



Essay: Eenzaamheid

Eenzaamheid kent vele verhalen, vele gezichten en is van álle leeftijden. Eenzaamheid is ook van alle tijden. Maar nu het overheidsbeleid grote nadruk op zelfredzaamheid legt, is eenzaamheid een belangrijk thema van de huidige maatschappelijke dialoog geworden. Eerst moeten we zoveel mogelijk onszelf redden, wat voor de meeste mensen geen enkel probleem is. Lukt dat niet, dan moeten we een beroep op onze omgeving doen. En pas als die steun ontoereikend is, wordt professionele hulp ingeschakeld. Zelfredzaamheid gaat onbewust uit van maakbaarheid: je best doen om jezelf te redden, dat is de norm. En interventies richten zich vaak op het versterken van zelfredzaamheid en het ondersteunende netwerk. De keerzijde van deze maakbaarheid is falen: lukt het je zélf niet, dan moeten anderen en uiteindelijk professionals bijspringen. Van eenzame mensen wordt aangenomen dat ze geen steunend netwerk hebben.

Wat is eenzaamheid?

De hoeveelheid en de aard van de contacten voldoet niet aan de verwachting van de persoon. Dit is de definitie die overal gebruikt wordt. Je hebt dus te weinig sociale contacten, en te weinig emotionele aansluiting. Wat dit betekent... Ik doe er niet toe, ik word niet gehoord en gezien, ik kan aan niemand mijn wérkelijke verhaal kwijt, door onbegrip, schaamte of schuld, ik mag er niet zijn, ik word niet begrepen, ik hoor er niet bij, ik heb geen nut, ik kan mij niemand terecht als ik me rot voel, ik word niet gewaardeerd, ik word niet bevestigd in mijn eigen bestaan. En dat is een levensbehoefte, zoals de filosoof Martin Buber zegt: *Ieder mens heeft de behoefte aan een ander die hem in zijn bestaan bevestigt*. We hebben anderen dus nodig om bevestigd te worden in wie we werkelijk zijn. Het gaat niet om plezier hebben in grote groepen, maar om je thuis voelen, verbonden voelen, je diepste wezen kunnen delen, en daarin bevestigd worden. Die bevestiging geldt ook voor geluk, trouwens.

Soorten eenzaamheid

Eenzaamheid kan korter of langer duren, door wat voor oorzaken en verwachtingen ook. Je kunt je door omstandigheden 'niet lekker' voelen, of je zit zelf 'niet lekker in je vel', je baan voldoet niet, je zit tegen een burn-out aan. Of een interactie tussen die twee. Mantelzorg kan zo'n omstandigheid zijn, die je volledig aan huis bindt, hoe liefdevol ook. Je kunt je vanuit sociaal onvermogen, zoals autisme, eenzaam voelen. Dan is het vaak chronisch. Door fysiek onvermogen, ziekte of hoge ouderdom kun je aan huis gekluisterd zijn, waardoor het je ontbreekt aan voldoende ontmoetingen. En ontmoetingen zijn nu eenmaal nodig voor contact. Ook financieel onvermogen kan je het gevoel geven er niet bij te horen, en per saldo kún je ook aan een hoop betaalde sociale activiteiten niet meedoen. Eenzaamheid kan tijdelijk zijn, bijvoorbeeld door verhuizing of een andere baan, maar gewenning laat deze eenzaamheid meestal afnemen. Eenzaamheid kan chronisch zijn, zoals na het overlijden van de partner. Verwerking maakt de eenzaamheid vaak wat draaglijker. Eenzaamheid kan op verschillende terreinen spelen, en getriggerd worden door situaties en omgeving. Als gezegd wordt dat eenzaamheid maatwerk is, gaat het dus hierom.

Eenzaamheid kent verschillende gradaties.

Je kunt je alleen voelen, alleen zijn, of alleen staan. Opgeroepen door de groepsnorm. Maar dat kan weer gecompenseerd worden door de verbinding in andere groepen, met gelijkgestemden. Een stap dieper: Je kunt je eenzaam voelen, omdat je lijdt onder dat alleen zijn of alleen staan. Je hebt amper aansluiting. Maar ook nu kan verbinding soelaas bieden, ook al is het maar met één persoon.

Vereenzaming is de volgende stap. Je komt vást te zitten in je gevoel van eenzaamheid en ziet geen uitkomst meer, je ziet het overal bevestigd. Sociaal isolement is de laatste stap. Je sluit je af van de samenleving en sluit je op in je eenzaamheid, in complete wanhoop. Of je wordt buitengesloten door de samenleving, omdat je niet voldoet aan de ongeschreven norm, je bent raar, fout, eng. Je bent ervan overtuigd dat je er niet toe doet, en dat niemand zich meer in je kan verplaatsen. Uiteindelijk zelfs dat jouw leven geen enkele zin heeft.

Eenzaamheid... kijk naar de situatie

Het is dus enorm belangrijk om eenzaamheid contextueel te bekijken. Het gaat om de relatie IK en omgeving / omstandigheid / anderen. Hang eenzaamheid dus niet als een zielig labeltje aan een persoon. Kijk vooral ook naar de situatie.

