

Eenzaamheid

In deze corona-tijd ontstond een nieuw woord: Huidhonger: een bijna niet te stillen behoefte aan aanraking. Een behoefte die vooral bij singles, mensen zonder een vaste relatie, opspeelde. Een heel specifieke vorm van eenzaamheid. Kan je je die vorm voorstellen.

Laten we eerst maar eens kijken. Wat zien jullie op de volgende foto's? Stel jezelf de volgende vraag: Is de persoon op de foto eenzaam? Zo ja, omschrijf die eenzaamheid dan eens.

Wat is eenzaamheid eigenlijk? Is het hetzelfde als alleen-heid? Is iedereen die in een groep is automatisch niet langer eenzaam?

Film: [Eenzaamheid, wat is dat eigenlijk?](#)

Uit onderzoek naar eenzaamheid is de volgende definitie ontstaan:

“Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde relaties”

- Eenzaamheid is subjectief. Dat wil zeggen als er twee personen in exact dezelfde omstandigheden bij mij in de straat wonen er één van hen eenzaam kan zijn terwijl de ander dat niet is.
- Eenzaamheid is een gemis aan relaties. Dat deel van de definitie hadden we zelf ook wel kunnen bedenken. Iemand die niet veel contact met anderen heeft is al snel eenzaam. Maar niet altijd, er speelt meer.
- De kwaliteit van relaties. Het kan dus zijn dat iemand wel veel mensen ontmoet maar dat al die ontmoetingen niet beantwoorden aan een specifiek verlangen. Het contact mist een bepaalde kwaliteit.
- Het is onplezierig of ontoelaatbaar. Met andere woorden, de persoon in kwestie zou willen dat het anders was of vind dat het anders zou moeten zijn.

Zo zie je dat de diagnose eenzaamheid alleen door de betrokkene zelf gesteld kan worden. Je kan werkelijk nooit als buitenstaander over een ander concluderen dat hij of zij eenzaam is. Je kan het vermoeden, maar je moet het altijd navragen.

Vormen van eenzaamheid

Na deze definitie kan je je voorstellen dat er veel vormen van eenzaamheid zijn. Hier is dan ook uitgebreide studie naar gedaan.

Ik ken een studie die wel tot 10 verschillende vormen van eenzaamheid komt en ik moet zeggen: ze zijn alle 10 op zichzelf herkenbaar. Het zou voor nu te ver voeren deze indeling nu te behandelen. Daarom beperk ik me tot een indeling in drie vormen van eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid

Missen van een hechte, intieme band met een of meerdere personen.
Er is een emotionele behoefte.

Hierin herkennen we bijvoorbeeld mensen die in rouw zijn om een verloren partner. Deze mensen kunnen zich verlaten voelen. De leegte die dat oplevert kan je geen plek geven, iedere plaats en ieder moment wordt ervaren als iets dat gedeeld had kunnen worden, als de ander er nog zou zijn.

De emotionele behoefte kan ook heel fysiek zijn, mensen die het missen om aangeraakt te worden. Sommige mensen krijgen in een gemiddelde week alleen zorgpersoneel over de vloer. Daarmee hebben ze dagelijks aanspraak maar gaan ze zich ook een object van zorg voelen. Iemand die dan even de tijd kan nemen om bijvoorbeeld de haren te kammen kan deze vorm van eenzaamheid doorbreken.

Sociale eenzaamheid

Minder contact hebben met mensen dan je wenst. Het sociale netwerk schiet te kort.
Er is een sociale behoefte.

Denk hierbij ook aan mensen die altijd binnen een bepaald netwerk hebben gefunctioneerd. Bijvoorbeeld een professor aan een universiteit. Na de pensionering is er soms geen sociaal netwerk dat dit kan compenseren.

Maar denk ook aan mensen die veel tegenslag hebben in hun leven. Zij ervaren een soms een grotere behoefte om hierover te praten dan hun sociale netwerk aankan.

Existentiële eenzaamheid

Het gaat meer over zingeving dan over je sociale contacten. Een verloren en zwervend gevoel. Geen eigen plek of rol in het leven. Gevoel van zinloosheid.

Bij deze vorm van eenzaamheid moet ik bijvoorbeeld denken aan al die mensen die in de toeslagen affaire miskend zijn. Ze hebben het gevoel niet serieus genomen te worden en kunnen zich daardoor afvragen of ze nog wel meetellen. Buiten de toeslagen affaire zijn er natuurlijk veel meer mensen die zich dit afvragen.

