

EENZAAMHEID IN 'T KORT

EEN INTRO IN NOG GEEN 10 PAGINA'S



JEANNETTE RIJKS

INHOUD

Een intro in nog geen 10 pagina's.....	1
Wat is eenzaamheid eigenlijk?	3
Kwetsbaarheid.....	3
Hoe ontstaat eenzaamheid?.....	4
Alarmsignaal	4
Hoe komt het dat we zo eenzaam zijn?.....	4
Verstoorde patronen	4
Waarom is eenzaamheid een probleem?.....	5
Hoe groot is het probleem?	5
Het grootste struikelblok	6
Wat je zelf niet moet doen bij eenzaamheid is:	6
Wat je als hulpverlener niet moet doen bij eenzaamheid is:	6
Wel Doen!	7
Wat kan ik doen bij eenzaamheid?	7
Wat kan ik doen voor iemand anders?.....	7
Eenzaamheid vraagt om deskundigheid.....	8
Tips voor hulpverleners	8
Adressen	8



Figuur 1 Is er medicijn tegen eenzaamheid?

WAT IS EENZAAMHEID EIGENLIJK?



Eenzaamheid is een gevoel. Het gevoel geen verbinding te hebben, of niet de verbindingen die je zou willen hebben. Het gaat dus puur om je **eigen ervaring**. We kennen dat gevoel allemaal wel. Het hoort bij het leven. Het is een existentieel gegeven.

Eenzaamheid wordt ook wel aangeduid als sociaal isolement. Toch is dat **iets heel anders**. Sociaal isolement wil zeggen dat je contact met een (te) klein aantal mensen hebt. Te weinig om je leven

prettig te leven en om in geval van nood een beroep op te kunnen doen. Sociaal isolement is dus een *situatie*, eenzaamheid een *gevoel*. Vaak gaan ze samen, maar vaak ook niet. In deze brochure gaat het vooral over eenzaamheid. Volgens de definitie: de fysieke ervaring van een tekort aan een patroon van verbindingen. (Rijks, 2013) Anders gezegd: **Eenzaam is als je je eenzaam voelt**.

KWETSBAARHEID

Onvoldoende contacten hebben maakt je kwetsbaar. Als er niemand is aan wie je kunt vragen een boodschap te doen als je ziek bent, als je niemand hebt om op terug te vallen als je je hart zou willen luchten, dat maakt eenzaam. Ouderen die zo lang mogelijk in hun eigen huis blijven wonen lopen een groot risico op vereenzaming, van een combinatie van isolement en eenzaamheid.

Sociaal uitgesloten wil zeggen dat je wordt geïsoleerd, buitengesloten. Dat kan door allerlei omstandigheden komen. Door je uiterlijk of door hoe je je gedraagt. Of bijvoorbeeld door ziekte of armoede. Doordat je je niet verzorgt of doordat je afwijkt van de rest, waardoor je niet wordt geaccepteerd. Doordat je dertig katten in je huis houdt, of kippen in je aanrechtkastje. Veel mensen met een psychiatrie achtergrond ervaren deze vorm van isolement.

Buitengesloten worden of gepest worden maakt eenzaam. Of dat nu is in de klas, op de sportschool, op je werk of in het verzorgingshuis. Dat kan een kwestie zijn van een moment, een kleine gebeurtenis, of van een patroon in iemands leven. Gaat het om alleen zijn, sociaal isolement of sociale uitsluiting? Het is goed de verschillen te kennen. Want elk van deze zaken vraagt een andere aanpak.



Figuur 2 Kippen houden in je aanrechtkastje

“Ik zie mijn kinderen zelden. Ze hebben hun eigen leven. Kleinkinderen heb ik niet. Mijn man voelt zich daar prima bij. Hij heeft zijn clubs. Ja, vrienden hebben we wel. Toch voel ik me eenzaam.”

HOE ONTSTAAT EENZAAMHEID?

