heeft ook te maken met zijn verhouding tot anderen, met relaties die verstoord of verbroken zijn. Uiteindelijk heeft het ook te maken met de manier waarop mensen aankijken tegen God of het Hogere.

---

<sup>2</sup> Steemers-van Winkoop, *Eenzaamheid, voorrecht voor een enkeling, noodlot van velen*, Assen 1986, pag. 195.

## **MENSEN HEBBEN MENSEN NODIG**

Iedereen heeft een gevoel van eigenwaarde en een aantal ondersteunende relaties of vriendschappen nodig om gelukkig te zijn. Hoeveel relaties een ieder nodig heeft, is niet in het algemeen te bepalen. De behoefte aan vriendschappen is heel verschillend. Sommigen zullen zich voldoende gesteund weten met een enkele goede vriend of vriendin. Anderen hebben een heel uitgebreid netwerk van vrienden en relaties nodig. Niet zozeer het aantal maar de kwaliteit van de relatie is van belang. Met kwaliteit bedoel ik de diepgang van de relatie. Relaties kunnen erg oppervlakkig zijn, zelfs zozeer dat ze eigenlijk meer contacten zijn dan relaties.

### **Relaties zijn broos**

Relaties zijn in onze samenleving kwetsbaar. Mensen zijn veelal in beweging en daardoor hebben veel relaties meer een tijdelijk en vluchtig dan een blijvend karakter. Door verandering van werkkring en verhuizing is het vaak nodig om nieuwe contacten te leggen of vriendschappen aan te gaan. Bepaalde goede vrienden, blijven ook op een afstand goede en echte vrienden maar de meeste vriendschappen overleven onze beweeglijke levensstijl niet. Het is tegenwoordig niet ongebruikelijk om meerdere malen te verhuizen. Een jongere verlaat het ouderlijk huis om elders op kamers te gaan wonen. Door van baan te veranderen is vaak verhuizing nodig. Ook op latere leeftijd verhuizen mensen. Ze gaan 'kleiner' wonen. Mensen leren elkaar gaandeweg kennen en waarderen. Ze gaan korte of langere tijd met elkaar om. Omdat we in beweging zijn moeten we ook steeds, in een veranderde situatie, opnieuw beginnen contact met de burens en andere bewoners in de wijk te leggen. Het kan verfrissend zijn telkens opnieuw te beginnen, maar het is ook erg vermoeiend. Soms voel je je heel eenzaam en verlaten in die nieuwe omgeving waar je nog niemand kent en door niemand wordt gekend.

Een relatie wordt vaak gemakkelijk weer verbroken wanneer je elkaar een tijd lang niet ziet of wanneer je juist druk bezig bent met het leggen van nieuwe contacten.

### **Teruggeworpen op jezelf**

Zeker in de thuiszorg kom je vaak mensen tegen die hun kennissen en vrienden zijn kwijtgeraakt en daardoor zijn geïsoleerd. Mensen worden ouder. Het vermogen zich buitenshuis te verplaatsen neemt voor sommigen af waardoor de mogelijkheid om nieuwe contacten te leggen en relaties met anderen te onderhouden ook vermindert. Soms lijkt het erop of de behoefte aan contacten en vriendschappen op oudere leeftijd afneemt. Niets is minder waar. De behoefte blijft maar de hindernissen voor het leggen van contacten worden groter. Daardoor en door het wegvallen van leeftijdsgenoten, familieleden en vrienden verliezen ouderen veel relaties. Door het wegvallen van die dierbare personen vervallen ook veel mogelijkheden op hulp of steun of gewoon gezelschap.

### **Ieder leidt zijn eigen leven**

Ouders die kinderen hebben opgevoed ondervinden niet alleen dat hun kinderen erg mobiel zijn, ze zijn ook meer buitenshuis actief. In jonge gezinnen zijn vaak beide partners buitenshuis werkzaam. Tijd voor een bezoek aan familieleden of ouders is er dan weinig, ieder leeft zijn eigen leven. Het leven van mensen die aangewezen zijn op thuiszorg kan dan stil en eenzaam worden en daardoor soms ook heel bitter.

### **Een ontevreden cliënt**

Zij die werkzaam zijn in de zorg worden met die bitterheid geconfronteerd. Het is niet gemakkelijk om dit te hanteren. Vaak komt de cliënt ondankbaar over. Hij klaagt voortdurend. Er

is soms sprake van grote ontevredenheid. Deze klachten worden geuit op het moment dat er wél iemand aanwezig is, de werkende in de zorg. Zij die hun best doen om de cliënt zo goed mogelijk te helpen en terzijde te staan krijgen vaak de hele storm die woedt in het hart van een mens, over zich heen. Het is moeilijk om dit dag in dag uit te moeten verdragen. Het bevordert de relatie tussen cliënt en verzorgende allerm minst. Wie voortdurend met een ontevreden en mopperende cliënt moet werken zal snel en heel begrijpelijk de neiging voelen om maar weinig te zeggen en zo snel mogelijk weer weg te gaan. Het lijkt ook vaak de enige mogelijkheid. Voor veel aandacht en lange gesprekken met de cliënt is geen tijd en veelal blijken die ook niet echt te helpen. De oorzaak van de ontevredenheid, eenzaamheid, kan niet worden weggenomen en je kunt er ook niet altijd aan tegemoet komen.

### **Een beroepsmatige relatie**

Een verzorgende is geen vriendin of vriend van de cliënt. Er zijn uitzonderingen, maar die zijn er weinig. Contacten zijn functioneel van aard, ook wanneer je iemand aardig vindt. Er kan een gevoel van verwantschap of betrokkenheid ontstaan, maar toch blijft er steeds een beroepsmatige afstand tussen verzorgende en cliënt.

Vanwege de kwaliteit van die beroepsmatige relatie is het nuttig iets te weten over eenzaamheid en die te herkennen, zelfs dan wanneer je er stellig van overtuigd bent hieraan niets te kunnen veranderen. Weten waarom iemand verdrietig, boos, grimmig, cynisch of soms ronduit beledigend is, kan soms helpen onheuse opmerkingen beter te verdragen. Daarom alleen al is aandacht voor eenzaamheid nodig. Er bestaan een aantal praktische mogelijkheden die niet veel tijd of energie kosten, praktische tips die mensen in de thuiszorg kunnen helpen in het omgaan met mensen die zich in alle opzichten op zichzelf teruggeworpen voelen.

Ook daarom is aandacht voor eenzaamheid in de thuiszorg nodig. Door intense eenzaamheid is de kwaliteit van het leven zelf in het geding.

## **DOOR DE TIJD HEEN**

### **De mens wordt een individu**

Je kunt je afvragen hoe het komt dat mensen in onze cultuur tegenwoordig zo op zichzelf teruggeworpen zijn of zo vaak ergens alleen voor staan. Als we onze cultuur vergelijken met bijvoorbeeld Aziatische, Afrikaanse, Zuid Amerikaanse of zelfs Zuid Europese culturen dan blijkt dat daar op een heel andere wijze geleefd wordt, met minder isolement.

In het Westen bevinden we ons in een situatie van individualisering en industrialisering. Die hebben een geschiedenis. Ze zijn niet zomaar ontstaan. Beslissingen, keuzes, veranderingen uit het verleden zijn van invloed op het heden, op ons leven nú. Het denken over en het ervaren van eenzaamheid wordt in sterke mate beïnvloed door die ontwikkelingen.

Over het thema eenzaamheid is ook in oudere tijden veel gedacht en geschreven. Vanaf de klassieke oudheid werd regelmatig aandacht besteed aan het omgaan met anderen, die alleen zijn en eenzaam. Hoewel het begrip eenzaamheid vaak verschillend wordt ingevuld is in de geschiedenis toch wel een rode draad te zien. Steeds gaat het om mensen, hun relatie tot anderen en het spanningsveld tussen de belangen van het individu en die van de gemeenschap. Mensen maken keuzes die van invloed zijn op het eigen leven maar ook op dat van anderen om hen heen. Steeds weer gaat het daarbij om vragen als: 'Wat mag ik voor mezelf opeisen en wat ben ik verschuldigd aan anderen?' 'Wat kan ik zelf bepalen en waar heb ik anderen voor

nodig?'<sup>3)</sup> Onze hedendaagse individualiteit is ontstaan in de periode van de Renaissance.

### **De Renaissance en het individu**

De Renaissance is een culturele periode die gekenmerkt wordt door veranderingen op het gebied van religie, kunst en levensopvatting. Deze periode duurde ongeveer van 1450 tot 1550. Kenmerkend voor deze tijd waren een aantal belangrijke ontwikkelingen. De eenheid van het christendom werd aangetast: de Reformatie ontstond. Dit was op religieus gebied de grootste denkbare verandering. Er waren ineens meerdere, van elkaar verschillende, wijzen van christen-zijn.

