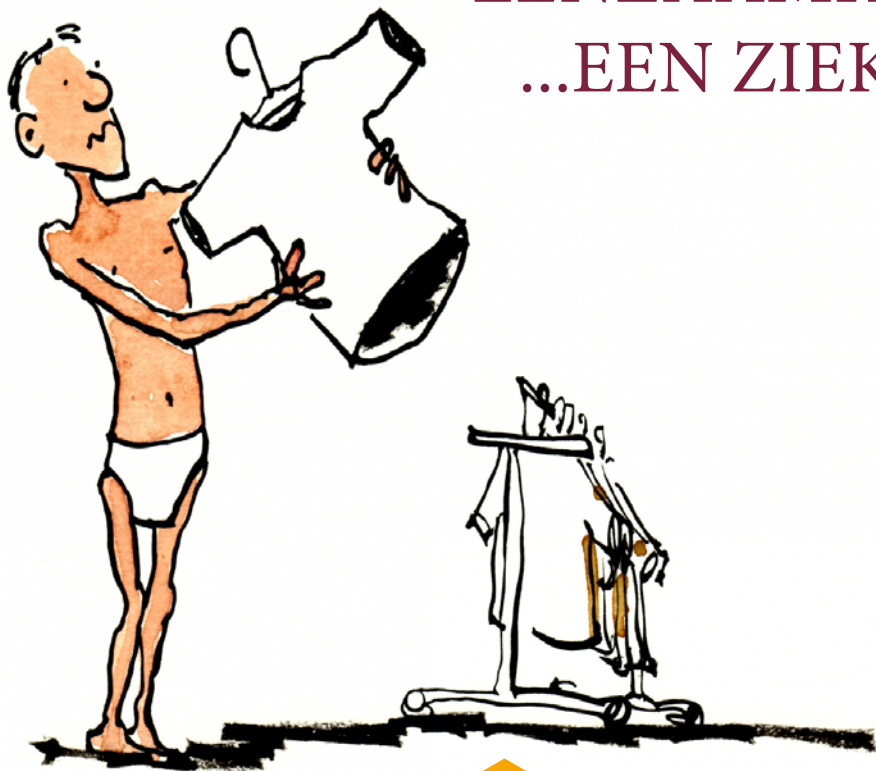


Is eenzaamheid... een ziekte? Of kun je ziek van eenzaamheid zijn?

# EENZAAMHEID ...EEN ZIEKTE?



**Faktor5**

Jeannette Rijks



EENZAAMHEID... EEN ZIEKTE?



# EENZAAMHEID... EEN ZIEKTE?

Jeannette Rijks



Alles uit dit boek mag voor niet-commerciële doeleinden worden overgenomen in druk, op websites of in lesmateriaal, mits onder vermelding van: “Copyright Jeannette Rijks, zie ook <http://www.eenzaamheid.info>”

Dit werk valt onder een [Creative Commons Naamsvermelding - Niet Commercieel 4.0 Internationaal-licentie](#)

Auteur: Jeannette Rijks

Vormgever: [Onne Kierkels](#)

Illustratie cover: Frits Ahlevfeld-Laurvig

NUR code 130

ISB 978-90-810193-4-7

## **Inhoud**

Eenzaamheid... een ziekte?	3
Ziek van eenzaamheid?	5
No problem!	6
Lichaam en geest	7
Neuroplasticiteit, hoera!	8
Hoe werkt het dan wel?	9
Faktor5 leidt mensen op tot Specialist Eenzaamheid	11





## **Eenzaamheid... een ziekte?**

Als je aan eenzaamheid denkt gaan je gedachten misschien naar verzorgingshuizen. Of verpleeghuizen. Je denkt misschien aan de bekende geraniums waar mensen achter zitten. Maar eenzaamheid komt meer voor dan je misschien denkt. Eenzaamheid is een onderwerp dat ons allemaal bezig houdt. Logisch: veertig procent van de bevolking heeft er last van, er is dus altijd wel iemand in je leven die ermee te maken heeft. Is het niet bij een van de mensen die je als vrijwilliger bezoekt, dan is het wel iemand uit je familie- of kennissenkring.

Maar wat is eenzaamheid precies? Eenzaamheid is het fysiek ervaren van een tekort aan verbinding met anderen (Rijks, 2009).

