

EXISTENTIËLE EENZAAMHEID

EENZAAM OF GEMEENZAAM



Herma Wassink-Smelt

Opleiding 'de Roos', te Epe
Begeleider: drs. Gineke Klinkhamer
Putten, april 2014

STILTE

Zolang er nog ergens iemand bestaat
met wie ik als mens kan spreken
vind ik ook wel een stilte midden op straat
een stilte die niet kan breken.

Een kostbare stilte van zuiver glas
dat ikzelf met mijn stem heb geslepen.
Als ik er niet was en die stem er niet was
had niemand die stilte begrepen.

Maar als Hij er niet was en Zijn stem was er niet
dan was er van stilte geen sprake
Alleen maar van zwijgen, zo hard als graniet
en dat kan je doodeenzaam maken.

Maar de stilte, dat is een tweestemmig lied,
waarin God en de mens elkaar raken.

(Guillaume van der Graft, 1920-2010)

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	5
Samenvatting	6
1. Inleiding	8
1.1 Onderzoeksvraag	9
1.2 Motivatie.....	9
1.3 Werkwijze onderzoek	10
1.4 Veldonderzoek.....	10
1.5 Indeling hoofdstukken	11
2. Introductie eenzaamheid	13
2.1 Enkele kreten uit de media	13
2.2 Fundamentele behoefte	13
2.3 Roep om verbondenheid	14
2.4 Roep naar verbondenheid in deze tijd	14
2.5 Soorten van eenzaamheid	15
3. Sociale eenzaamheid	16
3.1 Wat is sociale eenzaamheid?.....	16
3.2 Wat zijn de oorzaken?.....	17
3.3 Wat zijn de gevolgen?	17
3.4 Wat zijn de interventies?	17
4. Emotionele eenzaamheid	19
4.1 Wat is emotionele eenzaamheid?	19
4.2 Wat zijn de oorzaken?.....	19
4.3 Wat zijn de gevolgen?	20
4.4 Wat zijn de interventies?	20
5. Existentiële eenzaamheid	21
5.1 Wat is existentiële eenzaamheid?.....	21
5.2 Existentiële zingeving	22
5.3 Onderscheid tussen verschillende vormen van eenzaamheid	23
5.4 Verschil in eenzaamheid	23
6. Beleving en Visies	24
6.1 Existentiële eenzaamheid in de samenleving.....	24
6.2 Enkele verschillende visies op het begrip existentiële eenzaamheid	25

7. Factoren rond eenzaamheid	28
7.1 Existentiële eenzaamheid een probleem?	28
7.2 Gedachten van hulpverleners in de enquête.....	30
8. Existentiële eenzaamheid en de hulpverlening	31
8.1 Het belang van onderkenning	31
8.2 Besef en kennis van angst.....	33
8.3. Handreikingen voor de hulpverlener in een therapeutische relatie.....	34
8.4 Slot	39
9. Conclusie.....	40
10. Nawoord en mijn persoonlijke visie/credo.....	41
11. Geraadpleegde bronnen.....	44
Boekenlijst.....	44
Internetsites	44
Bijlage	44

VOORWOORD

Ter afsluiting van mijn HBO opleiding tot psychosociaal therapeut bij 'de Roos' te Epe schrijf ik mijn scriptie over existentiële eenzaamheid. Dit onderwerp heeft te maken met het vaak betrokken zijn in situaties van eindigheid en verlies. Als wijkverpleegkundige met een lange praktijkervaring zie ik verbondenheid in liefde, maar ook de pijn van eenzaamheid. Ik tref unieke situaties waarin unieke mensen een weg vinden om verbondenheid handen en voeten te geven. Situaties waarin de ene mens zich te midden van familie en vrienden eenzaam voelt, en de andere mens hele dagen alleen in de kamer ligt met een grote mate van welbevinden. Situaties waarin allerlei gevoelens en vragen naar boven komen. Lusteloosheid, somberheid, boosheid en wanhoop worden soms geuit, maar ook is er een stil zwijgen in verdriet en levensvragen. Levensvragen die de diepte van het bestaan raken, roepen om gehoord en gezien te worden. Het is het verlangen om als mens gezien en gehoord te worden.

Het heeft mijn hart om voor dit verlangen een antenne te ontwikkelen. Door mijn studie en het schrijven van deze scriptie heb ik meer inzicht gekregen hoe eenzaamheid ontstaat en wat de gevolgen zijn.

Ik hoop dat het ook voor u die dit leest een meerwaarde zal zijn.

Herma Wassink-Smelt

Putten, april 2014

SAMENVATTING

De mens is een relationeel wezen. De behoefte om ergens bij te horen, in gemeenschap te leven, is even groot als de angst om alleen te zijn en die diepe eenzaamheid onder ogen te zien. (T. Jorna; "Mag een mens eenzaam zijn?" blz. 124)

Er zijn verschillende vormen van eenzaamheid. Sociale en emotionele eenzaamheid krijgen de laatste jaren veel aandacht.

Er is minder aandacht voor existentiële eenzaamheid. Deze eenzaamheid heeft te maken met het 'alleen geboren worden en het alleen sterven'. Het bestaan is eenmalig, eindig en onherhaalbaar. Dit besef roept zingevingsvragen en persoonlijke levensvragen op. Hierdoor wordt de mens op zichzelf teruggeworpen wat gepaard gaat met een gevoel van 'buiten de gemeenschap' staan. Vanuit dit besef kunnen we ons in relatie met onszelf, de ander en de wereld verhouden, vanuit onze eigenheid kunnen we ons verbinden en verbonden weten.

Hoe worden de verschillende soorten eenzaamheid van elkaar onderscheiden en heeft de hulpverlener hier zicht op? Dit brengt me tot de volgende onderzoeksvragen:

1. Hoe kan ik als hulpverlener een cliënt inzicht geven in zijn omgaan met eenzaamheid, ervan uitgaande dat er onderscheid is tussen existentiële eenzaamheid en sociale en emotionele eenzaamheid?
2. Hoe kan de hulpverlener dat vertalen naar goede zorg?

Belangrijke bronnen bij dit onderzoek zijn: literatuur, mijn opgedane kennis tijdens de studie tot psychosociaal therapeut, praktijkvoorbeelden en interviews. Veel waarde hecht ik aan de enquête. Deze stuurde ik naar hulpverleners, omdat zij in relatie staan met de cliënten. Hoe zien zij de verschillen in eenzaamheid en hoe wordt existentiële eenzaamheid onderkend? De respons op de enquête is 75%. Opmerkelijk is dat 75 van de 90 geënquêteerden een toelichting geven als daarom gevraagd wordt. Dit geeft aan dat zij zich betrokken weten op dit onderwerp. 92% van hen vindt dat existentiële eenzaamheid aandacht verdient binnen opleiding en scholing. Al gaandeweg zijn de verschillen duidelijk geworden. Sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid worden ervaren vanuit de relatie met de ander; existentiële eenzaamheid wordt ervaren in relatie tot het zelf. Hieraan gekoppeld is dat elk type eenzaamheid een specifieke benadering nodig heeft. De focus bij emotionele-en sociale eenzaamheid is vooral gericht op het stimuleren van intimiteit en vergroten van het sociale netwerk. De interventies die geboden worden zijn gericht op het zich verhouden tot de ander.

Existentiële eenzaamheid onderscheidt zich hierin dat het pas een probleem is als het als probleem ervaren wordt. Het wordt een probleem als men vastloopt in levens- en zingevingsvragen, maar ook wanneer er geen verbondenheid wordt ervaren met het eigen hart. Een kenmerkend gevoel bij existentiële eenzaamheid is angst. Dit vraagt van de hulpverlener kennis van basisangsten. De interventies voor sociale en emotionele eenzaamheid kunnen niet worden toegepast op de existentiële eenzaamheid. Bij het laatste zal de hulpverlener gericht zijn op presentie: hoe is mijn attitude, wat signaleer ik en hoe krijgt de hulpvrager een relatie met mij en met zichzelf. Een congruente houding zal een veilig klimaat creëren, waarin de cliënt zijn gevoelens durft te delen. Het kunnen uiten van angst en pijn verlicht het probleem van existentiële eenzaamheid. Ook zingeving en een doel hebben in het leven, kunnen een positieve wissel trekken op deze eenzaamheid.

1. INLEIDING

Als kind zag ik in de boekenkast van mijn ouders het boek 'Eenzaam maar niet alleen' van Wilhelmina staan. De titel boeide me. Een koningin die eenzaam is. Zóveel onderdanen, 'nooit' alleen en toch eenzaam. Het woord eenzaam riep medelijden op. Dan het vervolg: maar niet alleen. Dat gaf aan het woord eenzaam een andere lading; het hief het medelijden weer op en gaf hoop. Het drong tot me door dat die twee woorden nogal een verschil maken. Welke geheime kracht zit hier achter? Die vraag intrigeerde me.

Nu heb ik het boek ter hand genomen en lees in de inleiding de gedachte die aan het boek ten grondslag ligt. Het zijn de woorden, uitgesproken door Koningin Juliana in 1951: 'Door God geleid is zo, vanuit de eeuwig ruisende zee, ons Vaderland zichzelf geworden'. Op deze zin zoom ik in, omdat ik er een mooie beeldspraak in vind voor het individu. Ik knip de zin op in drie delen:

1. Door God geleid.

God, Nederland en Oranje was in die tijd een vlag die de lading van veiligheid en geborgenheid dekte. Nederland was overwegend christelijk en beled op allerlei terreinen het geloof in de leiding van God. Levensvragen en zingevingsvragen werden beantwoord vanuit een christelijke visie, persoonlijke problemen werden op pastorale wijze begeleid, sociale verbanden waren hecht en overzichtelijk. Nu het geloof in God plaats gemaakt lijkt te hebben voor het geloof in de mens, komt de vraag naar boven of er zo geen 'gat' van eenzaamheid is ontstaan. Waar kunnen mensen nu terecht met hun levensvragen en angsten, als de pastoor en de dominee steeds meer buiten beeld raken.

2. Vanuit de eeuwig ruisende zee.

De zee, die beukt tegen dijken en duinen, staat voor storm, onrust en kracht. Zo kan een mens in zichzelf de zee voelen beuken tegen de wanden van zijn bestaan.

3. Ons Vaderland zichzelf geworden.

Ons land heeft stormen getrotseerd en heeft zich losgebroken uit de ballingschap en de tirannie van de Duitsers. Vrijheid zegevierde. Ons land is weer 'zichzelf' geworden. Pas als een volk 'zichzelf' is, kan het zijn eigenheid ontwikkelen. Wat voor een volk geldt, geldt ook voor het individu. Wanneer iemand 'zichzelf' is, kan hij leven vanuit zijn eigenheid, zijn authentieke zelf. De mens kan rust ontlenen aan de gedachte dat hij uniek is en daarmee anders dan anderen, maar deze gedachte kan

hem ook juist een gevoel van onrust bezorgen omdat er niemand is die hem ten volle begrijpt.

Met name het laatste deel roept vragen op; hoe ontwikkelt iemand zijn eigenheid als hij 'zichzelf' is kwijtgeraakt? Wat als de storm opsteekt, waardoor zingevingvragen naar boven komen drijven? Of als het leven geregeerd wordt door een ander of door het eigen afweermechanisme? Wat als er niets is om op terug te vallen?

Dan kan existentiële eenzaamheid ervaren worden. Deze vorm van eenzaamheid kan gevoelens van angst en onrust teweeg brengen, kortom: dan is er een probleem.

1.1 Onderzoeksvraag

Bovenstaande gedachten leiden tot de volgende vragen:

- Hoe kan ik als medemens er zijn op die momenten en hoe onderscheid ik sociale en emotionele eenzaamheid van existentiële eenzaamheid?
- In de samenleving wordt existentiële eenzaamheid steeds vaker genoemd, wat wordt er precies mee bedoeld en hoe gaat de hulpverlening er mee om als het als probleem ervaren wordt?
- Is existentiële eenzaamheid op zich een probleem of wordt het pas een probleem wanneer iemand het als problematisch ervaart?

Deze vragen beschouw ik als deelvragen.

De spits komt te liggen op twee hoofdvragen:

1. Hoe kan ik als hulpverlener een cliënt inzicht geven in zijn omgaan met eenzaamheid, ervan uitgaande dat er onderscheid is tussen existentiële eenzaamheid en sociale en emotionele eenzaamheid?
2. Hoe kan de hulpverlener dat vertalen naar goede zorg?

1.2 Motivatie

Het continu meemaken van lijden en sterven heeft impact op mijn eigen leven. Voortdurend wordt me een spiegel voorgehouden: hoe leef ik, waar leef ik voor en wat is stervenskunst? Deze vragen werken relativerend, evenals het besef alles eenmaal te moeten loslaten. Hierdoor is bij mij het besef van existentiële eenzaamheid, gemeenzame eenzaamheid zoals ik het liever noem, gegroeid. Een basisgevoel van rust en vertrouwen kan mijn gevoelens van vertwijfeling en pijn opvangen.

Het verlies van mijn moeder vorig jaar en daarmee het afscheid van mijn ouderlijk huis, maakt me temeer bewust van mijn existentiële eenzaamheid. Hoewel ik mijn

gevoelens met anderen kan delen, is dit een proces waar ik alleen door moet. Spreuken 14: 10 zegt: 'Alleen je eigen hart kent je diepste verdriet, in je vreugde kan een ander niet delen.'

Naar aanleiding van mijn studie las ik het boek 'Mag een mens eenzaam zijn?' onder redactie van Ton Jorna. Dit boek was het laatste zetje dat ik nodig had voor het onderwerp van mijn scriptie.

1.3 Werkwijze onderzoek

In mijn werk als verpleegkundige heb ik mijn oor te luisteren gelegd bij mensen in crisissituaties, in ziekte en lijden. Hoe gaan zij om met zingeving en welke gevoelens spelen hierin een rol? Binnen de kerkelijke gemeente ben ik als psycho-pastoraal toeruster werkzaam als vrijwilliger. Dit maakt dat ik nauw betrokken ben bij mensen die de moed hebben om pijn en moeite te delen. Zo ervoer een pastorant enorme angst rond existentiële eenzaamheid, mede omdat hij er niet mee naar buiten durfde. Het zien van existentiële eenzaamheid in de praktijk, is anders dan erover lezen in boeken. Het krijgt een gezicht. In de literatuur heb ik gezocht naar verschillende visies op existentiële eenzaamheid. De these die in de onderzoeksvraag verstopt zit, wil ik ondersteunen door me te verdiepen in de verschillende soorten van eenzaamheid. Om helder te krijgen hoe existentiële eenzaamheid wordt onderkend binnen de hulpverlening, heb ik een enquête gemaakt die ik vervolgens naar hulpverleners in het hele land heb gezonden.