Het is van groot belang te begrijpen hoe eenzaamheid ontstaat om een goede aanpak te kunnen vinden voor dit probleem. Wat eenzaamheid is leren we in de wieg. Het is het gevoel alleen te zijn op een manier die ons verdrietig maakt. Eenzaamheid is een menselijk overlevingsmechanisme. Het is een seintje van je lichaam: 'stop, dit gaat niet goed, zorg voor verbinding!' Als baby ga je dan huilen tot er iemand komt die jou kan troosten. Niet zo maar iemand, iemand die vertrouwd is en van wie je



Figuur 3 Mama is er!

houdt. Voor een baby is huilen een goede manier om dat te doen. Voor een volwassene niet. Die moet het anders aanpakken. Maar hoe? Lang niet iedereen weet dat.

ALARMSIGNAAL

Eenzaamheid is een waarschuwing: 'let op, je bent te veel alleen!'. Dat signaal geeft ons lichaam af als er iets ontbreekt in onze verbondenheid met anderen. Dat signaal mag je niet in de wind slaan. We hebben nu eenmaal andere mensen nodig om ons heen, om ons prettig te voelen en om elkaar te steunen. Het gevoel van eenzaamheid

stimuleert ons op zoek te gaan naar mensen waar we contact mee willen hebben. **Eenzaamheid is altijd een signaal dat je waarschuwt dat je meer verbondenheid nodig hebt.**

HOE KOMT HET DAT WE ZO EENZAAM ZIJN?

Veel van ons zijn niet grootgebracht met de kennis en vaardigheden die nodig zijn om evenwichtig te leven met anderen. We leren rekenen en schrijven, aardrijkskunde en geschiedenis, maar we leren niet zo heel goed hoe we een gezond familieleven moeten opbouwen en een netwerk van vrienden. Toch is dat precies wat we in deze tijd nodig hebben. Oude verbanden worden losser, families verspreiden zich over de aardbol, we zijn enorm mobiel... en verliezen ongemerkt contacten. We leven in een wereld die het makkelijk maakt dat we ons terugtrekken, een heel ongezonde situatie.

Verbindingen met mensen zijn net zo noodzakelijk voor je als gezond eten en drinken. Wie er niet in slaagt om goed te reageren op dat signaal: 'ga opzoek naar andere mensen, mensen waar jij je bij thuis voelt', loopt het risico dat die eenzaamheid niet weggaat. Met gevolg dat je je steeds minder gelukkig gaat voelen en steeds minder in staat raakt om precies dat te doen wat nodig is: contact hebben met 'jouw mensen'. Niet zo maar contact. Met diegene die bij jou past. Wiens behoeften jij kunt vervullen en die jouw behoeften kan vervullen. **Een gezonde, blijvende, wederkerige relatie.**

VERSTOORDE PATRONEN

We verwachten ons eenzaam te voelen als we een dierbare verliezen, maar eenzaamheid komt veel vaker voor, ook als ons leven 'over rozen' lijkt te gaan. Dat maakt het nogal ongrijpbaar. Soms realiseren we ons niet eens dat het om eenzaamheid gaat. We voelen ons verdrietig, onzeker. Als een vast patroon in je leven is veranderd zijn je relaties met mensen bijna altijd ook veranderd. Dat heeft gevolgen die je niet altijd tevoren kunt overzien. Vaak is het nodig nieuwe contacten te vinden of oude contacten anders in te vullen. Als dat niet lukt loop je kans je te vaak eenzaam te voelen.

- na pensionering van de één voelen beide partners zich plotseling eenzaam
- na die mooie promotie slaat eenzaamheid toe
- je verhuisde naar je droomhuis en...
- je bent na een operatie niet zo snel hersteld als je dacht...
- dat kindje is er, maar die roze wolk zit vol eenzaamheid

WAAROM IS EENZAAMHEID EEN PROBLEEM?

Er is een verband tussen eenzaamheid, depressie en angst en andere (chronische) psychische en/of lichamelijke klachten. Eenzaamheid is gevoel dat ons verdrietig maakt. Maar het is meer dan dat. Veel meer.