Fysiek ervaren, dat wil zeggen: het is een lichamenlijk iets. Eenzaamheid kun je zien aan de hersenactiviteit. Op het moment dat iemand voelt er niet bij te horen, buitengesloten te zijn, geen verbinding te hebben met de anderen. Daarom is het een lichamenlijk fenomeen: het activeert de hersenen. Opvallend is dat eenzaamheid in precies hetzelfde deel van de hersenen te zien is als lichamenlijke pijn. Eenzaamheid doet pijn. Letterlijk.

Nu weten we dat pijn een functie heeft. Het is een waarschuwingssignaal. Pijn waarschuwt ons dat er iets niet in de haak is, en het wijst ons op gevaar. Pijn zet ons aan tot actie: let op, haal die hand uit het vuur. Of: let op, je buik doet te veel pijn, ga naar de dokter. Of let op: je slaat naast de spijker, niet meer doen! De pijn van eenzaamheid zet aan tot andere actie. Tot het versterken van

de verbinding met anderen. Tot het aanhalen van oude contacten. Tot het maken van nieuwe vrienden. Tot het openstellen van jezelf voor anderen.

Eenzaamheid zelf is dus niet echt een probleem. Eenzaamheid is als een trouwe makker die je af en toe waarschuwt voor gevaar. Wie net een partner verloren heeft zal niet verbaasd zijn over eenzaamheid. Het heeft ook geen zin om te denken dat je dat weg kunt poetsen. Hoe verdrietig ook, het hoort erbij. Maar eenzaamheid mag geen dagelijkse metgezel worden. Wie na drie jaar teruggetrokken in huis zit en geen vrienden meer over heeft, zit diep in de problemen. Dieper dan de meeste mensen beseffen. Wie er niet in slaagt verbindingen te krijgen die betekenisvol zijn, heeft een groot probleem. Het alarm blijft dan namelijk aan staan. Het blijft onrust veroorzaken, daar in die hersenen. Stress. Verwarring. En dat heeft verstrekkende gevolgen.

Eenzaamheid is geen ziekte. Net zoals dorst geen ziekte is. Of trek in eten. Eenzaamheid is niet anders dan een signaal dat een mens aanzet tot het zoeken van verbondenheid met anderen. Maar als daar iets niet goed gaat, waardoor de verbondenheid niet tot stand komt of verstoord raakt, kan eenzaamheid uitlopen op een chronisch probleem. Net zoals fout eten of drinken tot problemen kan leiden, kan fout omgaan met eenzaamheid ook tot grote problemen leiden.

Er zijn verschillende manieren denkbaar waarop iemand een niet werkende strategie gebruikt om eenzaamheid op te lossen, met ongewilde resultaten tot gevolg. Wat er gebeurt als iemand er niet in slaagt de juiste verbondenheid (dat

wil zeggen, passend bij de persoon en diens omstandigheden) met anderen te realiseren, is te omschrijven als Chronisch Eenzaamheid Syndroom. Vaak is dit wat onder 'eenzaamheid' wordt verstaan

## **Ziek van eenzaamheid?**

Eenzaamheid die niet wordt opgelost is als een woekering in je lijf. Het verandert je hersenen, het ondermijnt je afweersysteem en maakt je als het ware tot een ander mens. Eenzaamheid maakt je tot een schaduw van je eigen ik. Eenzaamheid zorgt voor het verlagen van je zelfvertrouwen, voor het verminderen van je sociale vaardigheden en het maakt je teruggetrokken. Langer durende eenzaamheid zorgt er daardoor voor dat je het zelf niet meer kunt oplossen. Je draait in kringetjes rond.

Onderzoek naar eenzaamheid heeft volgens wetenschappers een verscheidenheid aan functionele, psychosociale en fysiologische nadelige gevolgen aangetoond, waaronder:

- Verminderde lichamelijke activiteit<sup>1</sup>
- Verminderde motoriek<sup>2 3</sup>
- Symptomen van depressie<sup>4</sup>
- Verstoorde slaap en overdag dysfunctie<sup>5</sup>
- Verminderde mentale en cognitieve functie<sup>6</sup>
- Verhoogde systolische bloeddruk<sup>7</sup>
- Verhoogde sympathische tonus en vasculaire weerstand<sup>8 9</sup>
- Verhoogde hypothalamus hypofyse bijnierschors activiteit<sup>10 11</sup>

Een handig klein boekje voor iedereen die interesse heeft naar eenzaamheid 5

- Veranderde genexpressie met betrekking tot anti-inflammatoire reacties<sup>12</sup>
- Verandering in het afweersysteem<sup>13</sup>

Van nog groter zorg is echter een groeiende hoeveelheid onderzoek dat eenzaamheid aanwijst als risicofactor voor zowel functieverlies en verhoogde sterfte.<sup>14 15 16 17</sup>

Kort gezegd zijn er aanwijzingen dat de persoonlijke ervaring van eenzaamheid aanzienlijk kan bijdragen aan een vroegtijdige dood, onafhankelijk van andere fysieke, gedrags- of psychologische factoren. Je wordt dus eigenlijk indirect ziek van eenzaamheid.