Er was in die tijd ook sprake van een wetenschappelijke revolutie, door vele uitvindingen zoals de boekdrukkunst. Hierdoor werd het op bredere schaal verspreiden van opvattingen mogelijk. Op sterrenkundig gebied werden belangrijke ontdekkingen gedaan. De publicatie van het boek *de revolutionibus* van de sterrenkundige Copernicus vormde een hoogtepunt. Hij poneerde en beschreef dat de aarde niet het centrum van het heelal of het universum was, maar dat deze samen met andere planeten om de zon cirkelde. Dit was schokkend voor de mensen die altijd hadden gemeend dat de aarde het centrum van het heelal was en daardoor de belangrijkste planeet in het universum. Hun gevoel van zekerheid en belangrijkheid werd tot in de fundamenteen aangetast.

De Renaissance kenmerkte zich ook doordat men teruggreep naar het gedachtegoed van wijsgeren uit de Griekse oudheid. Veel filosofische ideeën werden opnieuw ontdekt, beschreven en dus bewaard voor het nageslacht. Ook hierdoor ontstond het gevoel in een tijd met nieuwe, ongekende mogelijkheden te leven.

Grote veranderingen gaan gepaard met onzekerheid, met gevoelens van verlatenheid, angst en eenzaamheid. Het denken over eenzaamheid in en na de Renaissance is belangrijk beïnvloed door Francesco Petrarca, die leefde van 1302 tot 1374. Hij schreef in 1346 zijn vermaarde werk *de vita solitaria* over het leven in afzondering. Niet de gevoelens van verlatenheid of de angst voor de leegte staan centraal in zijn werk, maar het leven in meditatieve rust en stilte. Hij genoot van een rustig leven. Hij hield van lezen. *Solitudo* (eenzaamheid) was iets waarvoor men kon kiezen, iets positiefs, een voorrecht. De mens mocht, volgens Petrarca, steeds kiezen tussen het actieve leven met anderen en het stille leven in afzondering. Het actieve leven met alle problemen dringt zich voortdurend op en volgens Petrarca is het goed om daarvan regelmatig afstand te nemen. Zijn ideeën over de zelfgekozen afzondering bleven actueel. Er zijn tot in de twintigste eeuw vertalingen en bewerkingen van dit boek uitgegeven.<sup>4)</sup>

Door de Renaissance is een beweging in gang gezet die zich steeds sterker voltrekt in West-Europa. Het komt erop neer dat de westerse mens steeds meer het recht kreeg, en nam, om zelf keuzes te maken. Deze ontwikkeling wordt ook wel de individualisering genoemd. Deze individualisering is slechts één belangrijke oorzaak voor de wijze waarop wij nu leven. Er is ook nog een andere oorzaak, namelijk de industrialisering.

### **Industrialisatie en individu**

Lang was het gebruikelijk thuis te leven en te werken. Velen hadden een klein (familie-)bedrijfje

---

<sup>3)</sup> *Wie meer wil lezen over de relatie tussen het individu en de gemeenschap kan het vijfdelige standaardwerk van de historici Ariès en Duby, De geschiedenis van het persoonlijk leven, naslaan.*

<sup>4)</sup> *Een van de laatste vertalingen van het werk werd verzorgd door J. Zeitlin, The life of solitude by Francis Petrarch, Illinois 1924.*



dat van vader op zoon ging. De werkzaamheden vonden thuis plaats in een kleine weverij, spinnerij, bakkerij, smederij etc. Door het ontstaan van fabrieken traden er grote veranderingen op. Er vond een overgang plaats van het huis, de vertrouwde omgeving, het gezin naar een vreemde omgeving, soms zelfs veraf. Elders, in een naburige stad, in de fabriek trad men in loondienst. Er ontstond een kloof tussen thuis en werk. De mens raakte vervreemd van zijn thuis en was meer op zichzelf aangewezen. Door kinderarbeid werden ook kinderen vanaf heel jonge leeftijd gedwongen een ongezond leven te leiden in een slecht milieu waarin mensenrechten en veiligheidseisen onbekend waren. In veel opzichten ging het velen in de fabriek slechter dan vroeger in het eigen bedrijfje. Door het te zware werk en de te lange werkdagen ging voor velen ook de omgang binnen het gezin verloren.

Ze hadden geen keuze. Door de nood gedwongen werd de fabriek de nieuwe arbeidsplaats, vaak voor alle leden van het gezin.

Deze beide ontwikkelingen, individualisering en industrialisatie, staan aan de wieg van onze huidige maatschappij en onze huidige westerse levenswijze. Mede hierdoor zijn wij een maatschappij van individuen geworden die soms even, soms lang, last hebben van eenzaamheid en isolement.

Zijn deze historische gegevens van belang voor het denken over en ervaren van eenzaamheid? Ja, want de geschiedenis kan ons veel leren. Niet alleen zijn er periodes geweest die lijken op de periode waarin wij nu verkeren, maar in het verleden zijn er ontwikkelingen in gang gezet die in grote mate bijdragen tot onze levenswijze van nu. Om het heden te begrijpen moeten we altijd ook naar het verleden kijken.

## **EENZAAMHEID IN ONZE CULTUUR**

Wanneer de maatschappij drastisch verandert, verdwijnt het gevoel van gehechtheid en zekerheid. De mens is vanaf de Renaissance meer dan ooit op zichzelf aangewezen en zelfs op zichzelf teruggeworpen. De een kan hiermee beter omgaan dan de ander, maar voor iedereen geldt dat verlies van zekerheid en vertrouwdheid gepaard gaat met een bepaalde mate van eenzaamheid.

De eenzaamheid die tot in de Renaissance een voorrecht voor de zelfbewuste enkeling is genoemd, wordt in onze tijd beschouwd als een noodlot en zelfs soms als een ziekte. Eenzaamheid wordt vaak gekoppeld aan alleen-zijn. Hoewel er tussen beide een duidelijk onderscheid moet worden gemaakt, hebben zij wel met elkaar te maken.

### **Alleen en eenzaam**

Eenzaamheid en alleen-zijn worden vaak met elkaar geïdentificeerd. Dit is begrijpelijk daar voor veel mensen het alleen-zijn een bron van eenzaamheid is. Men voelt zich op zichzelf teruggeworpen zodra men gescheiden is van de ander of anderen. Toch moet alleen-zijn worden onderscheiden van eenzaamheid. Alleen-zijn verwijst naar een objectief waarneembare situatie.

Eenzaamheid daarentegen verwijst naar de gevoelens die je hebt in een bepaalde situatie. Je kunt eenzaam zijn zonder alleen te zijn en omgekeerd. Je kunt alleen zijn zonder je eenzaam te voelen. Sommigen voelen zich juist eenzaam wanneer zij met anderen samen zijn. Iedereen kent de ervaring zich verloren te voelen in een groep.

Ik onderscheid drie vormen van alleen-zijn. Allereerst is er het formeel alleen-zijn of het alleen-leven. Daarnaast zijn er periodes van alleen-zijn en tenslotte zijn er momenten van

alleen-zijn.

### **Alleen tussen velen**

In Nederland leven meer mensen dan ooit tevoren alleen. Eén op de vijf Nederlanders is alleenstaand. Drie miljoen mannen en vrouwen leven zonder vaste partner. Elk jaar komen er 100.000 alleenstaanden bij. Hoewel velen alleen leven, overigens meestal niet uit vrije keuze, is de samenleving hierop nog niet ingesteld. De waardering voor het leven met anderen is erg groot. Alleen-leven wordt vaak zielig gevonden. Mensen doen er dan ook veel aan, vaak té veel, om maar niet alleen te hoeven leven. De vele contact-advertenties in de dagbladen tonen aan dat velen naarstig op zoek zijn naar een partner. Desondanks zal het aantal alleenstaanden alleen maar toenemen. Omdat dit zo is, wordt het tijd dat er een meer positieve instelling ontstaat ten aanzien van alleenstaanden en het alleen leven. Alleen-zijn kan ook ervaren worden als een voorrecht.

