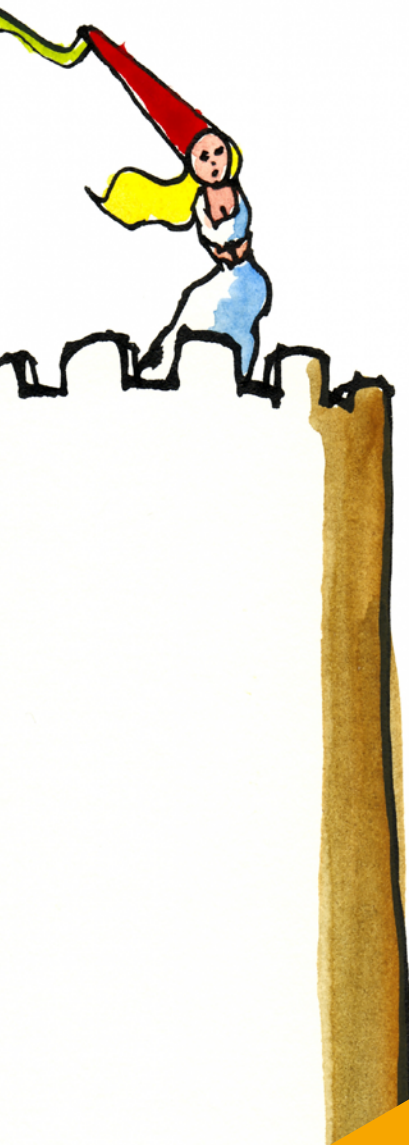


Een ontdekkingsstocht door de tijd: Wat is eenzaamheid, nu echt?



EENZAAMHEID ALS UITDAGING



Faktor5

Jeannette Rijks

EENZAAMHEID ALS UITDAGING

EENZAAMHEID ALS UITDAGING

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

ISB 978-90-810193-4-7

Inhoud

Eenzaamheid als uitdaging	3
Eenzaamheid – wat is het precies?	4
Is eenzaamheid een nieuw fenomeen?	6
Wat is het probleem?	7
De meeste hulp helpt niet	9
Hoe komt dat?	9
Vooronderstellingen	11
Je moet het zelf doen... of niet?	12
Wat is goede hulp bij eenzaamheid?	14

Eenzaamheid als uitdaging

Bij de meeste mensen – en dus ook bij veel hulpverleners – gaan bij eenzaamheid de gedachten ogenblikkelijk naar ouderen. Maar het probleem van eenzaamheid is in aantallen tienmaal groter bij de beroepsbevolking dan bij ouderen. Tienmaal meer (jong-) volwassenen dan ouderen voelen zich te veel eenzaam. Anderhalf miljoen Nederlanders hebben bovendien langdurig ernstig last van eenzaamheid, zodanig dat het hun leven beperkt. Van eenzaamheid bij kinderen weten we nog erg weinig. Tot voor kort was er geen onderzoek naar.

Eenzaamheid is een groot probleem: 40% van de Nederlanders voelt zich te vaak eenzaam, 10% van de Nederlanders voelt zich elke dag, dus chronisch eenzaam. Eenzaamheid maakt ongelukkig en ongezond. Wie zich tien jaar lang eenzaam voelt heeft een tienmaal grotere sterftekans dan leeftijdgenoten die zich niet eenzaam voelen. Eenzaamheid is een killer.

Eenzaamheid vormt een van de grootste uitdagingen die we kennen. Voor de maatschappij, voor ons als mens.

“ DE MENS IS EEN SOCIAAL DIER ”

Verbinding is een basisbehoefte



Eenzaamheid – wat is het precies?

Eenzaamheid is als thema zo oud als de mensheid. Psychologie, de wetenschap waarvan je zou verwachten dat ze zich ermee bezig houdt, doet dat maar met mate. In 1780 verscheen een boek van Johan Georg Zimmermann over eenzaamheid. Hij zou zijn leven wijden aan eenzaamheid en nog vier kloeke delen schrijven.