Eenzaamheid ondermijnt de draagkracht van mensen. We weten inmiddels dat eenzaamheid net zo ongezond is als roken. Mensen worden minder flexibel, soms ook boos en achterdochtig. Eenzaamheid verhoogt de kans op voortijdig overlijden aanzienlijk. Eenzaamheid veroorzaakt hersenveranderingen. **Deze 3 zijn belangrijk voor hulpverlening:**

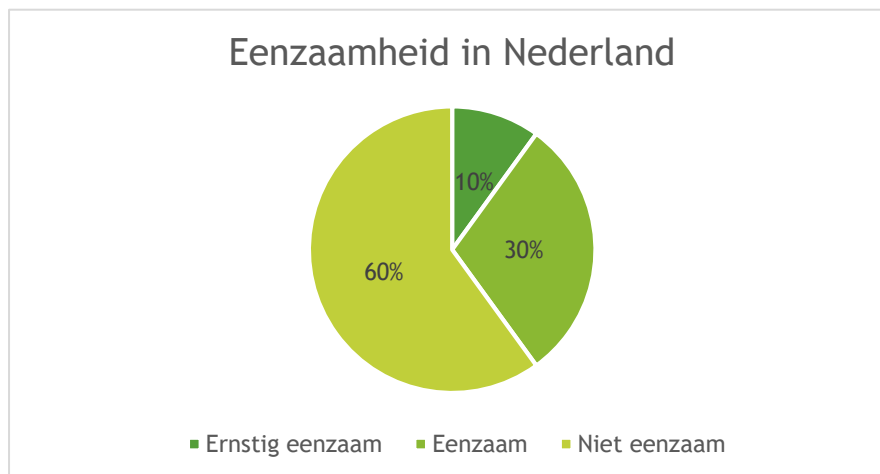
1. eenzaamheid maakt dat je minder goed kunt denken
2. eenzaamheid maakt je sociaal minder effectief
3. eenzaamheid ontnemt je het plezier in omgaan met anderen

Vooraf het laatste heeft als ingrijpend gevolg dat je **niet geholpen bent met omgaan met anderen**. Uitjes en aandacht zijn niet genoeg. Er moet meer gebeuren. Veel meer.



Figuur 4 ... een hart vol liefde en niemand om het aan te geven...

HOE GROOT IS HET PROBLEEM?



Figuur 5 percentage van de bevolking dat zich eenzaam voelt

In de Nederlandse volwassen bevolking voelt drieënhalf miljoen mensen zich eenzaam, waarvan ruim een miljoen sterk eenzame mensen. Sterk eenzaam wil zeggen: chronisch eenzaam, met duidelijk herkenbare lichamelijke kenmerken.

Hoewel er veel aandacht voor is en landelijk tal van projecten worden uitgevoerd om eenzaamheid aan te

pakken is het resultaat uitermate bedroevend. Uit onderzoek blijkt dat projecten om eenzaamheid te verminderen of op te lossen in de regel dit doel niet bereiken. 95% van de projecten mislukt. Bij 5% zijn mensen er na de hulp beroerder aan toe dan voorheen. Een van de oorzaken voor het mislukken van hulpverlening ligt in het feit dat eenzaamheid iedereen kan overkomen. Iedereen denkt daardoor te weten wat het is en hoe het aan te pakken. Dat is niet terecht.

De Luisterlijn (voorheen Sensor en vertrouwenstelefoon) krijgt jaarlijks tienduizenden gesprekken waarin eenzaamheid als onderwerp wordt genoemd. Het feit dat al deze mensen bellen met een volstreekte vreemde om te praten over hun diepste problemen doet al vermoeden dat er sprake is van eenzaamheid, ook als dat niet wordt benoemd. Het probleem is dus groot, waarschijnlijk groter dan zelfs de meeste wetenschappers denken. Onderzoek naar eenzaamheid onder kinderen is bijvoorbeeld nauwelijks uitgevoerd.

HET GROOTSTE STRUIKELBLOK

Het grootste probleem van eenzaamheid zit hem in de onbekendheid van mensen met wat het nu eigenlijk is en wat ze er aan kunnen doen. Voor zichzelf èn voor anderen. Daardoor wordt al gauw naar oplossingen gewezen. Er wordt gezegd: 'je moet er ook eens uit, je moet meer onder de mensen...' Erger nog, vaak wordt mensen verteld dat het nu eenmaal bij het leven hoort. Dat je het moet accepteren. Het is bijzonder onverstandig daarvan uit te gaan. Veel mensen die met eenzaamheid kampen ervaren dit advies terecht als een **miskenning van hun probleem**.

