

Eenzaamheid

*Snakken naar
verbinding*

Tekst Redmar Smit
Eleos Arry Foppen
Specialistisch
begeleider thuis

Ze werkt, heeft af en toe een feestje en ze sport bij de sportschool. Haar huisje is piekfijn op orde en ze is altijd vrolijk. Geen vuiltje aan de lucht zou je zeggen. Het leven lacht haar toe. Toch is het minder rooskleurig dan het lijkt. Als ze 's avonds thuiskomt, komen de muren op haar af. Ze is bang voor de stilte en voelt zich somber. Ze is eenzaam. En omdat haar leven zo succesvol lijkt, heeft niemand er erg in.

Voor eenzaamheid hoeven we niet ver te zoeken. Het treft niet alleen de ouderen die nergens meer naartoe kunnen. Ook de heftige verhalen die we in de media horen over mensen die lange tijd dood in huis liggen, schetsen een gedeelte van het probleem. Eenzaamheid is overal en iedereen kan ermee te maken krijgen. Jongeren en ouderen. Naar schatting voelt een op de tien volwassen Nederlanders zich eenzaam. Het lastige is dat het vaak aan de buitenkant niet te zien is. Daarom blijft eenzaamheid vaak een verborgen probleem.

Van hart tot hart

Als je eenzaam bent, snak je naar verbinding, want je voelt je met niemand verbonden. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele

“Verbinding gaat verder dan ‘gewoon’ contact.”

verbinding. Verbinding gaat verder dan 'gewoon' contact en verder dan het hebben van veel activiteiten. Het gaat erom of iemand je ziet, hoort



en begrijpt. Het moet voldoen aan een behoefte. Je kunt veel mensen om je heen hebben, maar als er geen diepe connectie is, kun je je alsnog heel eenzaam voelen. Zelfs in je huwelijk, binnen je gezin of in een grote menigte. Echte verbinding gaat van hart tot hart en heeft te maken met zielsverwantschap. Soms heb je aan één of twee mensen al genoeg. Eenzaamheid kan ook te maken hebben met het feit dat je te weinig verbinding ervaart. De een heeft meer betekenisvolle relaties nodig dan de ander. Iemand kan zich heel snel verbonden voelen, terwijl het voor de ander lastiger is om echt die innerlijke connectie te maken.

Eenzaam is niet hetzelfde als alleen. Je kunt geen mensen om je heen hebben, maar je toch intens verbonden voelen met iemand op afstand. Eenzaamheid is persoonlijk. Jij bent de enige die je eigen gevoelens kent. Dus als je je eenzaam voelt, is dat ook zo. Je bent je eigen graadmeter. Al denkt of zegt de hele wereld dat het bij jou wel meevalt, niemand weet hoe het vanbinnen is.

Wees dan ook niet streng voor jezelf door te zeggen dat je je niet moet aanstellen, of dat er andere mensen zijn die nog veel eenzamer zijn dan jij.

Vicieuze cirkel

Iedereen is weleens eenzaam, toch? Dat klopt. Het kan zijn dat door bepaalde omstandigheden de verbinding met de mensen om je heen minder of helemaal weg is. Je relatie gaat uit, je verhuist naar een andere plaats of je stopt met werken. Vaak lukt het dan wel om nieuwe invulling te geven aan het leven of snel nieuwe contacten op te bouwen. Als eenzaamheid te lang duurt, wordt het een probleem. Je komt dan vast te zitten in een negatieve vicieuze cirkel.

Oorzaken

Dat iemand zich eenzaam voelt, kan meerdere oorzaken hebben. Bijvoorbeeld door overlijden van een geliefde, een scheiding, ziekte of verhuizing. Of je bent heel introvert en onzeker en vindt het lastig om op iemand af te stappen. Ook financiële problemen spelen een rol. Je hebt te weinig geld om mee te doen met activiteiten en trekt je daarom terug. Als je niet werkt, weinig structuur in je dag hebt en er weinig op uit trekt, is de kans op eenzaamheid natuurlijk groter. Wanneer je nare gebeurtenissen hebt meegemaakt in relaties, kan het vertrouwen in mensen geschonden zijn. Nieuwe relaties aangaan, wordt daardoor moeilijker. Ook gedrag is een belangrijke factor. Door je gedrag kun je mensen onbewust op afstand zetten. Soms lukt het door een beperking niet om echte verbinding te maken, hoe graag je dat ook zou willen.