Daarna verdween de belangstelling van wetenschappers een paar eeuwen.

Weiss publiceerde in 1973 als eerste weer over het verschijnsel eenzaamheid. Weis ging ervan uit dat eenzaamheid het gevoel is dat je ondergaat als je een persoon mist. Sindsdien is een serie ideeën en opvattingen en varianten daarop de revue gepasseerd. In de studie Psychologie op Nederlandse universiteiten speelt het onderwerp eenzaamheid een ondergeschikte rol.

Zweites Capitel.

Trieb zur Geselligkeit.

Es ist freilich überhaupt nicht gut, daß der Mensch allein sey. Nicht nur unzählige Bedürfnisse, sondern ein natürlicher und angeborener Vereinigungstrieb knüpfen die Bande der Gesellschaft, und bestimmen uns wahrlich nicht zur Einsamkeit. Gesellschaft ist des Menschen erste Nothdurft.

Eenzaamheid bevindt zich vooral in het domein van de Gerontologie. De definitie van eenzaamheid die algemeen wordt geaccepteerd is die van De Jong-Gierveld: “eenzaamheid is het subjectief ervaren verschil tussen (de kwaliteit van) aanwezige en gewenste contacten”. Dat veronderstelt een afweging en het hebben van een wens.

Mijn opvatting is iets anders, ondersteund door de jongste onderzoeken op neuropsychologisch gebied. Eenzaamheid is in mijn overtuiging een signaal van het lichaam. Het is een seintje dat ons waarschuwt net zoals honger en dorst dat doen. Het signaal van eenzaamheid herinnert ons eraan dat wij sociale wezens zijn die het nodig hebben verbonden te zijn met anderen. Het zet ons aan die verbinding in orde te maken.

Dit signaal negeren is een van de ongezondste dingen die we kunnen doen. Wie een paar dagen niet drinkt gaat onherroepelijk snel dood. Zonder eten kun je het iets langer volhouden, maar na maand of twee houdt ook dat op. Ook aan eenzaamheid moet je iets doen, wil je er niet aan onderdoor gaan.

Eenzaamheid accepteren of proberen ermee te leven is net zo ongezond als proberen met honger te leven. Je eenzaam voelen betekent dat een essentiële behoefte niet is vervuld. De behoefte aan zinvolle verbinding met anderen.

Is eenzaamheid een nieuw fenomeen?

Er is geen sprake van dat eenzaamheid de laatste jaren erger is geworden. Onderzoek toont aan dat het percentage mensen dat last heeft van eenzaamheid al jaar en dag vrij stabiel op ca. 40% van de bevolking ligt. De aandacht ervoor is ook al niet nieuw. Eeuwenlang hebben mensen zich beziggehouden met het fenomeen eenzaamheid. Vanaf de eerste geschreven woorden in de Nederlandse taal tot de nieuwste Songfestivalliedjes, eenzaamheid en gemis hebben altijd al bij het leven gehoord. Wat dat betreft is er niets nieuws onder de zon.



Wel nieuw is de aandacht die wij nu hebben voor het fenomeen als aspect van onze gezondheid. Het is alsof wij in onze ontwikkeling op het punt zijn aangekomen waarop we merken dat we alles hebben, maar onszelf en de ander niet. Een ontwikkeling waarbij we pas nu gaan beseffen hoe zeer onze verbondenheid met anderen ons leven en ons geluk bepaalt.

Wat is het probleem?

Eenzaamheid betekent stress. Dat is niet zo erg. Het stelt ons op scherp. Het zorgt ervoor dat we gefocust zijn op het oplossen van een probleem. Wie daar echter niet in slaagt, wie het niet lukt de goede verbindingen aan te gaan raakt eenzaamheid niet kwijt. Dat betekent langdurige stress. Het gevolg daarvan is dat het afweersysteem wordt ondermijnd waardoor ziektes vaker voorkomen en langer duren. Eenzaamheid kan tot een depressieve klachten leiden. Ook zijn er aanwijzingen dat eenzaamheid de kans op het krijgen van artaandoeningen vergroot. Daarnaast tonen diverse onderzoeken verbanden tussen eenzaamheid en suïcide. Mensen die zich eenzaam voelen bewegen minder, eten minder gezond, roken meer, gebruiken meer middelen (drugs, medicijnen) dan anderen.