### **Een tijd lang alleen**

Er zijn steeds vaker periodes dat je alleen leeft. Een jonge student verlaat het ouderlijk huis om op kamers te gaan wonen. Hij ontmoet medestudenten en kan besluiten daarmee een woongemeenschap te vormen. Wanneer na verloop van tijd blijkt dat het niet goed gaat tussen de bewoners van het huis, of de flat, kan iedereen weer op zichzelf gaan wonen. Er zijn ook veel persoonlijke relaties en huwelijken die verbroken worden. Ook daardoor moeten mensen een tijd lang alleen leven, al of niet met kinderen. Veel ouderen leven alleen. Veel ouderen hebben hun levenspartner door de dood verloren. Het aantal weduwen is veel groter dan het aantal weduwnaars. Van de tien verweduwde mensen zijn er acht vrouw. De vrouw overleeft haar partner gemiddeld elf jaar. Voor veel weduwen betekent dit elf jaar of langer alleen leven.

Alleen zijn is overigens niet iets dat slechts geldt voor alleenstaanden. Ook zij die op dit moment hun leven met anderen delen, kunnen met periodes van alleen leven te maken krijgen.

### **Momenten van alleen-zijn**

Er zijn steeds vaker momenten waarop degenen die wel met anderen samen wonen of samen leven alleen zijn. De huishoudens worden kleiner, kinderen wonen vaak ver weg en zijn soms moeilijk te bereiken. Ook hebben twee partners steeds meer een eigen leven binnen de relatie en vaak ook een eigen kamer waarin men zich terug trekt. Ondanks het toenemend aantal communicatiemiddelen wordt iedereen steeds vaker geconfronteerd met het alleen zijn. Wie niet goed alleen kan zijn, wie zich verlaten en geïsoleerd voelt zodra hij alleen is, of wie zich erdoor bedreigd voelt en de muren als het ware op zich ziet afkomen, kan een gevoel van eenzaamheid, van ongewenst isolement, krijgen.

Of je nu alleen leeft of niet, er zijn in elk mensenleven momenten dat je alleen bent terwijl je met een ander samen wilt zijn. Eenzaamheid kan dan het gevolg zijn.

Wie alleen leeft, heeft soms de neiging het leven met anderen te idealiseren. Toch kun je, levend met een ander, je af en toe heel alleen voelen. Wanneer je wel een relatie hebt, maar geen contact meer hebt met je partner; wanneer er geen goede communicatie is, geen wederzijdse zorg en aandacht dan kun je je erg eenzaam voelen.

Wie een partner heeft die aan een ernstige chronische aandoening lijdt, zodat hij op verzorging van zijn partner is aangewezen, zal vaak alleen staan voor beslissingen die genomen moeten worden. Dit brengt ook veel eenzaamheid met zich mee. Zo zijn er vele situaties waarin iemand samen met een ander, of met anderen, toch eigenlijk alleen is.

Er zijn ook mensen die een traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt, bijvoorbeeld een verkrachting, ervaring van incest, een inbraak in het huis, plotseling ontslag, een ontmoeting met een kind dat verslaafd blijkt te zijn, een partner in de gevangenis etc.

Zij kunnen daar vaak niet met anderen over spreken. Zo iemand voelt zich alleen. Wie zich alleen en onbegrepen voelt, voelt zich ook al gauw eenzaam.

De werkende in de zorg kan aan deze vormen van alleen-zijn niet voorbij gaan. Mensen hebben behoefte hun verhaal te vertellen en daarop een antwoord te krijgen. Luisteren naar de mensen die vertellen over de wijze waarop zij alleen zijn en hoe zij dit verwerken is een heel belangrijke vorm van hulp. Een open oor en een geest die niet (ver)oordeelt maar bereid is de ander tot zichzelf te laten komen, kan veel eenzaamheid van anderen opheffen.

## **WERKEND IN DE ZORG EN EENZAAM**

### **Iedereen ervaart eenzaamheid**

Ook als werkende in de zorg ervaar je eenzaamheid. Terwijl je zorg verleent aan anderen krijg je vaak zelf weinig aandacht voor je zorgen en problemen. Je wordt juist gedwongen meer aandacht te hebben voor anderen dan voor jezelf. Wanneer dan ook nog een periode van niet gekozen en ongewenst alleen-zijn aanbreekt, kan het wel eens teveel worden. Sommigen storten zich op hun werk, maar dat is niet zonder gevaar voor de eigen gezondheid. Werken kan bovendien een vlucht zijn voor de confrontatie met eenzaamheid.

In onze cultuur bestaat een taboe op dergelijke ervaringen, wat het niet gemakkelijk maakt ermee om te gaan. Er zijn talloze manieren waarop jouw gevoel, jouw diepste zelf, datgene wat je in je eigen ogen bent, diep weggestopt wordt. Op den duur loop je het risico het contact met jezelf te verliezen. Dat kan dramatische gevolgen hebben, niet alleen voor jezelf maar ook voor mensen om je heen, ja zelfs voor het gevoel voor religiositeit, het contact met God.

### **Je neemt het verdriet mee**

Juist werkend in de zorg maak je veel mee. Je ontmoet dagelijks veel mensen die verdriet hebben en een zware emotionele last met zich mee torsen. Dit verdriet laat je niet onberoerd, je neemt het mee naar huis, je eigen leven in, waar het soms op het eigen verdriet wordt gestapeld. Het is een illusie te denken dat wanneer je de drempel van je eigen huis over stapt, je de wereld en al wat zich daarin afspeelt zomaar achter je kunt laten. Ook indien je er heel goed in slaagt je werk van je privéleven te scheiden zul je merken dat bepaalde beelden en ervaringen je altijd bijblijven; ze hebben zich genesteld in je ziel. Op zichzelf is dat niet verkeerd, zolang je maar niet doet of er niets aan de hand is of doet alsof je niet geraakt wordt door het leed om je heen en in jezelf.

### **Vlucht niet voor je gevoel**

Het is van belang te leren omgaan met gevoelens. Wéten dat je bepaalde ervaringen opdoet en meedraagt is niet voldoende. De kwaliteit van het leven zelf is in het geding en ook het vermogen om het vaak enerverende werk aan te kunnen. Wat kun je concreet doen? Ervaringen, gevoelens en emoties vragen om zorg en aandacht, net als mensen. In het algemeen wordt onderkend dat een lichaam aandacht nodig heeft. Het belang van sport, beweging, gezonde eetgewoonten, nalaten van voor het lichaam schadelijke gewoonten (verslaving, genotzucht) wordt ingezien. Maar hoe ga je om met jouw gevoel, je verdriet, je eenzaamheid? Lichamelijke ontspanning is gezond maar gezondheid vereist meer dan dat.

### **Tijd en aandacht voor jezelf**

Neem de tijd om gebeurtenissen te overdenken, verdring ze niet uit alle macht. Probeer te achterhalen waarom iets indruk op je maakt. Praat erover met anderen. Huil als je daaraan behoefte hebt of schrijf het op. Verwerk het verdriet en geef het een plaats. Te vaak denken we dat huilen niet mag of niet hoort. Verdriet laat zich echter niet voortdurend wegduwen, ook niet binnen een cultuur waarin men niet in het openbaar huilt. Leren omgaan met verdriet is nodig om de eenzaamheid van de ander die een echo vindt in ons eigen hart te kunnen verwerken.

## **OORZAKEN VAN EENZAAMHEID**

### **Veranderingen in relaties**

Wanneer je een vermoeden hebt over wat eenzaamheid is, wil je ook weten hoe eenzaamheid ontstaat. Met name de gedragswetenschappen zoals de sociologie en de psychologie hebben zich bezig gehouden met de studie naar oorzaken van eenzaamheid. Dat is op zichzelf genomen niet zo vreemd daar de meeste aangegeven oorzaken betrekking blijken te hebben op ongewenste veranderingen in de relaties. Deze veranderingen hebben effect op geluk en het welbevinden en kunnen iemand zozeer raken dat de zin van het leven zelf in het geding is wanneer men bekenden, vrienden of een partner verliest. De relaties kunnen zowel in aantal verminderen als in kwaliteit.

Wie aan iemand die last heeft van eenzaamheid vraagt waardoor deze gevoelens zijn veroorzaakt, hoort vaak dat een ongewenste verandering in de relaties als de belangrijkste oorzaak voor eenzaamheid wordt gezien. Het hoeft niet altijd zo te zijn dat iemand alleen wordt gelaten; het kan ook zijn dat de kwaliteit van bestaande relaties drastisch verandert door onbegrip, conflict, uit elkaar groeien of vervreemding. De eenzame verlangt dan naar die relatie zoals die voorheen was, maar niet meer is.

