

Een handig klein boekje voor wie eenzaamheid snel wil doorgronden

# EENZAAMHEID SNAPPEN



IN DRIE SNELLE STAPPEN



**Faktor5**

Jeannette Rijks



EENZAAMHEID SNAPPEN  
IN DRIE SNELLE STAPPEN



# EENZAAMHEID SNAPPEN IN DRIE SNELLE STAPPEN

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](#)

Illustraties: Frits Ahlevfeld-Laurvig

NUR code 130

ISBN 978-90-810193-6-1

<b>Inhoud</b>	
<b>Introductie</b>	<b>9</b>
<b>Stap 1- Wat is eenzaamheid precies?</b>	<b>11</b>
<b>Wat is die behoefte dan precies?</b>	<b>12</b>
<b>Drie soorten behoeften</b>	<b>13</b>
<b>Patronen</b>	<b>14</b>
<b>Nog wat van die patroondoorbrekingen</b>	<b>16</b>
<b>Puur individueel</b>	<b>17</b>
<b>Veranderingen in de hersenen: hoe zit dat?</b>	<b>20</b>
<b>Eenzaam brein</b>	<b>21</b>
<b>Goed en slecht nieuws</b>	<b>22</b>
<b>Samenvatting</b>	<b>24</b>
<b>Stap 2 Wie is er eigenlijk eenzaam?</b>	<b>25</b>
<b>Metten is weten</b>	<b>25</b>
<b>In de beroerde hoek zitten</b>	<b>26</b>
<b>Van procenten naar aantallen</b>	<b>27</b>
<b>De tijdgeest</b>	<b>29</b>
<b>Samenvatting</b>	<b>31</b>
<b>Stap 3 - Wat kun je doen?</b>	<b>33</b>
<b>Nooit meer eenzaam?</b>	<b>33</b>
<b>Stuur je leven</b>	<b>35</b>
<b>Do's and don'ts</b>	<b>36</b>
<b>Laat afleiding de oplossing niet blokkeren</b>	<b>37</b>
<b>Je wilt graag iets voor een ander doen</b>	<b>38</b>

<b>Als eenzaamheid chronisch is</b>	<b>39</b>
<b>Wat is slechte hulp bij chronische eenzaamheid?</b>	<b>41</b>
<b>Wat is goede hulp bij chronische eenzaamheid?</b>	<b>41</b>
<b>Hulp</b>	<b>42</b>
<b>Kortom</b>	<b>43</b>
<b>Hulp aan een ander</b>	<b>43</b>
<b>De eenzame medemens vinden</b>	<b>44</b>
<b>Achter de voordeur...</b>	<b>46</b>
<b>Wat je in elk geval kunt doen</b>	<b>47</b>
<b>Wanneer je niets kunt doen</b>	<b>48</b>
<b>Als mensen niet willen</b>	<b>49</b>
<b>Maak er bijtijds werk van!</b>	<b>50</b>
<b>Tot slot</b>	<b>52</b>
<b>Faktor5 – deskundigheid in eenzaamheid</b>	<b>53</b>



## Introductie

Dit boekje is bedoeld voor iedereen die ‘iets’ wil doen aan eenzaamheid, wat dan ook. Maar voor je daaraan begint, is het handig te weten waarmee je precies te maken hebt.

Je kunt allerlei redenen hebben om op zoek te gaan naar kennis over eenzaamheid. Misschien wil je wel een app bouwen om mensen met elkaar te verbinden. Of naar verpleeghuizen gaan om eenzame mensen te bezoeken. Of misschien vind je dat je opleiding je meer over eenzaamheid zou kunnen leren. Of wil je een zorgrobot bouwen die eenzaamheid signaleert. Je maakt je wellicht zorgen om je oude oom Karel of je burens. Je wilt voor je werk meer weten over eenzaamheid. Of wie weet eigenlijk wel voor jezelf. Je wilt hoe dan ook de eenzaamheid van mensen helpen verminderen. Dan is dit een boekje voor jou.

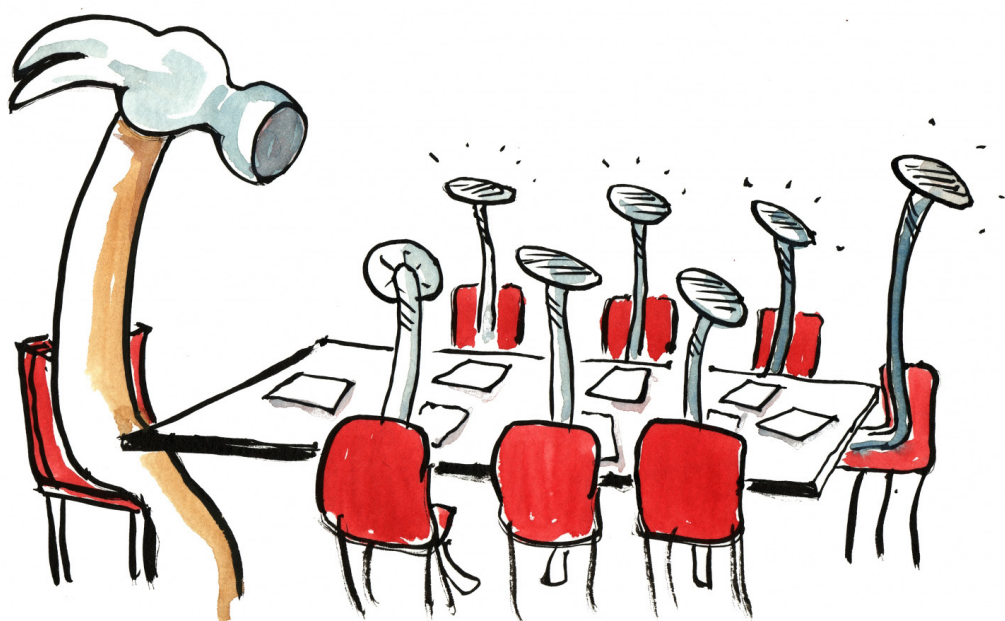
Als je eenzaamheid wilt aanpakken is het goed eerst een paar dingen te weten. Zoals: wat is eenzaamheid eigenlijk? Wiens probleem is het? Hoe kun je er met succes wat aan doen? Deze drie vragen komen in dit boekje aan de orde.

Veel voorbeelden in de tekst gaan niet over andere mensen, maar over onszelf. Je kunt de informatie dus zo nodig ook voor jezelf gebruiken. Want we voelen ons allemaal weleens eenzaam.

## De vrouw met de hamer

Ik ben me zo'n twintig jaar geleden gaan specialiseren in eenzaamheid. In de loop van de jaren heb ik hierover veel kennis opgedaan én gedeeld, in boeken en lezingen, via blogs en de website Eenzaamheid Informatie Centrum. Nu verzorg ik de opleiding voor mensen die beroepsmatig hulp of advies willen bieden bij eenzaamheid.

Dit is een beknopt boekje. Ik kan je er maar oppervlakkig iets in vertellen over eenzaamheid, wat het is en wat het met je doet. Maar ik hoop je zo wel aan het denken te zetten over de enorme impact die eenzaamheid heeft op ons leven. Zodat jij, net als ik, gaat beseffen dat eenzaamheid de bron kan zijn van veel ellende. Als we eenzaamheid echt goed aanpakken, winnen we een wereld aan gezondheid en geluk. Al lezend ga je wel begrijpen waarom ik hamer op meer kennis.



## **Stap 1- Wat is eenzaamheid precies?**

Voor het geval je het niet weet: eenzaamheid is een diep- ellendig gevoel dat je er niet bij hoort, dat er niemand voor je is, dat je moederziel alleen op de wereld bent. Maar natuurlijk weet je dat wel. We voelen ons immers allemaal weleens eenzaam.

Misschien besef je niet altijd dat we als mensen onvermijdelijk deel uitmaken van een groep. Een mens alleen redt het niet in het leven. We zijn ons leven lang afhankelijk van anderen. Als kind zorgen onze ouders voor ons. Ze bereiden ons voor op het leven. Niet op een leven in isolement, maar op een leven met anderen. Wij mensen hebben elkaar nodig, om te ontstaan, om te groeien en ons te ontwikkelen. Ons hele leven lang.