Soorten eenzaamheid

Er is eigenlijk maar één soort eenzaamheid. Om verschillende behoeftes te typeren, wordt er toch onderscheid gemaakt. Meestal worden alleen emotionele en sociale eenzaamheid genoemd.

De eerste betekent dat je een intieme band mist. Je bent single en je wilt een relatie. Of je partner is net overleden en het gemis is groot. Sociale eenzaamheid is het ontbreken van een netwerk of vriendschappen. Je mist mensen in je leven om leuke dingen mee te doen, om even gezellig mee te kletsen. Ook als je een partner hebt, kun je sociale eenzaamheid ervaren. En andersom ook: als je veel vrienden hebt, kun je emotionele eenzaamheid ervaren, omdat je net dat stapje dieper wilt gaan. De laatste jaren wordt er ook steeds vaker gesproken over existentiële eenzaamheid.

“Door je gedrag kun je mensen onbewust op afstand zetten.”

Die gaat over zingeving. Een gevoel van zinloosheid, je verloren voelen, een doel missen. Je weet eigenlijk niet zo goed waarom jouw leven ertoe doet. Dat zegt niks over sociale contacten en het al dan niet hebben van verbinding.

Klachten

Volgens de Duitse psychiater Manfred Spitzer is de impact van eenzaamheid dodelijker dan roken en alcohol. Uit een andere studie blijkt dat eenzaamheid letterlijk pijn kan doen, omdat het in hetzelfde gebied van de hersenen actief is als lichamelijke pijn. Mensen met veel sociale contacten kunnen sowieso pijn beter verdragen. Als eenzaamheid lang aanhoudt, kan dat leiden tot

vele klachten, waaronder depressie, suicidale gedachten, verslaving, slapeloosheid, piekeren, verminderde eetlust, hoofdpijn, verwardheid en spierspanning. De zinloosheid van het leven wordt groter: waarom leef ik nog? Die leegte vul len mensen op met iets anders. Omdat de sociale controle weg is, ligt een ongezonde levensstijl op de loer. Daarnaast heeft iemand die eenzaam is

“Het doorbreken van eenzaamheid is een lang proces.”

vaak weinig zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld. Onderzoek toont aan dat eenzaamheid gelinkt is aan een slecht immuunsysteem, verhoogde bloeddruk, hart- en vaatziekten, kanker, meer stress, obesitas en zelfs aan dementie.

Aan de slag met eenzaamheid

Hoe kun je eenzaamheid verhelpen? De vraag is makkelijk, het antwoord complex. Het doorbreken van eenzaamheid is een lang proces. Allereerst is het belangrijk om te achterhalen waar je eenzame gevoel vandaan komt. Op welke momenten voel je je eenzaam? Wat mis je op dit moment in je leven? Wat zou je willen veranderen? Onderzoek waar je passies liggen en kijk of er plekken zijn waar je die kunt delen. In de meeste plaatsen zijn allerlei initiatieven: denk aan vrijwilligerswerk, activiteiten van de kerk en koffieochtenden in het buurthuis. Je kunt ook ergens lid van wor-

den, zodat je iets hebt waar je structureel op kunt terugvallen. Ga naar een gemeenteloket en vraag hoe ze je kunnen helpen. Het is goed om je leven zoveel mogelijk te leven en eropuit te gaan. Als je nergens meer naartoe gaat, wordt de drempel om iets te ondernemen alleen maar hoger. Eis ook niet te veel van jezelf en heb geen hoge verwachtingen. Denk niet dat je gelijk bij een eerste activiteit je beste vriend ontmoet, maar wees dankbaar voor het gesprekje dat je hebt. Wees ook lief voor jezelf. Je moet wellicht een drempel over om weer aan het sociale leven deel te nemen. Je mag dat eng vinden. En ook de tweede en derde keer kunnen spannend zijn. Zelfs mensen die niet eenzaam zijn, vinden dit soort dingen spannend. Dat het niet altijd vanzelf gaat, is heel normaal.