### **Veranderingen in burgerlijke staat**

Een belangrijke oorzaak voor eenzaamheid in onze tijd en onze cultuur vormt verandering in burgerlijke staat. Met burgerlijke staat wordt bedoeld of iemand alleen leeft of samen met een ander. Deze veranderingen doen zich veelal voor tegen de wil van betrokkene en worden vaak ervaren als een noodlot. Te denken valt hier aan scheiding of overlijden van de partner.

Mensen die alleen leven, terwijl zij daarvoor niet gekozen hebben, lopen een groter risico eenzaam te worden dan zij die samen met een ander of anderen leven. Overigens is het een misvatting om te menen dat het samenleven met anderen beschermt tegen alle eenzaamheid.

### **Saamhorigheid**

Naast het belang van relaties en vriendschappen is ook aandacht nodig voor de meer losse verbanden als een buurt of wijk.

Of iemand goede relaties heeft met zijn burens en zelfs een gevoel van saamhorigheid in een wijk of buurt ervaart (of men in een wijk woont waar men elkaar kent en met elkaar omgaat) kan van invloed zijn op het al of niet ervaren van eenzaamheid.

Wie in een wijk woont waar weinig saamhorigheid is, kan hieraan vaak veel veranderen wanneer hij de wijkgenoten zover krijgt gezamenlijk iets te ondernemen. Wanneer mensen samen iets doen leren ze elkaar kennen en vaak blijkt dan dat de zegswijze *onbekend maakt onbemind* weliswaar een realiteit is, maar ook veranderd kan worden in: *gekend maakt bemind*. Ook activiteiten die men met collega's onderneemt dragen veelal belangrijk bij tot een gevoel van saamhorigheid en verbondenheid. Men praat gemakkelijker met elkaar en weet elkaar ook te

vinden wanneer er iets bijzonders is. Wanneer er geen saamhorigheid is gaan de zaken meestal stroever, liggen misverstanden op de loer, raken mensen gemakkelijker geïsoleerd en bestaat er kans op eenzaamheid.

### **Persoonlijkheidskenmerken**

Er is echter meer aan de hand dan ongewenste veranderingen in relaties. Er zijn ook innerlijke, aan de mens eigen, factoren die van invloed zijn op het leggen van contacten en het verdiepen van relaties. Voor sommigen blijkt het moeilijk contacten te leggen en een relatie op te bouwen.

Persoonlijkheidskenmerken zijn bepalend voor het gedrag en van grote invloed op het omgaan met anderen. Dit zijn karaktertrekken eigen aan de persoon. Zij zijn aangeboren of aangeleerd. Hoe iemand over zichzelf denkt en of hij voldoende zelfvertrouwen heeft om bepaalde relaties aan te gaan of te onderhouden wordt mede bepaald door de persoonlijkheidskenmerken.

Wanneer iemand negatief over zichzelf denkt, zichzelf niet de moeite waard vindt, is er sprake van een negatief zelfbeeld. Wanneer je moeilijk in contact komt met anderen om je heen, moeilijk in gesprek raakt met vreemden, kan er sprake zijn van sociale angst. Mensen die erg gericht zijn op zichzelf, weinig spreken over hun gevoelens, zich niet uiten over hetgeen hen diep raakt, noemen we introvert. Deze kenmerken zijn eigen aan de persoon en moeilijk te veranderen omdat zij vaak het gevolg zijn van ervaringen die in het verleden zijn opgedaan.

Voor werkenden in de zorg is het niet alleen belangrijk te weten dat iemand lijdt aan eenzaamheid maar ook welke mogelijke oorzaken daarvoor zijn en welke hindernissen in de weg staan om op goede wijze hiermee om te gaan.

Pas op voor algemene oordelen en stel je de vraag hoe de relaties van de cliënt in elkaar zitten en of betrokkene daarover tevreden is of juist niet. Dit laatste is van belang want iemand kan veel relaties hebben maar zich toch geïsoleerd voelen omdat hij, wanneer de kwaliteit van zijn relaties onvoldoende is, in geval van nood op deze relaties geen beroep kan of durft te doen.

## **OMGAAN MET EENZAAMHEID**

### **Toelaten van de gevoelens**

Om eenzaamheid te hanteren is het van belang deze te onderkennen en te leren kennen. De gevoelens moeten toegelaten worden en niet verdrongen. Het kan een heel pijnlijke ervaring zijn om deze gevoelens een plaats te geven maar het is wel noodzakelijk, wil je leren ermee om te gaan.

Elke eenzaamheid heeft een oorzaak. De situatie waarin iemand verkeert moet benut worden om na te denken over wat men voor anderen betekent en wat de betekenis is van anderen voor het eigen leven.

Eenzaamheid wordt ervaren als negatief maar ze kan ook een mogelijkheid zijn om jezelf beter te leren kennen, te leren waarderen en jezelf te ontplooien. Ze kan zelfredzaamheid bevorderen. Wie er alleen voor staat, moet immers meer kunnen dan diegenen die omringd worden door hun relaties. Datgene wat in eenzaamheid wordt ervaren en geleerd is bagage voor de toekomst. Wie niet leert omgaan met eenzaamheid maakt ballast van deze bagage.

### **Werken aan eenzaamheid**

Door alle drukke werkzaamheden die door werkenden in de zorg gedaan moeten worden, bestaat vaak niet de tijd om hieraan voldoende aandacht te besteden. Toch is het van belang dat aan eenzaamheid iets wordt gedaan omdat de negatieve invloed van eenzaamheid

desastreuze gevolgen kan hebben voor de gezondheid van mensen.<sup>5)</sup> Hulp bij eenzaamheid kan een belangrijke bijdrage leveren aan de gezondheid en heilzaamheid van de cliënt.

Mensen die eenzaam zijn omdat zij ervaren door anderen verlaten te worden zijn ermee gebaat dat zij aangespoord worden zelf iets te ondernemen om contact te zoeken met andere mensen. Soms is het mogelijk iemand te attenderen op activiteiten buitenshuis, in een buurthuis of wijkcentrum. Breng mensen onder de mensen! Soms kan ook contact worden gelegd met een kerk of een andere levensbeschouwelijke organisatie en kunnen er regelingen getroffen worden om iemand die slecht ter been is, op geregelde tijden naar diensten of bijeenkomsten te brengen of om een kerkelijke ziekenbezoekgroep in contact te brengen met de cliënt.

### **Zelf doen, samen met anderen**

Het grootste obstakel in het leggen van nieuwe relaties vormt vaak de eenzame zelf. Mensen willen wel graag nieuwe kennissen hebben, nieuwe vriendschappen sluiten, maar komen daar zelf niet toe. Zij moeten een drempel over. Dat kost tijd en energie. Wanneer blijkt dat iemand wel nieuwe initiatieven wil nemen, kan het goed zijn een vereniging of organisatie hierop te attenderen zodat van daaruit geprobeerd kan worden in gesprek te komen met betrokkene.

Vaak kunnen ook mensen in de directe omgeving een positieve rol spelen. In onze cultuur is het niet meer vanzelfsprekend dat iemand goede relaties heeft met anderen. Er bestaat een grote eerbied voor de privacy van een ieder. Je hebt al gauw het gevoel je met andermans zaken te bemoeien wanneer je vraagt naar iemands gezondheidstoestand of welbevinden. Sommigen doorbreken deze barrière door bij het benaderen van iemand meteen te zeggen: "Ik wil me niet in uw zaken mengen, maar mocht u hulp nodig hebben doe dan gerust een beroep op mij". Dit blijkt in de praktijk goed te werken.

Iedereen heeft wel een bepaalde deskundigheid die anderen niet hebben. Mensen kunnen aanbieden voor een ander iets te doen in de hoop dat men op de duur voor anderen iets gaat betekenen. Velen die actief zijn als vrijwillig(st)er beschouwen deze activiteit als een goede mogelijkheid om met anderen in contact te komen en op zinvolle wijze bezig zijn.

### **Zin zoeken, zin ervaren**

Het is weliswaar van belang om een aantal goede betekenisvolle relaties te hebben maar tevens is het van belang zin te ervaren in datgene wat je, alleen of samen met anderen doet. Zin ervaren is niet iets wat vanzelfsprekend is of zomaar gebeurt. Wij leven in een cultuur waarin we het risico lopen van de wieg tot het graf bezig gehouden te worden met de meest zinloze zaken. Het zoeken naar zin en betekenis in het leven is belangrijk.

We moeten ons niet teveel laten afleiden door ontspanning en amusement. Daarin zit vaak te veel verstrooiing en te weinig diepgang. Zin is iets wat fundamenteel is en ook direct waarneembaar. Werkzaam in de zorg zul je dagelijks ontdekken dat je op een heel zinvolle manier bezig bent.