Het is een ernstig misverstand te denken dat we als we groot zijn volkomen zelfstandige en onafhankelijke wezens worden. Zeker, als volwassenen zijn we zelfstandiger en onafhankelijker dan toen we klein waren. Maar we blijven elkaar nodig hebben, meer dan we vaak beseffen. Ons brein is ingesteld op continu sociaal denken, voelen en handelen. We hebben een ingebouwde behoefte om verbonden te zijn met anderen, een basisbehoefte.

## **Wat is die behoefte dan precies?**

Die basisbehoefte laat zich niet zomaar omschrijven. Maar om te beginnen hebben we allemaal behoefte aan intieme relaties (en een goede, intieme relatie met onszelf hoort daarbij). We willen ook vrienden hebben en makkers om van alles mee te ondernemen: sociale relaties dus. Ten slotte hebben we behoefte aan een relatie met de samenleving, dat wat je het Grotere Geheel zou kunnen noemen. Als mens wil je je verbonden voelen met de gemeenschap waarin je leeft. Dat geeft je leven zin.

Dat wij allemaal deze drie behoeften aan contact hebben, weten we uit onderzoek. Maar daarmee betekenen die behoeften nog niet voor ieder mens hetzelfde. De een heeft meer behoefte aan vrienden dan aan een intieme relatie. De ander wil een relatie en is dan volmaakt tevreden. Een derde voelt zich als een vis in het water in, bijvoorbeeld, het politieke leven en zit niet te springen op een intieme relatie. Mensen hebben dus globaal wel dezelfde behoeften aan verbondenheid. Toch moet je er door zelfinzicht achter komen wat voor jou goed voelt.

Dan heb je ook nog de vaardigheden nodig om vrienden te maken en relaties te onderhouden. En in omstandigheden zijn die dat mogelijk maken. Dit is een persoonlijke zoektocht. Zolang we onze

persoonlijke behoefte aan verbondenheid niet weten te vervullen, voelen we ons meer of minder eenzaam.

## **Drie soorten behoeften**

Zoals gezegd hebben wij wat relaties betreft drie soorten behoeften: intieme, sociale en maatschappelijke. Je zou eenzaamheid dan ook kunnen indelen volgens die drie soorten. Eenzaamheid is de combinatie van gevoelens die je hebt als jouw behoefte aan verbondenheid niet is vervuld. Dat kan één soort behoefte zijn, maar ook een combinatie van een of meer behoeften.

Je eenzaam voelen is een signaal voor je, maar het zegt je nog niet wat je eraan kunt doen. Het is zaak je behoefte eerst goed te onderzoeken. Vervolgens kun je gaan werken aan de vervulling ervan. Eenzaamheid is op zich niet erg. Het gevoel vertelt je dat je goed verbonden wilt raken en blijven met andere mensen, mensen die jouw behoefte vervullen. Dat lijkt misschien egoïstisch, maar dat is het niet. Want als jij het fijn hebt met iemand, is dat wederzijds. Jij bent dan op jouw beurt de persoon die de behoefte van de ander vervult.

Bij eenzaamheid reageert je lichaam op het onvoldoende verbonden zijn met anderen. Die reactie is geen inbeelding. Eenzaamheid als

ervaring is meetbaar in de hersenen. Bij eenzaamheid is hetzelfde hersengebied actief als bij lichamelijke pijn. Eenzaamheid is de pijn die je voelt als je relaties niet zijn wat ze moeten zijn.

## **Patronen**

Dit brengt me op het belang van patronen. Wij mensen kennen onze wereld dankzij het feit dat wij in alles patronen ervaren. Bomen groeien omhoog, auto's rijden vooruit, winkels gaan 's ochtends open en 's avonds dicht. Dat gaat allemaal volgens vaste patronen. Als zo'n patroon opeens veranderd is, valt ons dat op. Een boom die omlaag groeit is echt raar. Bij een winkel die om drie uur 's middags dicht is, vraag je je af wat er is. Als je buurman in een nieuwe auto thuiskomt, merk je dat op. We voelen ons bekend met onze wereld omdat die zich aan ons voordoet in vaste patronen. Vaste patronen, ook in ons eigen gedrag en in dat van anderen, maken dat we in een redelijk voorspelbare wereld leven. Ze zorgen voor ons gevoel van veiligheid, vertrouwdheid en voorspelbaarheid. Meestal staan we daar niet bij stil, maar het is wel zo. Vaste patronen vind je ook terug in onze relaties. Met de mensen die ons het meest nabij zijn, maar ook met mensen die verder af staan.

Wie mens is, bevindt zich altijd in een netwerk van relaties. In dat netwerk ben je met anderen verbonden volgens vaste patronen.

Verandert er nu iets in je leven, dan wordt dit patroon van verbondenheid verbroken. Dat is op zich niet erg, maar het betekent wel dat je je eenzaam kunt voelen. Soms is dat maar tijdelijk en gaat het snel weer over, zonder dat je er bewust mee bezig bent. Maar je kunt je ook lang eenzaam blijven voelen. Als je dan niet weet hoe je dat gevoel kunt aanpakken, blijf je er misschien wel heel lang last van houden. Soms eindigt die eenzaamheid doordat je door stom toeval iemand tegenkomt met wie je een relatie opbouwt. Maar vaak blijven mensen als ze zich eenmaal eenzaam voelen, daarmee hun leven lang worstelen.

## **Voorbeeld**

Als je je partner verliest, verandert een belangrijk patroon in je leven ingrijpend. Je kunt je daarna gruwelijk eenzaam voelen, dat snapt iedereen. In een andere situatie kun je sterk verlangen naar een relatie die je nog nooit hebt gehad. Het hoort tot het basispatroon van de mens om een partner te zoeken en daarmee samen te leven. Een tekort in dat basispatroon leidt ook tot eenzaamheid.

Een kind krijgen betekent ook een grote doorbreking van vaste patronen in je relaties. Die verandering leidt zelfs tot een volkomen andere identiteit. De nieuwe situatie vraagt van je dat je je bestaande relaties anders vorm geeft. Van nu af aan ben jij nooit meer alleen

jezelf, je bent altijd ook moeder-van. Een voorbeeld: jij zit met je kind thuis en je vrienden doen spontaan een weekendje Parijs. Voor jou zal dat nooit meer op die manier kunnen. Wie moeder wordt, is bezig een ander mens te worden. Daardoor kun je je soms depressief voelen.

## **Nog wat van die patroon doorbrekingen**

- Je gaat samenwonen
- Je gaat met pensioen
- Je ouders gaan scheiden (ook als dat laat in je leven gebeurt)
- Je blijft als laatste kind thuis achter, de anderen zij het huis uit
- Je gaat in een verzorgingshuis wonen
- Je geliefde overlijdt
- Je krijgt een geweldige nieuwe baan
- Je verhuist
- Je wordt veganist
- Je gaat studeren en op kamers wonen.

Je staat er misschien niet bij stil, maar al deze doorbrekingen van vaste patronen in je leven hebben tot gevolg dat je relaties met mensen veranderen. Dat vraagt om bewust omgaan met die relaties. Soms wil je weer contact opnemen met mensen die je uit het oog bent verloren. Andere keren wil je juist een punt zetten achter bepaalde



relaties, om ruimte te maken voor nieuwe. Als je weet dat dat zo werkt kun je er beter mee omgaan dan wanneer het je overvalt.

Sommige mensen reageren met bitterheid op een doorbreking van vaste patronen. Zeker na een scheiding klagen mensen vaak dat ‘ze me hebben laten vallen’. Dat hun vrienden blijkbaar niet zulke goede vrienden waren, omdat ze zich niet meer laten zien. Ze vergeten dan dat ze zelf zijn veranderd. Want als je partner er niet meer is, ben je geen partner-van meer. Je krijgt een andere identiteit, ook voor je vrienden. Natuurlijk zal niet iedereen haar of zijn vrienden verliezen, maar zeker is dat bestaande vriendschappen veranderen. En sommige gaan inderdaad verloren. Dat dat eenzaam voelt, weten we uit ervaring.