## **No problem!**

Eenzaamheid is eigenlijk alleen een probleem als je het niet kunt oplossen. En veel mensen lukt het niet hun eenzaamheid op te lossen. Daar kunnen heel wat redenen voor zijn. De belangrijkste is dat ze het eenvoudigweg nooit geleerd hebben. Omdat eenzaamheid iedereen wel eens overkomt, kan het zijn dat het iemand dan volledig overvalt. Wie niet weet dat het ervaren van eenzaamheid normaal is na de bevalling, kan denken dat er iets heel anders aan de hand is. Wie niet weet dat eenzaamheid je staat te wachten als je als eerstejaars leuk op kamers gaat, kan zich een loser voelen en er niet over durven praten. Wie niet weet dat eenzaamheid er bij hoort, ook als je een leuke nieuwe baan hebt aangenomen, kan zich behoorlijk teleurgesteld voelen. Het feit alleen al dat wij weinig praten over eenzaamheid in opvoeding en onderwijs maakt dat we er slecht mee kunnen omgaan. Vervolgens moeten aan wat voorwaarden worden voldaan voordat

iemand in actie komt om eenzaamheid aan te pakken.

Om er eens een paar te noemen:

- weten – als iemand zelf geen idee heeft dat ie een probleem heeft, zal ie het zeker niet willen oplossen
- willen – zelfs als iemand weet dat ie een probleem heeft, moet ie het ook nog wel willen oplossen
- kunnen – iemand moet weten wat ie kan doen om het op te lossen en de mogelijkheden moeten er zijn
- doen – dan moet iemand tot actie over gaan. De juiste actie, in de richting van een oplossing.

Helaas weten we dat op elk moment in de tijd zo'n 40% van de bevolking zich eenzaam voelt. En dat ongeveer een kwart van hen zich dermate eenzaam voelt dat het chronisch genoemd mag worden. Chronisch betekent in de meeste gevallen dat iemand niet meer zonder hulp de eenzaamheid kan oplossen. De negatieve spiraal van eenzaamheid versterkt zichzelf zo, dat iemand niet meer in staat is zonder specialistische hulp relaties aan te gaan.

## **Lichaam en geest**

Tot nu toe heb ik het gehad over lichamelijke problemen. Maar eenzaamheid heeft andere, misschien nog wel ernstiger gevolgen. Chronische eenzaamheid is een hersenprobleem. Het maakt dat je dermate vervelende veranderingen ondergaat, dat je steeds minder geschikt wordt voor de omgang met anderen. Eenzaamheid maakt bang, boos, verongelijkt, cynisch... kortom, het maakt je er niet leuker op. Maar belangrijker nog, eenzaamheid verandert je

hersenen. Verschillende [studies](#) wezen uit dat je:

- minder goed kunt nadenken en beslissingen nemen,
- minder goed in staat bent in te schatten hoe mensen het met je voor hebben
- minder plezier ervaart van het omgaan met anderen

Met gevolg dat het je steeds minder goed lukt contacten aan te gaan of ze te onderhouden. Sterker nog, je trekt je steeds meer terug. Je voelt je steeds onzekerder over jezelf, je kunt je toekomst minder goed overzien en je wordt slechter in het nemen van beslissingen. Waarmee je in de spiraal naar beneden terecht bent gekomen. Je hersenen zijn veranderd. Die veranderingen zijn niet alleen functioneel, ze zijn ook structureel. Je hebt als het ware een ‘eenzaam brein’.

## **Neuroplasticiteit, hoera!**

Wie leerbaar is kan geholpen worden, ook als langdurige eenzaamheid functionele en structurele veranderingen in de hersenen heeft achtergelaten. Speciale hulp is daarbij wel nodig. Simpelweg mensen met anderen in contact brengen is niet alleen zinloos, het kan de problemen vergroten. Dat iemand met stevige veranderingen in het functioneren van de hersenen hulp nodig heeft om weer anders te gaan functioneren, zal niemand verbazen. Sommige dingen kun je nu eenmaal niet alleen.