Wat is dan zin en zin ervaren? Het is de ervaring dat datgene wat je doet goed is en bijdraagt tot het welzijn van jezelf en anderen. Het kan een goed gevoel geven wanneer je anderen op crisismomenten in hun leven kunt bijstaan, zodat zij zich gesteund weten.

---

<sup>5</sup> Zie J. J. Lynch, *Het gebroken hart, De medische gevolgen van eenzaamheid, Utrecht 1985. Hij toonde een relatie aan tussen rouw om het verlies van een dierbare en een voortijdig overlijden. Hierbij gaat het niet zozeer om zelfdoding, wat ook voorkomt, maar om het ziek worden en overlijden van de rouwende wanneer met de dood van een geliefd persoon ook de zin van het bestaan is verdwenen.*

Zinvol je tijd besteden betekent geen spijt te hoeven hebben over de tijd en de energie die je in iets of in iemand investeert. Een zinvolle relatie is een relatie waarin je ervaart dat je mag zijn wie en zoals je bent. Het is ook een relatie waar je met plezier op terugkijkt omdat je in die relatie veel geleerd hebt over de ander, maar ook over jezelf. Door zin te ervaren, ervaar je dat je als mens groeit en sterker wordt. Zin voedt het gevoel van zelfrespect en eigenwaarde. Voor de gelovige verwijst zin uiteindelijk ook naar God. Van Hem is alle zin afkomstig. Wie op een religieuze wijze zoekt naar zin en deze ook ervaart, merkt iets te ontdekken dat het gewone en alledaagse overstijgt. De gelovige mens wil gehoor geven aan een opdracht die van oudsher aan elke mens is opgelegd. In elke religie of levensbeschouwing komen we deze opdracht tegen. Voor het christendom ligt de kern van deze opdracht vervat in het Evangelie, een Griekse term die, letterlijk vertaald, betekent: *goede boodschap*.

Volgens de evangelist Matteüs ligt de kern van de boodschap in het liefdegebod (Matteüs 22,37-39) waarin de liefde tot God, de medemens en tot jezelf als een drievoudig gebod is neergelegd.

Mensen die eenzaamheid ervaren, zien vaak ook geen zin meer in hun leven. Wanneer de zin opnieuw ontdekt wordt, want hij was niet weg, maar verborgen, dan verdwijnt de eenzaamheid of wordt ze draaglijker. Wanneer je iemand activeert om iets te gaan doen, iets te ondernemen, dan moeten die activiteiten meer zijn dan een vorm van tijdpassering. Mensen moeten niet alleen maar de tijd doden want dan lopen zij het risico dat de tijd hen doodt.

### **Leven is leren eenzaam-zijn**

Het gaat er niet om het ideale en altijd werkzame medicijn tegen eenzaamheid te vinden want dat bestaat niet. Er is een eenzaamheid in ieder leven die nooit overgaat, die de grondtoon of het stramien vormt van het leven. Leven is leren eenzaam zijn. Zeker in de zorg zul je vaak mensen tegenkomen die ernstig eenzaam zijn. Wat kun je voor hen doen?

Verlies, pijn, verdriet en rouw vragen om begrip, steun, mededogen en trouw. Wanneer je dat in de zorg kunt opbrengen is dat al heel veel.

Toch kan er iets meer gedaan worden. Mensen die zich diep en uitzichtloos eenzaam voelen hebben behoefte aan een perspectief, een lichtpunt aan het einde van de tunnel, een vertrouwd gevoel dat datgene wat nu nog zwart, leeg en koud is weer licht, heel en warm kan worden. In de zorg kun je door je betrokkenheid op en relatie met de cliënt vaak veel beter zien wat er aan de hand is en hierop inspelen door iets te ondernemen of door anderen hierbij te betrekken.

### **Mijn beste vriend blaft**

Ook het hebben en verzorgen van huisdieren kan bijdragen tot het ervaren van zin en perspectief in het leven. Juist voor diegenen die veel thuis zijn, en die aangewezen zijn op zorg, zijn huisdieren een bron van levensgeluk. Huisdieren verhogen niet alleen de gezelligheid in huis, ze dragen vaak ook bij aan een verbetering van kwaliteit van leven. Ze horen in onze cultuur. Ze worden gehouden omwille van hun trouw, aanhankelijkheid en gezelligheid. Huisdieren geven ook een gevoel van veiligheid en brengen regelmaat in het leven.

Wanneer je thuis komt is het prettig om begroet te worden door een huisdier. Er ontstaat tussen mens en dier vaak een ritueel begroeting gedrag. Iedereen kan daar voorbeelden van noemen. Het is belangrijk te weten dat er iemand of iets thuis op je zit te wachten, je nodig heeft en je gezelschap houdt wanneer je de deur niet uit kunt.

Een huisdier geeft vaak mogelijkheden voor contacten. Wie zijn hond uitlaat, komt regelmatig

andere hondenbezitters tegen en, wanneer de honden elkaar goed verdragen en met elkaar spelen, raken de baasjes menig keer met elkaar in gesprek. Meestal is dit een kort gesprek zonder veel diepgang. Voor velen zijn die korte gesprekjes echter heel belangrijk, want het zijn soms de enige gesprekken die zij met anderen voeren.

Elk huisdier vraagt zorg en aandacht maar geeft daar ook veel voor terug. Wanneer iemand zó ziek of zó afhankelijk wordt dat hij zijn huisdier niet meer kan verzorgen is dat voor betrokkene en voor het dier een groot drama. Soms doet men zelfs afstand van een huisdier omdat de hond, kat of vogel niet meer goed verzorgd kan worden. Dan moet een vaak langdurige en hechte vriendschap met een dier worden verbroken. Dit leidt tot nog meer eenzaamheid. Dit afscheid is lang niet altijd nodig en kan, door georganiseerde ondersteuning en hulp, voorkomen worden. Het is wenselijk mensen te stimuleren zo lang mogelijk hun huisdier bij zich te houden. Wanneer een goede verzorging van het dier in het gedrang komt, kan men contact zoeken met vrienden, kennissen, buurt- of wijkgenoten om te bekijken, of en hoe, anderen kunnen helpen in de zorg om het huisdier zodat het bij zijn baasje kan blijven wonen. Meestal blijken mensen hier wel toe bereid. Soms wonen er mensen in de buurt die zelf geen hond of kat willen hebben maar die het wel plezierig vinden om op bepaalde tijden het huisdier van een ander te verzorgen of uit te laten.

Huisdieren dragen in belangrijke mate bij tot het geluk en welzijn van mensen. In de zorg zul je regelmatig huisdieren tegenkomen. Meestal is die ontmoeting prettig en draagt de hond of kat bij tot de gezelligheid in huis. Het kan ook gebeuren dat je ontdekt met een grimmige poortwachter te maken te hebben die maar moeilijk de vreemdeling in huis kan accepteren. Een periode van wederzijdse gewenning is nodig.

Ook huisdieren hebben weet van het verdriet dat er in huis is. Wanneer het baasje ziek is, merkt het dier dat. Het is dan erg stil, teruggetrokken of juist heel aanhalig. Wanneer het baasje aangewezen is op zorg is er veelal te weinig aandacht voor het dier. Dat is niet juist maar wel, helaas, een realiteit.

Wanneer huisdieren thuis kunnen blijven bij hun baasjes dragen zij niet alleen bij tot hun geluk en welzijn maar vormen zij ook onderdeel van de mantelzorg. Het gaat bij mantelzorg immers niet alleen om de puur technische verzorging van mensen, maar ook om het behoud van huiselijkheid en gezelligheid.

Wanneer iemand in staat wordt gesteld zijn huisdier te behouden en wordt geholpen ervoor te zorgen zal hij beter met de zorg kunnen meewerken dan iemand aan wie zijn huisdier wordt ontnomen. Het is dan niet alleen in het voordeel van degene die zorg ontvangt, maar ook in het voordeel van instanties die zorg verlenen dat huisdieren thuis blijven.

Wanneer je als werkende in de zorg geconfronteerd wordt met huisdieren die onvoldoende zorg ontvangen dan zijn er een aantal instanties die kunnen adviseren of zelfs enige coördinatie van dierenverzorging op zich willen nemen. Een belangrijke organisatie is de Landelijk InformatieCentrum Gezelschapsdieren (het adres van deze organisatie staat achterin deze brochure).