## **Puur individueel**

Eenzaamheid is een persoonlijk gevoel en dus zuiver individueel. Het is het gevoel dat je hebt als jouw patronen van verbondenheid je niet geven wat je nodig hebt. Met nadruk zeg ik nog eens: patronen van verbondenheid. Je kunt tientallen, zelfs honderden mensen om je heen hebben en je toch doodeenzaam voelen. Andersom kun je je in je eentje zielsgelukkig voelen, als je je verbonden voelt met mensen die er voor jou toe doen.

*Eenzaamheid oplossen is niet: onder de mensen komen,  
maar: je verbinden met de juiste mensen.*

Om je te verbinden met anderen moet je dingen kunnen en durven. Je moet weten hoe je met mensen in contact komt, hoe je een gesprek begint, hoe je dat contact uitbouwt. Om te beginnen moet je weten wie je zelf bent en aan wat voor soort mensen jij behoefte hebt. Als je dat niet weet, ben je als het ware met een blinddoek om aan het zoeken. Veel mensen komen op goed geluk in contact met aardige mensen, met wie ze zich verbinden. Vaak is dat meer geluk dan van wijsheid. We leren in onze jeugd namelijk weinig over hoe we mensen kunnen vinden die bij ons passen.

Je hebt dus kennis en vaardigheden nodig. Maar ook vertrouwen in je medemens. Als dat vertrouwen is beschaamd, ervaar je een belemmering in het aangaan van verbinding met anderen. Lukt het je niet om je te verbinden, dan wordt eenzaamheid een probleem.



## **Gevolgen voor je brein**

Eenzaamheid is niet alleen een naar gevoel. Vanaf het moment dat je je eenzaam voelt, gaan je hersenen anders functioneren. Je wil je terugtrekken, je hebt even minder zin in mensen, je bent minder blij. Dat doen je hersenen voor je.

Zo'n patroonverstoring is het signaal dat je in actie moet komen om je relaties te herstellen of om nieuwe aan te gaan. Het is goed om je eerst te bezinnen op wat je wilt doen. Als je een nieuwe baan hebt, kun je je best even behoorlijk eenzaam voelen. Maar vervolgens kom je in actie en gaat het weer over.

Lastiger is het als je partner overlijdt. Dan sta je niet meteen te trappelen om weer een leuke relatie aan te gaan. Dan wil je je langer terugtrekken.

Nog lastiger wordt het als je in omstandigheden bent waardoor je eenvoudigweg de straat niet op kunt. Dan ben je beperkt in wat je kunt ondernemen. Dat maakt dat je makkelijk geïsoleerd raakt. Dan loop je het risico dat eenzaamheid een blijvende metgezel wordt en als je niet oppast je nieuwe patroon.

Als eenzaamheid niet binnen ongeveer een jaar is opgelost heb je écht een probleem. Dan zijn de veranderingen in je hersenen permanent geworden.

## **Veranderingen in de hersenen: hoe zit dat?**

Zodra je je eenzaam voelt, gaan je hersenen dus anders functioneren. Je hebt de neiging even pas op de plaats te maken. De natuur geeft je als het ware de gelegenheid je te herpakken. Daarna kun je de verbinding met andere mensen weer herstellen.

Dit zijn de belangrijkste veranderingen die eenzaamheid in de hersenwerking teweegbrengt.

- Je kunt gezichten minder goed beoordelen en je denkt dat mensen je slecht gezind zijn. Je wordt achterdochtig en bang en trekt je nog meer terug. Waarom omgaan met mensen die niet aardig zijn?
- Je hormoonhuishouding raakt in de war. Daardoor krijg je onder meer geen prettige gevoelens meer als je met andere mensen omgaat. Dus waarom zou je die omgang dan opzoeken?
- Je wordt dommer. Door de stress kun je minder goed denken.

## Eenzaam brein

Je raakt dus uit je evenwicht als je je eenzaam voelt. Dat is gewoon. Zodra je weer plezierige relaties hebt en goed in je vel zit, herstelt zich dat.

Lukt het je niet om je eenzaamheid aan te pakken, dan vestigen de drie beschreven gevolgen zich blijvend. Chronische eenzaamheid is zo een hersenprobleem. Je hebt nu een 'eenzaam brein', een probleembrein. Eenzaamheid heeft dus een zichzelf versterkend effect. Enerzijds komt dat doordat mensen zich nog meer terugtrekken. Als anderen bedreigend lijken is het immers niet leuk om met ze om te gaan. Anderzijds komt dat doordat je nu de helderheid van geest mist die nodig is om je situatie te verbeteren. Chronische eenzaamheid maakt je tot een minder goede uitvoering van jezelf.

Gelukkig doet voor veel mensen het risico op chronische eenzaamheid zich pas later in het leven voor. Veelal is dat na een patroonverstoring in een overigens gelukkig leven. Maar er zijn ook genoeg mensen die zich al vanaf hun jeugd eenzaam voelen. Als zo iemand ouder wordt, heeft die minder mogelijkheden om contacten te leggen. Dan kunnen ze de situatie als uitzichtloos gaan ervaren. Je hoort weleens dat mensen liever niet meer leven dan zó te moeten leven.

Langdurige eenzaamheid tast bovendien ook je afweersysteem aan en ondermijnt zo je gezondheid. Dat maakt duidelijk dat lichaam en geest niet gescheiden zijn. Chronische eenzaamheid gaat gepaard met allerlei gezondheidsklachten, zoals sneller verlopende en vroeger optredende dementie, hart- en vaatziekten, verslavingen en een lagere leeftijdsverwachting.

## Goed en slecht nieuws

Over de veranderingen in je hersenen is er goed én slecht nieuws. Het **slechte** nieuws is dat je je probleembrein houdt als het er eenmaal is. Je hersenen hebben dan op een bepaalde manier leren functioneren en zijn van vorm veranderd. Als je lang met een probleem rondloopt zonder het te kunnen oplossen, zijn je hersenen kampioen in ‘een probleem niet oplossen’. Dat leer je niet spontaan af.

Het **goede** nieuws is dat je hersenen ongelooflijk veel kunnen leren, ook als je al oud bent. Zo kun je met de nodige hulp anders leren functioneren. Door eraan te werken kan het nieuwe functioneren belangrijker en sterker worden dan het probleemdenken. Als dat eenmaal zo is, kun je je probleem gaan oplossen en actie ondernemen om niet meer eenzaam te zijn.

Als je ‘eenzame hersenen’ hebt, kun je niet zonder meer verbindingen met anderen aangaan. Want daarvoor zijn bepaalde competenties

nodig en misschien heb je die niet ontwikkeld. Of je bent het aangaan van verbindingen verlerd en weet niet meer hoe je dat moet aanpakken. Door chronische eenzaamheid zak je vaak diep weg, tot je bijna een soort zombie-uitvoering van je zelf bent geworden. En wie sluit er graag vriendschap met iemand die weinig levendigheid uitstraalt?

Je hersenen zullen dus eerst een beetje anders moeten leren functioneren voordat je weer verbindingen met anderen kunt aangaan. Gelukkig kan dat.

## Samenvatting

*Eenzaamheid is een waarschuwingssignaal van je lichaam. Het wijst je erop dat het tijd is je te verbinden met mensen die jouw behoeften vervullen.* Eenzaamheid is een rotgevoel, maar ook normaal. Het is geen probleem, zolang je er zelf wat aan kunt doen.

Voel je je minder dan een jaar eenzaam, dan is er geen hulp nodig. Op voorwaarde dat je weet wat je kunt doen om eenzaamheid aan te pakken en daarbij geen belemmeringen ervaart. Zonder die voorwaarden kun je beter hulp zoeken om te voorkomen dat eenzaamheid chronisch wordt.

Bij chronische eenzaamheid veranderen je hersenen. Daardoor verander jij als persoon. Het gevolg is dat je eenzaamheid toeneemt. Dat sloopt op termijn je gezondheid, met een lagere levensverwachting tot gevolg.



Bij chronische eenzaamheid kom je er in je eentje niet zonder meer uit. Je hebt dan iemand nodig die gespecialiseerd is in de aanpak van eenzaamheid.