Nog een belemmerende factor is: het taboe. Eenzaamheid is lang zo'n groot taboe geweest dat mensen eraan kunnen lijden en het toch met stelligheid zullen ontkennen. Dat maakt het wel heel erg lastig hen te helpen. Ook voor vele hulpverleners is het een taboe, zodat het onderwerp soms niet eens besproken wordt. Je kunt alleen aanpakken wat je (er)kent.

“Ik werk hier nu zes jaar. In die tijd heb ik niemand gezien die zich eenzaam voelde. Nee, dat komt hier niet voor...”

Eenzaamheid is een complex probleem. Het vraagt naast goede bedoelingen en betrokkenheid ook **deskundigheid op dit gebied**. Vrijwilligers en professionals die iets aan eenzaamheid doen moeten goed zijn opgeleid, wil hun werk succesvol zijn. Bovendien moeten ze snel kunnen handelen. Hoe langer eenzaamheid duurt, des te lastiger is het er iets aan te doen.

Of het nu gaat om vriendschap, een liefdesrelatie, zinvol werk, het gaat erom dat je **wederzijds zinvolle contacten** hebt. Lukt dat niet, dan is eenzaamheid een probleem geworden. Eenzaamheid is altijd een individueel probleem dat vraagt om een individuele, **duurzame** oplossing. Waarbij degene die zich eenzaam voelt leert hoe er - ook in de toekomst - mee om te gaan. Daarbij helpen vraagt om vakmanschap en kennis van zaken.



Figuur 6 ...Eenzaam, Ik?! Hoe kom je erbij, ik vermaak me prima...

WAT JE ZELF NIET MOET DOEN BIJ LANGDURIGE EENZAAMHEID IS:

- afleiding zoeken en er niets aan doen
- TV kijken
- winkelen om maar afleiding te vinden
- drank gaan gebruiken
- verslavende middelen gebruiken
- hopen dat het vanzelf overgaat
- hulp zoeken die niet gericht is op het oplossen van eenzaamheid

WAT JE ALS HULPVERLENER NIET MOET DOEN BIJ EENZAAMHEID IS:

- afleiding aanbevelen
- het probleem bagatelliseren
- denken dat het wel overgaat als iemand contacten krijgt en actief wordt
- denken dat er niets aan te doen is
- verwachten dat praten zal helpen
- in een laat stadium pas beginnen met echte hulp verlenen

WEL DOEN!

Aanpak van eenzaamheid heeft alleen kans van slagen als aan drie voorwaarden is voldaan, namelijk als er sprake is van 'weten', 'willen' en van 'kunnen'.

Weten houdt in dat iemand:

- zich bewust is van het eenzaamheidsprobleem
- bekend is met mogelijke vormen van hulp
- verwacht dat het probleem opgelost kan worden

Willen betreft de motivatie om er zelf iets aan te doen

Kunnen duidt op de mogelijkheden die iemand heeft, zoals gezondheid, financiën, en zelfvertrouwen. Voor de hulpverlener duidt *kunnen* natuurlijk op: de kennis en vaardigheden hebben die nodig zijn om mensen met eenzaamheid te helpen.

WAT KAN IK DOEN BIJ EENZAAMHEID?

Als het jezelf betreft: leer wat over eenzaamheid en over wat er aan is te doen. Realiseer je dat hoe dan ook de eerste stap door jou gezet moet worden. Ook nu geldt: je moet er zelf iets aan willen doen en je moet het ook kunnen. Onderschat jezelf niet: iemand die last heeft van eenzaamheid is sterk. Dat moet wel, anders had je het niet zo lang al zelf gered. Er zijn omstandigheden waarin je bepaalde dingen niet kunt. In dat geval ben je het aan jezelf verplicht om hulp te vragen.

Om hulp vragen is geen teken van zwakte, maar een teken van kracht, van de vaardigheid voor jezelf op te komen. Denk erom: zoek goede hulp. Mensen die last hebben van eenzaamheid zijn vaak (te) bescheiden. Zorg voor deskundige hulp. **Medicatie is geen oplossing voor eenzaamheid.** Toch kan het goed zijn met medicijnen een depressie te lijf te gaan om zo het leven weer aan te kunnen. Ga naar de huisarts voor hulp.



Figuur 7 De meeste mensen hebben geen idee waar ze hulp kunnen krijgen

WAT KAN IK DOEN VOOR IEMAND ANDERS?