## **EENZAAMHEID, EEN NIEUW BEGIN**

### **Eenzaamheid als leerproces**

Eenzaamheid, hoe pijnlijk ook, is niet alleen een uitzichtloos lijden maar kan ook een leerproces zijn waardoor iemand meer leert over zichzelf en zijn eigen kwaliteiten. Wie, door welke oorzaak dan ook, op zichzelf aangewezen is, leert zichzelf vaak beter kennen dan diegenen die steeds omringd worden door anderen die op crisismomenten steun geven. Wie op zichzelf is aangewezen en deze uitdaging, want dat is het ook, weet aan te gaan, leert voor zichzelf op te komen, voor zichzelf te zorgen en wordt zelfredzaam en geëmancipeerd.

Eenzaamheid hoeft overigens niet alleen maar een noodlot, iets negatiefs te zijn. De leegte die is ontstaan, moet eerst tot ruimte worden.

Ruimte is positiever dan leegte. Verwacht niet te snel dat deze leegte wel opgevuld zal worden door iemand anders of iets anders. In de praktijk blijkt dat vaak een onjuiste veronderstelling te zijn. Of leegte tot ruimte wordt, is allereerst een eigen persoonlijke en onvervreembare verantwoordelijkheid, een zorg voor de eenzame zelf.

De in de Renaissance begonnen individualisering heeft ertoe bijgedragen dat iedereen tot individu geworden is. We zijn meer dan ooit op ons zelf aangewezen, op onszelf teruggeworpen. Eenzaamheid is een ervaring van gemis van de ander. Ze is echter ook een belijdenis. Wie zegt eenzaam te zijn, belijdt dat hij niet graag individu is, niet graag op zichzelf aangewezen is.

Eenzaamheid kan aanleiding zijn tot herbezinning op de betekenis van anderen voor ons en tevens onze betekenis voor anderen om ons heen. Wie weer helemaal opnieuw moet beginnen doet er verstandig aan een periode van bezinning in te lassen, een periode van alleen-zijn, alleen-leven en ook alleen verdrietig zijn, alleen huilen om daarin eerst en vooral klaar te komen met het verdriet. Alleen daardoor en daarna kun je trachten de relatie met jezelf terug te vinden en nieuwe contacten te leggen met anderen, hoe moeilijk dat ook is.

### **Eenzaamheid als ontdekkingstocht**

Eenzaamheid kan het begin zijn van een ontdekkingstocht naar jezelf, een ontdekkingstocht naar jouw eigen persoonlijkheid en de eigen vaak onvermoede kwaliteiten.

Er zijn immers vele kwaliteiten die je levend met, en temidden van, anderen veelal niet hoeft te ontwikkelen maar die ten volle aandacht en zorg verdienen: persoonlijke verantwoordelijkheid, emancipatie, zelfredzaamheid en een goed gevoel van zelfliefde behoren daar zeker toe.

## **LEVENSBSCHOUWING, GELOOF EN EENZAAMHEID**

Hebben levensbeschouwing en geloof een functie in het omgaan met eenzaamheid? Aan de beantwoording van deze vraag kom je pas toe wanneer je eerst antwoord geeft op de vraag wat levensbeschouwing en geloof is en welke betekenis ze voor iemand hebben.

### **Levensbeschouwing**

Het is belangrijk om te weten door welke levensbeschouwing iemand zich aangesproken weet. Dit is immers het kader waarin bepaalde gebeurtenissen en ervaringen worden geplaatst. Het is de bril waardoor men kijkt naar zichzelf, naar anderen en naar God. Zo kunnen mensen onder invloed van hun levensbeschouwing het leven en hun situatie zien als een niet te begrijpen toeval, als een absurditeit waaraan geen zin te geven is, als een onontkoombaar noodlot, als een opdracht waardoor de mens zichzelf wordt of als een mysterie.

Mensen zijn voortdurend bezig de wereld om hen heen te bekijken en te interpreteren. Zo

gezien is levensbeschouwing een fundamentele of algemeen menselijke aangelegenheid. Iedereen heeft een levensbeschouwing, een kijk op het leven.

Ik onderscheid drie soorten levensbeschouwing: een niet-religieuze levensbeschouwing, een religieuze levensbeschouwing en een gelovige levensbeschouwing.

### **Niet-religieuze levensbeschouwing**

Bij een niet-religieuze levensbeschouwing gaat men er in beginsel van uit dat zin en waarden te vinden zijn in de ons omringende waarneembare wereld. Mensen worden geïnspireerd tot solidariteit door de nood die zij om zich heen zien.

Voorbeelden zijn het marxisme, het liberalisme, het socialisme en het humanisme.

In Nederland is in 1946 het Humanistisch Verbond opgericht dat oorspronkelijk bedoeld is als emancipatiebeweging van mensen die niet kerkelijk waren. De aandacht voor maatschappelijke problemen, om zo te komen tot een humanisering van de samenleving, staat centraal. In de humanistische geestelijke verzorging ligt de nadruk op gelijkwaardigheid van mensen, nabijheid, invoelingsvermogen, onderlinge verbondenheid en een aanvaarding van de ander zoals hij is. Humanisten zijn mensen die, zich al of niet uitdrukkelijk humanist noemend, niet gelovig zijn. Zij gaan niet uit van het bestaan van een hogere macht of een vooraf bepaald doel (roeping) in het leven. Zij zien het leven als een min of meer toevallig iets, waaraan zin gegeven kan worden door de persoon zelf. Leven is niet vanzelf de moeite waard, daar moet je als humanist bewust iets van maken, er is in deze visie, geen ander die het voor je doet, geen God die je roept. In beginsel is het aan iedereen gegeven om iets van zijn leven te maken. Mensen vinden hun leven de moeite waard wanneer zij iets kunnen betekenen voor de mensen om hen heen. Humanisten zijn van mening dat menszijn een verantwoordelijkheid met zich meebrengt voor zichzelf, voor anderen en voor de omgeving waarin mensen samen leven.

### **Religieuze levensbeschouwing**

Een religieuze levensbeschouwing gaat uit van de ervaring dat het leven in zichzelf zinvol is en een uiting is van een allesomvattend mysterie. Men ziet het leven als deel van een zinvol geheel en weet zichzelf daarin opgenomen. Er is sprake van gevoel voor religiositeit zonder duidelijke voorstelling van een God. Ook in het kader van deze vorm van levensbeschouwing erkennen mensen hun verantwoordelijkheid voor het handelen ten dienste van de naaste, nabij en veraf. Voorbeelden van deze levensbeschouwing vormen het boeddhisme, de antroposofie en het religieus socialisme.

### **Gelovige levensbeschouwing**

De gelovige levensbeschouwing tenslotte bouwt voort op de religieuze levensbeschouwing maar geeft het mysterie een naam. Er is een hechte en persoonlijke band tussen de mens en degene die hij aanroept. Hij roept die Naam omdat hij het leven ervaart en aanvaardt als gave en opgave, als een persoonlijk antwoord op een heel persoonlijke opdracht. Voorbeelden van een gelovige levensbeschouwing zijn het christendom, het jodendom en de islam.

Voor de Nederlandse cultuur is vooral het christendom belangrijk. De meeste Nederlanders voelen zich aangetrokken tot een van de christelijke kerken. Gelovige levensbeschouwing wordt kortweg geloof genoemd.

Geloof is een diepgewortelde overtuiging dat er een God is die de schepping en al het geschapene draagt naar een voltooiing. Het is ook de overtuiging dat alle mensen door God geroepen zijn. Op dit roepen geven gelovigen antwoord door het leven dat zij leiden.

Geloven doet men niet alleen, volgens eigen inzicht, maar samen met anderen in een

gemeenschap. Mensen kunnen daardoor gesteund worden. Wie op zondag aan een liturgieviering in een kerk deelneemt, op zaterdag naar een joodse synagoge gaat, of op vrijdag naar een moskee, wil zich niet alleen tot God richten maar zich ook door de aanwezige geloofsgemeenschap laten inspireren. In de lezingen uit de Heilige Schriften (Bijbel, Thorah of Koran) kan men vaak herkennen hoe mensen duizenden jaren geleden worstelden met problemen die vergelijkbaar zijn met die waarmee mensen van nu worstelen. Ook zij werden geconfronteerd met verlies, met alleen-zijn en met eenzaamheid. Ook zij ervoeren duisternis en godverlatenheid. Ook zij gaven goede en verkeerde antwoorden op het aan de mens gegeven gebod van liefde tot God, de naaste en zichzelf.

Mensen kunnen in belangrijke mate gesteund worden door het geloof. Zij kunnen van daaruit ook vaak een grote steun zijn voor anderen. Voor velen in ons land is het geloof nog steeds heel belangrijk. Gelovigen die in hun geloof gegroeid zijn en met de geloofsgemeenschap vergroeid zijn, blijken vaak gevoelig voor de problemen van anderen. Mensen kunnen hun geloof ervaren als een bron van inspiratie, en troost, als een motief voor maatschappelijk handelen of als richtinggevend en zingevend voor hun leven.