1.4 Veldonderzoek

De enquête

In het besef dat een enquête niet de existentiële eenzaamheid kan meten, heb ik er toch voor gekozen dit middel in te zetten, en wel gericht aan hulpverleners. Zij zijn immers de ervaringsdeskundigen, de mensen in het veld. Hoe wordt er binnen de hulpverlening tegen deze eenzaamheid aangekeken en hoe wordt er mee omgegaan? De opmerking van Jorna, dat 'hulpverleningspraktijken toe zijn aan een meer inhoudelijke uitwerking van innerlijke groei', zorgde voor een extra stimulans om deze vraag aan de orde te stellen. Ook wilde ik graag weten of binnen de hulpverlening de existentiële eenzaamheid wordt onderscheiden van de andere soorten van eenzaamheid. De enquête heb ik het hele land ingestuurd, naar stad en platteland, naar elke provincie. Via sites vond ik de mailadressen waarnaar ik de enquêtes verstuurde met het verzoek om medewerking. Zo kwam de enquête terecht bij psychosociaal therapeuten, psychologen, maatschappelijk werkers. Verschillende

van hen hebben de enquête doorgestuurd naar collegae, hoeveel kan ik niet meten. In totaal zijn 115 enquêtes verzonden, er kwamen 91 enquêtes terug. Een respons van 78 % is bepaald hoog te noemen. Dit kan een indicatie zijn voor de betrokkenheid van de respondenten bij dit onderwerp. De meesten gaven hun toelichting als daarom gevraagd werd, dit maakt de enquête des te waardevoller en persoonlijker. Acht respondenten gaven aan dat dit onderwerp niet in een enquête is te vangen, met de reden dat sommige vragen niet alleen met ja of nee zijn te beantwoorden. Eén respondent gaf aan dat het onderwerp te onbekend is en dus niet te meten. Anderen gaven aan het een boeiend, sterk en nieuw onderwerp te vinden. Zeven wilden het resultaat graag weten en vroegen om de scriptie te mogen inzien. In de bijlage is de complete enquête, inclusief de uitslag, toegevoegd.

In de hoofdstukken hieronder kunt u globaal het proces volgen.

1.5 Indeling hoofdstukken

De introductie in hoofdstuk 2 laat zien hoe eenzaamheid het individu en de maatschappij raakt. Het is een opstap naar de onderzoeksvraag.

In hoofdstuk 3 en 4 zet ik beknopt de begrippen sociale en emotionele eenzaamheid neer, om het verschil in eenzaamheid duidelijk te krijgen.

In hoofdstuk 5 belicht ik de existentiële eenzaamheid en ook de existentiële zingeving.

In hoofdstuk 6 breng ik de visie op het onderwerp van personen uit verschillende disciplines voor het voetlicht. Vanaf nu gaat de enquête-uitslag ‘meepraten’ over de onderzoeksvraag.

In hoofdstuk 7 geef ik aan welke factoren bepalend zijn voor de verschillende vormen van eenzaamheid. Ook wordt de vraag uitgewerkt of existentiële eenzaamheid een probleem is. Hulpverleners uit de enquête krijgen ruim het woord.

Hoofdstuk 8 geeft de hulpverlener inzicht welke aspecten aandacht verdienen rond het onderwerp en van hier uit krijgen zij richtlijnen voor de therapeutische relatie.

In hoofdstuk 9 ontvouw ik een antwoord op de onderzoeksvraag. Literatuur en enquête worden hierin verweven, maar ook de kennis die ik heb opgedaan in mijn studie tot psychosociaal therapeut.

In hoofdstuk 10 vindt u het nawoord en mijn persoonlijke visie.

De geraadpleegde bronnen vindt u in hoofdstuk 11 en ten slotte volgt in de bijlage de weergave van de enquête.

De praktijkvoorbeelden zijn geanonimiseerd, deze passages zijn cursief opgenomen in de tekst.

De foto op de voorkant maakte ik op een lente avond, het symboliseert de kracht van eenzaamheid.

2. INTRODUCTIE EENZAAMHEID

2.1 Enkele kreten uit de media

Als 'warming-up' begin ik met enkele kreten uit de media.

- Eenzaamheid is een sluipmoordenaar.
- De wereldgezondheidsraad schat gezondheidsrisico's rond eenzaamheid hoger in dan die van roken.
- Eenzaamheid is het taboe van vandaag.
- CBS: 22% van de bevolking is eenzaam, vrijwel niemand geeft het toe.
- 90% hulpverlening rond eenzaamheid werkt niet, oorzaak: gebrek aan deskundigheid.

2.2 Fundamentele behoefte

De mens is een relationeel wezen.

De behoefte om zich te verbinden met de ander is evenredig aan de angst om alleen te zijn.

'Kenmerkend van ons als mensen is een fundamentele behoefte aan verbondenheid, dat wil zeggen, behoefte aan regelmatige (zo niet frequente) interactie met een aantal mensen met wie wij genegenheid en zorg delen binnen stabiele relaties. Wij kunnen deze behoefte vervullen met familieleden van verschillende generaties maar ook met vrienden, burens, collega's en diverse anderen. Is de behoefte vervuld dan voelen wij ons energiek en gelukkig en zijn wij weerbaar. Als deze behoefte niet vervuld is, ervaren wij eerder stress, angst, somberheid, en eenzaamheid. Naast deze negatieve gevolgen ervaren wij ook een prikkel om contact te zoeken. Het is dus een natuurlijke reactie op eenzaamheid om op zoek te gaan naar contact dat bij kan dragen tot vervulling van de behoefte aan verbondenheid. Volgens de gangbare definitie houdt eenzaamheid in: een onaangenaam gevoel van gemis; gemis van een bepaalde soort relatie of van kwaliteit in relaties; of omdat te weinig relaties beschikbaar zijn. Eenzaamheid is soms tijdelijk en gaat vanzelf over, maar het wordt ernstiger naarmate het langer duurt en men geen manier vindt om de gewenste relaties of kwaliteit in relaties binnen afzienbare tijd te ontwikkelen.'¹

¹ dr. Nan Stevens, lezing tijdens de week tegen eenzaamheid van 'Coalitie ERBIJ' 2013

2.3 Roep om verbondenheid

De eerste schreeuw die een pasgeborene geeft direct na de geboorte is een roep om aandacht, liefde en veiligheid. Aan het hart en in de armen van de ouder, van de ander, wordt de schreeuw gestild. De identiteit van een kind komt niet zomaar uit de lucht vallen. Het kan zich alleen ontwikkelen in verbinding met een ander, met iemand die groter is dan het zelf. Identiteit wordt ontwikkeld vanuit de boodschap dat je gezien wordt en er toe doet. Evenwichtige persoonlijke ontwikkeling ontstaat vanuit drie basisbehoeften: die aan liefde, veiligheid en autonomie. In dit veilige klimaat leert het kind zich gezond te hechten, voelt het zich veilig en beschermd en krijgt het vertrouwen in zijn omgeving én in zichzelf. Het kind voelt en merkt: ik ben belangrijk. Zo krijgt het een goede basis om op te groeien.

2.4 Roep naar verbondenheid in deze tijd

Omdat verbondenheid een fundamentele behoefte is en bijdraagt aan het welbevinden van de mens, geeft het te denken dat juist in deze tijd eenzaamheid zo toeneemt. Het onderwerp eenzaamheid keert voortdurend terug in de media.

- In september 2013 kopt de krant: Eenzaamheid treft veel Nederlanders, ouderen missen mensen om zich heen, jongeren ontberen diepe emotionele band.²
- Een tweet van een lid van een regionale toetsingscommissie voor euthanasie luidt: 'Kom steeds vaker dossiers # euthanasie tegen waarbij eenzaamheid een belangrijk deel uitmaakt van de ondraaglijkheid van het lijden.'³
- Ouderenpsychiater en euthanasiearts Boudewijn Chabot is verbijsterd over het feit dat in de Levensindekliniek een man van 63 jaar is 'geholpen' omdat hij zonder werk geen inhoud aan zijn leven kon geven.⁴
- Ons land schrikt op als blijkt dat een vrouw in Rotterdam 10 jaar dood in haar huis heeft gelegen, zonder dat iemand iets signaleerde (nov. 2013).

Aan de andere kant is het indrukwekkend hoe de samenleving opbokst tegen individualisatie en industrialisatie. Allerlei organisaties, sites, kerken, coalities, individuen zetten zich in om eenzaamheid te bestrijden. Indrukwekkend is het leger vrijwilligers – nog altijd ongeveer een derde van de totale bevolking - dat zich belangeloos inzet in de samenleving. Participatiesamenleving is het favoriete woord

² Trouw, 30 september 2013.

³ Theo Boer, ethicus in ND 03-09-2013

⁴ Nieuwsuur Ned.2 op 22-01-2014

van de politiek in 2013. Ondanks al deze inzet met de focus op verbondenheid, neemt de eenzaamheid niet af.

2.5 Soorten van eenzaamheid

In 1973 onderscheidde R.S. Weiss twee soorten van eenzaamheid: sociale en emotionele. Bij sociale eenzaamheid hebben mensen het gevoel dat ze te weinig sociale relaties hebben. Dit is een kwantitatief probleem. Emotionele eenzaamheid duidt op een kwalitatief probleem, namelijk het gevoel iemand te missen met wie je intieme dingen kunt delen. Vaak gaat het hier om een liefdesrelatie, maar dat is niet altijd het geval.

Als eenzaamheid als een signaal wordt gezien om in actie te komen, dan kun je zeggen dat eenzaamheid ook een positieve kant heeft. Het is goed te beseffen dat eenzaamheid iets anders is dan sociaal isolement. Eenzaamheid is een gevoel, sociaal isolement een situatie. Anders gezegd: er is wezenlijk verschil tussen alleen zijn, en je alleen voelen.⁵

Ongeveer 30% van de Nederlanders, dat wil zeggen 3,5 miljoen op een totaal van ruim 12 miljoen volwassenen, is eenzaam. Van deze eenzamen is ongeveer 20% matig eenzaam en 10% sterk eenzaam. Omgerekend naar de volwassen bevolking zijn dat iets meer dan 1 miljoen sterk eenzame mensen. Er zijn geen duidelijke sekseverschillen in eenzaamheid. Sterke eenzaamheid komt net zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Recent onderzoek van de RIVM, dat in de 'Week tegen de Eenzaamheid' in september 2012 werd gepresenteerd, toont aan dat 30% van de Nederlanders zich matig eenzaam voelt en 8% sterk eenzaam.

⁵ <http://nl.wikipedia.org/wiki/Eenzaamheid>

3. SOCIALE EENZAAMHEID

3.1 Wat is sociale eenzaamheid?

Eenzaamheid is een negatieve situatie, gekenmerkt door gemis en teleurstelling. Het is de uitkomst van een persoonlijke waardering van een situatie waarin iemand zijn bestaande relaties afweegt tegen zijn eigen wensen of verwachtingen ten aanzien van relaties.

Binnen de communicatie in relaties kunnen we vijf niveaus onderscheiden.



- De eerste laag is cliché, je vertelt alledaagse dingen zonder echt iets te zeggen.
- De tweede laag gaat over feiten en gebeurtenissen, je vertelt wat je weet.
- De derde laag gaat over het delen van meningen en ideeën, je vertelt wat je denkt.
- De vierde laag gaat over het delen van je gevoelens, je vertelt wat je voelt.
- De vijfde laag is de ontmoeting van hart tot hart, je vertelt wie je bent.

Elke laag heeft zijn nut en eigenheid om betekenisvolle relaties op te bouwen. De eerste drie lagen geven een mate van verbondenheid, vooral als deze gedeeld kan worden met verschillende mensen in de omgeving, zoals kennissen, burens, collega's en familie. De vierde en vijfde laag doen intimiteit ervaren.

Elk individu heeft zijn eigen verwachting en behoefte binnen de sociale contacten. Wanneer er wordt tegemoet gekomen aan de behoefte en verwachting, stemt dat tot tevredenheid. Maar als de behoefte en verwachting niet beantwoord wordt, is dat teleurstellend. Als er geen of weinig sociaal netwerk is waarbinnen gedachten en ervaringen gedeeld kunnen worden, ontstaat er een gevoel van leegte en alleen-zijn, vooral als dit langere tijd aanhoudt.

Deze twee aspecten kenmerken dus sociale eenzaamheid: geen of weinig omgang met mensen, en langdurige teleurstelling omdat de inhoud van de relaties niet aan de verwachtingen voldoet. Meestal is het onvrijwillig. Een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen. 'Eenzaamheid is een subjectief begrip. Het is een unieke individuele ervaring voor iedereen en daarom lastig te bestrijden.'⁶

⁶ <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/omgeving/leefomgeving/eenzaamheid/>

3.2 Wat zijn de oorzaken?

Sociale eenzaamheid kan door de volgende factoren veroorzaakt worden.

- Bepaalde persoonlijke eigenschappen, zoals gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, gevoelens van sociale angst, sterke verlegenheid, introversie en pessimisme.
- Verlies van partner.
- Geen of weinig sociaal netwerk.
- Individualisme, de individualiserende samenleving waar cohesie ontbreekt, waar intermenselijk contact oppervlakkig is geworden.
- Industrialisatie.
- Gezondheidsproblemen.

3.3 Wat zijn de gevolgen?

Gevoelens van eenzaamheid ondermijnen de gezondheid. Zowel lichamelijk als psychisch.

Lichamelijk

Er zijn aanwijzingen dat eenzaamheid de kans op het krijgen van hartaandoeningen vergroot. Eenzame mensen investeren minder in hun gezondheid.

“Waarom zou ik gaan wandelen? Of tijd steken in eten koken? Ik ben lusteloos en het scheelt me allemaal geen zier”, aldus een 78 jarige man. Hij zit de hele dag op zijn stoel en kijkt tv, te midden van een fles cola en repen chocola. Hij is diabeet, maar lapt gezond eten aan zijn laars. Zijn stem klinkt monotoon en het levenslicht is uit zijn ogen. Als ik binnen kom is het eerste wat hij zegt: “Kom je even bij me zitten?”

Psychisch

Gevoelens van eenzaamheid en leegte kunnen gedachten als: ‘Ik verveel me, ik heb geen doel, ik heb geen mens’, doen uitgroeien tot een somber gevoel, gepaard gaande met onrust en spanning. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat eenzaamheid tot een depressie kan leiden. Daarnaast tonen diverse onderzoeken verbanden tussen eenzaamheid en suïcide.

3.4 Wat zijn de interventies?

Binnen de hulpverlening zal men eerst gaan zoeken naar de oorzaak van eenzaamheid. Het kan een tijdelijk probleem zijn door een verlies of verstoorde relatie, door werkloosheid of verhuizing. Het wil niet zeggen dat iemand die zich eenzaam voelt, alleen is. Het kan zijn dat mensen hun problemen niet durven te

delen. Wanneer de hulpverlener hierin inzicht heeft gekregen, kunnen verdere stappen ondernomen worden.

De meeste interventies hebben als doel om het sociale netwerk te vergroten.

‘Er zijn drie niveaus van interventies: het individu, een groep, of de omgeving. Bij interventies gericht op eenzaamheid worden drie doelen onderscheiden: het voorkomen van langdurige eenzaamheid, het bevorderen van sociale contact, leren omgaan met eenzaamheid.

Interventies zijn gericht op:

1. de gelegenheid tot contact aanbieden/ sociaal netwerk vergroten
2. het versterken van de beschikbare sociale ondersteuning
3. verbetering van sociale vaardigheden
4. het omzetten van negatief denken over sociale relaties en de eigen sociale mogelijkheden in positief denken hierover.’⁷

Sociale cognitietrainingen worden vaak aangeboden door professionele hulpverleners van de GGZ aan specifieke doelgroepen zoals net genoemd bij de sociale vaardigheidstrainingen. Het is ook mogelijk om elementen van sociale cognitieve trainingen op te nemen in andere interventies (zoals vriendschapskursussen) door nadruk te leggen op de goede kwaliteiten van de deelnemers en hun positieve ervaringen in sociale relaties. De combinatie van sociale cognitietraining en sociale vaardigheidstraining wordt vaak aangeboden door professionele hulpverleners van de GGZ.