Eenzaamheid kun je niet voor een ander oplossen. Je kunt er zijn, steun bieden, de weg wijzen naar hulp. Niet altijd is een oplossing mogelijk. Denk daarbij aan de volgende punten: 1. Zorg dat je weet wat eenzaamheid is. Niet alleen jouw eigen ervaring telt. Iedereen weet wat eenzaamheid is, niet iedereen heeft er op dezelfde momenten op dezelfde manier last van. 2. Onderschat het probleem niet. 3. **Praten helpt niet!** Praten over het probleem kan het verergeren! Eenzaamheid kan daardoor werkelijk iemands leven beheersen. 4. Hulp bij eenzaamheid moet komen van iemand die er verstand van heeft. Wijs de ander daarop.

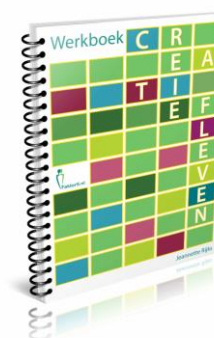
Het is ontzettend moeilijk in te schatten of iemand die met allerlei klachten komt last heeft van eenzaamheid. Als je het vermoedt, kun je er voorzichtig naar vragen. Zo erken je dat je de ander

serieus neemt. **Als iemand zegt eenzaam te zijn, dan is dat ook zo.** Denk niet: 'die en die heeft best nog familie, of ander bezoek, die kan niet eenzaam zijn'. Eenzaamheid heft niets te maken met de hoeveelheid contacten die je hebt. Oordeel niet te snel. Geef geen tips. Wat iemand nodig heeft is zo afhankelijk van de ernst van de klacht dat het nauwelijks mogelijk is een algemeen advies te geven.

Zo maar tips geven kan mensen doen besluiten maar niets te doen omdat ze zich niet begrepen voelen. Mensen die chronisch last hebben van eenzaamheid zijn vaak teleurgesteld, boos, achterdochtiger dan anderen. Ten dele komt dat doordat ze niet worden gehoord en serieus genomen. Luisteren en hun probleem erkennen is al fantastisch. Soms kan dat net zijn wat iemand nodig heeft **om zelf actie te ondernemen**. Want dat is uiteindelijk de enige oplossing: mensen moet zelf stappen ondernemen om eenzaamheid aan te pakken.

EENZAAMHEID VRAAGT OM DESKUNDIGHEID

Niet voor niets is het programma Creatief Leven ontwikkeld. Het helpt mensen stap voor stap naar een leven zonder eenzaamheid, ongeacht de 'soort' eenzaamheid. Het programma wordt aangeboden door daarvoor opgeleide trainers, die precies weten wat ze doen. Zij kunnen ook eventueel aanvullende hulp bieden of verwijzen naar de juiste therapievorm. **Want het gaat wel om het geluk en de gezondheid van mensen.**



TIPS VOOR HULPVERLENERS

- Signalen van eenzaamheid zijn: klagerig gedrag, achterdocht, negatief zelfbeeld, alleen op zichzelf gericht zijn, verongelijkt en boos, maar...
- Eenzaamheid herken je niet zonder meer, je kunt het echt niet aan iedereen zien!
- Maak het bespreekbaar.
- Zoek met de ander naar de oorzaak van de klachten: is het wel eenzaamheid?
- Onderschat eenzaamheid niet, erken dat de ander het als probleem ervaart
- Luisteren is vaak fijn voor de ander... maar het lost eenzaamheid niet op!
- Blijf positief in je houding. Dat je er bent is al geweldig!
- Voel je niet verantwoordelijk voor het oplossen van eenzaamheid. Je kunt helpen, de weg wijzen, maar niet oplossen.

ADRESSEN

Gelukkig is er steeds meer aandacht voor eenzaamheid. Ook van coaches, maatschappelijk werkenden en praktijkondersteuners. Zodat meer mensen goed geholpen worden.

Training in hulp geven bij eenzaamheid: www.Faktor5.nl

Kennis van eenzaamheid: www.eenzaamheid.info

Hulp bij eenzaamheid: [Cursus Creatief Leven](#)

Zelfhulp: [Werkboek Creatief Leven \(ook in de boekhandel\)](#)

Linkedin groep voor professionals: [Linkedin](#)

Lezingen en consult: [Jeannette Rijks](#)