## **Stap 2 Wie is er eigenlijk eenzaam?**

Bij het woord eenzaamheid denk je al gauw aan mensen met rollators en grijze hoofden. Zeker is het in de laatste levensjaren minder makkelijk iets aan eenzaamheid te doen dan wanneer je jong en fit bent. Maar de overtuiging dat oud en eenzaam-zijn bij elkaar horen, klopt niet. Eenzaamheid is echt geen specifiek ouderenprobleem. Ten onrechte houden de media en de overheid, van Rijksoverheid tot gemeenten, het beeld van de eenzame oudere overeind.

### **Metten is weten**

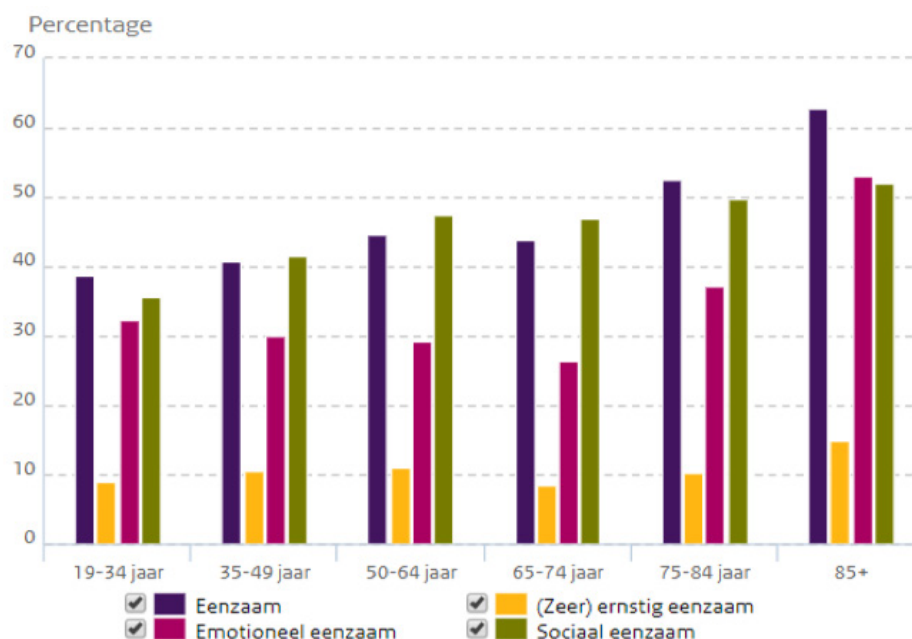
In Nederland verzamelen de GGD-en cijfers over de gezondheid van de bevolking. Daarbij meten ze ook hoe het staat met de eenzaamheid. Dat doen ze al tientallen jaren. We weten dus vrij aardig hoe het qua eenzaamheid met ons gesteld is. De Rijksoverheid publiceert er ook al jaren cijfers over, gepresenteerd in schitterende grafieken. Je kunt ze vinden op de website <https://www.volksgezondheidszorg.info>. Daarbij valt op dat er geen cijfers over eenzaamheid bij kinderen zijn. Dat is een uitvloeisel van de tijd waarin onderzoekers dachten dat eenzaamheid een ouderenprobleem was. Zij weten inmiddels beter, maar nog steeds vragen ze niet ook aan kinderen of ze zich eenzaam voelen. Dat betekent natuurlijk niet dat kinderen zich niet eenzaam kunnen voelen, dat weet iedereen wel uit eigen ervaring.

De cijfers over eenzaamheid laten zien dat mensen uit alle leeftijdsgroepen en van alle achtergronden zich eenzaam kunnen voelen. Wel blijkt eenzaamheid vaker voor te komen naarmate mensen meer andere problemen hebben. Je hebt bijvoorbeeld geldproblemen of gezondheidsklachten, of je bent als vreemdeling nog steeds niet thuis in ons land. Dan voel je je vaker flink eenzaam dan wanneer je hoogopgeleid en goed gezond bent

## **In de beroerde hoek zitten**

De alleroudsten in ons land hebben vaak wel te maken hebben met een opeenstapeling van belemmeringen in het omgaan met anderen. Als je ouder wordt, vallen de mensen om je heen weg. Je wordt minder mobiel en minder gezond. Daardoor kun je moeilijker iets doen aan je eigen situatie. Sommige oudere mensen kunnen niet uit de voeten met internet en de nieuwe media. Daardoor missen ze de contacten met de buitenwereld die zo tot stand komen. Het klopt dus wel dat senioren inderdaad sociaal in een moeilijker positie zitten. Toch is misschien wel de belangrijkste oorzaak van eenzaamheid bij ouderen dat zowel zichzelf als de buitenwereld deze situatie als onvermijdelijk ervaren.

## Eenzaamheid naar leeftijd 2016



Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen GGD-en CBS en RIVM; bewerkt door het RIVM

Je ziet in de bovenstaande tabel dat ernstige (chronische) eenzaamheid oploopt van circa 9 procent bij de groep van 19 tot 34 jaar tot bijna 15 procent bij de vijftachtig- plussers. Eenzaamheid lijkt dus inderdaad een groter probleem voor de oudste dan voor de jongste gemeten groep.

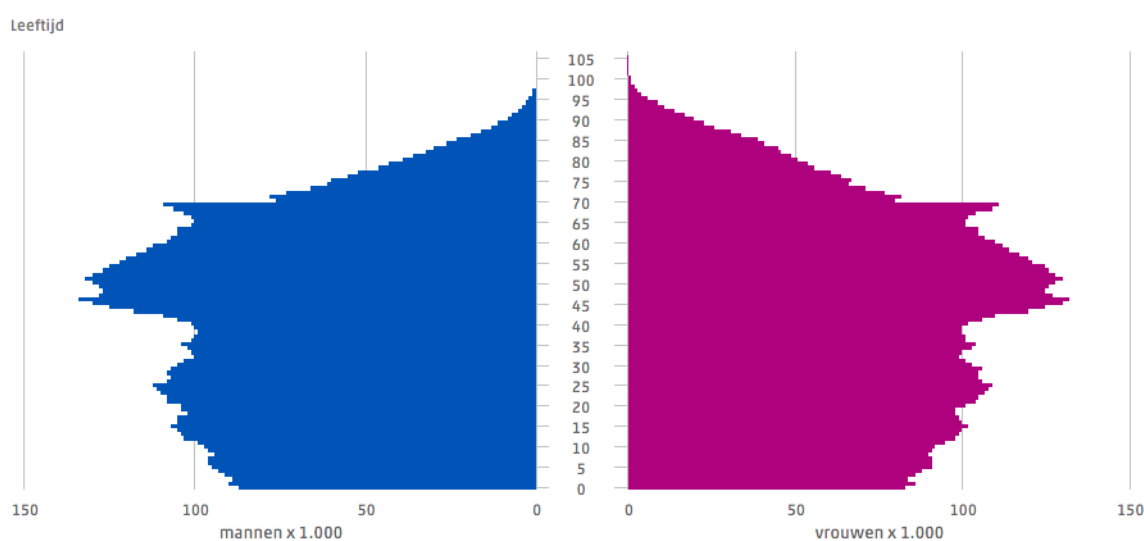
### Van procenten naar aantallen

Maar wat als we nu eens niet kijken naar percentages, maar naar aantallen? Dat kan met de bevolkingspiramide van het Centraal

Bureau voor de Statistiek (CBS). Ook daarvoor gebruiken we de gegevens uit 2016.

## Leeftijdsopbouw Nederland 2016

Totaal: 16.979.000 inwoners



Bron: CBS

Uit deze tweede grafiek blijkt duidelijk dat er veel minder mensen zijn van 85 jaar en ouder dan jongere mensen. Uitgedrukt in aantallen en niet in percentages is eenzaamheid, ook chronische eenzaamheid, daarom een veel groter probleem onder mensen die jonger zijn dan 85 dan voor de oudste leeftijdsgroep. Sterker nog: achter elke eenzame oudere staan tien eenzame volwassenen die jonger dan 85 zijn. En van eenzame kinderen weten we eigenlijk vrijwel niets. Ja

maar, kwam er niet een grijze golf aan? Dan komen er toch steeds meer eenzame ouderen? Nou, dat valt nog te bezien.