Het afgelopen decennium is gebleken dat veel interventies niet helpen en dat de omvang van het eenzaamheidsprobleem hetzelfde is gebleken⁸. Wel zijn er positieve neveneffecten, zoals een vergroting van het sociaal netwerk of de kwaliteit van leven. Dat de eenzaamheid niet altijd afneemt, kan komen doordat de juiste doelgroep niet bereikt wordt of doordat de interventie onvoldoende aansluit bij het type eenzaamheid. Eenzaamheid is vaak een complex probleem, waardoor complexe interventies nodig zijn.

⁷ Nan Stevens, lezing tijdens de week tegen eenzaamheid van ‘Coalitie ERBIJ’ 2013

⁸ Coalitie Erbij, 2011; Fokkema en Van Tilburg, 2005

4. EMOTIONELE EENZAAMHEID

4.1 Wat is emotionele eenzaamheid?

Emotionele eenzaamheid ontstaat wanneer gevoelens niet gedeeld worden en men in een relatie niets van zichzelf kan laten zien: er ontstaat geen hechte en emotionele band. Wanneer er alleen op de eerste drie lagen van de piramide wordt gecommuniceerd, ook al is het met verschillende en meerdere mensen, dan ontstaat er geen intimiteit. Ieder mens kan kiezen op welk niveau men wil communiceren, verlangt men echter naar verbondenheid, dan zal communiceren op het vierde en vijfde niveau een voorwaarde zijn. Meestal wordt een intieme hechte band ervaren met een levenspartner. Een groot sociaal netwerk kan emotionele eenzaamheid niet opheffen. Een gevoel van leegte wordt ervaren, wanneer men zich niet verbonden weet met anderen.

4.2 Wat zijn de oorzaken?

De volgende oorzaken zijn te onderscheiden:

- Het ontbreken van duurzame relaties.
- Een gebrek aan diepe emotionele banden: iemand die je door en door kent en je accepteert om wie je bent, met je goede en slechte kanten.
- Een gebrek aan het ontwikkelen van zelfliefde en zelfacceptatie.
- Door unieke levenservaringen het gevoel hebben dat er niemand is om het mee te delen, om mee te 'schakelen'; dit kunnen zowel positieve als negatieve ervaringen zijn.
- Het verwachten van afwijzing van je omgeving door schaamte om je heden en/of verleden en je daarom bij voorbaat emotioneel uitschakelen voor hechte, intieme vriendschappen en relaties.
- Gezondheidsproblemen, bijvoorbeeld doofheid of dementie.
- Verlies van partner of andere hechte relatie.
- Gebrek aan emotionele uitwisseling.
- Het gevoel overbodig te zijn in een wereld van massaproductie en massaconsumptie.
- De individualiserende samenleving waar cohesie ontbreekt, zodat intermenselijk contact oppervlakkig is geworden.

4.3 Wat zijn de gevolgen?

Bij dit type eenzaamheid kunnen gedachten groeien als: 'Ik doe er niet toe, ik word niet gezien, ik ben niet belangrijk,' waardoor onzekerheid en angstige gevoelens het leven gaan beheersen.

'Ik kon het bij mijn man niet volhouden, hij heeft narcistisch gedrag en negeert al mijn verlangens en gevoelens. Binnen onze relatie leeft hij als dictator, maar naar buiten toe is hij de gezellige, innemende man.

Hij meet breed uit hoe ik hem heb verlaten en doet de waarheid geweld aan, iedereen gelooft hem!

De hele familie staat aan zijn kant, ook de mijne! Ik heb het gedaan, hij vernedert en kwetst mij.

Maar mijn pijn kan ik met niemand delen.'

De vrouw van bovenstaand citaat isoleerde zich totdat ze hulp ging vragen.

Een laag zelfbeeld heeft invloed op het leggen van contacten, hierdoor kan men in een vicieuze cirkel komen. En zo kan men beide vormen van eenzaamheid ervaren. Concentratieproblemen, rusteloosheid en stress zijn symptomen van zowel de sociale als de emotionele eenzaamheid. Wanneer eenzaamheid lang duurt kan dit de gezondheid ondermijnen. Eenzame mensen hebben een hoger risico op hoge bloeddruk, en dus ook voor hart- en vaatziekten op middelbare en latere leeftijd. Stress gaat vaak gepaard met slapeloosheid, hierdoor wordt het immuunsysteem verzwakt en wordt de vatbaarheid voor ziektes verhoogd. Eenzame mensen zijn meer geneigd om verslaafd te raken aan diverse middelen.

4.4 Wat zijn de interventies?

De volgende interventies zijn mogelijk:

- Volgens Weiss kan deze vorm van eenzaamheid alleen worden opgelost door het aangaan van een nieuwe emotioneel hechte band.⁹
- Als er problemen zijn in de persoonlijkheid dan kan psychologische hulp inzicht en steun geven.
- Hulp in de vorm van uitjes, bezoekwerk, dagbesteding zijn een afleiding, maar blijken niet effectief.

⁹ p. 14 uit 'Zicht op eenzaamheid'. Tilburg, Theo van, Jong Gierveld J. de

- Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat hulp bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid vrijwel alleen zinvol is als mensen leren zichzelf en anderen anders te zien¹⁰.
- 'Als ik een cliënt in behandeling krijg, is een van de eerste dingen waar ik naar kijk hoe zijn leven "bemenst" is: hoe zijn z'n contacten met familie, vrienden, collega's? Als mijn cliënten te weinig mensen zien of onbevredigende contacten hebben, help ik ze hun leven beter te bemensen. Ieder mens heeft het nodig om op dagelijkse basis plezierig met anderen om te gaan. Niemand gedijt goed in isolement.'¹¹

5. EXISTENTIËLE EENZAAMHEID

Dit gedeelte uit het boek: "De omhelzing" van David Grossman raakt de existentiële eenzaamheid.

'Je bent lief,' zei de moeder van Ben.

Ze liepen in het veld en het was laat in de middag.

'Je bent zo ontzettend lief, zoals jij is er niemand op de hele wereld.

'Is er echt niemand zoals ik?' vroeg Ben.

'Nee, zei zijn moeder. 'Jij bent de enige!'

'Waarom is er niemand op de hele wereld zoals ik?'

'Omdat iedereen uniek is en heel speciaal," lachte zijn moeder.

'Ik wil niet de enige zoals ik op de hele wereld zijn,' zei Ben.

'Waarom niet? Het is prachtig om zo uniek en speciaal te zijn!' zei zijn moeder.

'Maar dan ben ik helemaal alleen!' zei Ben.

5.1 Wat is existentiële eenzaamheid?

Het begrip existentiële eenzaamheid duikt in 1961 voor het eerst op in het werk van de Amerikaanse humanistische klinisch psycholoog C.E. Moustakas. Deze eenzaamheid heeft te maken met het 'alleen geboren worden en het alleen sterven'. Het bestaan is eenmalig, eindig en onherhaalbaar. Hoewel de mens een sociaal wezen is en een hang heeft naar contact met anderen, kan hij tegelijkertijd nooit met die ander samenvallen. De mens is en blijft onontkoombaar een uniek wezen, één in het zijn, eenzaam. Dit unieke eenzame is tegelijkertijd universeel, oftewel: gemeenzame eenzaamheid. Existentiële eenzaamheid kan tot uiting komen in tijden

¹⁰ Cacioppo, 2011

¹¹ Irvin D. Yalom in interview 'Psychologie Magazine' op 06-11-2011

van verlies of grote vreugde, en bij ingrijpende veranderingen in het leven. Vanuit dit besef kunnen we ons in relatie met onszelf, de A/ander en de wereld verhouden, vanuit onze eigenheid kunnen we ons verbinden en verbonden weten. Het kan een probleem worden wanneer men vast loopt in persoonlijke levensvragen en zingevingsvragen en dit niet met anderen kan delen. Maar ook het omgekeerde geldt: vanuit de confrontatie met innerlijke eenzaamheid als leegte kan de mens gaan zoeken naar zingeving.

Existentiële eenzaamheid heeft met zingeving te maken en met de eindigheid van het leven, de dood als grens zet de mens gevangen in zichzelf. Hierdoor zoekt de mens, bewust of onbewust, naar vrijheid. En naar manieren van omgaan met de dood. Religie speelt hierbij een grote rol. Er is nog geen volksstam ontdekt, waar op de een of andere manier religie en rituelen geen rol speelde. In de vorige eeuw werden antwoorden gezocht en gevonden via de kerken en pastorale zorg. De huidige mens heeft niet vanzelfsprekend een 'lijntje' met de kerk, daardoor worden handreikingen gemist in het omgaan met vragen rond zingeving. Ieder mens zal een weg moeten vinden in het nemen van de verantwoordelijkheid voor het eigen leven. En ieder mens zal moeten leren omgaan met zingevingsvragen. Maar waar kun je terecht als je met deze vragen vastloopt? Het kan zijn dat deze op het bordje van de hulpverlening terecht komen.

5.2 Existentiële zingeving

Omdat existentiële eenzaamheid alles te maken heeft met zingeving, is het goed om bij existentiële zingeving stil te staan. Existentiële zingeving heeft verband met ons menselijk bestaan, gaat verder dan alledaagse zingeving. Het is een zoeken naar de zin en het doel in het leven. Vragen als: 'Wie ben ik?' rond de identiteit en 'Waarvoor leef ik?' rond zingeving kunnen bij een kind al opborrelen. Vroeger werd zingeving binnen de samenleving ingevuld, meestal door de kerk. Door de individualisering van de samenleving is dit weggefallen. Mensen zijn nu veel meer op zichzelf aangewezen om betekenis aan het leven te geven.

Kleine doelen zoals muziek beluisteren, omzien naar de ander, bijen houden, een boek lezen, werken, hebben te maken met alledaagse zingeving.

'Vandaag heb ik tot doel een kaartje te sturen, een rouwbezoek te brengen, mijn tuin te doen en de inleiding voor mijn scriptie af te maken.'

Grote doelen hebben te maken met ons menselijk bestaan, met de existentiële zingeving. Passie, welvaart, welzijn, invloed, aanzien, vrijheid, innerlijke groei,

eigenwaarde, naastenliefde en rust zijn voorbeelden van aspecten van deze zingeving. Daarin zijn de 'nature' en 'nurture' sterk bepalend, evenzo geboorte en dood, liefde en angst, gezondheid en ziekte, verbondenheid en eenzaamheid.

'Alles wat ik doe, doe ik vanuit de vreugde van mijn bestaan, uit dank voor mijn leven, en ik wil die vreugde delen met de ander. Ik kan kiezen om alles uit liefde te doen of uit angst. Angst om afgewezen te worden bijvoorbeeld. Vanuit mijn zijnswijze vul ik mijn leven in, mijn doel kan zijn hartelijkheid en liefde te geven, de ene keer in woorden, andere keer in daden'.

Of: *'Ik ben er voor mijn kinderen, zij zijn mijn alles'.*

Het grote doel geeft kleur aan de kleine doelen, oftewel: existentiële zingeving geeft kleur aan alledaagse zingeving en andersom. Beiden geven doel en richting in het leven.

Men kan zingeving ook zien puur in het 'zijn'. Zin ligt dan niet in het iets kunnen doen of idealiseren, maar puur alleen in het leven zelf. Het leven is waardevol in zichzelf.

5.3 Onderscheid tussen verschillende vormen van eenzaamheid

Existentiële zingeving en existentiële eenzaamheid raken elkaar daar waar de zingeving wegvalt. In de enquête wordt dit bevestigd: op de vraag wat het meest verzwarend is op de beleving van existentiële eenzaamheid, scoort het vastlopen in levens-en zingevingsvragen het hoogst. Het is nu wel duidelijk dat existentiële eenzaamheid zich onderscheidt van sociale en emotionele eenzaamheid. De these in de onderzoeksvraag kan daarom blijven staan.

5.4 Verschil in eenzaamheid

In deze paragraaf wordt het onderscheid tussen de verschillende types eenzaamheid nader belicht. Sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid worden ervaren vanuit de relatie met de ander; existentiële eenzaamheid wordt ervaren in relatie tot het zelf. Deze drie kunnen los van elkaar ervaren worden, maar ook in samenhang.

Ze kunnen elkaar negatief beïnvloeden: 'Mensen die er niet in slagen aansluiting bij anderen te vinden, trekken zich vaak terug uit de samenleving. Sociaal isolement is voor hen een overlevingsstrategie om met hun onvermogen om te gaan.' Dit vastzitten in zichzelf, waardoor de beweging van binnenuit naar de ander niet gemaakt kan worden, kan de existentiële eenzaamheid versterken. Maar ook is er de positieve beïnvloeding: door vanuit het unieke mens-zijn betekenis te geven aan dat

van anderen, kan existentiële eenzaamheid als een kracht worden ervaren, die een eventueel gevoel van sociale eenzaamheid kan verlichten.

Het verschil tussen sociale eenzaamheid en existentiële eenzaamheid is dat existentiële eenzaamheid intrinsiek tot het menselijk bestaan behoort en dus niet op te heffen is door middel van sociaal contact of meer sociale bezigheden. Interventies die gegeven worden in verband met sociale en emotionele eenzaamheid kunnen dus niet worden toegepast op existentiële eenzaamheid. Het antwoord aan existentieel eenzame mensen is dus niet: zoek vrijwilligerswerk of ga een hechte vriendschap aan. Het antwoord moet meer gezocht worden in de richting van: zoek zin en doel in het leven, deel gedachten met naasten. Durf bij jezelf naar binnen te kijken, naar diepere gevoelens. Hierdoor kunnen negatieve gevoelens naar boven komen zoals (doods)angst en schuld, maar ook positieve, zoals verlangen en zelfaanvaarding. Is hier mee te leven of is het zinvol om hulp te vragen? Om deze vraag te kunnen beantwoorden staan we eerst stil bij beleving van en visies op existentiële eenzaamheid.

6. BELEVING EN VISIES

6.1 Existentiële eenzaamheid in de samenleving

Enkele signalen uit de samenleving, waarin existentiële eenzaamheid kenbaar wordt gemaakt, zijn de volgende voorbeelden:

- Op 28 september 2011 schrijft Stine Jensen een krantenartikel met de titel: 'Schreeuwen om reanimatie'. Zij beschrijft daarin enige Nederlandse films (*Brownian Personal*, *Guernsey* van Nanouk Leopold, *Joy* van Mijke de Jong; *Nothing Personal en Code Blue* van Urszula Antoniak, *Kan door huid heen* van Esther Rots), waarin vrouwen hun existentiële eenzaamheid tonen. De vrouwen – die in de films symbool staan voor de abstracte mensheid in haar geheel – snakken naar intimiteit en echt contact, maar zijn daar niet toe in staat. Ze weten eigenlijk niet wat er met hen aan de hand is of waar het aan schort. De diagnose waar de vrouwen ons mee confronteren is, aldus Jensen, ernstig: 'we zijn in deze tijd eenzaam, gaan gekneusd door het leven, verkrampt, in onszelf gekeerd en angstig. Erover praten kan niet.' Jensen verlaat de filmzaal somber 'vanwege de existentiële eenzaamheid die over ons heen wordt gestort en het menselijk onvermogen daar iets aan te doen.'¹²

¹² p. 15 uit 'Mag een mens eenzaam zijn?' Jorna, Ton (red.)