De religieuze of kerkelijke gemeente waartoe men behoort, kan een vriendenkring zijn of een kring van verbonden vreemdelingen. Wat een kerk voor iemand betekent, wordt in sterke mate bepaald door datgene wat iemand voor die kerk wil betekenen. Sommigen gaan alleen op hoogtepunten van hun leven naar een kerk toe, uit gewoonte of om datgene wat zij innerlijk voelen ook religieus te duiden. Anderen hebben deelname aan kerkdiensten ingebed in hun leven. Zij zijn meer betrokken op de kerk en kunnen op crisismomenten ook meer steun ervaren van de geloofsgemeenschap.

Wanneer je in de zorg geconfronteerd wordt met iemand die behoefte heeft aan meer relatie met een kerk of levensbeschouwelijke groepering is het nodig te weten hoe die relatie op dit moment is en wat men er eigenlijk van verwacht. Een geloofsgemeenschap kan de eenzaamheid van iemand niet wegnemen maar wel belangrijke ondersteuning bieden in het verwerken van verdriet, ziekte, lijden of het sterven. Het kan goed zijn voor de cliënt, en voor jezelf als werkende in de zorg, om contact met een pastor of geestelijk begeleider te hebben. Pastorale problemen, problemen die de zin van het bestaan raken, vereisen immers veelal een bijzondere aanpak waar je als werkende in de zorg niet voor bent toegerust en waar je ook niet aan toe komt.

### **Geloven in verandering**

Veel ouderen in onze samenleving zijn opgegroeid in een periode dat het heel gewoon was dat men op zondag naar een kerk ging, aan de liturgie deelnam en allerlei voorschriften en leefregels onderhield. Sinds de jaren zestig is er in de kerk veel veranderd; veel godsdienstige gebruiken zijn in onbruik geraakt. Velen hebben de kerkelijke praktijk laten vallen. Door sommigen werd dit als een bevrijding ervaren. Voor anderen was dit alleen maar een verlies. In hun leven ontstond een leegte die ik zou willen omschrijven als religieuze eenzaamheid. Dit is een eenzaamheid die het gevolg is van een verstoorde of verbroken relatie met de eigen religieuze traditie, de kerk en soms zelfs met God. Toch kunnen mensen op crisismomenten een sterke behoefte voelen de verbroken relatie met de geloofsgemeenschap en met God weer te herstellen.

Wat kun je als verzorgende in de zorg doen wanneer je ontdekt dat mensen in een crisissituatie zitten en graag zouden willen spreken met iemand uit de geloofsgemeenschap waartoe zij een belangrijk deel van hun leven alleen maar territoriaal hebben behoord? Zeg deze mensen dat zij te allen tijde het contact met die gemeenschap weer kunnen opnemen, dat zij daar altijd welkom

zijn, dat hun deze, soms jarenlange, afwezigheid niet verweten wordt maar dat thuiskomen in de geloofsgemeenschap en bij God altijd mogelijk is. Van belang is mensen erop te wijzen dat zij de eerste stap zelf moeten zetten, dat op elk moment kan en dat zij daarbij op hulp en steun mogen en kunnen rekenen van die geloofsgemeenschap.

### **Levensbeschouwing en intolerantie**

Soms kom je mensen tegen die op een heel andere wijze omgaan met hun levensbeschouwing dan je gewend bent. Er zijn mensen die heel hoge religieuze eisen aan zichzelf stellen en die het navolgen van de voorschriften van hun religie maken tot criterium voor de beoordeling van anderen. Zij kunnen erg intolerant zijn wanneer zij negatief en veroordelend over jouw geloofspraktijk of overtuiging spreken. Wanneer je met een overtuigd en gelovig christen spreekt dan kan het gebeuren dat hij de mensen verdeelt in christenen die leven zoals hij en anderen die dat niet doen en daarom, in zijn ogen, eigenlijk geen christenen zijn. Dat kan heel kwetsend zijn wanneer je zelf overtuigd gelovig bent en van daaruit op een voor jou verantwoorde en getrouwe wijze probeert te leven. Je voelt je niet geaccepteerd. Dit kan leiden tot pijnlijke en kwetsende situaties waarin je als hulpverlener soms niet meer goed kunt functioneren.

Mensen blijken er behoefte aan te hebben om iedereen in hokjes te plaatsen. Zij zelf staan dan in het hokje van de goede mensen. Anderen, die afwijken van hun levenswijze en geloofspraktijk, komen in het hokje van de kwaden te staan. Zij worden afgeschreven. Dit is tegen het gebod van de naastenliefde en ook onjuist en onrechtvaardig. Hieraan is vaak weinig te doen. Religieuze intolerantie is erg irriterend voor degene die ermee wordt geconfronteerd. Een gesprek hierover helpt alleen wanneer iemand die intolerant is zijn eigen vooroordelen opzij kan zetten. Dat blijkt vaak onmogelijk omdat de vooroordelen ook een beschermende functie hebben. Ze getuigen van gevoelens van angst en onzekerheid. Het andere, het vreemde, en dus ook de ander, de vreemde, wordt gezien als een bedreiging. Men wil of kan de ander niet zien als een mens met een eigen identiteit, een eigen te respecteren overtuiging.

Wat kun je in zo'n situatie als werkende in de zorg doen? Een discussie over het geloof heeft weinig zin en leidt alleen maar tot intensivering van een mogelijk conflict. Probeer je terechte verontwaardiging de baas te blijven en laat duidelijk merken dat je jezelf niet als ongelovig, onkerkelijke of niet-religieuze mens beschouwt maar dat jij vanuit jouw levensbeschouwing deze cliënt in zijn eigen huis wil bijstaan in de voor hem moeilijke periode. Je bent met iets goeds bezig en de wijze waarop je dat doet getuigt voldoende van je goede bedoelingen. Wanneer je in staat bent de situatie ook voor de ander prettig te houden, zonder conflicten, kan er wederzijds begrip en respect groeien. Het gaat om aanvaarding van de ander zoals hij is.

## TOT SLOT

Gedurende heel het leven worden mensen geconfronteerd met eenzaamheid. Dat kan een pijnlijke confrontatie zijn die zo intens en zo langdurig is dat soms de dood verkieslijker lijkt dan het leven. De meeste vormen van eenzaamheid leiden tot vluchtgedrag, maar soms is vluchten niet meer mogelijk. Voordat eenzaamheid al te negatieve gevolgen heeft voor het levensgeluk, het gevoel van eigenwaarde en zinervaring, is het nodig goed ermee te leren omgaan.

Er zijn ook positieve mogelijkheden die voortkomen uit eenzaamheid. Ze kan leiden tot een tweede geboorte, tot de wording van het individu, tot menswording. Die tweede geboorte gaat met pijn gepaard.

Wie door de eenzaamheid heen komt, moet overigens niet denken dat hij er vanaf is. Eenzaamheid is te vergelijken met staan in de branding. Het is mooi weer, de branding ruist, de wind is koel, er lijkt niets aan de hand. Tegelijk is er wel iets aan de hand want het tij is aan het keren; het wordt vloed. Voordat je het in de gaten hebt, sta je tot je knieën in het water. Het kan troosten uit ervaring te weten dat het ook wel weer eb wordt maar het is misschien verstandig om te leren zwemmen zodat je er doorheen komt, ook dan wanneer je geen grond meer onder je voeten voelt.

Iedereen moet leren omgaan met eenzaamheid. Het is geen anoniem lot dat je treft. Hoeveel pijn eenzaamheid ook doet, het wordt na verloop van tijd mogelijk en nodig om actie te ondernemen.

Voor dat proces wil ik kort een aantal suggesties geven die hierbij behulpzaam kunnen zijn.

