
















# Wat is eenzaamheid?

---

en wat doe je er aan?





Eenzaamheid, wat is dat eigenlijk?



ZonMw



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

---

- Subjectief
- Relaties (of de kwaliteit er van)
- Onplezierig

Vormen van 'eenzaamheid'	Discipline <i>Op het spel staat</i>	Wat is het geval?	Waar lijdt je onder?	Wat verlang je?	Wat ik onderga  Wat ik ervaar	De tijd	Wat zou kunnen helpen hier is...
1- Eenzaam	Psychologisch <i>Betekenis</i>	Ik ben niemands vreemde of verlangen	Gebrek aan betekenisvolle anderen	Goed gesprek, goede ontmoeting, belangstelling	Ik voel me zielig <i>Zinneloosheid</i>	Tijd schrijnt en is traag	Belangstellende aandacht
2- Getsoleerd	Sociologisch <i>Contacten</i>	Ik zie geen mens en verkeer met niemand	Gebrek aan contacten	Veede met het alleen zijn	Ik voel me sociaal buitengesloten <i>Irrelevantie / soms wantrouwen</i>	Tijd is mijn tijd, circulaire tijd	Trouwe beschikbaarheid
3- Verlaten	Agologisch <i>Rol</i>	Ik mis wie ik verwacht	Gebrek aan loyaliteit, vervulling van wederkerigheid	Aandacht (hulp) zoals verwacht	Ik voel me in de steek gelaten en hulpeloos <i>Frustratie</i>	Tijd van verwachting, de verwachte tijd	Verwachting aanvaardende hulp
4- Beknot	Biologisch <i>Aanpakking</i>	Ik word lichamelijk in leven gehouden	Zakelijke, instrumentele omgang met mij zonder passende intimiteit	Aangemaakt, gestreeld en gekoesterd worden	Ik ben een zorgobject dat in stand gehouden wordt <i>Vervaarlozing</i>	Tijd is onderhoudstijd	Belevingsgenichte basiszorg
5- Ingekeerd	Thanatologisch <i>Verlies</i>	Ik ben geïnfoldeerd, verzonden in mijn verlies	Gebrek aan opbeuring tot in de (buiten)wereld	Troost, opgenomen worden in wat groter is: liefelijkheid, muziek, God	Ik ben niets dan pijn en teruggeworpen-zijn op mezelf <i>Rouw</i>	Tijd staat stil	Geduldige aanwezigheid
6- Verveeld	Economisch <i>Identiteit</i>	Ik beleef niets en ben aan het niets-zijn overgeleverd	Gebrek aan sociale bevestiging van mijn identiteit	<i>Evenw</i> , prikkels zodat ik wat beleef en erbij hoor	Ik verveel me kapot <i>Apathie</i>	Tijd is te doden tijd (opgave)	Toegewijde alle-daagsheid
7- Stuneloos	Psychiatrisch <i>Zelfbeheer</i>	Ik kan mezelf (gepieker) niet stoppen en draai door	Gebrek aan afleiding en structuur waardoor ik uitgeleverd raak aan mezelf	Dat het stopt	Ik word halfgeek (van mezelf) <i>Depressie</i>	Tijd is marteltijd	Verdande ernst
8- Ongehoord	Etiak <i>Positie</i>	Ik word niet gehoord en de gruwelen die ik onderging hebben geen getuigen	Niet bestaan in de ogen van anderen (en jezelf)	Herstel als mens met waardigheid	Ik word zoek gemaakt, eerst door weeldheden, nu door miskenning <i>Oornbt</i>	Tijd is de tijd van verborgenheid	Onyvoorwaardelijke vertelruimte
9- Gegijzeld	Bestuurskundig <i>Integriteit</i>	Ik word onterecht opgesloten in de verlenking van frande en als paria opgejangd	Gebrek aan openheid om te zien dat ik anders ben dan aangenomen wordt	Geloofd te worden in mijn goeder trouw	Ik word eerst gegijzeld en dan vernorzel door het systeem dat mij zou moeten helpen <i>Onbarmhartigheid</i>	Tijd is tijd van gijzeling en gevangenschap	Menselijke maat in systemische logica's
10- Verloren	Politiek <i>Burgerchap</i>	Ik voel me totaal overbodig en oninteressant voor het (overheids)beleid	Gebrek aan betrokkenheid op mijn situatie resp. lot	Politieke erkenning	Ik ben kennelijk onbelangrijk, <i>qualiteitsnigfigabel</i> <i>Resonantment</i>	Mijn tijd komt nog	Politiek volwaardige positie

**Tabel 1:** Overzicht van tien verschijningsvormen van 'eenzaamheid'.

## Vormen van Eenzaamheid volgens Andries Baart

# Vormen van Eenzaamheid

---

## **Emotionele eenzaamheid**

Missen van een hechte, intieme band met een of meerdere personen.

## **Sociale eenzaamheid**

Minder contact hebben met mensen dan je wenst.

## **Existentiële eenzaamheid**

Het gaat meer over zingeving dan over je sociale contacten.

# Wat doet Oase...?

---

... en wat doen we niet.



Het "Gewone Leven"

# Iedereen is welkom



gezellige  
gesprekken

Het  
gewone  
leven

één-op-één  
gesprekken

Huiselijke  
taken

# Presentie

---

Presentie betekent “Er zijn”  
aanwezig zijn op een manier  
die de ander goed doet

Zorg is relationeel van aard,  
zorg wordt hier breed  
opgevat

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

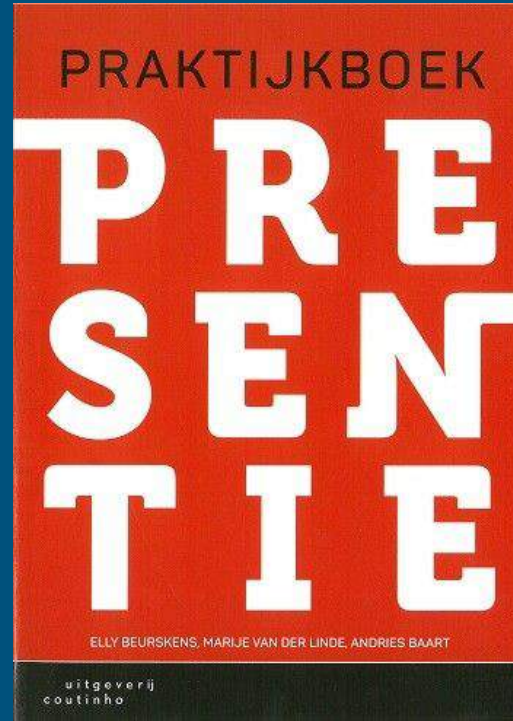
Bleven ook als alle andere hulpverleners het al hadden opgegeven

# Wat bleek?

---

In het onderzoek bleek dat 'goede zorg' voor de betrokkenen 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'





# Presentiebenadering

---

De basis in 3 stappen  
voor vrijwilligers

# 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

# Als je dan in gesprek bent

---

Oordeel je niet, schort je oordeel op.  
De ander is anders dan jij.

Zoek naar wat voor de ander het  
goede is waar naar gezocht wordt

Geef je erkenning voor wat de ander  
heeft meegemaakt

# Wat je dan leert

---

Dat je geen problemen hoeft op te lossen, dat is niet je rol

Erbij zijn en erbij blijven, niet opgeven, ook als er niets aan de situatie veranderd

Vanuit relatie werken, 'als' een zus zijn, 'als' een broer of een vriend



# Vragen?

---

“Gelukkig, het is geen hulpverlener”