Maar ook mensen die door een beperking, fysiek, mentaal of psychisch, of door andere omstandigheden niet mee kunnen of niet langer mee hoeven in de maatschappij hebben het gevoel aan de zijlijn van het leven terecht te zijn gekomen.

Dat is een hoop eenzaamheid, je zou er bijna teneergeslagen van worden...

Oase Oosterbeek

We hebben het over eenzaamheid en wat doe je er aan?

Oase Oosterbeek richt zich niet specifiek en niet uitsluitend op eenzaamheid. Dat is belangrijk om vooraf gezegd te hebben. Waarom is dat zo belangrijk?

Het tegengif tegen eenzaamheid is een heel gewoon dagelijks middel. Een middel dat ook helpt bij milde vormen van verdriet en je zelfs kan helpen bij het vieren van geluk. Dit middel is “het gewone leven”.

Oase doet dus niets bijzonders, en dat is nu net hetgeen dat ons bijzonder maakt. We organiseren netwerk, ons eigen netwerk dat functioneert zoals ieder netwerk van collega's, van een vereniging of een familie. We drinken koffie, luisteren naar elkaars verhalen, vragen nog eens door of brengen onze eigen ervaring in. We vieren verjaardagen, kijken vakantiefoto's en discussiëren over de krant. Helemaal niets bijzonders dus.

Een huiskamer vol eenzame mensen is niet het gewone leven. Dat werkt dus niet, daarom richten we ons niet op eenzaamheid. In het gewone leven is het belangrijk dat iedereen een plek krijgt. Eenzaam of niet, rijk of niet, gepensioneerd of niet, jong of niet, druk of niet. Het maakt niet uit. Juist de veelkleurigheid maakt ons een werkelijke dwarsdoorsnede van Oosterbeek. En daar kan iedereen met zijn eigen verhaal terecht.

De hoofdzaak is dat het het samen goed hebben, al het andere komt daaruit voort.

Achter de schermen

Maar ik wil u ook een kijkje achter de schermen van dit ogenschijnlijk eenvoudige concept bieden.

Voor de bezoeker:

Bij Oase is iedereen welkom, werkelijk iedereen. Dat is een onmisbaar onderdeel van wie we zijn. Sommige mensen hebben in hun leven al veel pogingen ondernomen in de hoop een iets te ontvangen. Oase kan dan niet een organisatie zijn met een toegangsbeleid. We zeggen dus niet, sorry maar wij zijn er alleen voor... vul maar in.

Voor iedereen die daar behoefte aan heeft hebben we de mogelijkheid om één-op-één verder te praten over bepaalde onderwerpen. Niet alles kan je zomaar aan de keukentafel ter sprake brengen. Er zijn ook andere gasten en we houden de sfeer graag gezellig. Toch zijn er soms lastigere onderwerpen die wel besproken moeten worden. Ook dat is het gewone leven. Wij hebben vrijwilligers de hiertoe getraind zijn

Voor de vrijwilligers

Iedereen kan bij ons vrijwilliger worden. Het enige dat we van je vragen is dat je kennis neemt van wat we met Oase Oosterbeek voor ogen hebben. Dat is het vormen van een netwerk waarin mensen zich kunnen invoegen. Je taak daarbij is huiselijk. Koffie schenken met een wolkje aandacht.

Maar je kan ook kiezen om verder te gaan in de training. We trainen vrijwilligers binnen de presentiebenadering. Dit is een benadering die uit de zorg komt maar juist binnen onze manier van werken heel goede handvatten biedt aan vrijwilligers. Binnen ons trainingsprogramma leer je op een heel gewone manier in contact te zijn met onze bezoekers. Ook weer niets bijzonders, maar daardoor juist hetgeen dat ons bijzonder maakt.

Presentie

Onze benadering heet de presentie-benadering. Het is dus geen werkwijze, geen stappenplan of methode. Het is een benadering. Je kan het zien als een bril waardoor je kijkt.

Andries Baart is de geestelijk vader van de presentiebenadering. Hij heeft binnen het buurtpastoraat van Utrecht onderzocht wat buurtpastores deden dat anders was dan wat hulpverleners deden

Presentie betekent letterlijk "Er zijn". Maar dat is niet genoeg. Presentie is aanwezig zijn op een manier die de ander goed doet.

En het gaat hier om zorg, in de breedste zin van het woord. Goede zorg is relationeel van aard.

Wat deden die buurtpastores nu?