Onderzoek in de Verenigde Staten maar ook in Nederland toont aan dat eenzaamheid de kans op overlijden verhoogt. Eenzaamheid hangt direct samen met een verhoogde kans op vroeg overlijden, ook na correctie voor andere risicofactoren als hoge leeftijd, het hebben van chronische ziekten

en ongezonde leefstijl. (Nationaal Kompas Volksgezondheid). Volgens Wilson et al. (2007) is er voor ouderen een verhoogd risico op de ziekte van Alzheimer bij sterke eenzaamheid.

Mensen die zich eenzaam voelen hebben de neiging zich terug te trekken uit sociale verbanden. Ze zijn minder creatief, minder in staat om te denken in oplossingen, minder blij, vrolijk, open voor anderen... Het is niet moeilijk te bedenken wat daar de gevolgen van zijn voor de samenleving. Toch is het in essentie een individueel probleem. Eenzaamheid aanpakken is iets wat je zelf moet doen. Dat het zonder hulp vaak niet lukt blijkt uit de enorme aantallen mensen die zich eenzaam voelen.



Photo by Anthony Tran on Unsplash

De meeste hulp helpt niet

Er is weinig onderzoek naar de effectiviteit van professionele gespreksvoering en nog minder naar counseling bij eenzaamheid, maar voor zover het wel onderzocht is blijkt dat het niet veel effectiever is dan een gewoon gesprek van mens tot mens. De cliënt kan dan wel tevreden zijn met de aandacht, het probleem is niet opgelost. Hoe komt dat en kan dat beter? Om te beginnen gebiedt de eerlijkheid te zeggen dat er überhaupt weinig onderzoek is gedaan naar de effectiviteit van counselling en coaching specifiek bij eenzaamheid. Feit is wel dat de effectiviteit van hulpverlening bij eenzaamheid voor zover deze wel is onderzocht, bedroevend laag is volgens Fokkema en Van Tilburg (2005). Meer dan 80% van de geboden hulp, van welke soort ook, is zonder resultaat.

Hoe komt dat?

Hulp bij eenzaamheid gaat altijd uit van de overtuiging dat mensen elkaar moeten ontmoeten om verbinding aan te kunnen gaan. Hulp zal dus bestaan uit het bevorderen van die ontmoetingen. En daar ligt nu juist het grote probleem. Mensen die zich eenzaam voelen, en zeker als dat al langer dan ongeveer een jaar het geval is, hebben daar niet zo veel aan. Zij hebben namelijk dermate ingrijpende hersenveranderingen ondergaan, dat het voor hen nou juist heel moeilijk is die verbindingen weer te vormen. Wat is er aan de hand?



Photo by Alina G on Unsplash

Eenzaamheid zorgt voor een aantal ernstige gezondheidsgevolgen. Maar drie belangrijke gevolgen worden vaak over het hoofd gezien. En juist die drie zijn een enorme rem op de oplossing. Dit zijn ze:

1. Eenzaamheid maakt dom en besluiteloos
2. Eenzaamheid maakt dat je oxytocine huishouding niet meer goed werkt, waardoor je het helemaal niet zo fijn vindt met anderen om te gaan
3. Eenzaamheid zorgt ervoor dat je sociaal niet meer goed functioneert. Je snapt niet helemaal meer wat anderen bedoelen, beschouwt mensen als bedreigend. Je trekt je terug.