Eenzaamheid komt op alle leeftijden voor

Zoals bij het jonge kind in een moeilijke thuissituatie, met armoede, verstandelijk beperkt, de taal niet sprekend, een geschiedenis met oorlog en als vluchteling. De adolescent, geen kind maar nog niet volwassen, op zoek naar eigen identiteit, een studie of baan startend, onzekere verliefdheid, het ontdekken van anders geaardheid, het ontwikkelen van andere meningen dan die van de thuisbasis. De volwassene, baanverlies en aanzienverlies, of baan zonder status, wankel gezondheid, echtscheiding, als statushouder zwanger zonder netwerk. De oudere, minder mobiel, qua beroep afgeschreven, digibeeet en geen computer, afnemende gezondheid, of zélf mantelzorgend, inleveren van het rijbewijs, verlies van partner en andere dierbaren, pijnlijke oorlogsherinneringen, dementie. Onder ouderen is eenzaamheid vaak chronisch en groeiend, daarnaast hebben veel ouderen niet geleerd om te praten over wat hen ten diepste bezig houdt. Het gaat dus om mensen van alle leeftijden met een verhaal dat niet of moeilijk gedeeld kan worden, waarop een taboe, schuld of schaamte rust, waardoor een gevoel van isolement en eenzaamheid ontstaat. En als samenleving is dan de vraag op zijn plaats: wie doen ertoe, welk verhaal mag er zijn?

Om hoeveel mensen gaat het?

GGD Friesland meet om de vier jaar hoeveel inwoners van Friesland eenzaam zijn, zónder dat woord te noemen. Ze vragen een reactie op een aantal stellingen. Daar vloeit een score uit voort. Het gaat daarbij om het aantal mensen. Niet om de ernst, de lengte, op welk terrein, welke factoren of momenten de eenzaamheid oproepen of veroorzaken. Maar het gaat in ieder geval om onvrijwillige eenzaamheid. Men had dus iets anders verwacht. Wat dan? Daar is gesprek voor nodig, het verhaal achter de cijfers.

De meest recente Friese cijfers stammen uit 2016. Daaruit blijkt dat 42 procent van de inwoners van Fryslân van 19 jaar en ouder aangeeft zich matig tot ernstig eenzaam te voelen. Vier jaar eerder ging het om 37 procent. De meeste eenzaamheid wordt gemeld door 75-plussers, 51 procent. Onder lager opgeleiden (48 %) vindt meer eenzaamheid plaats dan onder hoger opgeleiden (35 %). De monitor Sociale Samenhang van het FSP toont deze van de GGD afkomstige cijfers. In het najaar doet de GGD een nieuwe meting. De uitkomsten ervan worden rond de zomer van 2021 gepubliceerd.

Ook Panel Fryslân ondervraagt inwoners van Fryslân periodiek over contacten en maatschappelijke verbindingen.

Eenzaamheid heeft niet alleen een negatieve klank

Eenzaamheid is ook een recht, en heeft een functie. Sommige mensen zijn graag alleen, en zoeken zelfs de eenzaamheid op. Het creëert een stille ruimte van bezinning, om ervaringen te laten zakken en rijpen. Wat doet er écht toe? Hoe wil ik leven? Wat is werkelijk belangrijk voor me? Eenzaamheid hoeft dus niet meteen als alarmerend of zielig bestempeld te worden.

Wanneer vraagt eenzaamheid wél om actie

Personen die lijden onder eenzaamheid en steeds verder wegzakken in wanhoop en isolement. Personen van wie we kunnen weten dat ze buiten de boot dreigen te vallen, dus die niet het 'kapitaal' hebben om zelfstandig mee te kunnen doen aan de huidige samenleving. Of die wij zélf buiten de boot laten vallen, door oordelen of onkunde. Personen die geen netwerk hebben dat hem of haar kan bijstaan. Eenzaamheid als serieus gezondheidsrisico, als extreme stress, en dodelijker dan roken.

Wat gebeurt er zoal in Fryslân? Enkele voorbeelden:

Fryslân telt veel maatjesprojecten, vaak gericht op verlichting van eenzaamheid. De telefonische hulplijn De Luisterlijn wordt het vaakst gebeld in eenzaamheid. Veel ontmoetingsactiviteiten worden georganiseerd. Deze lossen eenzaamheid niet op, maar bieden wél een kans om gelijkgestemden te ontmoeten. Een aantal gemeenten werkt met de Signaleringskaart Eenzaamheid (NHL). Enkele gemeenten bezoeken iedere 75-jarige om te vernemen hoe het gaat. In Waadhoeke hebben kerken, sociaal werk en gemeente de handen ineengeslagen om samen eenzaamheid aan te pakken. De Vrijwilligersacademie biedt een aantal cursussen aan over het thema (o.a. Trees Flapper), evenals de Werkplaats Sociaal Domein van NHL-Stenden (team Ieta Berghuis).

Het gaat om contact van mens tot mens

Natuurlijk is het erg belangrijk om eenzaamheid op te sporen, om kwetsbare groepen in beeld te brengen, om protocollen te maken die inclusie bevorderen, en preventieprogramma's te ontwikkelen. Maar waar het vooral om gaat is het contact van mens tot mens. *Con-tact* betekent letterlijk *met aanraking, geraakt worden*. Door contact ontstaat betrokkenheid. Door betrokkenheid ontstaat vertrouwen. En vertrouwen geeft ruimte voor het delen van verhalen die op de tong liggen maar die er niet mochten zijn. Waarop een taboe rust. Die al te lang verzwegen zijn en die zijn gaan woekeren. Waarvoor geen betrokken toehoorder en meedenker is, die zichzelf óók als kwetsbaar medemens toont, dus gelijkwaardig. Pas dan wordt eenzaamheid écht bespreekbaar, zonder dat woord te noemen. Pas dan tegemoetgekomen aan de behoefte dat ieder mens behoefte heeft aan een ander die hem in zijn bestaan bevestigt.

Truus de Witte, onderzoeker Fries Sociaal Planbureau