Volgens het CBS is ook over tien jaar het aandeel mensen van boven de 75 jaar nog geen 10 procent van de bevolking. Ook over twintig jaar is het grootste deel van de mensen die zich erg eenzaam voelen nog lang geen 75 jaar. De ouderen van straks hebben bovendien andere vaardigheden dan die van nu. Het is dus de vraag of de eenzaamheid onder ouderen wel zo sterk zal groeien.

Je hebt zojuist gezien dat eenzaamheid in de hele bevolking voorkomt, van oud tot jong en van arm tot rijk. Dan begrijp je ook dat je 90 procent van het probleem niet aanpakt als je je hulp en steun alleen op ouderen richt.

Eenzaamheid is normaal, voor elke leeftijd. Dat is altijd al zo geweest, in alle culturen en in alle tijden. Wat dat betreft is er niets nieuws onder de zon. Wat er wel nieuw is?

## **De tijdgeest**

Eenzaamheid mag dan wel normaal zijn en bij ieders leven horen, chronische eenzaamheid zou niet normaal moeten zijn. Eenzaamheid is immers, zoals we zagen, een signaal om in actie te komen. Het gevoel geeft aan dat onze sociale gezondheid niet in orde is. En dat

is iets waar we wat aan kunnen doen door vaardigheden aan te leren. Eenzaamheid écht oplossen, dat kun je alleen zelf. Dan moet je wel weten hoe. Net zoals we als samenleving ooit leerden om hygiëne toe te passen, waardoor we met zijn allen veel gezonder werden, zo is het nu tijd om te leren hoe we beter met elkaar kunnen omgaan.

## Samenvatting

Iedereen die eenzaam is, voelt in feite een tekort aan verbondenheid met anderen. Je van tijd tot tijd eenzaam voelen is ellendig, maar wel normaal. Maar als je er op termijn niet in slaagt je op een zinvolle manier te verbinden met anderen, raak je chronisch eenzaam. Dat komt in onze huidige wereld veel voor. Chronische eenzaamheid overkomt mensen die niet in staat zijn om zelf de verbinding met anderen aan te gaan en vorm te geven. Sommigen hebben beperkingen waardoor ze dat nooit zullen kunnen. Denk aan mensen met zware geestelijke handicaps. Maar het overkomt ook veel mensen die simpelweg niet geleerd hebben hoe je dat doet: je verbinden met anderen. Net als mensen die door omstandigheden niet in staat zijn hun verbindingen op peil te houden.

Het antwoord op de vraag wie zich eenzaam voelt is dan ook niet zo maar te geven. In Nederland voelt 40 procent van de bevolking zich eenzaam. Vandaag, terwijl jij dit leest. En gemiddeld tien procent, meer dan 1,3 miljoen volwassen mensen, is chronisch eenzaam. Daarbij is eenzaamheid bij kinderen nog niet eens meegerekend. Stel nou eens dat ernstige eenzaamheid onder kinderen minder voorkomt dan onder volwassenen. Laten we uitgaan van 5 procent. Dan nog lopen er in ons land minimaal 190 duizend (ja, 190.000) kinderen rond die zich heel eenzaam voelen. Elke dag. Eenzaamheid is niet voorbehouden aan een

leeftijdsgroep of een soort mens of een bepaalde achtergrond. Het kan iedereen overkomen. Jong, oud, arm, rijk, autochtoon, allochtoon. In plaats van de denken in termen van 'risicogroepen' moeten we ons realiseren dat het iedereen kan overkomen. En je kunt het meestal niet aan iemand zien.

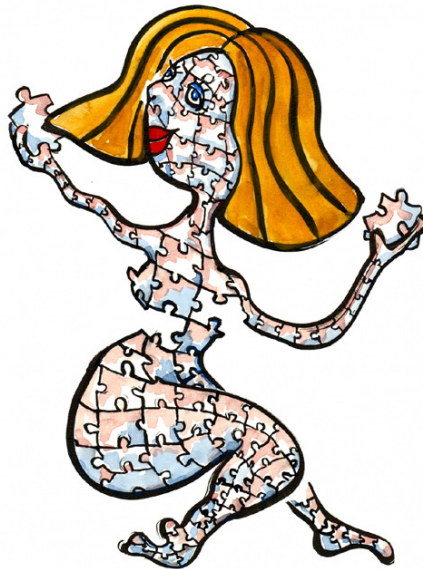


### **Stap 3 - Wat kun je doen?**

Als je dagen volgens vaste patronen verlopen, voelt dat veilig, vertrouwd en voorspelbaar. Maar vaste patronen kunnen ontregeld raken. Soms steken onverwachte gebeurtenissen een spaak in het wiel. Je kunt je dan zomaar eenzaam voelen. Dat gevoel wil je liefst kwijt. Alleen is het leven niet zo maakbaar als we graag willen. Eenzaamheid is niet altijd 'even' op te lossen. Toch kun je vaak meer bereiken dan je dacht. Of dat nu om je eigen of andermans eenzaamheid gaat. Laten we eerst eens kijken wat je voor jezelf kunt en wilt bereiken.

#### **Nooit meer eenzaam?**

Nu je tot hier bent gekomen begrijp je wel dat nooit meer eenzaam zijn een illusie is. Iedereen die relaties heeft voelt zich weleens eenzaam. Als je ruzie krijgt met een goede vriend of vriendin. Als je partner sterft of jij zelf jullie relatie verbreekt. Na een verhuizing of een verandering van werk of sportclub. Als je kind het huis uitgaat. Bij elke verandering in jouw leven veranderen ook de relaties die je met mensen hebt. Soms raakt het je nauwelijks, soms hakt het er onverwacht diep in en voel je je erg eenzaam. Wat kun je dan doen om te voorkomen dat je in dat akelige gevoel blijft hangen? Of als je je al lang eenzaam voelt, hoe kun je uit de valkuil van de chronische eenzaamheid opkrabbelen?



By HikingArtist.com

## Als je je nog niet zo lang eenzaam voelt

Als je je nog niet zo lang eenzaam voelt is mijn advies: gun jezelf de tijd en ga eerst met jezelf aan de slag. Want als je nog volop treurt om een geliefde kun je niet met succes een nieuwe relatie aangaan. Je hebt tijd nodig om het afscheid te verwerken en alles een nieuwe plaats te geven. Je kunt pas nieuwe relaties aangaan als je er klaar voor bent.

Misschien ben jij iemand die daarbij wel een beetje hulp kan gebruiken. Dan kan het een goed idee zijn een cursus te volgen die je helpt jezelf in beeld te krijgen. Of om een coach in de arm te nemen die verstand heeft van eenzaamheid en relaties. Die samen met jou de puzzelstukjes in elkaar past die jou tot een compleet persoon maken. Dit is niet een specifieke vrouwen- of mannenoplossing, dit is voor ieder mens goed.

Ongeacht of je nu vrouw of man bent, in beide gevallen kun je van de ene relatie in de andere rollen zonder te weten wat je nu precies in de ander zoekt. Sterker nog, misschien heb je niet eens door wie je eigenlijk zelf bent. Je kans op een duurzame relatie stijgt met sprongen als je eerst jezelf beter leert kennen.

Misschien weet je bijvoorbeeld niet precies welke waarden in het leven voor jou het belangrijkste zijn. Terwijl de meeste relaties staan of vallen met gedeelde waarden. Als je dat weet, begrijp je dat het slim is om daar meer over te leren. Dan is het een goed idee daarover wat zelfonderzoek te doen. Zowel voor jezelf als in contact met anderen.

Je relaties met mensen kunnen ook onbedoeld fout lopen als je niet geleerd hebt hoe je er goed mee omgaat. Daarvoor is goed kunnen communiceren en elkaar begrijpen essentieel. Je relaties kunnen flink verbeteren als je hier wat over leert. Ingewikkeld hoeft dat niet te zijn. Het valt vrij eenvoudig te leren, net als lezen en schrijven.

## **Stuur je leven**

Doe dus eerst aan zelfonderzoek en kijk of je beter kunt leren communiceren. En maak dan een plan voor wat je wilt bereiken. Wil je een nieuwe liefde? Lid worden van een koor? De politiek in? Trek de stoute schoenen aan! Bedenk dat je inmiddels een vast

patroon in je leven hebt met jezelf als centrale persoon. Verwacht niet dat je het in een nieuwe situatie meteen naar je zin hebt. Lastige gevoelens horen erbij. Of je nu achter een nieuwe liefde aangaat of mensen bij jou thuis uitnodigt, het is altijd een beetje eng. Maar het is de moeite waard.