Deze drie gevolgen van eenzaamheid zorgen ervoor dat mensen er helemaal niet op uit zijn het op te lossen. In elk geval profiteren ze totaal niet van gelegenheden om met anderen om te gaan en al zeker niet om nieuwe mensen te ontmoeten. Het doet ze geen goed. Het is alsof je mensen wilt leren zwemmen door ze zonder meer in een zwembad te gooien. Met de handen vastgebonden.

Hulp bij eenzaamheid zal altijd moeten vertrekken vanaf de ‘veranderde’ persoon, om allereerst te helpen weer te gaan beschikken over voldoende zelfkennis, vaardigheden en zelfvertrouwen. Pas als aan die voorwaarden is voldaan kan iemand beginnen de eigen eenzaamheid aan te pakken. Met hulp eventueel.

Vooronderstellingen

Wie een probleem wil oplossen moet er om te beginnen vanuit gaan dat er een oplossing bestaat. Net zoals er voor honger en voor dorst een oplossing is bestaat er een oplossing voor eenzaamheid. Het wil niet zeggen dat die oplossing ook altijd beschikbaar is. Het is de opdracht van de cliënt en van de hulpverlener te zoeken naar de haalbaarheid van een oplossing. Dat betekent dat zowel de hulpverlener (of dat nu een coach, counselor, psycholoog of andere begeleider is) als de cliënt het er eerst over eens moeten zijn dat er een oplossing voor eenzaamheid bestaat. Zonder deze vooronderstelling kan hulp bij eenzaamheid niet anders zijn dan symptoombestrijding.

Dat er situaties zijn waarin er goed beschouwd weinig anders opzit dan je lot te ondergaan, omdat er nu eenmaal geen andere mogelijkheden zijn om iets aan eenzaamheid te doen valt niet te ontkennen. Toch is dat het allerlaatste waar je aan moet denken als het gaat om hulp bij eenzaamheid. Zoals gezegd, eenzaamheid is een alarmsignaal, een teken dat er iets ontbreekt, iets essentieels in je leven.

Hoe je het ook wendt of keert, dat essentiële zorgt ervoor dat je gezond door het leven kunt gaan. Bij het ontbreken daarvan word je gezondheid ernstige schade toegebracht. Goede hulp bij eenzaamheid zorgt er dan ook voor dat eenzaamheid wordt verminderd of zelfs helemaal verdwijnt. Dat wil niet zeggen dat de hulpverlener daarvoor kan zorgen. De hulpverlener is wel degene die instrumenten kan en moet aanreiken waarmee de ander het leven weer op een gezonde manier vorm kan geven. Uiteindelijk is het de cliënt zelf die verantwoordelijk is voor het eigen leven.

Je moet het zelf doen... of niet?

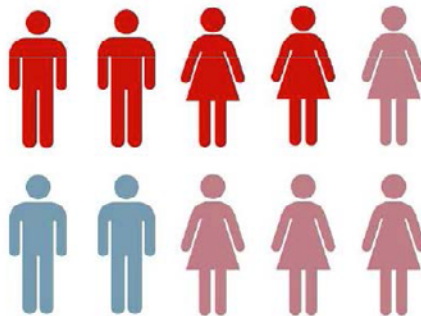
Het zal duidelijk zijn: eenzaamheid aanpakken vraagt om actie. Om verandering. Daar is een aantal stappen voor nodig. Het begint met bewustzijn - pas als iemand zich ergens van bewust is, komt de overweging iets te veranderen. Het is noodzaak dat iemand zich bewust is van het feit dat eenzaamheid het probleem is en niet bijvoorbeeld depressiviteit. Ook moet iemand beseffen dat er actie nodig is om de situatie te verbeteren. Dan komt de vraag: wil je het echt anders, of zijn er redenen om alles bij

het oude te houden? Ten derde is er kennis nodig. Weet je precies waar het om gaat, wat je behoeften zijn? Vervolgens komt de vraag of je weet hoe je het gewenste resultaat kunt bereiken? Stap vijf is nagaan of het fysiek wel mogelijk is. Pas nu is het mogelijk te beslissen of je inderdaad de volgende stap neemt. Die stap is in actie komen en beginnen met veranderen. Tot slot is nodig het geheel te evalueren en zonodig bij te sturen tot je doel is bereikt. Deze zeven stappen lijken heel overzichtelijk, maar dit alles uitvoeren is een hele opgave.