- Op 8 november 2013 presenteren Halina Reyn en Carice van Houten hun boek over vriendschap in het programma 'De wereld draait door'. Zij vertellen: 'Wat ons trekt en bindt is onze existentiële eenzaamheid, die we in elkaar erkennen. Het is een gevoel van eenzaamheid, ondanks ons succes, een isolerend gevoel binnen de toneelwereld'.
- Op 9 januari 2014 zegt Franca Treur – n.a.v. haar nieuwe boek 'De woongroep'- in een tv-interview: 'Veel mensen van mijn generatie zoeken naar de zin van het leven, omdat het moeilijker is die zin te vinden. Vroeger was de samenleving verzuimd, je hoorde ergens bij, je kon je identiteit vinden in het werk, waar je mee verbonden was, jarenlang. Ik schrijf een boek om te bewijzen dat ik besta, daarmee vul ik mijn leegte op. Niet leegte omdat er geen mensen om me heen zijn, maar meer van binnenuit, het is meer een existentiële leegte'.
- 'Yolo!' roepen jongeren vaak: 'You only live once'. Dit lijkt een motto dat het hiernamaals uitsluit. Geloof in het leven vóór de dood wordt geproclameerd. Het is niet duidelijk of dat een rustgevende gedachte is of juist een poging om de onrust hieromtrent te overschreeuwen.

Bovengenoemde voorbeelden roepen de vraag op: kan het zijn dat in onze moderne cultuur de existentiële eenzaamheid sterker gevoeld wordt omdat het ademt in nihilisme? De opmerking 'dat men snakt naar intimiteit en echt contact, maar daar niet toe in staat is', is reden om dieper in te gaan op verbondenheid en identiteit. Dat gebeurt in paragraaf 7.2, maar eerst volgen enkele visies op het begrip existentiële eenzaamheid.

6.2 Enkele verschillende visies op het begrip existentiële eenzaamheid

Existentiële eenzaamheid zal door elk mens verschillend ervaren worden, de mate van zelfreflectie speelt hierin een rol. Ieder mens krijgt in het leven zijn eigen leerschool, waardoor de kijk op eenzaamheid veelkleurig is. Zo zal de één zijn innerlijke eenzaamheid zien als metgezel en de ander als een leegte die wel of niet gevoeld mag worden.

Marcel Derkse stelt 'dat niemand de leegte van eenzaamheid die hij voelde kon vullen. Het lastige is, dat juist de *eenzame* mens deze realiteit niet onder ogen durft te zien. Mede door deze zwakkere positie kan de eenzame mens de oorzaak zoeken buiten hem om, zoals 'de maatschappij', 'een moeilijke jeugd', 'de mensen om hem

heen' en kan zo in de slachtofferrol vallen.¹³ Zelden wordt deze eenzaamheid als een signaal gezien, waardoor de mens zichzelf de kans ontnemt om inzichtelijk te krijgen wie hij is en waar zijn hart ligt. Het zou een kans zijn om vanuit eigenheid de verbondenheid met de ander aan te gaan.

Van de geënquêteerden vindt 71% dat de leegte door niemand gevuld kan worden, 29% vindt van wel. Dit n.a.v. de stelling: "het 'gat' van existentiële eenzaamheid kan alleen gedicht worden door nabijheid". Van de 90 respondenten lichten 75 hun antwoord toe. Er wordt 16 keer in verschillende bewoordingen genoemd dat existentiële eenzaamheid inherent is aan het leven. Het wordt gezien als onderdeel van het leven, een 'fact of life'. Zo schrijft iemand: 'Door het onder ogen te zien kan men zich tot het leven en dood, tot zichzelf en anderen en God verhouden'. Een woord dat 5 keer expliciet genoemd wordt is: acceptatie. Daarbij vallen ook woorden als leren, aanvaarden en dealen, wat aangeeft dat het een proces is. De stelling: 'het 'gat' van existentiële eenzaamheid kan alleen gedicht worden door God', wordt door 41% van de respondenten onderschreven; 59% is het daarmee oneens.

De filosoof dr. Jan Bor ziet existentiële eenzaamheid als het gevoel dat de grond onder je voeten wegzakt. Hij staat in de zentraditie, waarin 'before thinking' centraal staat. Zen heeft niets met zingeving. Op de vraag: 'wie ben ik?' is geen antwoord en daardoor ontstaat een innerlijke afgrond. Vanuit de zentraditie is springen in deze diepte de enige optie. Inkeren in jezelf is ontdekken dat er voor existentiële eenzaamheid geen enkele vluchtweg is. 'Before thinking' is je zelfbeeld, al je verwachtingen en het mysterie mens loslaten. Bor oppert om tijdens dat springen te vertrouwen, maar waarin en op wie is niet duidelijk. Pas in deze inkeer vindt de omkeer plaats, namelijk de terugkeer naar de gewone werkelijkheid. Dit kan pas ervaren worden na een lange zentraining. Hij komt zo uit op de lof der eenzaamheid.¹⁴

Christenen zijn juist blij dat ze niet in deze afgrond hoeven te springen omdat Jezus Christus dat zelf gedaan heeft. In de diepste diepte is God zelf geweest en als geen ander kent Hij de mens. Christenen ervaren rust in de wetenschap dat het 'zijn' op zich zin heeft. God heeft zijn liefde verwerkelijkt in de geschiedenis door de menswording van Zijn Zoon. In de liefde van God wordt de medemens gevonden en

¹³ p. 90 uit Derkse, M. 'De weg ligt onder je voeten. Over het lef om te leven'.

¹⁴ p. 146 in 'Mag een mens eenzaam zijn?' Jorna, Ton (red.)

de mens is geroepen aan deze liefde deel te nemen. Zonder liefde is alles leeg en zinloos.¹⁵

'Bent u bang om te sterven?' vroeg ik aan een man die net te horen had gekregen dat hij niet lang meer te leven had. 'Nee, ik ben heel rustig', zei hij. 'Hoe komt dat?' vroeg ik. 'Omdat ik geloof', zei hij. 'En wat gelooft u?' 'In de liefde' zei hij. 'Zoals mijn moeder mij in liefde heeft ontmoeten, zo kan ik ook in liefde heengaan.'

Deze man gaf aan dat alleen liefde de eenzaamheid kan opvangen. Zoals aan het begin van je bestaan alleen de liefde levensangst kan overmeesteren, zo kan ook alleen de liefde de stervensangst aan het einde van je bestaan verzachten. In de praktijk is dit zichtbaar en voelbaar. Daar waar mensen elkaar in liefde kunnen omarmen en bijstaan, is het huis verwarmd met vrede. Daar waar geen verbondenheid is, is het koud en kil. Wat kan men aan het einde van het leven tegen elkaar zeggen, als men elkaar tijdens het leven niets te zeggen had?

Etty Hillesum schrijft:

'Ik ken twee soorten gevoelens. De ene maakt me doodongelukkig en geeft me een verloren en zwervend gevoel, de andere maakt me sterk en gelukkig. De eerste is er altijd wanneer ik geen enkel contact met m'n medemens voel, überhaupt nergens contact mee voel, dan sta ik helemaal afgesneden van iedereen en van mezelf en begrijp de zin van dit leven niet en zie geen verband tussen de dingen en weet dan niet mijn eigen plaats in dit leven. In die andere eenzaamheid voel ik me sterk en zeker, dan voel ik me verbonden met iedereen en alles en met God en weet ik dat ik het leven aan kan en niet van mensen afhankelijk ben.'¹⁶ Dit citaat illustreert dat existentiële eenzaamheid zowel een eenzame als een gemeenzame kant heeft.

In een mailcontact 07-11-2013 zegt Jeanette Rijks, specialist op het gebied van eenzaamheid bij 'Factor5':

'Ik zie geen enkele zin aandacht te besteden aan existentiële eenzaamheid. Wie van mening is dat wij zinloos rondlopen in dit universum en gedoemd zijn tot eenzaam zijn, zal geen perspectief zien in verbondenheid. Ik vind dat tragisch. Existentiële eenzaamheid is in mijn visie een construct, even legitiem als het

¹⁵ A.A. van Ruler in 'De meeste van deze is de liefde'.

¹⁶ p. 87 uit 'De nagelaten geschriften van Etty Hillesum 1941-1943

construct van existentiële verbondenheid. Het laatste geeft mij een handvat om verbondenheid te ervaren en anderen te helpen dat ook te doen.'

In de conclusie komt deze uitspraak opnieuw aan de orde.

Deze paragraaf wordt afgesloten met mijn persoonlijke visie. Omdat een mens uniek is en onherhaalbaar, staat hij als kleine zelfstandige midden in de gemeenschap. Het verlangen om onafhankelijk en uniek te blijven is evenredig aan het verlangen om deel te hebben aan de gemeenschap. Door beide situaties te 'omarmen' komt de mens tot zijn recht. Zoals Bonhoeffer zegt:

'Wie gemeenschap wil zonder het alleen zijn, valt in de leegte van woorden en gevoelens. Wie het alleen zijn zoekt zonder gemeenschap, komt in de afgrond van ijdelheid, vertroeteling van zichzelf en vertwijfeling. Slechts levend in de gemeenschap kunnen wij alleen zijn, en slechts hij die alleen is, kan leven in de gemeenschap.'¹⁷

Acceptatie dat verbondenheid (of gemeenzaamheid) en eenzaamheid met elkaar zijn verweven, heeft een positieve invloed op mijn bestaan.

7. FACTOREN ROND EENZAAMHEID

7.1 Existentiële eenzaamheid een probleem?

Een vraagteken is hier op zijn plaats.

Omdat het begrip existentiële eenzaamheid pas sinds de laatste vijftig jaar als zodanig benoemd wordt, is het niet duidelijk of en hoe men er vroeger mee omging. Wordt het een probleem zodra het aandacht krijgt? Was het eerder nooit een probleem?

Om dit helder te krijgen is via een enquête aan hulpverleners gevraagd hoe zij tegen dit onderwerp aankijken. Een van de vragen uit de enquête is daarom: 'Vindt u dat existentiële eenzaamheid een probleem is?' Aardig is dat de uitslag van deze vraag fiftyfifty is: 51% vindt het een probleem en 49% niet. Degenen die er geen probleem in zien, gaan er van uit dat het onder ogen wordt gezien, omdat het een vaststaand feit is in het leven. De toelichting hieromtrent is kort en bondig. Zoals: 'Voor ieder probleem geldt: het wordt pas een probleem door de betekenis die we er aan geven'. Daarentegen zijn de toelichtingen uitgebreider als het wel als probleem wordt gezien. Meestal wordt het in samenhang gebracht met andere thema's. Het wordt

¹⁷ p. 74 uit 'Verborgenen omgang', Bonhoeffer, D.

een probleem zodra er mee geworsteld wordt. Vaak gaat dit samen met sociale problemen, of met angst en pijn uit het eigen hart. Zo vallen de woorden: worstelen met zingevingsvragen, verbroken verbondenheid, hechtingsproblematiek. Vaak komt uit de verf dat het onderwerp niet bespreekbaar is in de samenleving, door onbekwaamheid of doordat gevoelens hierover onderdrukt worden. Een respondent zegt: 'Door deze existentiële eenzaamheid weg te stoppen, ontstaan er problemen'. Terwijl een ander meent: 'Sluit ik het niet in, dan voel ik onrust, verzet en angst'.

Aan het einde van de enquête konden de hulpverleners reageren op de stelling: 'Existentiële eenzaamheid op zich is niet het probleem, maar hoe het ervaren wordt.' Opmerkelijk is dat 83% het met de stelling eens is en 17% niet. Dit ondersteunt het voorgaande, namelijk dat existentiële eenzaamheid pas problematisch wordt als er mee geworsteld wordt. Uit de enquête lijkt de eerder genoemde suggestie bevestigd te worden: door existentiële eenzaamheid als expliciet begrip in het leven te roepen, vindt er problematisering plaats. Dit vraagt verdere doordenking: als existentiële eenzaamheid een begrip is van de laatste 50 jaren, zijn er dan factoren die de ervaring versterken?

Uit de literatuur komt het volgende naar voren:

- Er zijn risicofactoren die existentiële eenzaamheid tot een probleem kunnen maken: individualisering, internationale migratie en hogere verwachting van het leven. Maar ook financiële problemen, een handicap, rouw en verlies.
- Juist een hecht, warm en veilig nest zijn bepalend voor het basisvertrouwen, met daaruit voortvloeiend het vertrouwen in de ander. Eén op de drie huwelijken strandt, welke invloed heeft dit op de kwaliteit van verbondenheid?
- De maakbaarheid van de samenleving maakt dat het lastig is om met situaties uit het leven om te gaan waar men geen invloed kan op uitoefenen.
- De ouderen voelen en proeven dat ze een last zijn voor de maatschappij, ze zijn niet meer van nut en kosten alleen maar geld. Gevoelens van eenzaamheid worden zo versterkt.
- Praten over levensvragen is niet eenvoudig als communiceren over het algemeen oppervlakkig verloopt. Daar komt bij dat er een taboe op het onderwerp ligt, waarschijnlijk doordat het onrust en angst oproept.
- Er is minder ruimte voor echtheid, contact en rust in onze westerse samenleving, waardoor levensvragen minder aan de orde komen

Dit is het moment om terug te komen op paragraaf 6.1, waarin verbondenheid en identiteit genoemd werden. Existentiële eenzaamheid heeft geen 'samen', staat dus los van sociale relaties. Daardoor wordt de mens teruggeworpen op zichzelf. Als er geen verbondenheid is met het eigen hart, is er bewust of onbewust een diepe pijn en angst. Dan wordt de mens teruggeworpen op zichzelf, maar dat 'zichzelf' is er niet. Dit verdwaald zijn van het eigen hart kan tot gevolg hebben dat ook de existentiële eenzaamheid als angstig ervaren wordt. Niet autonoom zijn en niet authentiek zijn maakt dat de mens zich niet kan onderscheiden van de medemens. Dat niet alleen, hij kan ook moeite ervaren in het nemen van verantwoordelijkheid en het maken van persoonlijke keuzes. Hierdoor kunnen gevoelens van onrust versterkt worden.

Als er wél verbondenheid is met het eigen hart kan de existentiële eenzaamheid onder ogen gezien en onder woorden gebracht worden. Hier kan een kracht liggen om met eventuele sociale en emotionele eenzaamheid om te gaan. Opnieuw komt de enquête aan het woord. Een respondent stelt dat verbroken verbondenheid het probleem is, en existentiële eenzaamheid het gevolg. Ook blijkt het vastlopen in zingeving en levensvragen het gevoel van existentiële eenzaamheid het meest te verzwaren. Zelfliefde en zelfacceptatie zijn het meest verlichtend. 'Ieder mens zal na moeten denken over het levensvraagstuk, als je geen antwoord kunt vinden, creëert het een enorme onrust, die alles onderhuids beïnvloedt,' stelt een respondent.