Wie voor zichzelf een nieuwe koers in het leven uitstippelt is een held. Kijk maar naar het tv-programma 'Ik vertrek'. Ja, af en toe is er leedvermaak over zoveel onbezonnenheid. Maar stiekem is er ook heel veel bewondering voor de mensen die een nieuwe richting in hun leven durven in te slaan. Iedereen die na een periode van eenzaamheid weer verbondenheid vindt met anderen, heeft ook zoiets bewonderenswaardigs gedaan.

Belangrijk is dat je zelf de stap zet en niet leunt op wat anderen voor je organiseren. Dat geeft je niet alleen een gevoel van trots, maar het leert je op jezelf vertrouwen in lastige situaties. Daar kun je later nog veel plezier van hebben. Want ja, ook dan zal je je weleens eenzaam voelen.

## **Do's and don'ts**

Eenzaamheid oplossen kun je alleen *zelf* doen, maar je hoeft het niet *alleen* te doen. Als het je niet alleen lukt, moet je echt om hulp

vragen. Dat is geen teken van zwakte, maar juist een teken dat je zelf de regie in handen neemt. Ga niet zitten wachten tot alles vanzelf goedkomt. Want dat doet het niet. Ga ook niet wachten tot je gered wordt. Want dat gebeurt niet. Eenzaamheid echt oplossen doe je door goede verbindingen met mensen te onderhouden. Dat kan niemand anders voor je doen.

Wat je niet moet doen: allerlei tips opvolgen die zeggen dat je moet leren omgaan met het alleen-zijn. Op je eentje dingen doen voelt niet voor niets vaak beroerd. Een mens is niet gemaakt om alleen te leven en dat voel je. Verwen jezelf gerust met lekkere geuren, met luxe dingetjes, met weet-ik-veel. Maar je kunt ook te veel *me-time* hebben. Er zijn massa's blogs en tijdschriften met tips voor hoe je fijn alleen kunt leven. Geloof ze niet. Laat je niet verleiden tot de gedachte dat je eraan moet wennen. Voor je het weet is je eenzaamheid een chronisch probleem.

## **Laat afleiding de oplossing niet blokkeren**

Er zijn miljoenen dingen die je kunt doen om in contact te komen met andere mensen. Zomaar in het wilde weg les gaan nemen of lid worden van een club *kan* heel goed uitpakken. Je kunt jezelf verrassen, nieuwe dingen leren en misschien onverwacht een groot geluk vinden, zoals een boeiende nieuwe hobby of fijne nieuwe

contacten. Toch ben ik ervan overtuigd dat je vaak meer baat hebt bij een cursus waarbij je eerst jezelf ontwikkelt. En waarin je ontdekt wat jij belangrijk, leuk en aantrekkelijk vindt in jouw leven. Met die kennis als springplank voor een nieuwe periode in je leven kom je beter beslagen ten ijs. Dan lukt het je beter om oude banden aan te halen of nieuwe te maken. Dan weet je wat je wilt en waarom je dat wilt. Dan ben je niet meer afhankelijk van dom toeval.

Veel van wat mensen organiseren om eenzaamheid aan te pakken en mensen uit hun isolement te halen, komt neer op een vorm van afleiding. Afleiding kan heel goed zijn en een ellendige periode verzachten. Het is fijn dat er mensen zijn die een ander daarbij willen steunen, als vrijwilliger of als vriend. Maar die steun helpt pas echt als je weer zelf aan het roer van je leven komt te staan. Als je door de afleiding niet echt zelf leert omgaan met eenzaamheid, blijf je van dat soort hulp afhankelijk.

## **Je wilt graag iets voor een ander doen**

De eenzaamheid van een ander echt oplossen, is dus geen kwestie van afleiding en contacten regelen. Het helpt evenmin om meteen de hulpverlening te bellen. Steun en troost, dat is wat mensen van elkaar nodig hebben. En af en toe misschien een duwtje in de goede richting, als je merkt dat iemand zich te lang afzondert. Maar

we moeten van eenzaamheid ook geen nodeloos groot probleem maken. Iemand die zich nog geen jaar eenzaam voelt, kan beter zelf oplossingen zoeken dan hulpverlening inschakelen. Maak je je zorgen over iemand die je kent, praat er dan open met haar of hem over. Vraag of zij of hij zich al langer eenzaam voelt. Zo ja, dan moet er wél hulp aan te pas komen. Durf die vraag te stellen en dat advies te geven!

## **Als eenzaamheid chronisch is**

We hadden het tot dusver over het oplossen van eenzaamheid die nog niet chronisch is. Als eenzaamheid eenmaal ernstig langdurig aanwezig is, zijn je hersenen, en jijzelf dus, behoorlijk veranderd. Je bent een minder goede versie van jezelf. In die toestand is het niet zo slim om naar leuke nieuwe vrienden te zoeken. Je bent ongemerkt in een beetje een rare situatie beland. As mensen jou leuk vinden zoals je nu bent, terwijl jij jezelf op dit moment niet zo leuk vindt, - een beetje achterdochtig, somber, met weinig zelfvertrouwen - dan zijn het eigenlijk rare mensen.

En mensen die jij leuk vindt, vinden jou misschien op dit moment niet zo gezellig. Je zit in een lastige situatie.

Eenzaamheid maakt dat je anderen niet goed meer kunt inschatten. Daar kun je niets aan doen, dat doen je hersenen. Je wordt er wat

minder slim van. Daardoor kun je minder goed nadenken over je toekomst en welke beslissingen je kunt nemen. Je twijfelt meer aan jezelf en kent jezelf misschien niet eens meer. Waar is die leuke persoon gebleven die jij eigenlijk bent? Je hormonen zijn ook al in de war, waardoor je er niet zo veel meer aan vindt om met mensen om te gaan. Je bent nu behoorlijk kwetsbaar. Want die behoefte aan verbinding, die blijft. Je kunt hunkeren naar aandacht en je afvragen waarom niemand meer contact met je zoekt. Dat zou weleens kunnen komen omdat mensen niet graag omgaan met mensen die in de put zitten.

Je bent nu vatbaar voor rare types. Voor mensen die je geluk beloven, als je maar met de portemonnee schudt. Of het nu gaat om geluk in de vorm van shoppen, drank, drugs, gamen, *binge watching*, eten of snoepen: alles wat met geld te koop is zou je zogenaamd geluk brengen. En zolang je niet weet hoe jij je eenzaamheid moet oplossen, blijf je kwetsbaar voor die verleiding. Mensen hebben het nodig zich te verbinden. Als dat met mensen niet lukt, verbinden we ons met spullen. Of met een huisdier. Of met stoffen die onze hersenen nog meer beïnvloeden.



## **Wat is slechte hulp bij chronische eenzaamheid?**

Eenmalige bezoeken, kaartjes van onbekende mensen, met anderen in contact gebracht worden, een kopje koffie krijgen van een wildvreemde, een jaarlijks uitje met een vrijwilliger.

Voor mensen die al lang kampen met eenzaamheid is dit soort lieve, goedbedoelde vormen van afleiding niet alleen niet werkzaam tegen eenzaamheid, het helpt hen van de wal in de sloot. Wie door eenzaamheid niet meer goed in staat is om te gaan met anderen, ervaart in het sociale leven vaak teleurstelling op teleurstelling. Daarmee lijkt het bewijs geleverd te zijn dat 'er nu eenmaal niets is te doen aan eenzaamheid'. Wie daar wel toe in staat is, wordt door zo'n eenmalig uitje nog meer met de neus op de rauwe werkelijkheid gedrukt: de rest van de tijd is er de eenzaamheid.