Wie heeft er last van?

4 van de 10

voelt zich eenzaam



Wat is goede hulp bij eenzaamheid?

Goede hulp in elk van de stadia van het bovengenoemde proces bepaalt het verschil tussen eenzaam blijven en gelukkig zijn. Zoals bij elke vorm van hulpverlening is het contact tussen de cliënt en de hulpverlener van essentieel belang voor het succes van de begeleiding. Bij eenzaamheid zijn er een paar extra lastige dingen waar je rekening mee moet houden. Hierboven is al een aantal zaken genoemd die specifiek bij eenzaamheid spelen. Mensen die zich lang eenzaam voelen kunnen lastig te begeleiden zijn. Vaak is eenzaamheid gekoppeld aan een externe locus of control: de cliënt ziet graag dat een ander de oplossing aandraagt, of verwacht tenminste niet dat zij of hij het zelf zal kunnen. Daarmee kunnen omgaan is van cruciaal belang.

De methodiek Creatief Leven (Rijks, 2004) is ontwikkeld om systematisch de genoemde stappen met de cliënt te doorlopen. Daarmee zijn alle noodzakelijke stappen gedaan. Maar er is meer nodig.

Hulp bij eenzaamheid is andere hulp wanneer iemand een half jaar last heeft van eenzaamheid dan wanneer iemand er al jarenlang mee rondloopt. Voor mensen die zich hun hele leven al eenzaam voelen is een totaal andere aanpak nodig dan voor iemand die op zijn 50e na een ontslagronde zich opeens buitengesloten voelt.

Er is een volstrekt andere aanpak nodig voor iemand die van zichzelf zegt dat ie 'nu eenmaal een eenzaam persoon is' dan voor iemand die meent dat eenzaamheid een probleem is dat kan worden opgelost. Goede hulp bij eenzaamheid betekent ook: weten wanneer welke hulp zinvol is.

Goede hulp bij eenzaamheid is brood- en broodnodig. Te veel mensen worstelen in hun eentje, of met hulp die niet kan werken, omdat die niet aansluit bij de huidige situatie en bij de behoefte. Gelukkig komt er steeds meer kennis, zodat er toch een sprankje hoop is, een lichtje aan de horizon...

Jeannette Rijks houdt zich sinds 2000 exclusief bezig met het onderwerp eenzaamheid. Ze heeft een methodiek ontwikkeld, Creatief Leven, voor hulp aan mensen die zich eenzaam voelen. Ze informeert een breed publiek door middel van de website www.eenzaamheid.info. Ze heeft gepubliceerd over eenzaamheid en verzorgt met haar bedrijf, Faktor5, deskundigheidsbevordering voor professionals. Zij spant zich in om echte professionals die met grote betrokkenheid en vakmanschap mensen willen begeleiden, te steunen door het bieden van kennis van eenzaamheid. Ze twittert. Over eenzaamheid.

Meer weten? Kijk op www.eenzaamheid.info.

Meer weten over de opleiding? www.faktor5.nl

EENZAAMHEID ALS UITDAGING

Als je iets wilt doen aan eenzaamheid moet je een paar dingen weten.

- Wat eenzaamheid eigenlijk is;
- Wat het probleem is;
- Waarom de meeste hulp niet helpt;
- Wat wel goede hulp is bij eenzaamheid.

Dat wordt uitgelegt in dit boekje.



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 zijn de diagnostische eenzaamheidstests, een handige manier om eenzaamheid te meten. Met haar trainingsbedrijf, Faktor5, verzorgt zij deskundigheidsbevordering voor professionals. Want, zoals ze zelf zegt: 'het kan wél!'