### Suggesties voor het hanteren van eenzaamheid

- Wanneer je je eenzaam voelt, of met iemand in gesprek raakt die eenzaam is, ga er dan ook echt even voor zitten en denk erover na; laat het doordringen. Te vaak en te gemakkelijk vluchten wij weg voor eenzaamheid.
- Eenzaamheid kan je door de cultuur waarbinnen je leeft worden aangepraat. Een zorgvuldige afweging of je wel de eenzaamheid ervaart die gesuggereerd wordt, is van belang. Onderzoek of iemand echt eenzaam is of dat er sprake is van een door de samenleving opgelegde zieligheid. Iemand die alleen is, is daarom nog niet eenzaam.
- Inventariseer waardoor de eenzaamheid is ontstaan. Vaak kan men heel nauwkeurig aangeven op welk moment, door welke gebeurtenis(sen), eenzaamheid is ontstaan.
- Onderzoek de omvang van de eenzaamheid en de effecten die ze heeft. Eenzaamheid kan je totaal verlammen, bevriezen of verbitteren of juist actief of creatief maken.
- Ga na of er sprake is van een tijdelijke of van een langdurige eenzaamheid. Mensen kunnen blijven steken in hun eenzaamheid door het contact met anderen te verbreken, niets meer te ondernemen, zich totaal terug te trekken in zichzelf en daardoor, in uitzonderlijke gevallen, zelfs zonderling worden.
- Ga na welke mogelijkheden open staan, maar vooral ook welke mogelijkheden niet benut worden. Sommigen beweren weliswaar dat een nieuwe partner/relatie of nieuwe vriendschappen uitkomst bieden maar blijken niet in staat contacten te leggen, relaties op te bouwen of te verdiepen.
- Ga na of de mogelijkheden zelf te realiseren zijn of dat daarvoor hulp van anderen (familieleden, vrienden of professionele hulp) nodig is.
- Probeer de mogelijkheden te benutten. Weten wat er gedaan moet worden en de

overtuiging zelf uit de situatie te kunnen geraken is niet voldoende. Er moet ook iets gebeuren. Woorden omzetten in daden!

- Ga de confrontatie niet uit de weg. Te gemakkelijk zoekt men zijn heil in schijnoplossingen. Veel relatieproblemen ontstaan door het niet of onjuist hanteren van eenzaamheid. Men verwacht te vaak en te gemakkelijk dat de nieuwe partner de problemen wel oplost. Vaak koestert die partner ook dergelijke verwachtingen. De relatie staat dan van meet af aan onder een niet noodzakelijke en zelfs ongewenste spanning.
- Als hulpverlener moet je oppassen voor te gemakkelijke suggesties die de eenzame eerder eenzamer maken dan hem of haar echte hulp bieden. Voorzichtigheid, discretie en bescheidenheid is vereist.
- Iedereen wordt in zijn leven met eenzaamheid geconfronteerd. Eenzaamheid discrimineert niet, ze treft ons allemaal, de een wat vaker en intenser dan de ander. Ook hulpverleners ervaren eenzaamheid. Deze ervaringen kunnen vruchtbaar zijn wanneer ze leiden tot meer begrip voor zichzelf en, daardoor, ook voor anderen. Veel mensen die een intense eenzaamheid hebben ervaren, geven achteraf aan dat zij daarvan veel hebben geleerd. Ervaring is vaak belangrijker dan theorie. Theorie is slechts aanvulling op, verduidelijking van, de ervaring.
- Beschouw niet elke eenzaamheid als een ziekte of een ernstige kwaal. Eenzaamheid kan ook heilzaam zijn. Het dwingt je afwegingen en keuzes te maken maar ook om jezelf te ontmoeten en te groeien. In veel gevallen is eenzaamheid een voorwaarde voor ontmoeting. Ze drijft ons naar de ander toe.
- Het begrip dat je voor anderen hebt, kan ook positieve gevolgen hebben voor jou. Zo kunnen eenzamen hulpverleners zijn voor hulpverleners die eenzaam zijn. Deze realiteit geeft perspectief aan de uitdaging en behoedt je als hulpverlener voor vermetel zelfvertrouwen.

Aan deze suggesties zijn zeker nog andere toe te voegen maar als voorbeelden van een mogelijke strategie voor het omgaan met eenzaamheid mag dit volstaan.

Eenzaamheid in de zorg; je zult het tegenkomen. Je hebt niet altijd de tijd om er bij stil te staan maar soms zijn er momenten waarop je de kans hebt de ander even de hand te reiken en een belangrijke boodschap door te geven; de boodschap dat de ander niet alleen is ook al voelt hij zich door allen verlaten.

## LITERATUUR

*Baden, H.J.*, Eenzaamheid, Ervaringen in onze tijd, Haarlem 1983

*Blees, M., & Geluk, P.A.*, Samen eenzaam, Leven met een demente huisgenoot, 's-Gravenhage 1988

*Jong-Gierveld, J. de*, Eenzaamheid, Amsterdam 1984

*Kirchhoff, B.*, Eenzaamheid van de huid, Amersfoort 1982

*Lynch, J.J.*, Het gebroken hart, De medische gevolgen van eenzaamheid, Utrecht 1985

*Meulen-Hoesen, E. van der*, Mensen en hun eenzaamheid, Rekenschap, Humanistisch Tijdschrift voor wetenschap en cultuur, jrg 34 (1987) 2,55-66

*Rubenstein, C. & Shaver, Ph.*, Eenzaamheid, Hoe ontstaat het en wat doe je eraan?, Baarn 1984

*Stemers-van Winkoop, M.W.H.*, Eenzaamheid, Voorrecht voor een enkeling, noodlot van velen, Assen 1986

*Stemers-van Winkoop, M.W.H.*, Eenzaamheid, noodlot of krachtbron? Speling 40 (1988) 1,76-83

*Valkenburg, T.*, Eenzaamheid...Kan ik er wat aan doen? Kampen 1988

*Vermeer, M. & Dresselhuis, C.*, Eenzaamheid, Alleen tussen velen, Kampen 1988

*Weer, F. de, e.a.*, Eenzaam en Nabij, Omgaan met sterven, Tiel 1981

*Williams, R.J.*, Alleen maar niet eenzaam, Tevreden zijn met jezelf, Amsterdam 1980

## PERSONALIA

Deze brochure werd op verzoek van het bestuur van de stichting geschreven door Myriam Steemers-van Winkoop. Zij is geboren in 1949 in Geleen en werkte tussen 1969 en 1981 in diverse instellingen voor gezondheidszorg als verpleegkundig nachthoofd en -avondhoofd. Zij studeerde theologie aan de Hogeschool voor Theologie en Pastoraat te Heerlen en aan de Katholieke Universiteit van Nijmegen. In 1981 (- 1995) werd zij benoemd als wetenschappelijk medewerkster van het R.K. Kerkgenootschap met als aandachtsvelden gezondheidszorg, ethiek, oecumene en religieuze vernieuwing. In 1981 deed zij haar doctoraalexamen in de theologie aan de Katholieke Universiteit van Nijmegen met een literatuurstudie over rouwprocessen en rouwverwerking: *Afscheid is het verbreken van een relatie*. In 1986 promoveerde zij aan dezelfde universiteit tot doctor in de godgeleerdheid. De titel van het proefschrift luidt: *Eenzaamheid, voorrecht voor een enkeling, noodlot van velen*.

Inmiddels schreef zij meerdere artikelen over ethische problemen binnen de gezondheidszorg en over eenzaamheid. Ook hield zij hierover een groot aantal lezingen.

Van 1988 tot 2005 was zij bestuurslid en voorzitter van de Stichting Geloofsovertuiging en Levensbeschouwing. In 1995 werd zij benoemd tot geestelijk verzorgende in het Academisch Ziekenhuis te Maastricht. Daarna was zij hoofd van de Dienst Geestelijke Verzorging. In 2006 werd zij directeur van Reliëf, christelijke vereniging van zorgaanbieders. Vanaf 2009 tot haar pensioen werkte zij als geestelijk verzorger in Woonzorgcentrum De Beyart in Maastricht.

Van haar hand zijn: *Eenzaamheid, voorrecht voor een enkeling, noodlot van velen* (1986); *Eenzaamheid, noodlot en uitdaging. Over verlies en verdriet, hoop en perspectief in de thuiszorg* (1994); *Eenzaam en toch verder* (1995); *Over geloof en levensbeschouwing gesproken* (1995); *Eenzaamheid en zingeving bij ouderen, een hulpmiddel voor zorgverleners* (1996); *Zin, zorg en zijn, over zingeving in de zorg* (1998); *Geloven in Zorg, omgaan met geloof, levensbeschouwing en spiritualiteit in de gezondheidszorg* (2001); *Geloven in Leven, spirituele zorg voor stervenden en hun naasten* (2003); *Spiritualiteit en gezondheid, de vergeten factor* (2014, Damon Budel).

## NUTTIGE ADRESSEN

### **Landelijk InformatieCentrum Gezelschapsdieren (LICG)**

Postbus 86, 3770 AB Barneveld

### **MIND Korrelatie**

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort

[www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)

oorspronkelijk geschreven uitgave, oktober 1994

© Stichting Geloofsovertuiging en Levensbeschouwing, ISBN 90-74808-03-4