Emotionele eenzaamheid is een aspect dat niet onderschat moet worden in relatie met existentiële eenzaamheid; 91% geeft dan ook aan dat emotionele eenzaamheid een negatieve invloed heeft.

7.2 Gedachten van hulpverleners in de enquête

Opvallend veel respondenten gaan in op de vraag of existentiële eenzaamheid een probleem is. Dat blijkt uit de volgende citaten:

- 'Ik zie dat veel mensen eenzaam zijn en die eenzaamheid compenseren'.
- 'Onder de existentiële eenzaamheid ligt de behoefte van verbondenheid'.
- 'Het is onderdeel van het leven, maar het wordt vaak op allerlei manieren weggestopt en dat leidt tot problemen.'
- 'Eenzaamheid is het diepste pijnpunt in het leven van mensen'.
- 'Het valt mij op dat het veel angst oproept bij mensen, ze worstelen ermee. Het is moeilijk bespreekbaar in het 'gewone' leven'.

- 'Geen antwoord vinden op levensvragen creëert een enorme onrust, die alles wat je doet onderhuids beïnvloed.'
- 'Het is geen probleem, want er is geen oplossing. Leren accepteren dus.'
- 'Ik deel de mening niet dat existentiële eenzaamheid een vaststaande aanwezigheid is'.

8. EXISTENTIËLE EENZAAMHEID EN DE HULPVERLENING

8.1 Het belang van onderkenning

Om enig inzicht te hebben in existentiële eenzaamheid is het belangrijk dat hulpverleners het zelf onder ogen zien.

In de enquête beaamt 88% dat zelfreflectie essentieel, voorwaardelijk en noodzakelijk is. 'Om existentiële eenzaamheid bij de ander te herkennen, is het noodzakelijk om het bij jezelf te onderkennen', aldus een respondent. Het merendeel licht toe dat de cliënt niet verder geholpen kan worden dan het punt waarop de hulpverlener zelf staat. Alleen zo kan de hulpverlener een steunende metgezel zijn voor de ander. Een respondent verwoordt dit als volgt: 'Als hulpverlener ben je je eigen 'tool', altijd eerlijk in de spiegel blijven kijken, dan blijf je authentiek en die authenticiteit geef je door'. Ook wordt gesteld dat de hulpverlener alert dient te zijn op de vraag *achter* de vraag. Een enkele respondent geeft aan zich er niet mee bezig te houden. Deze respondent herkent het niet bij cliënten en ziet er daarom de noodzaak niet van in.

Op de vraag: 'Welk gevoel roept existentiële eenzaamheid op in uw eigen leven?' geven de hulpverleners het volgende weer:

Geen	12	9%
Rust	25	19%
Angst	24	18%
Vertrouwen	33	25%
Onrust	18	14%
Overig	20	15%

Van de 76% heeft 44% positieve gevoelens, en 32% negatieve gevoelens.

Negatieve gevoelens hebben omtrent dit thema, wil niet zeggen dat het als een probleem wordt ervaren. Het onder ogen zien en deze gevoelens delen kan het tot een bedding maken, waardoor de hulpverlener het probleem niet uit de weg hoeft te gaan als het zich aandient in het contact met een cliënt.

In de literatuur nemen Irvin D. Yalom en P.A. Gribling radicale standpunten in ten aanzien van dit onderwerp. De eerste stelt dat fundamentele eenzaamheid een feit is, de tweede benoemt het als kernprobleem.

In een interview op 06-11-2011 in 'Psychologie Magazine' zegt de bekende Amerikaanse psychiater Irvin D. Yalom: 'alle psychische aandoeningen, of het nu gaat om obsessieve liefde of depressie, zijn een manier om onze aandacht af te leiden van de 'vier harde feiten van het leven': dat we doodgaan, fundamenteel eenzaam zijn, verantwoordelijkheid moeten nemen voor ons eigen leven en zelf de zin van ons leven dienen te vinden.'

En P.A. Gribling stelt in zijn boekje 'Hulpverlening; over de existentiële eenzaamheid als kernprobleem van geestelijke gezondheidszorg': 'Achter en in een langdurige en/of intensief psychiatrisch beeld schuilt een diepere, het Ik ondergravende, in wezen existentiële crisis; waartegenover de gangbare hulpverlening de vaardigheid mist om deze op passende wijze te benaderen'.

De koppeling aan zingeving en levensvragen én het verliezen van de identiteit zijn dus aandachtsvelden voor de hulpverlener. Het zijn gebieden waarin de angst van existentiële eenzaamheid zich kan manifesteren. Daarom is het goed om hierop in te zoomen. Existentiële eenzaamheid wordt al onbewust ervaren bij de eerste schreeuw na de geboorte. De mate van liefde en aandacht in de eerste jaren zijn bepalend voor de manier waarop deze eerste leegte wordt gevuld. Als het kind genoeg liefde en aandacht ondervindt, kan het zich hechten en verbinden. Wanneer het kind veilig gehecht is, - inclusief individuatie en differentiatie - kan het authentieke zelf groeien tot een stevige identiteit, die later met gevoelens rond eenzaamheid om kan gaan. Vanuit deze hechting kan telkens opnieuw verbondenheid worden aangegaan. Vrucht van gezonde hechting is het vermogen om lief te hebben. Wanneer de hechting niet veilig is, is de identiteit zwakker en minder stevig om diepe gevoelens van leegte te doorstaan. Daarnaast zal het moeilijker zijn om intieme relaties aan te gaan. Als het hechtingsproces niet goed verloopt, heeft dat gevolgen voor de relatie tot het zelf. Er ontstaan problemen met zelfwaardering en eigenwaarde.¹⁸

¹⁸ P. Weisfelt in 'Nestgeuren'

De 'nature' en 'nurture' hebben invloed op dit proces. 'Nature' is wat je bent door aanleg/erfelijkheid en is een vast gegeven, bepaald door genen. 'Nurture' is dat wat je in de opvoeding hebt meegekregen in de context van je omgeving. De 'nurture' kan de authenticiteit van een persoon stimuleren door positieve input, waardoor de autonomie zich stevig ontwikkelt. Maar 'nurture' kan de eigenheid van een persoon ook diskwalificeren, waardoor een persoon verwijderd raakt van zijn eigen hart. Dit zal altijd gepaard gaan met angst en pijn. Creatief en inventief als de mens is, weet hij deze pijn te verstoppen door een eigen afweermechanisme te ontwikkelen. De ene mens kan zijn leven lang hierin overeind blijven, de andere mens zal vroeg of laat zich willen ontdoen van de ballast van het overlevingssysteem. Als dit laatste het geval is, heeft de 'nature' het vermogen de weg naar het hart terug te vinden, met of zonder hulp. Door inzicht te krijgen in zijn levensscript kan de mens herbeslissingen nemen die zijn gevoelens en gedrag zullen veranderen. Een levensscript is een onbewust levensplan dat ieder mens heeft ontwikkeld in de eerste zeven jaar van zijn leven. Hierin zijn overtuigingen over zichzelf en de omringende wereld vastgelegd, op grond van vroegkinderlijke ervaringen en besluiten. Zo is er een zeker "script" ontstaan, een soort van mechanisme dat als modus in de betreffende levensfase adequaat is. Tenzij men zich hiervan bewust wordt, zal ook bij veranderde omstandigheden dit levensscript zich herhalen, dit terwijl er betere opties zijn. Van deze scriptbesluiten kan iedereen zich bewust worden en door middel van inzichten en herbeslissingen het levensscript veranderen. Om een voorbeeld te noemen: men kan een basisbesluit 'Ik ben waardeloos' ombuigen naar een herbeslissing 'Ik ben waardevol'.

8.2 Besef en kennis van angst

Als existentiële eenzaamheid als een probleem ervaren wordt, kan dat gepaard gaan met angst. Het woord angst komt herhaaldelijk terug bij de respondenten van de enquête, in de toelichting wordt maar liefst 12 keer het woord angst genoemd. Angst om naar binnen te kijken, angst en onrust als er geen houvast is in het leven en angst voor het risico niet gekend te zijn in het leven. Zo zegt een respondent dat het hem opvalt hoe veel angst existentiële eenzaamheid oproept bij cliënten, met daarbij het niet durven delen van deze angst, waardoor de eenzaamheid toeneemt. In veel hulpvragen komt angst voor: 'Hoe kom ik van mijn angst af?' Dit vraagt onderscheidingsvermogen van de hulpverlener. Hij moet er achter komen waaraan de angsten zijn gerelateerd. Bij confrontaties met dood, vrijheid, eenzaamheid en zinloosheid kan er aanleiding zijn tot existentiële angsten, maar het is geen automatisch gegeven. Toonaangevend in de wetenschap van de

hechtingsontwikkeling is, dat iedere vorm van angst voortkomt uit de angst voor verlies en verbondenheid.¹⁹ Het gaat hier om de angst er niet bij te horen, de angst om afgewezen te worden; maar ook de angst om zich te verbinden met de ander.

Er kunnen vier basisangsten onderscheiden worden:

- Angst voor de dood: 'Mijn leven is eindig, en dan?'
- Angst voor isolement: 'Wie mist mij en voor wie doe ik er toe?'
- Angst voor betekenisloosheid: 'Waarvoor leef ik en wat is mijn doel?'
- Angst voor verantwoordelijkheid, bijvoorbeeld: 'Durf ik een gezin te stichten, kan ik die baan wel aan?'

Confrontatie met existentiële eenzaamheid kan een confrontatie zijn met een van deze vier angsten of een combinatie daarvan. De hulpverlener dient deze angsten te erkennen en niet te miskennen. Als emoties aan de binnenkant blijven, kan een hulpverlener empathie tonen en zo aansluiten bij de eenzame binnenkant van iemands emotie.

Een cliënt vertelt heel feitelijk dat zijn zoon op 20- jarige leeftijd is verongelukt. Zijn relaas lijkt op een beschouwing. Ik reageer geschokt. De ogen van de cliënt lichten even op en er valt een stilte. Ik merk dat hij contact krijgt met zijn binnenkant, hij slikt een keer en vertelt verder. Ik ga hierop in en vraagt wat hij voelt, waarna cliënt zijn emotie uit.

Voor de hulpverlener is het belangrijk te beseffen dat hij nooit precies zal voelen wat de ander voelt, dit kan de hulpverlener de cliënt duidelijk maken. Emoties kunnen uiten en delen, geeft erkenning in het zijn. Dat is genoeg. De acceptatie die er ligt in 'dit is genoeg' is inclusief. Het betekent tegelijk de acceptatie van existentiële eenzaamheid. Het besef niet méér te willen en te kunnen, geeft ruimte om existentieel eenzaam te mogen zijn. De pijnlijke angel is er dan uit.

8.3. Handreikingen voor de hulpverlener in een therapeutische relatie

Nu ontdekt is welke onderliggende aspecten mee spelen in de existentiële eenzaamheid, is het tijd enkele handreikingen te bieden voor de hulpverlener om steunend aanwezig te zijn in een therapeutische relatie. Deze handreikingen zijn niet gericht op interventie, zoals bij sociale en emotionele eenzaamheid, maar op presentie. Uit de enquête blijkt dat 29% van de hulpverleners denkt dat existentiële eenzaamheid op dezelfde wijze benaderd dient te worden als sociale en emotionele

¹⁹ IJzendoorn, Rien van, 'Opvoeding over de grens, -gehechtheid, trauma en veerkracht.

eenzaamheid. Dat betekent dat 71% aan presentie denkt en niet aan interventie bij het benaderen van existentiële eenzaamheid. Uit de literatuur blijkt eveneens dat er een andere aanpak dan interventie nodig is rond de existentiële eenzaamheid. In haar inaugurele rede zegt A. Goossensen: 'Bij existentiële eenzaamheid ligt de spits niet op interventie, maar op presentie.'²⁰

Presentie impliceert een congruente houding en onvoorwaardelijke acceptatie. Daardoor zal de cliënt een verbondenheid ervaren, die wellicht een nieuwe ervaring kan zijn, die aan de leegte een invulling geeft. Vanuit deze nieuwe ervaring kan het gevoel en gedrag van de cliënt veranderen. Zo kan een ontmoeting met de ander, in dit geval de hulpverlener, het gevoel van isolement overbruggen en zelfs aanleiding geven tot verandering. Een hulpverlenersrelatie waarin dit proces tot stand komt, kan een soort referentiekader zijn om nieuwe ontmoetingen aan te gaan.

Hoe kan een hulpverlener present zijn?

Voor hulpverleners is het ingewikkeld om existentiële eenzaamheid te herkennen, omdat er geen hulpvraag is en er weinig vakkennis is rond dit thema. Het is kunst om tussen de zinnen door te luisteren en reflexieve vaardigheden in te zetten. Dit vraagt van de hulpverlener om voor 200% aanwezig te zijn. Vaak is er een overlevingssysteem opgebouwd, om de confrontatie met existentiële eenzaamheid niet aan te gaan als deze als beangstigend wordt ervaren. Een oprecht congruente houding is nodig, waardoor de ander het gevoel krijgt: "Ik word gezien, ik word gehoord, ik doe er toe en ik mag er zijn zoals ik ben". Een houding van onvoorwaardelijke liefde/acceptatie creëert een sfeer waarin angst en pijn geuit kunnen worden. Dit schept een band waardoor eenzaamheid gemeenzaamheid wordt en een beleving die smaakt naar meer. Van de geënquêteerden geeft 88% aan dat het nodig is om de eigen existentiële eenzaamheid onder ogen te zien, alvorens een cliënt inzicht te kunnen geven. Jorna bevestigt dit als hij zegt: "Om goed te kunnen omgaan met de existentiële dimensie van eenzaamheid moet de hulpverlener zelf iets van zijn eigen existentiële eenzaamheid *ervaren* hebben, *bereid zijn* om op dat niveau het contact aan te gaan en *bekwaam* genoeg zijn om de daarbij behorende problematiek betekenisvol te begeleiden.'²¹

²⁰ A.Goossensen "Zijn is gezien worden', presentie en reductie in de zorg. 2011

²¹ p. 157 uit 'Mag een mens eenzaam zijn?' Jorna, Ton (red.)

Een antenne krijgen voor de existentiële vragen van cliënten

Het bespreken van levens- en zingevingsvragen vergt veel tijd, en langdurige therapieën zijn duur. Kortdurende therapieën zijn gericht op één probleem, zoals een fobie. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat die korte, gerichte behandelingen helpen. Psychiater Yalom geeft in een interview aan dat hiermee het laatste woord nog niet is gezegd: "Maar wat schiet je ermee op? Een mens is meer dan alleen zijn eetstoornis of fobie. Je kunt iemand daar wel vanaf helpen, maar dat zegt niets over hoe goed iemand in staat is een ander lief te hebben, of hij zin in het leven heeft en wat voor vriend hij is. Dát zijn de echt belangrijke zaken."²²

Het praten over zingeving vergt een zekere mate van zelfkennis en reflectie van de hulpverlener. Om bij de pijn van de eenzaamheid te komen, kan de hulpverlener de alledaagse en existentiële zingeving van de cliënt verkennen. Ook hier geldt dat de hulpverlener weet heeft van het mensbeeld en godsbeeld van de cliënt. Om een cliënt aansluiting te laten vinden bij zichzelf, zal de hulpverlener samen met zijn cliënt, een gerichte analyse kunnen geven over de persoonlijke ontwikkeling en innerlijke groei van de cliënt. Inzichten hieromtrent zullen het proces van zingeving raken en verhelderen. Een onderdeel van de zin van het leven is: 'zien en gezien worden'. Sleutelbegrippen daarbij zijn: respect, onvoorwaardelijke liefde, empathie en hartelijke professie.

