

Eenzaamheid



Eenzaamheid is een probleem dat al heel lang bestaat. Misschien is het wel zo oud als de wereld zelf. Momenteel is het een thema dat in het middelpunt van de belangstelling staat en dan vooral de ‘eenzaamheid onder ouderen’. Komt het misschien omdat het nu verkiezingstijd aan en men ook ouderen naar de stembus wil trekken? Of is het eindelijk tot de beleidsmakers doorgedrongen dat het een thema is dat aandacht verdient en dat aangepakt moet worden? Ook al omdat steeds meer mensen er mee te maken krijgen en niet alleen ouderen. Ook jongeren en mensen van middelbare leeftijd voelen zich vaak eenzaam.

Maar wat versta je eigenlijk onder eenzaamheid? Zoek je op internet kom duizel je van de vele omschrijvingen van eenzaamheid. Grotendeels lijken ze op elkaar, maar ontdek je toch weer kleine verschillen, die de aanpak van eenzaamheid bij iemand kan beïnvloeden. De aanpak van eenzaamheid is nooit een eenheidsworst. Het moet een heel persoonlijke aanpak zijn. Echt gericht op de persoon die het betreft. En we moeten beseffen dat eenzaamheid niet hetzelfde is als ‘alleen zijn’. Koningin Wilhelmina beschreef het in een boek met als titel ‘Eenzaam, maar niet alleen’. Zij had altijd mensen om zich heen, maar voelde zich vaak toch van ‘Jan en alleman’ verlaten.

Bij eenzaamheid mis je een hechte, emotionele band met andere mensen. Vaak voelt men zich niet verbonden met hen, waardoor je ook minder contact met hen hebt. En dat kan tot gevolg hebben dat je gevoelens van verdriet, zinloosheid, angst of zinloosheid van je bestaan ervaart. Dat is echter voor iedereen anders want het is ook een persoonlijk iets, want niet iedereen ziet dat je ontevreden bent over je contacten met anderen of dat je het zelf moeilijk vindt om contact met iemand anders te leggen. Je kunt het alleen zelf voelen.

Iedereen heeft wel eens gevoelens van eenzaamheid, van je van iedereen en alles verlaten voelen. Maar dat verdwijnt vanzelf als je weer beter ‘in je vel’ komt te zitten. Het wordt echter een echt probleem als je het sterk en / of langdurig gaat voelen, waardoor er een negatieve spiraal ontstaat, die zich steeds verder uitbreidt als die niet wordt aangepakt, waar wel in de gaten gehouden moet worden dat ‘alleen zijn niet hetzelfde is als eenzaamheid’. Professor de Jong Gierveld omschreef het als volgt: “Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.”

De oorzaken van eenzaamheid kunnen velerlei en soms onverwacht zijn. ‘Anders’ zijn - depressie - geldproblemen - gezondheidsklachten - een lichamelijke of verstandelijke beperking - pensionering - pesten - scheiding of verlies - slechte relatie of woonomgeving en er zijn er nog veel meer te noemen.



Wat is er tegen eenzaamheid te doen? Ja zeker, een heleboel zelfs. Zoek hulp! Heel belangrijk is dat je omgeving weet dat je je eenzaam voelt. Hou het niet voor je, maar maak het bekend. Je familie, vrienden, bekenden, collega’s, je huisarts. Schakel ze in, praat er met hen over, vraag hen je te helpen. Zoek eventueel professionele hulp, maar probeer daar zelf de regie te houden. Vraag om raad en bekijk of je er iets mee kunt, of het in jouw beeld past. Uiteindelijk ligt de verantwoordelijkheid van het wel of niet slagen van de hulpverlening altijd bij je zelf. Dat houdt ook in dat je niet zo maar de raadgevingen van de professionele hulpverlening naast je neerlegt. Denk er in ieder geval over na en probeer het uit. Die mensen hebben er immers voor ‘gestudeerd’.

En wat kan je omgeving doen? Regelmatig contact met je houden. Desnoods door iedere dag even te bellen met de vraag hoe het gaat. De vereniging waarvan u lid bent, organiseert wellicht ook activiteiten op allerlei gebied. Bezoek die en denk niet 'dat is niks voor mij'. Ga



er heen en kom in contact met anderen, bouw een sociaal netwerk op, sluit vriendschappen. En uw vereniging, kan die ook wat doen? Zeker wel. Ze kunnen ook 'gezelligheids- bijeenkomsten' organiseren. Of bijvoorbeeld met Kerstmis en /of Pasen alle alleenstaanden een aardigheidje bezorgen, zodat ze weten dat ze er niet alleen voor staan. Dat men aandacht voor je heeft. Dat men je wil helpen. En ze kunnen u ook een keer komen opzoeken om zo maar een praatje te maken. Het is altijd meegenomen en kan mensen echt helpen om de eenzaamheid te overwinnen.

Augustinus