## **Wat is goede hulp bij chronische eenzaamheid?**

Chronische eenzaamheid veroorzaakt veranderingen in de werking van je hersenen. Je hersenen bepalen hoe je je leven vormgeeft in gedragspatronen en denkpatronen. Die veranderingen maken dat je een 'eenzaam brein' krijgt. Je hebt een eenzaam brein als je langer dan een jaar last hebt van eenzaamheid. Wil je eenzaamheid echt oplossen, dan is het daarom noodzakelijk eerst iets aan dat brein te

doen, zodat het weer een beetje positiever voor je gaat functioneren. Daarna kun je de vaardigheden leren die je nodig hebt om je met anderen te verbinden. Dan kun je gewoontes leren die je helpen bij de nieuwe periode in je leven. Die nieuwe gewoontes kunnen in de plaats komen van je huidige gewoontes, want die staan verbetering in de weg. Met een eenzaam brein kun je nauwelijks nieuwe dingen leren. Je staat er niet voor open. En tóch moet je iets veranderen.

## **Hulp**

Je eigen hersenen aanpakken is net zoiets als jezelf kietelen: dat gaat niet. Je hebt echt iemand anders nodig, iemand met verstand van eenzaamheid. Zo iemand helpt je eerst met slimme technieken je hersenen weer anders en beter te gebruiken. Vervolgens geeft zo'n coach je steun bij het aanleren van competenties voor zelfsturing, communicatie en relaties. Een deskundig iemand heeft ook verstand van factoren die verbetering kunnen belemmeren. Denk aan trauma's of andere psychische barrières. Zo iemand begrijpt ook wanneer doorverwijzen nodig is.

## **Kortom**

Hulp bij chronische eenzaamheid bestaat uit drie delen:

- hulp bij het anders leren gebruiken van de hersenen,
- hulp bij het leren van competenties voor sociale gezondheid,
- zo nodig hulp bij problemen die verbetering in de weg staan.

De persoon die iemand helpt bij het oplossen van eenzaamheid - een coach, een psycholoog, een counselor of wat ook - moet dus heel wat kunnen.

Zelf kun je als je last hebt van chronische eenzaamheid het beste deskundige hulp inroepen. De kans is groot dat je twijfelt aan de goede bedoelingen van die deskundige. Besef dan dat het de eenzaamheid is die je dat influistert.

## **Hulp aan een ander**

‘Wat heb je nodig?’ is misschien wel de meest gestelde vraag in de wereld van de hulpverlening. Duizenden hbo-studenten krijgen het erin gestampt: de cliënt moet zelf aangeven wat die wil. Maar als er nou íéts is wat je mensen met een probleembrein beter niet kunt vragen, dan is het wat ze nodig hebben. Als ze dat wisten hadden ze daar immers wel zelf naar gezocht.

Mensen met een probleembrein hebben juist één ding niet: kennis van wat ze nodig hebben om hun probleem op te lossen. Uit beleefdheid zullen ze waarschijnlijk wel een antwoord geven. Dat brengt je niet verder. Als je te maken hebt met chronische eenzaamheid weet je één ding zeker: er is sprake van een eenzaam brein. En mensen met zo'n probleembrein kennen meestal hun eigen behoeften niet goed. Ze weten dus niet wat ze nodig hebben. Er zit dan maar één ding op: verwijzen naar deskundige hulp. Die vinden kan een flink zoektocht worden. Mensen die deskundig zijn als het gaat om eenzaamheid zijn nog met een lantaarntje zoeken. Veel aangeboden hulp slaat de plank mis. Je begrijpt inmiddels waarom dat zo is.

Het zal vaak niet makkelijk zijn de ander te overtuigen dat de hulp echt moet komen van iemand die verstand heeft van dat hersenprobleem. Toch is dat het beste advies dat je mensen kunt geven die lijden onder chronische eenzaamheid.

## **De eenzame medemens vinden**

Veel lieve, goedbedoelende mensen lopen rond met de vraag waar ze 'de eenzamen' kunnen vinden. Om ze een kerstdiner aan te bieden, te interviewen, of erachter te komen wie die stumperds wel zijn. Als ik nou ergens een hekel aan heb is het de term 'de eenzame'. Of de 'eenzame medemens'. Je bent niet **een eenzame**, ook al heb je al

jaren last van eenzaamheid. Je bent een persoon met een probleem. Je bent niet je probleem. Daarom praat ik altijd alleen over mensen die zich eenzaam voelen.

Veel mensen noemen zichzelf 'nou eenmaal eenzaam'. Omdat ze niet weten hoe eenzaamheid werkt, leven ze er soms al hun hele leven lang mee. Ze weten niet beter. En denken dat ze een 'eenzaam mens' zijn.

Zeker, er zijn mensen die door hun persoonlijkheid meer kans hebben op eenzaamheid dan andere. De een heeft van huis uit meer behoefte aan verbinding dan de ander. Die heeft er dus meer van nodig om zich vervuld te voelen. Er zijn ook mensen van wie je zou kunnen denken dat het wel begrijpelijk is dat ze zich eenzaam voelen, omdat ze, zacht gezegd, niet zo aardig zijn. Daarbij moet je wel bedekken dat je van langdurige eenzaamheid een behoorlijk slechte versie van jezelf kunt worden. We redeneren dan dus eigenlijk fout: iemand is niet eenzaam omdat ie zo onaardig is, maar iemand is zo onaardig, omdat ie zich eenzaam voelt.

Maar veel eenzaamheid, ook langdurige, is met de juiste hulp op te lossen. Chronische eenzaamheid is een uitzondering. Niemand wordt eenzaam geboren.

## **Achter de voordeur...**

In de wereld van zorg en welzijn probeert iedereen ‘achter de voordeur te komen’ van mensen die eenzaam thuis zitten. Volgens mij kunnen we al die moeite beter achterwege laten. Eenzame mensen hebben zich niet voor niets teruggetrokken. Ze zijn beslist al vaker teleurgesteld in het leven. Het zal bergen overtuigingskracht kosten om ze achter de voordeur vandaan te lokken.

Ik zie een andere weg. Het aantal mensen dat zich chronisch eenzaam voelt is groot. Die mensen zitten echt niet allemaal achter hun voordeur verstopt. Die gaan gewoon naar hun werk, naar school, naar de dokter, naar de bibliotheek, naar de supermarkt. Je kunt ze daar dus bereiken. Geef daar dan eerst eens voorlichting over wat eenzaamheid is en wat het met je doet. En zorg dat je weet waar je in de buurt echt goede hulp kunt krijgen. Of word zelf iemand die verstand heeft van hulp bij eenzaamheid. Dan kunnen de mensen die graag hulp willen, die ook echt krijgen. En de mensen die in de huidige situatie geen hulp willen, kunnen zien wat het effect is en mogelijk van gedachten veranderen en toch hulp accepteren.

## **Wat je in elk geval kunt doen**

Iedereen die weet wat eenzaamheid is en wat het met je doet, kan de kennis daarover delen met anderen. Dat kan ons allemaal helpen om er beter mee om te gaan. Natuurlijk blijft het belangrijk aardig te zijn voor elkaar. Blijf ook daar waar dat kan de verbinding zoeken. Je kunt veel doen waardoor mensen zich meer betrokken voelen bij elkaar. Maar verwacht van zulke activiteiten geen wonderen voor mensen die last hebben van chronische eenzaamheid. Die eenzaamheid kunnen ze alleen zelf oplossen, door relaties aan te gaan en vast te houden. Het moeten relaties zijn die passen bij die persoon, die gelijkwaardigheid inhouden en die beide betrokkenen voldoening geven.

Jij kunt mensen voorlichten over mogelijkheden tot zelfontplooiing. Je kunt wijzen op cursussen en je kennis en inzichten overdragen. Als je weet dat iemand zich eenzaam voelt kun je er voor die persoon zijn en hem of haar troosten en steunen. Maar besef wel dat je daarmee de eenzaamheid van die persoon waarschijnlijk niet oplost. Wees niet de afleiding die een oplossing in de weg staat.

## Wanneer je niets kunt doen

Eenzaamheid is een ellendig gevoel, maar elk mens beleeft het op zijn eigen manier. Iemand die zelf niet ervaart dat hij zich eenzaam voelt, bijvoorbeeld omdat hij het een andere naam geeft, kun je niet goed helpen. Net zoals dat voor legio andere problemen geldt die we wel zien, maar waar we niets aan kunnen doen zolang de ander niets wil veranderen. Denk maar aan roken, drankgebruik, obesitas. Als iemand nog niet zo lang eenzaam is, kan er nog van alles gebeuren. Bied gerust je steun aan, maar dring niets op. De ander moet het zelf willen oplossen. Een eenzaam iemand mee uit nemen of af en toe opzoeken, is goed bedoeld, maar het zet niet echt zoden aan de dijk. Ook al zijn de mensen vaak oprecht dankbaar voor de aandacht die je geeft, hun eenzaamheid vermindert er meestal niet door.