Identiteitsontwikkeling

Identiteit heeft te maken met gezonde autonomie. Het is een groeien in authentiek zijn, in het omgaan met grenzen, het goed en kwaad in de ander, jezelf accepteren en om kunnen gaan met gezag en verantwoordelijkheid. Samen met de hulpverlener kan de cliënt nagaan of er genoeg basisvertrouwen is ontwikkeld in zijn leven. Dit basisvertrouwen kan zich alleen ontwikkelen in een beschermende, veilige omgeving, waarin liefde en aandacht aan het kind worden gegeven in de beginfase van zijn leven. Heeft het basisvertrouwen wel of niet kunnen wortelschieten en welke invloed heeft dat gehad op het vertrouwen in de ander? Dit basisvertrouwen is zo hard nodig in een samenleving, waarin presteren en excelleren centraal staat. Of iemand kan omgaan met de condities van de moderne samenleving hangt af van 'identiteitskapitaal' en 'communicatieve zelfsturing'.²³ Deze beiden beïnvloeden het onderhouden van betekenisvolle relaties, zodat erkenning en bevestiging tot stand komen. Waardering en bevestiging bevorderen een positief zelfbeeld en verstevigen de identiteit. En zo is de cirkel rond.

²² Irvin D. Yalom in interview 'Psychologie Magazine' op 06-11-2011

²³ p. 28 Anja Machielse in 'Mag een mens eenzaam zijn? Jorna, Ton (red.)

Erkenning

Angst delen en empathie ontvangen geeft erkenning en verlichting in het bestaan. Uit de enquête blijkt dat de hulpverlening veel waarde hecht aan het uiten van gevoelens: 97% geeft een hoge score bij dit thema. In het erkennen van existentiële eenzaamheid ligt troost.

Vanuit mijn functie als wijkverpleegkundige kom ik veel bij terminale cliënten.

Hoe uniek is elk levenseinde! Wat een levenslessen heb ik meegekregen.

Elke keer verrassend hoe snel er verbondenheid ontstaat.

Soms durven cliënten zich diep in hun hart laten kijken.

Zoals een vrij jonge man die op momenten zijn boosheid en wanhoop uitte, nadat hij wist niet meer lang te zullen leven: kanker had zijn lichaam verwoest. Hoe kon hij tekeer gaan: al zijn onmacht en frustratie gooide hij naar buiten, zo dat zijn vrouw het niet meer aan kon horen. Stil heb ik bij zijn bed gestaan of gezeten. Hij wilde soms liever een gesprek dan een verzorgingsbeurt. Vaak uitte hij ook zijn overgave en telde hij zijn zegeningen.

Op een morgen vertelde hij heel voorzichtig en gespannen dat hij bij het wakker worden nare gedachten had, meestal kwam het op hetzelfde neer. "Durf je het te delen", vroeg ik.

Eerst keek hij zijn vrouw aan en zei toen: " Elke keer loop ik in een diep donker bos. Ik weet niet de weg. Dan ga ik dit paadje in en dan dat andere paadje. Maar elk paadje is afgesloten met een hoog hek en zo dool ik daar.....".

Hij kijkt me onzeker aan. Na een poosje leg ik mijn hand op mijn hart en zeg geroerd: 'Wat klinkt dát eenzaam...'

Zijn schouders zakken naar beneden, dieper in de kussens en er komt iets licht in zijn ogen als hij zegt: "Dat is precies het goede woord!"

Hij voelde zich lichter omdat hij erkend werd in zijn emoties, dit gaf verbondenheid.

Ook bij mij, dat hij mij vertrouwde. Een week later vroeg hij aan mij of ik zijn vrouw wilde helpen als hij afgelegd moest worden.

Vijf dagen later overleed hij in de armen van zijn vrouw.

Zelfliefde en zelfvertrouwen

Binnen de enquête wordt aangegeven door de hulpverleners, dat zelfliefde en zelfacceptatie een positieve invloed hebben in het omgaan met eenzaamheid. P.A. Gribling stelt dat het zelfbeeld geen antwoord op existentiële vragen is, maar het bepaald wel de manier waarop zijsvragen worden beantwoord. De joods-christelijke traditie kan waardevolle bouwstenen leveren voor een positief zelfbeeld. Het bijbelse scheppingswoord 'God zag dat het goed was' , en de bijbelse notie van

de mens als beeld van God, kunnen hierbij als uitgangspunt dienen. De Transactionele Analyse bouwt hierop voort. Uitgangspunt van het T.A.-denken is: 'Ik ben oké, jij bent oké.' Bij een verstoord zelfbeeld kan dit uitgangspunt zorgen voor een hernieuwd gevoel van eigenwaarde.²⁴ Volgens de T.A. is veranderingsmogelijkheid gelegen in een nieuw contact met de eigen zijnswerkelijkheid, door een 'redicision', een her-besluit, dat positief zal uitwerken in gevoel en gedrag.

Inzicht geven in basisangsten

Wanneer existentiële eenzaamheid als probleem ervaren wordt, kan dat gepaard gaan met angstgevoelens. Zoals gezegd wordt dit in de enquête en de literatuur aangegeven. Angst houdt de mens gevangen in zichzelf, maar angst kan anderzijds 'als een ultieme springplank naar de vrijheid van de mens leiden'²⁵. Dan kan de hulpverlener dit inzetten om met de cliënt te kijken waar de angst vandaan komt en welke impact het heeft op het leven. Hierdoor kan de angst en pijn onder woorden gebracht en gevoeld worden, wat verlichting in het bestaan geeft. Een mens is er goed in om angsten te onderdrukken en creëert allerlei strategieën om de angst niet te voelen. Elke beschadiging heeft zijn specifieke verdedigingsmechanisme. Kort door de bocht: Hij vecht of hij vlucht. Gevoelens die begraven worden, worden levend begraven.²⁶ Zij leven hun eigen leven. Vroeg of laat doen zij zich gelden en kunnen zij naar boven komen als een 'duveltje uit een doosje'. Zij verschijnen dan bijvoorbeeld in de vorm van een burn-out, depressie, of in relatieproblemen. Dit kan aanleiding zijn om hulp te gaan vragen. Wanneer er cognitieve hulp wordt geboden, zal er minder kans zijn om bij angst en pijn te komen. Een maatschappelijk werker geeft dit in de enquête aan, hij werkt geprotocolleerd en komt niet bij de diepere gevoelens van cliënten. Als er binnen de hulpverlening ruimte komt om gevoelens van boosheid of angst te uiten, komt er – kort door de bocht - een moment dat strategieën als afweersystemen of coping mechanismen niet meer nodig zijn in het leven. Dit zal altijd samengaan met het gezond maken van de autonomie. Zoals een gipsverband gedurende een bepaalde periode noodzakelijk en zinvol is om te beschermen, maar daarna losgemaakt moet worden, zo ook kunnen we telkens weer stukjes van ons oude ik los laten en ruimte maken voor nieuwe oefeningen. Achter de angst zit het verlangen, het verlangen om zónder gips te wandelen en te huppelen.

²⁴ p. 57 uit 'Hulpverlening. Over existentiële eenzaamheid als kernprobleem van geestelijke gezondheidszorg' Gribling, P.A.

²⁵ Kierkegaard, S. Het begrip angst. Budel. Damon. 2009

²⁶ Townsend, John. 'Tussen vlucht en verlangen'

Verlangen versterken.

Een cliënt die vastzit in zichzelf en geen verbinding kan of durft aan te gaan, raakt in een soort isolement. Ook hier geldt de entropiewet: geïsoleerde dingen neigen naar achteruitgang en belemmeren de groei. Toch blijft het verlangen naar groei altijd in de mens aanwezig, juist dit verlangen kan een prikkel zijn om hulp te vragen. Het is bewonderenswaardig hoe mensen moedig deze stap zetten. Hier oog voor hebben en helder krijgen waar de cliënt naar verlangt kan een goede eerste aanzet zijn naar innerlijke groei.

8.4 Slot

Tot slot het laatste hoofdstuk uit 'De omhelzing' van David Grossman.

'Van iedereen is er maar één,' zei zijn moeder.

'Dus iedereen is alleen?'

'Iedereen is een beetje alleen, maar ook samen. Ze zijn alleen en niet alleen.'

'Hoe kan het dat allebei zijn?'

'Jij bent de enige zoals jij,' zei zijn moeder, 'en ik ben de enige zoals ik, maar als ik jou nu een knuffel geef, dan ben je niet alleen en ik ben ook niet alleen.'

'Knuffel me dan maar,' zei Ben, en hij omhelsde zijn moeder.

Zijn moeder knuffelde hem. Ze voelde zijn hart kloppen.

Ben voelde zijn moeders hart ook.

Nu ben ik niet alleen, dacht hij midden in de omhelzing, nu ben ik niet alleen.

Nu ben ik niet alleen.

9. CONCLUSIE

Door de verschillende soorten eenzaamheid te belichten, wordt het duidelijk dat eenzaamheid alles met relaties te maken heeft. Niet alleen het hebben van een relatie, maar ook het zijn in relatie. Het zijn in relatie tot jezelf en de ander. Existentiële eenzaamheid is op zich geen probleem, maar kan wel als probleem ervaren worden bij onderliggende problematiek. De genoemde factoren in hoofdstuk 7 kunnen een op zichzelf staand probleem zijn, maar als dit de existentiële eenzaamheid negatief kleurt, wordt het complex. Oorzaak en gevolg worden zo samen een probleem die beiden erkend dienen te worden. Elk individu heeft de keuze hoe om te gaan met existentiële eenzaamheid. De interventies voor sociale en emotionele eenzaamheid kunnen niet worden toegepast op de existentiële eenzaamheid. Bij het laatste zal de hulpverlener gericht zijn op zijn presentie: hoe is mijn attitude, wat signaleer ik en hoe krijgt de hulpvrager een relatie met mij en met zichzelf.

Verbondenheid en eenzaamheid raken de zin van ons bestaan. Existentiële eenzaamheid positief ervaren is erkennen dat verbondenheid en eenzaamheid met elkaar zijn verweven. Verbondenheid sluit eenzaamheid niet uit en eenzaamheid sluit verbondenheid niet uit. Wanneer we vastlopen in zingeving en persoonlijke levensvragen wordt existentiële eenzaamheid negatief ervaren. Als existentiële eenzaamheid als probleem ervaren wordt, zal het altijd gepaard gaan met angst. Deze angst kan diep verborgen liggen. Aan de hulpverlener de taak om dit naar boven te halen door middel van gevoelsreflecties en congruente houding. De cliënt vindt het meestal doodeng om dit gevoel kenbaar te maken, bang niet begrepen te worden. In een hulpverleningsrelatie kan een klimaat gecreëerd worden, waarin vertrouwen en verbinden gestalte krijgen.

Zowel sociale eenzaamheid als emotionele eenzaamheid kunnen een negatieve wissel trekken op existentiële eenzaamheid. Zingeving en een doel in het leven kunnen een positieve wissel trekken op existentiële eenzaamheid. Door een congruente houding en onvoorwaardelijke acceptatie zal de cliënt een verbondenheid ervaren, die er voor kan zorgen dat de existentiële leegte niet meer als een gapend 'gat' ervaren wordt. Vanuit deze nieuwe ervaring kan het gevoel en gedrag van de cliënt veranderen. Om de unieke mens in zijn problematiek rond existentiële eenzaamheid goed te kunnen begeleiden, is er scholing nodig om inzicht te ontwikkelen hoe de problematiek is ontstaan en welk mensbeeld en godsbeeld hieraan ten grondslag ligt.

Daaraan gerelateerd kan de hulpverlener samen met cliënt kijken hoe de authenticiteit is ontwikkeld, of er genoeg 'body' is om op zichzelf te worden teruggeworpen. Wanneer een cliënt met andere ogen naar zichzelf en de ander kan kijken, zal dat ook invloed hebben op het omgaan met existentiële eenzaamheid. Voorop staat dat het klimaat binnen de hulpverlening zodanig is dat de cliënt zich veilig voelt om haar angsten rond eenzaamheid kenbaar te maken.

In het boek van Jorna stelt Eric Ettema in de nabeschouwing de vraag: 'Is het leven te vertrouwen als het ontfaan is van alle houvast? Zingeving en vertrouwen vallen niet samen, gaan gepaard met moed en worstelen, uithouden en verhouden, ruimte tot groei openhouden, springen en loslaten met uiteindelijk de eenzaamheid te omarmen, zonder enig houvast'.²⁷ Deze lijn is ronduit onbevredigend, aangezien mensen hierdoor het bos van de eenzaamheid worden ingestuurd met de onmogelijke opdracht de leegte te omhelzen.

De roep van Jeanette Rijks – zie pag. 25 - om existentiële eenzaamheid te negeren omdat het tragisch is, lijkt me kort door de bocht en kan niet afgedaan worden door te stellen dat verbinding de enige oplossing is. Zij gaat dan voorbij aan het feit dat er blokkades kunnen zijn in de mens om zich te kunnen verbinden. Hierdoor kan de eenzaamheid versterkt worden. Aan de andere kant is het hartverwarmend hoe zij zich inzet om de eenzame mens tegemoet te treden en raakt zij wel het geheim van het medicijn tegen eenzaamheid: verbinding.

Wanneer de focus alleen gericht is op existentiële eenzaamheid, zonder oog te hebben voor de unieke mens in relatie tot zichzelf, de ander en God, kan het een oeverloze doordenking worden.

10. NAWOORD EN MIJN PERSOONLIJKE VISIE/CREDO

Een scriptie schrijven is een eenzaam gebeuren. Als het dan ook nog over eenzaamheid gaat, kan bepaald niet gezegd worden dat het buiten me om is gegaan. Het is goed om deze fase mee te maken, om in de stilte te werken.

Steunend zijn de aanmoedigingen en praktische aanwijzingen van lieve mensen om me heen!

Het is bevestigend voor me dat ik het alleen-zijn nodig heb om de gemeenschap tegemoet te treden. Existentiële eenzaamheid ervaar ik temeer omdat ik introvert ben, mijn diepe gevoelens eerst zelf verwerk en daarna pas deel.

²⁷ p.155 uit 'Mag een mens eenzaam zijn?' Jorna, Ton (red.)

Bevrijdend voor mij is het om te geloven dat de diepste eenzaamheid is 'opgelost', dat de engel eruit is. De basis om authentiek en autonoom te kunnen zijn is voor mij het gekend zijn door mijn Schepper. Hij was er al voordat ik werd geboren en Hij is er ook als ik sterf. Hij heeft mij met de handgemaakt met toewijding en liefde. Er is geen tweede Herma. Hij heeft Zijn liefde voor de wereld bekrachtigd door Zijn enige eeuwige Zoon in ons tijdelijk bestaan te laten integreren: Hij werd mens. Jezus is in de diepe afgrond van de existentiële eenzaamheid gesprongen.