De aanpak moet namelijk bestaan uit:

- eerst de hersenen leren op een niet-probleemgerichte manier functioneren,

- daarna de noodzakelijke competenties leren en pas daarna kan
- de persoon om wie het gaat zelf de eigen eenzaamheid leren oplossen.

Veel mensen die in de positie zijn dat ze niet (meer) goed voor zichzelf kunnen zorgen, zullen ook niet in staat zijn hun leven zo aan te passen dat ze zich minder eenzaam voelen. De vraag is: kunnen wij daar wat aan doen? Het antwoord is: ja, een beetje. En met een hoop slagen om de arm. Hoe iemand zich voelt is voor een deel het gevolg van de persoonlijkheid, die deels genetisch is bepaald. Voor een ander deel is dat het gevolg van hoe iemand zich gedraagt. Maar ook een deel wordt bepaald door de omgeving. Die omgeving, daar kunnen we wat aan doen. Denk aan vaste ritmes, veiligheid bieden en aanspraak.

Eenzaamheid aanpakken begint bij bewustwording. Maar bij dat alles is misschien wel het belangrijkste: er moet goede, gespecialiseerde hulp aanwezig zijn. We denken vaak dat als we met iemand in gesprek gaan, dat het dan wel in orde komt. Dat we de ander dan wel zo ver krijgen dat ie weer onder de mensen komt. Helaas werkt het meestal niet zo. Dat in gesprek gaan, dat lukt vaak nog wel. Maar dan... mensen die zich langer eenzaam voelen, zijn meestal niet leuk. Niet voor zichzelf, niet voor een ander. Dat is geen goede start voor het aangaan van contact. Zo werkt het niet.

## **Hoe werkt het dan wel?**

Het begint bij het besef dat eenzaamheid een probleem is voor 40% van ons. Uit alle lagen van de bevolking, van alle leeftijden. Het idee dat eenzaamheid minder erg is voor jongeren 'omdat ze nog hun hele leven voor zich hebben'

is een tragische misvatting. Jongeren die niet de competenties hebben om goede relaties aan te gaan, worden net zo chronisch eenzaam als die oudere achter de geraniums. Ze hebben last van dezelfde gevolgen: veranderingen in persoonlijkheid, die verder terugtrekken bevorderen en herstel lastig maken. Eenzaamheid is als maatschappelijk fenomeen een zogenaamd Wicked Problem: een zo complex en diffuus probleem dat het moeilijk op te lossen is en zelfs onoplosbaar kan lijken. Als individueel probleem is het complex, maar er is gelukkig heel veel wel mogelijk. Kennis verzamelen is stap één. Er is veel mogelijk, maar denken dat je met een simpele verwijzing of een paar gesprekken wel wat kunt oplossen is niet realistisch. Het begint, net als bij elk ander probleem dat we willen oplossen, bij kennis. Dit was een eerste, kleine stap.

Faktor5 verzorgt, samen met vrijgevestigde Specialisten Eenzaamheid, deskundigheidsbevordering voor professionals. Dus ook voor jou. Vraag er om.



## Eindnoten

- 1 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-13>
- 2 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-14>
- 3 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-15>
- 4 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-16>
- 5 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-17>
- 6 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-18>
- 7 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-19>
- 8 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-20>
- 9 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-21>
- 10 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-22>
- 11 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-23>
- 12 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-24>
- 13 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-26>
- 14 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-4>
- 15 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-8>
- 16 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-27>
- 17 <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/6/8.full#ref-29>

## **Faktor5 leidt mensen op tot Specialist Eenzaamheid**

Bij Faktor5 staan we klaar om te adviseren en te inspireren, zodat eenzaamheid echt wordt aangepakt.



# EENZAAMHEID EEN ZIEKTE

Als je iets wilt doen aan eenzaamheid moet je een paar dingen weten.

- Is eenzaamheid een ziekte?
- Wat eenzaamheid is
- Wat het probleem is
- Hoe het werkt met eenzaamheid

Dat wordt uitgelegd in dit boekje.



Jeannette Rijks is pionier in de aanpak van eenzaamheid. Zij ontwikkelde een zeer succesvolle methodiek voor de aanpak van chronische eenzaamheid, die op TV te zien is geweest. Ook maakte zij een diagnostische eenzaamheidstest, een handige manier om eenzaamheid te meten. Met haar trainingsbedrijf, Faktor5, verzorgt zij deskundigheidsbevordering voor professionals. Want, zoals ze zelf zegt: 'het kan wél!'