Sommige mensen zijn voor contacten en gezelligheid wel echt afhankelijk van anderen. Bijvoorbeeld omdat ze een handicap hebben of door ouderdom zelf niet meer de deur uit kunnen. Zij zijn wél gebaat bij onze aandacht en ons gezelschap. Het zou raar zijn als je van alles over eenzaamheid leert, maar niet bij je eigen oma op bezoek gaat



## **Als mensen niet willen**

Er zijn ook mensen die wel van hun eenzaamheid af willen, maar die daar zelf niet in willen investeren. Ze willen alleen maar ‘hulp’ in de vorm van iemand die dingen voor ze doet en regelt. Iemand die er is voor een praatje en een kopje koffie, het uitzoeken van de post en. . . Kortom, een surrogaatvriend. Sommige mensen willen gewoon he-le-maal niks. Het is jouw persoonlijke beslissing hoe je daarmee omgaat. De keus kan wel knap lastig zijn. Blijf je iemand trouw, ook al leunt die totaal op jou? Kies je voor jezelf? Bespreek je het met de ander?

Op je werk kun je niet altijd zelf deze keus maken. Dan beslist je werkgever voor jou hoe je hiermee omgaat. Ook dan kan hulp waardoor iemand niet leert eenzaamheid zelf te hanteren, echte hulp eerder belemmeren dan bevorderen. Of het nu gaat om mensen die je privé kent, of met wie je in je werk te maken hebt. Want zolang je iemand afleiding biedt in zijn eenzaamheid heeft die minder reden om zelf in actie te komen.

Ik kies ervoor mensen te helpen die zichzelf willen helpen. Die willen leren hoe ze vanaf nu geen last meer hoeven te hebben van eenzaamheid. Keer op keer ervaar ik dat mensen opbloeien zodra ze zelf de regie over hun leven nemen. Dat is heel dankbaar werk!



## Maak er bijtijds werk van!

Heb je last van eenzaamheid, dan geeft je lichaam een seintje. Het zegt als het ware: zorg voor verbinding met andere mensen. Haal dan als je de kans hebt oude contacten weer aan of investeer in het leggen van nieuwe contacten. Daarvoor moet je vaak wel wat drempels over, soms hoge! Maar als het je lukt, heb je bewezen dat je je eigen leven kunt sturen. Je hebt geleerd dat je geen last hoeft te houden van eenzaamheid. Dat is een uiterst waardevolle les. Voortaan hoef je niet meer bang te zijn voor eenzaamheid, ook niet op je oude dag. Eenzaamheid gaat namelijk niet vanzelf over, je moet er wat aan doen.

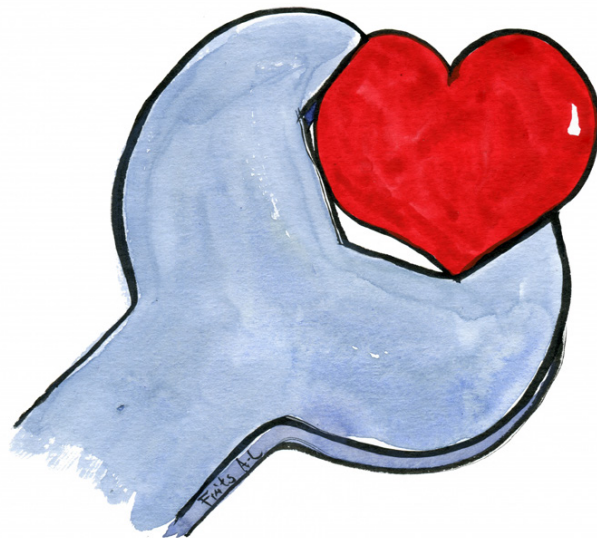
Vraag gerust hulp als je alléén niet weet hoe je het kunt aanpakken. Zoek bijvoorbeeld een coach of een specialist eenzaamheid op. Wacht niet te lang, want voor je het weet is eenzaamheid chronisch. Dan ben je verder van huis.

Bij chronische eenzaamheid is het in ieder geval zaak deskundige hulp in te roepen. Met goede hulp kun je in veel gevallen ook van langdurige, chronische eenzaamheid afkomen.

Als je anderen wilt helpen bij eenzaamheid, denk dan eerst goed na wie je wilt helpen. Begin er echt alleen aan met de nodige kennis van zaken. Misschien heb je die kennis niet en wil je toch iets betekenen voor een ander. Dan kun je in je gesprekken anderen als het zo uitkomt wijzen op de mogelijkheid om hulp in te schakelen. Help zo nodig bij het vinden daarvan. Maar leg de lat voor jezelf niet te hoog. Uiteindelijk bepaalt de ander altijd zelf of die wel of niet iets aan de eigen eenzaamheid wil doen. Er zijn in Nederland meer dan anderhalf miljoen mensen die zich erg eenzaam voelen. Daaronder zijn er genoeg die hun probleem graag willen oplossen. Die reikhalzend uitkijken naar goede hulp. Het gros van hen kan met de juiste hulp van de eenzaamheid af komen. Er is dus werk genoeg aan de winkel.

## Tot slot

In Nederland hebben we werkelijk overal specialisten voor. Waarom dan geen specialisten eenzaamheid? De volksgezondheid en de maatschappij zijn erbij gebaat dat iemand die eenzaamheid wil aanpakken, daar hulp bij kan krijgen. Mij lijkt dit een waardig doel om naar te streven.

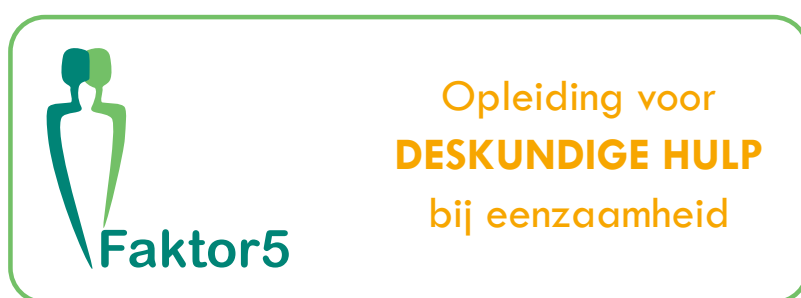


Jeannette Rijks

Op de volgende pagina vind je informatie over hoe ik zelf werk aan een zinvolle aanpak van eenzaamheid en wat ik jou daarin te bieden heb.

## Faktor5 – deskundigheid in eenzaamheid

Faktor5 levert wetenschappelijk onderbouwde opleidingen voor ieder die meer kennis wil van eenzaamheid en voor wie eenzaamheid succesvol wil aanpakken. Bij Faktor5 in Oudenbosch leer je een methodiek om van eenzaamheid af te komen en om anderen daarmee te helpen. Voor coaches, counselors, welzijnswerkers, therapeuten, kortom, iedereen die eenzaamheid effectief wil bestrijden.



[Faktor5](#) is een [CRKBO erkend trainingsbedrijf](#), uitsluitend gericht op deskundigheid rond eenzaamheid. Je kunt er onder meer de training [Specialist Eenzaamheid](#) volgen, een jaaropleiding die ervaren professionals alle tools geeft om te adviseren, voor te lichten en te helpen bij eenzaamheid. Faktor5 biedt ook [online trainingen](#), [workshops](#), lezingen en [in-company trainingen](#).

# EENZAAMHEID SNAPPEN

IN DRIE SNELLE STAPPEN

Je leest veel over eenzaamheid. Eenzaamheid bij ouderen is een hot item, de overheid geeft bakken geld uit om er wat aan te doen. Maar wat dan? Als je iets wilt doen aan eenzaamheid moet je een paar dingen weten.

- Je moet weten wat eenzaamheid eigenlijk is;
- Wiens probleem het is;
- Wat je er dan wel of niet aan kunt doen.

Dat zijn precies de **drie stappen** die in dit boekje aan de orde komen.



**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 de 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!'**