Welke god doet dat?

Op het cruciale punt in Jezus' aardse leven werd Hij buitengesloten van en door de mensheid. Alle vormen van eenzaamheid heeft Jezus doorleefd. De diepste existentiële eenzaamheid beleefde Hij toen Hij tussen hemel en aarde hing. Aan het kruis voelde Hij zich door God en mens verlaten en riep: "Mijn God, mijn God, waarom hebt U mij verlaten?" Hij ging doelbewust door de dood heen en heeft zijn missie volbracht: mensen ontheffen van hun eenzame verlorenheid.

Ik heb ontdekt dat God te vertrouwen is; als ik eenzaam ben en bang, bang voor de toekomst, dan ga ik naar God en vind ik geborgenheid in Hem.

Bijzonder om eigendom te zijn van de Eeuwige, die mijn eindigheid uit de tijd zet.

Hij weet van mijn bangheid, dankbaarheid, onvermogen, liefde, wantrouwen, verdriet en vreugde, want Hij deelt mijn bestaan.

Deze verbondenheid tilt mij op én geeft vaste grond onder mijn voeten.

Vanuit deze verbondenheid durf ik mezelf onder ogen te zien, kijk ik met andere ogen naar mijn naaste.

Bemind te zijn, me geliefd te weten, is een innerlijke kracht die mij voortstuwt om de ander lief te hebben en zo in liefde binnen de gemeenschap te leven.

De volgende bijbelteksten zijn voor mij sturend en troostend:

Ps. 139: 6 Wonderlijk zoals U mij kent, het gaat mijn begrip te boven.

Rom. 8:35 Wie zal ons scheiden van de liefde van Christus?

Rom. 14:7,8 niemand leeft voor zichzelf of sterft voor zichzelf.

Zolang wij leven, leven we voor de Heer; en wanneer wij sterven, sterven we voor de Heer. Dus of we nu leven of sterven, we zijn altijd van de Heer.

Rom. 15:7 Aanvaard de ander zoals Christus jou aanvaard heeft.

11. GERAADPLEEGDE BRONNEN

Boekenlijst

- Bonhoeffer, D., 'Verborgen omgang' blz. 74
- Blancquart, Lieve, Birth Day, Lannoo. Tiel 2013
- Grossman, David, 'De omhelzing', Uitg. Cossee, Amsterdam
- Tilburg, Theo van, Jong Gierveld J. de 'Zicht op eenzaamheid'. Achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen. Van Gorcum 2007
- Jorna, Ton (red.) 'Mag een mens eenzaam zijn?' Uitg.SWP Amsterdam 2012
- Wilhelmina, 'Eenzaam maar niet alleen'. Uitg. W. ten Have, Amsterdam 1959
- Townsend, John. 'Tussen vlucht en verlangen' Almere. Coconut 2005
- Stemers-van Wincoop, M., 'Eenzaamheid en zingeving bij ouderen, een hulpmiddel voor zorgverleners' Intro. Baarn 1996
- Hillesum, E. 'De nagelaten geschriften van Etty Hillesum 1941-1943, Amsterdam. Balans 1986
- Gribling, P.A. 'Hulpverlening. Over existentiële eenzaamheid als kernprobleem van geestelijke gezondheidszorg' Lochem-Poperinge. De Tijdstroom.
- Weisfelt. P. 'Nestgeuren' Uitg. Boom/Nelissen 1996
- Nouwen, Henri, 'Even alleen' Tiel 2003
- Akkermans, C. & Leeuwen-den Dekker, P., van Zingeving als onderbelichte dimensie in de maatschappelijke opvang. Utrecht: Movisie. 2010.
- Westerhof & Bohlmeijer. Psychologie van de levenskunst. Amsterdam: Boom 2010
- Ruler A.A. van, 'Ik geloof' Nijkerk.
- Derkse, M. 'De weg ligt onder je voeten. Over het lef om te leven'. Kampen 2011
- Ijzendoorn, Rien van, 'Opvoeding over de grens, -gehechtheid, trauma en veerkracht, Boom Lemma. 2008

Internetsites

- <http://www.existensis.nl/symposium-existentiele-eeenzaamheid-en-zingeving/>
- <http://www.wetenschapsforum.nl/index.php/topic/84778-existentiele-eeenzaamheid/>
- <http://www.samentegeneenzaamheid.nl/nieuws/existentiele-eeenzaamheid>
- <http://www.eenzaam.nl/over-coalitie-erbij>

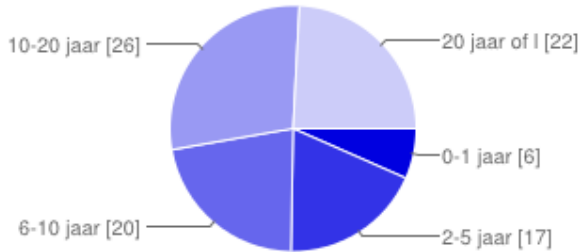
BIJLAGE

- Enquête origineel
- Grafiek resultaten van de enquête

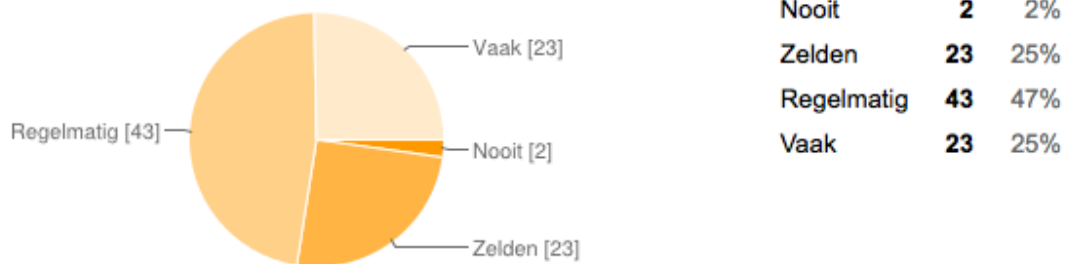
BIJLAGE

Bijlage: Grafiek resultaten van de enquête

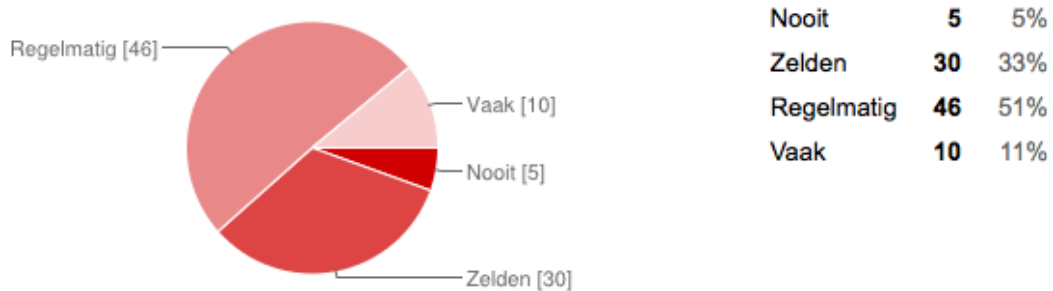
Hoelang bent u werkzaam binnen de hulpverlening?



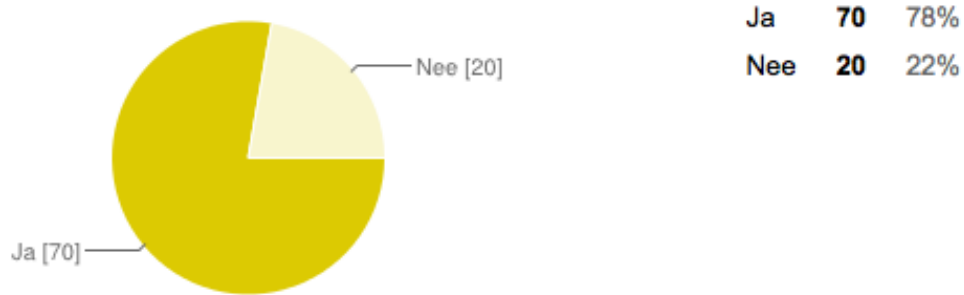
Komen zingeavingsvragen aan de orde in de hulpverleningsgesprekken die u voert?



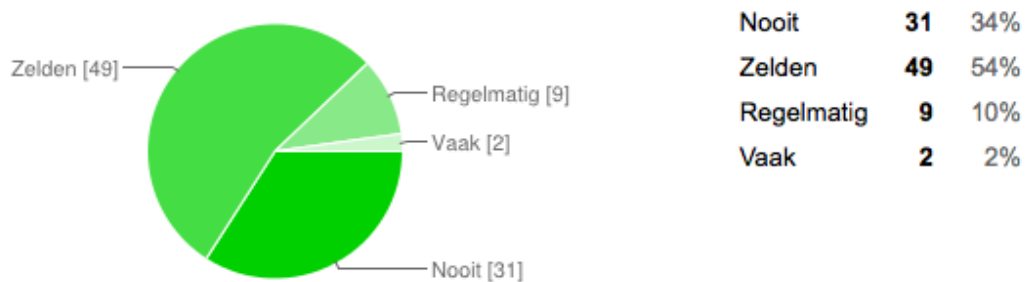
Herkent u existentiële eenzaamheid in de hulpverleningsgesprekken?



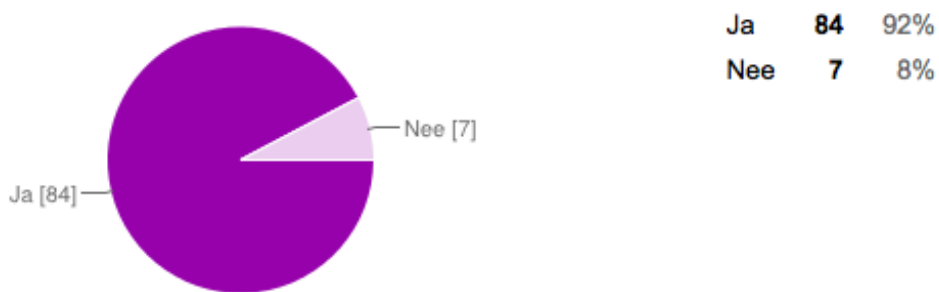
Vindt u het belangrijk om de cliënt inzicht te geven in existentiële eenzaamheid?



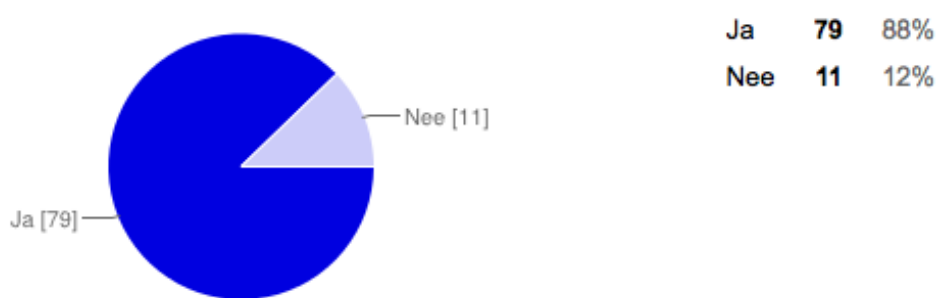
Is tijdens intervisie dit onderwerp wel eens ter sprake geweest?



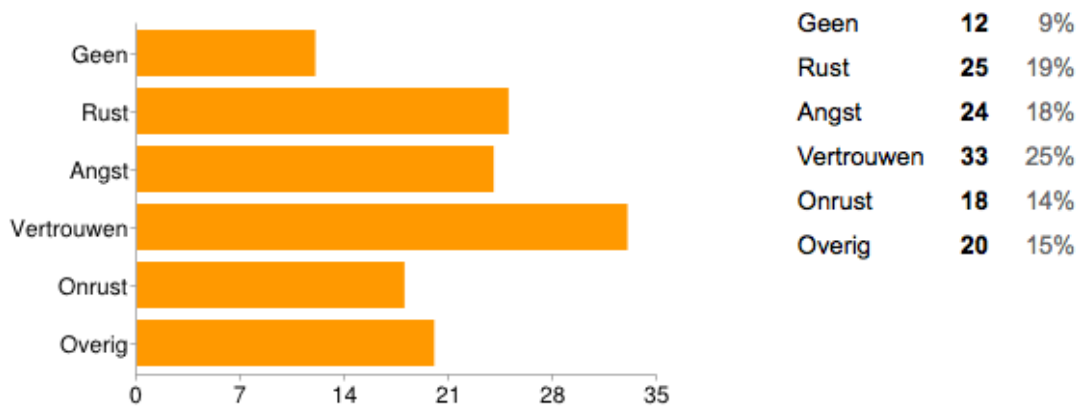
Vindt u dat existentiële eenzaamheid aandacht verdient binnen opleiding en bijscholing?



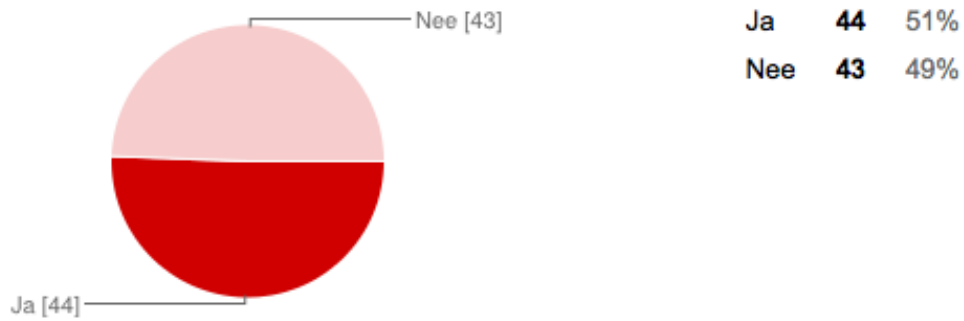
Is het noodzakelijk om als hulpverlener de eigen existentiële eenzaamheid onder ogen te zien?



Welk gevoel roept existentiële eenzaamheid op in uw eigen leven?

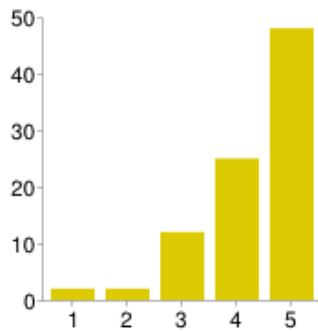


Vindt u dat existentiële eenzaamheid een probleem is?



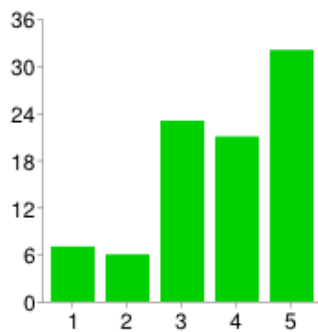
In hoeverre hebben onderstaande begrippen positieve invloed op existentiële eenzaamheid?