- ze hadden tijd en aandacht
- de gingen de straat op
- ze waren niet uit op het oplossen van problemen
- en waren onderdeel van het gewone leven
- Ze gingen persoonlijke relaties aan
- Konden van daaruit gaan begrijpen wat iemand echt nodig had
- Waren trouw en betrouwbaar
- Bleven ook als alle andere hulpverleners het al hadden opgegeven

Wat bleek:

In het onderzoek bleek dat 'goede zorg' voor mensen betekende:

- Gezien worden en serieus genomen worden
- Niet in de steek gelaten worden
- Een zorgverlener die is 'als een soort zus of broer', of 'als een vriend of vriendin'

Deze bevindingen beschreef Andries Baart in zijn Presentiebenadering. Deze benadering helpt hulpverleners in de zorg om in iedere situatie goede zorg te kunnen bieden.

Gelukkig zijn we geen hulpverleners.

Dat meen ik echt en dat zal ik toelichten. Het mooie is dat deze benadering zonder dat je hulpverlener bent heel effectief is. Als vrijwilliger geeft het je handvatten om ontzettend waardevol te zijn.

Om in gesprek te komen

- Zoek je aansluiting bij de ander
- Laat je de ander volledig in tel zijn
- Heb je geen agenda, geen plan of doel

Je begint dus niet met “zo, wat een ellende hè, al die corona? Daar zitten we nu maar mooi mee...” Alhoewel je best kans hebt dat de ander hier ook een mening over heeft weet je niet of dat zo is, en of die mening met jou gedeeld kan worden.

Als je een gesprek wil openen begin dan liever met iets waarvan je weet dat het gerelateerd is aan de ander én houd het luchtig. Als je iemand buiten de supermarkt tegenkomt met een tas boodschappen is “Boodschappen gedaan?” een perfecte start van een mooi gesprek.

Je bent dus ‘leeg’ van jezelf, de ander mag het gesprek vullen. Je hoeft het gesprek ook niet te sturen. Je gaat als het ware op de rijdersstoel van het leven van de ander zitten en vertrouwt er op dat de ander de weg weet.

En als je dan in gesprek bent

- oordeel je niet, schort je oordeel op. De ander is anders dan jij, dat geeft niet.
- zoek naar wat voor de ander het goede is waar naar gezocht wordt
- geef je erkenning voor wat de ander heeft meegemaakt

Dat iemand anders is dan jij is onvermijdelijk. Wees eerlijk, hoeveel mensen ken je die echt net als jij zijn, een broer of zus misschien, een vriend. Maar meestal is het anders. Dat betekent dat je door 99% van de mensen nooit direct helemaal begrepen wordt. Als jij in gesprek raakt, kies er dan bewust voor die ene procent te zijn.

Dat is niet onecht of gemaakt. Ten slotte ben je beide mens. Dat betekent weer dat je binnen de kortste keren de ander wél begrijpt. De fase van oordeel is daarbij overbodig.

Maar ook in je reactie kan onbedoeld oordeel en sturing zitten. Als iemand verteld over hoe een burenruzie uit de hand is gelopen kan ik reageren met “Zo, toen ben je zeker wel heel boos geworden?” De ander krijgt nu van jou het idee aangereikt dat boos worden blijkbaar de juiste reactie is. De ander is alleen helemaal niet boos geworden, alleen maar heel bang,

omdat... maar dat deel van het verhaal van de ander is door jouw vraag onbereikbaar geworden. Snap je dat? Je kan dan dus ook erkenning geven: Sjonge zeg, ik kan me voorstellen dat dat veel met je doet.

Wat je dan leert

- geen problemen oplossen
- erbij zijn en erbij blijven, niet opgeven, ook als er niets aan de situatie veranderd
- vanuit relatie werken, 'als' een zus zijn, een broer of een vriend

Weet je, de meeste mensen in dit land, dus ook in Oosterbeek hebben voldoende hulpaanbod. Hulpverleners, artsen, fysiotherapeuten, en iedereen heeft een plan en een doel. Maar ondertussen is er vaak niemand die gewoon tijd wil nemen om te luisteren, echt te luisteren. Daarom verzuchten mensen die iemand vanuit presentie ontmoeten vaak, "Gelukkig, het is geen hulpverlener"

Dat is hoe Oase wil bijdragen aan de bestrijding van Eenzaamheid.

Eigenlijk vinden we dat een bijdrage voor het sociaal verband van Oosterbeek de beste bijdrage is tegen de eenzaamheid.

Zijn er vragen?