Als eenzaamheid je leven te veel beïnvloedt, is het goed om hulp te zoeken. Dat kan bij iemand uit je omgeving. Vertel wat je moeilijk vindt en vraag of de ander je kan helpen. Als die er niet is of als het niet voldoende helpt, is het raadzaam professionele hulp te zoeken. Samen met bijvoorbeeld een psycholoog kun je kijken waarom het niet lukt om contacten aan te gaan. Misschien moeten er eerst dingen uit het verleden opgeruimd worden, voordat je verdere stappen kunt zetten. Of het is beter om te werken aan je zelfbeeld, zodat je vertrouwen krijgt om sociale contacten aan te gaan.

Prikkelen

Voor de omgeving ligt er ook een belangrijke taak. Mensen die eenzaam zijn, hebben soms een prikkel of uitdaging nodig. Als je vermoedt dat iemand eenzaam is, bel hem of haar eens op en breng een bezoekje. Valt er iemand buiten de groep op een verjaardag of binnen de kerk? Maak eens een praatje. Stap op iemand af die introvert is en niet zo makkelijk praat. Je kunt iemand stimuleren ergens naartoe te gaan, maar om de



drempel te verlagen kun je ook aanbieden mee te gaan. Misschien ga je liever niet naar iemand toe, omdat het gedrag van die persoon contact moeilijk maakt. Je krijgt bijvoorbeeld geregeld veel boosheid of frustratie over je heen. Geef aan dat je dat niet accepteert en daarom weggaat. Maar beloof ook dat je terugkomt. Verlaat hem of haar niet, want daarmee vergroot je de eenzaamheid. Mensen met psychische problemen lijden driedubbel. Aan hun diagnose, omdat ze door de diagnose gedrag hebben dat mensen moeilijk begrijpen en op afstand houdt. Het is voor hen ook nog eens moeilijk om met de hulpverlener te kijken hoe het anders zou kunnen, omdat zelfreflectie een uitdaging is. Hun netwerk bestaat voornamelijk uit hulpverleners. Laten we proberen zo goed mogelijk om deze mensen heen te staan.

Herstelde verbinding

Dat eenzaamheid zo diep gaat en soms letterlijk pijn kan doen, komt omdat we als mensen geschapen zijn om in verbinding met elkaar te leven. God zegt aan het begin van de wereldgeschiedenis dat het niet goed is dat de mens alleen is. Daarom schiep Hij iemand naast Adam. Ze leefden in perfecte verbinding met God en met elkaar. Door de zondeval is de eenzaamheid in de wereld gekomen. De gebrokenheid van het leven komt zo schrijnend naar voren in die verbroken

verbinding, met God, maar zeker ook met elkaar. Hier houdt het gelukkig niet op. Er is er Eén die eenzamer is geweest dan welk mens ook op aarde. Hij werd verlaten, zodat wij niet meer van God verlaten hoeven te zijn. Laat dat een troost zijn, hoe eenzaam je je soms ook voelt. Straks wordt de verbinding met God en met elkaar definitief hersteld. Dan zal God de tranen van onze ogen wissen. De dood is niet meer, het verdriet voorgoed verdwenen. En dan zal ook niemand meer eenzaam zijn, want *Zie, de tent van God is bij de mensen en Hij zal bij hen wonen, en zij zullen Zijn volk zijn, en God zelf zal bij hen zijn en hun God zijn* (Openbaring 21:3).

Bronnen

- www.eenzaam.nl
- www.eenzaamheid.info
- www.eentegeneenzaamheid.nl
- www.ipractice.nl
- www.psynd.nl
- www.trouw.nl/nieuws/eenzaamheid-is-twee-keer-zo-dodelijk-als-alcohol~bb9c513a/
- www.psychologytoday.com
- www.lentis.nl
- www.vzinfo.nl
- Izelaar, B. (2021). Samen strijden tegen eenzaamheid. Liv, 52-53.