Zelfliefde en zelfacceptatie



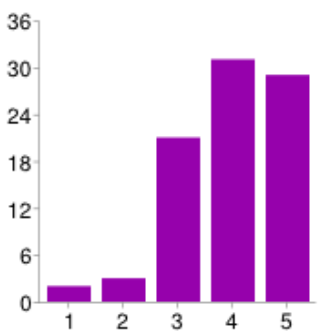
1	2	2%
2	2	2%
3	12	13%
4	25	28%
5	48	54%

Het geloof in een hiernamaals



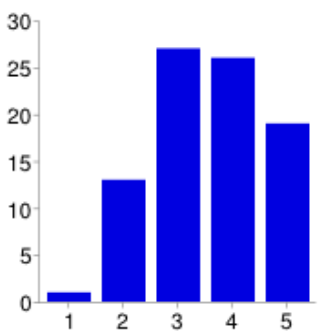
1	7	8%
2	6	7%
3	23	26%
4	21	24%
5	32	36%

Hecht sociaal contact



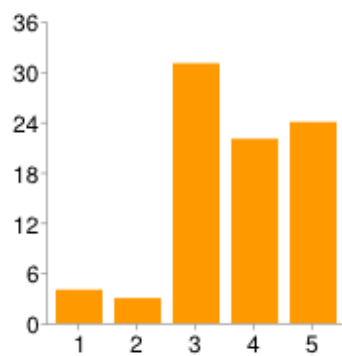
1	2	2%
2	3	3%
3	21	24%
4	31	36%
5	29	34%

Het besef van het universele



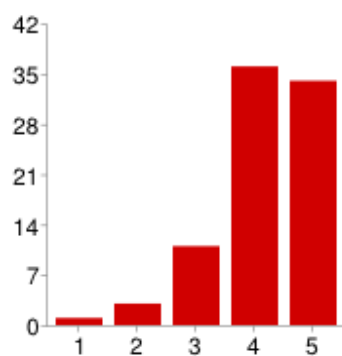
1	1	1%
2	13	15%
3	27	31%
4	26	30%
5	19	22%

Religie



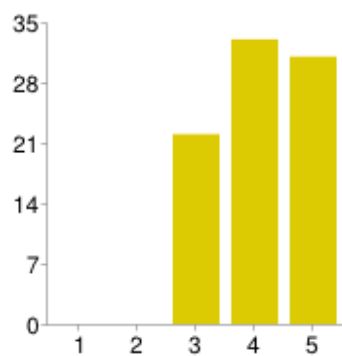
1	4	5%
2	3	4%
3	31	37%
4	22	26%
5	24	29%

Acceptatie dat verbondenheid en eenzaamheid met elkaar zijn verweven



1	1	1%
2	3	4%
3	11	13%
4	36	42%
5	34	40%

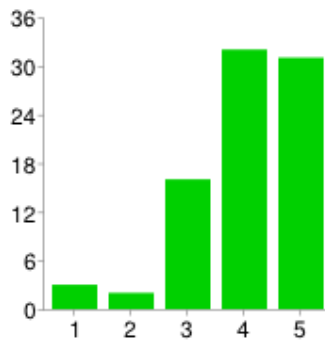
Als aan gevoelens uiting wordt gegeven



1	0	0%
2	0	0%
3	22	26%
4	33	38%
5	31	36%

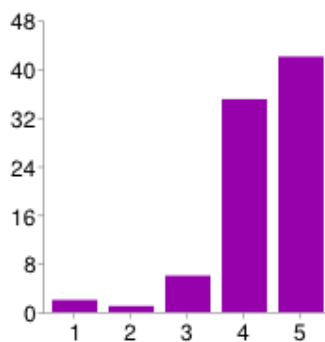
In hoeverre hebben onderstaande begrippen negatieve invloed op existentiële eenzaamheid?

Sociale eenzaamheid



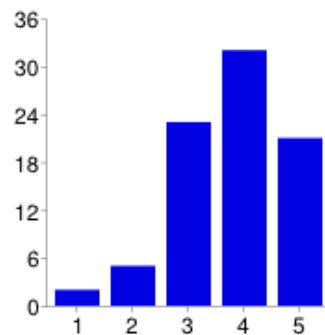
1	3	4%
2	2	2%
3	16	19%
4	32	38%
5	31	37%

Emotionele eenzaamheid



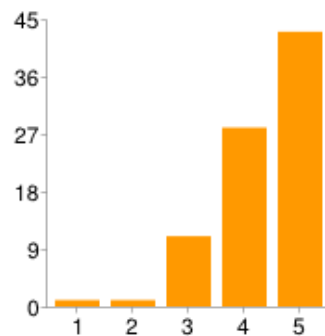
1	2	2%
2	1	1%
3	6	7%
4	35	41%
5	42	49%

Ziekte, lijden of crisissituatie



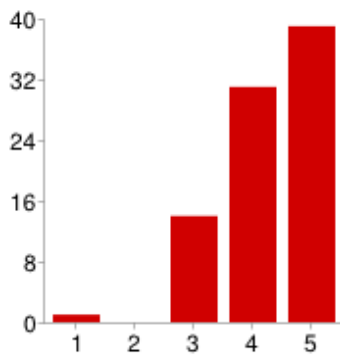
1	2	2%
2	5	6%
3	23	28%
4	32	39%
5	21	25%

Het vastlopen in zingeving



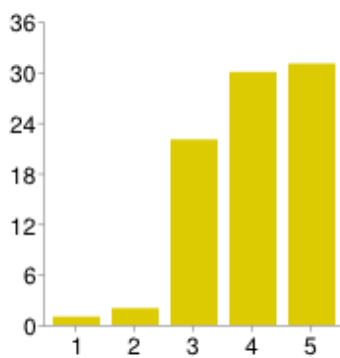
1	1	1%
2	1	1%
3	11	13%
4	28	33%
5	43	51%

Het vastlopen in levensvragen



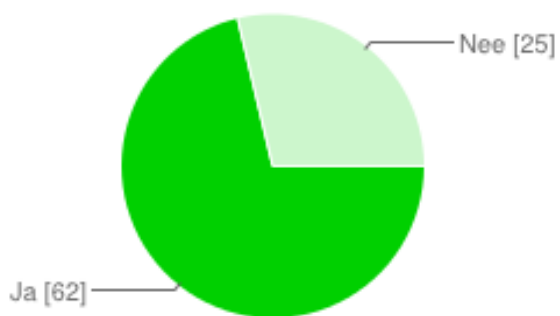
1	1	1%
2	0	0%
3	14	16%
4	31	36%
5	39	46%

Als aan gevoelens geen uiting wordt gegeven



1	1	1%
2	2	2%
3	22	26%
4	30	35%
5	31	36%

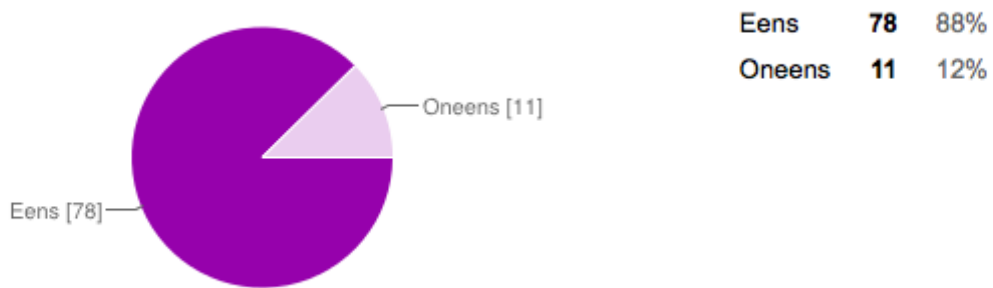
Vraagt existentiële eenzaamheid om een andere aanpak dan sociale en emotionele eenzaamheid?



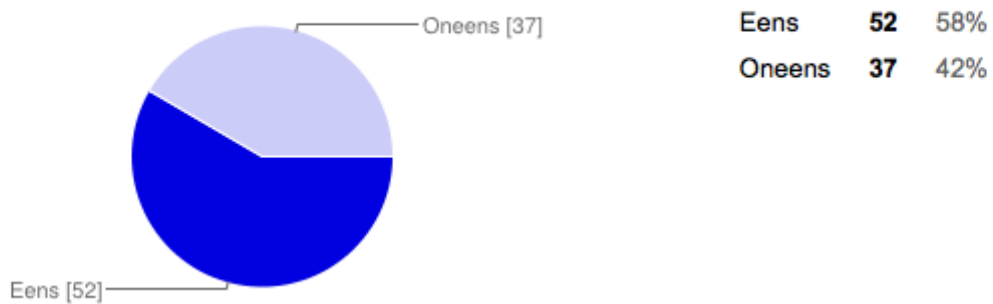
Ja	62	71%
Nee	25	29%

Stellingen

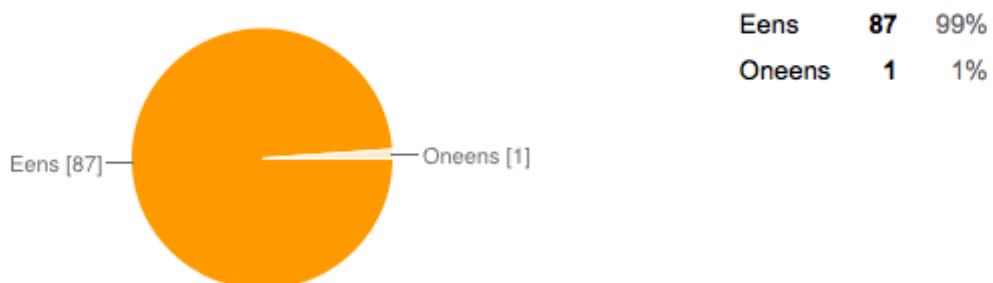
Overlevingsmechanismen verdringen de pijn van existentiële eenzaamheid



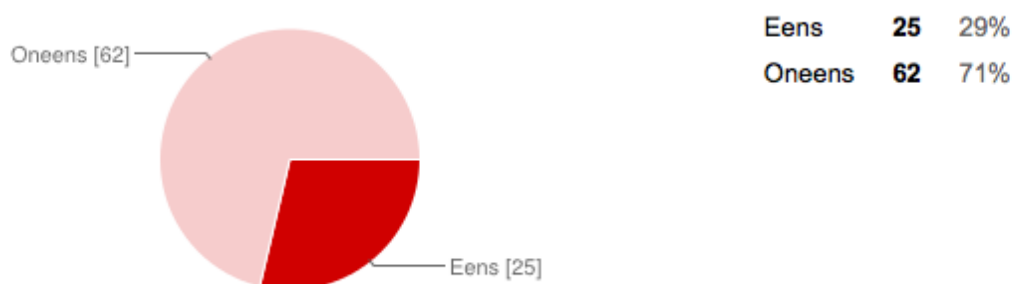
Het is niet mogelijk om je werkelijk te verplaatsen in de eenzaamheid van de ander



Angst delen en empathie ontvangen geeft erkenning en verlichting in het bestaan



Het 'gat' van existentiële eenzaamheid kan alleen gedicht worden door nabijheid



ENQUETE

Voor mijn scriptie -ik doe de Hbo-opleiding voor Psychosociaal therapeut - wil ik onderzoek doen in welke mate existentiële eenzaamheid aandacht heeft binnen de hulpverlening:

-
- Hoe wordt existentiële eenzaamheid onderkend binnen de hulpverlening?
 - Hoe wordt existentiële eenzaamheid onderscheiden van sociale en emotionele eenzaamheid en welke invloed heeft dat op de hulpverlening?
-

Eerst een korte inleiding.

De mens is een relationeel wezen. De behoefte om ergens bij te horen, in gemeenschap te leven, is even groot als de angst om alleen te zijn en die diepe eenzaamheid onder ogen te zien. (T. Jorna; "Mag een mens eenzaam zijn?" blz. 124)

Er zijn verschillende vormen van eenzaamheid. Sociale en emotionele eenzaamheid krijgen de laatste jaren veel aandacht. De focus is vooral gericht op het stimuleren van intimiteit en vergroten van het sociale netwerk.

Er is minder aandacht voor existentiële eenzaamheid. Deze eenzaamheid heeft te maken met het 'alleen geboren worden en het alleen sterven'. Het bestaan is eenmalig, eindig en onherhaalbaar. Dit besef roept zingevingsvragen en persoonlijke levensvragen op. *Hierdoor wordt de mens op zichzelf teruggeworpen wat gepaard gaat met een gevoel van 'buiten de gemeenschap' staan.* Vanuit dit besef kunnen we ons in relatie met onszelf, de ander en de wereld verhouden, vanuit onze eigenheid kunnen we ons verbinden en verbonden weten.

Wilt u onderstaande vragen invullen en naar mij retourneren?

1. Hoe lang bent u werkzaam binnen de hulpverlening?
2. Wat is uw functie/ beroep?
3. Komen zingevingsvragen aan de orde in de hulpverleningsgesprekken die u voert?

Nooit.

Zelden.

Regelmatig.

Vaak.

4. Herkent u existentiële eenzaamheid in de hulpverleningsgesprekken?

Nooit.

Zelden.

Regelmatig.

Vaak.

5. Vindt u het belangrijk om de cliënt inzicht te geven in existentiële eenzaamheid?

Ja.

Nee.

6. Is tijdens intervisie dit onderwerp wel eens ter sprake geweest?

Nooit.

Zelden.

Regelmatig.

Vaak.

7. Vindt u dat existentiële eenzaamheid aandacht verdient binnen opleiding en bijscholing?

Ja.

Nee.

8. Is het noodzakelijk om als hulpverlener de *eigen* existentiële eenzaamheid onder ogen te zien?

Ja.

Nee.

(kunt u uw antwoord toelichten?)

9. Welk gevoel roept existentiële eenzaamheid op in uw eigen leven?

Geen.

Rust.

Angst.

Vertrouwen.

Anders:

10. Vindt u dat existentiële eenzaamheid een probleem is?

Ja.

Nee.

(kunt u uw antwoord toelichten?)

11. In hoeverre hebben onderstaande begrippen positieve invloed op existentiële eenzaamheid?

Zelfliefde en zelfacceptatie.

Het geloof in een hiernamaals.

Hecht sociaal contact.

Het besef van het universele.

Religie

Acceptatie dat verbondenheid en eenzaamheid met elkaar zijn verweven.

Als er uiting aan wordt gegeven.

Anders:.....

12. In hoeverre hebben onderstaande begrippen negatieve invloed op existentiële eenzaamheid

- Sociale eenzaamheid.
- Emotionele eenzaamheid.
- Ziekte, lijden of crisissituatie
- Het vastlopen in zingeving.
- Het vastlopen in levensvragen.
- Als er geen uiting aan wordt gegeven.
- Angst.
- Anders:.....

13. Vraagt existentiële eenzaamheid om een andere aanpak dan sociale en emotionele eenzaamheid?

- Ja.
 - Nee.
- Graag toelichten.

Tot slot een paar stellingen:

1. Overlevingsmechanismen verdringen de pijn van existentiële eenzaamheid.

- Eens.
- Oneens.

2. Het is niet mogelijk om je werkelijk te verplaatsen in de eenzaamheid van de ander.

- Eens.
- Oneens

3. Angst delen en empathie ontvangen geeft erkenning en verlichting in het bestaan.

Eens.

Oneens.

4. Het 'gat' van existentiële eenzaamheid kan alleen gedicht worden door nabijheid.

Eens.

Oneens.

5. Het 'gat' van existentiële eenzaamheid kan alleen gedicht worden door God.

Eens.

Oneens.

6. Existentiële eenzaamheid op zich is niet het probleem, maar hoe het ervaren wordt.

Eens.

Oneens.