

“Eenzaamheid is een netwerk dat scheurt”

Guus Timmerman werkt als zorgethicus voor Stichting Presentie

Diaconale heilige Franciscus. *Diaconale spiritualiteit*



Franciscus van Assisi

“Diaconie is ontmoeting en samenwerking stimuleren”

Encycliek ‘Fratelli Tutti’ fundeert caritas en diaconie

Inkijk in het Kor Schippers trainingscentrum



Eenzaamheid wordt gezien als een groot probleem in onze samenleving. Veel mensen, ouderen én jongeren, geven desgevraagd te kennen zich eenzaam te voelen. Er is een overheidsprogramma ‘Een tegen eenzaamheid’.

In de Coronatijd lijkt die eenzaamheid nog verder te zijn toegenomen. Maar wat is eenzaamheid? Of: welke vormen van eenzaamheid zijn er? En hoe wordt er over eenzaamheid gesproken? Of: op welke verschillende manieren gebeurt dat? Dat te weten is van belang om daadwerkelijk tot steun te zijn voor wie de eigen eenzaamheid een last is.

Vele vormen van eenzaamheid

Weinig omgang met anderen hebben, kan eenzaam maken. Maar er zijn ook mensen die met weinig mensen omgang te hebben maar niet eenzaam te zijn. Er hoeft maar één betekenisvolle ander te zijn - of één betekenisvolle Ander (denk aan Psalm 139). Aan de andere kant, contact hebben met veel mensen betekent niet per se dat iemand niet eenzaam is. Denk aan prinses Wilhelmina die in 1959 haar memoires de titel ‘Eenzaam maar niet alleen’ meegaf. Of aan de dokter die in z’n eentje een beslissing neemt die het verschil kan blijken uit te maken tussen leven en dood. Eenzaamheid hoeft niet per se een probleem te zijn. Soms is eenzaamheid een fase in een leven of een besluitvormingsproces waar iemand doorheen moet om mentaal of spiritueel te groeien. In ieder geval kun je niet van buitenaf,

volgens objectieve standaarden, vaststellen dat iemand eenzaam is. Je kunt het slechts vaststellen door met iemand mee te kijken naar diens leven. En zijn of haar beleving van dat leven te onderzoeken.



Problematische eenzaamheid

Veel gestalten van eenzaamheid zijn echter vaak wel problematisch. Soms wordt dan de oplossing gezocht in meer aandacht, meer menselijk contact, meer bezoek, meer mogelijkheden om met anderen een kopje koffie te drinken. Maar dat geldt voor lang niet alle vormen van eenzaamheid. Daarom is het goed je te realiseren dat er veel gestalten zijn, die ieder om een andere reactie vragen, een ander aanbod. Van professionele

hulpverleners, maar ook van bijvoorbeeld gastmensen in een inloophuis of vrijwilligers van de parochie. Een idee te hebben van welke gestalten je aan kunt treffen en welke respons helpend kan zijn.

Discoursen van eenzaamheid

Andries Baart, de geestelijk vader van de presentietheorie, houdt zich met eenzaamheid al decennia bezig. In het recente essay ‘Wat heet eenzaam?’ (2021) onderscheidt hij tien verschijningsvormen van ‘alleen-zijn’. Alleen de eerste vorm noemt hij ‘eenzaamheid’. Voordat ik die tien vormen bespreek, eerst nog iets anders. Het maakt uit hoe er over eenzaamheid wordt gesproken, met welke woorden en begrippen. Een technisch woord daarvoor is ‘discours’, een samenhangend geheel van woorden, begrippen, gedachtegangen

en gedachtewendingen die helpen om de wereld te zien, te begrijpen, te waarderen en te veranderen. Er zijn verschillende discoursen om te spreken en te denken over eenzaamheid. In elk discours gaat eenzaamheid ergens anders over. En elk van die discoursen heeft zijn waarde.

Eenzaamheid als iets van mensen en als noodlot

Baart onderscheidt vier discoursen. Het eerste discours is dat van de ontsnapping. Daarin is eenzaamheid iets wat bij mens-zijn hoort. Je kunt ervan wegstijgen, je kunt het proberen uit te houden of je kunt er proberen doorheen te gaan, maar het hoort erbij. In het recente boek van filosofe Marjan Slob, *'De lege hemel: Over eenzaamheid'*, is dit een belangrijk discours. Volgens haar biedt eenzaamheid ook kansen: om te veranderen, te vernieuwen, te 'vervelen'. Eenzaamheid heeft voor haar te maken met beseffen dat je ernaar verlangt anders te zijn, iets anders te zijn, een ander leven te leven, met andere anderen te zijn. Het tweede discours is dat van het toelaten. Daarin is eenzaamheid iets van het noodlot. Als het je treft, kunt je het proberen te negeren, te tolereren of te normaliseren, maar het is wat het is: domme pech. In veel spreken over eenzaamheid als gevolg van de Coronapandemie is dit discours sterk vertegenwoordigd.

Als maatschappelijk gegeven en als aangedaan onrecht

Het derde discours dat Baart onderscheidt is dat van de verbetering. Daarin is eenzaamheid een maatschappelijk-cultureel gegeven dat iedereen treft. Je kunt je eraan overgeven, het integreren in je dagelijkse leven of er zelfs iets goeds van te maken, maar het heeft van doen met hoe we onze samenleving hebben ingericht. Dit is in Nederland een veel gebezigd discours. Eenzaamheid wordt dan verbonden met individualisering en fragmentering. Het vierde discours is dat van het verzet. Daarin is eenzaamheid een aan sommigen aangedaan onrecht. Je kunt het aanklagen, je kunt het proberen van binnenuit draaglijk te maken of je kunt het proberen om te

vormen, maar het is het gevolg van politieke miskenning. In dit discours wordt wel gesproken over wat de slachtoffers van de kinderopvangtoeslagenaffaire is aangedaan.

Verschijningsvormen van eenzaamheid

Baart onderscheidt tien gestalten van eenzaamheid.

1. Eenzaamheid

Een eenzame persoon kan allerlei mensen om zich heen hebben, maar als geen van die mensen betekenisvol voor hem is, kan hij zich heel alleen voelen. Zo iemand verlangt naar zinvolle relaties, naar anderen die échte belangstelling tonen, voor wie hij als persoon is, voor zijn gedachten, gevoelens, verlangens. Prinses Wilhelmina lijkt over deze vorm van eenzaamheid te spreken als ze terugkijkt op haar tijd als vorstin, als iets dat bij haar positie hoorde, niet als iets problematisch per se. Voor wie dat wel problematisch is, helpt belangstellende aandacht.

2. Geïsoleerd-zijn

Een geïsoleerde mens heeft weinig omgang met anderen. Ze heeft weinig mensen met wie ze kan praten, wandelen, eten. Ze leeft op zichzelf en voelt zich soms sociaal buitengesloten. Voor degenen voor wie dat problematisch is, helpt trouwe beschikbaarheid. Niet incidenteel beschikbaar zijn of slechts voor een korte periode, maar regelmatig en voor langere periodes.

3. Verlaten-zijn

Deze vorm van eenzaamheid heeft alles te maken met verwachtingen. Als een moeder haar kind aanmeldt bij Bureau Jeugdzorg, verwacht zij dat haar kind geholpen wordt. Als dat niet gebeurt, kan ze zich in de steek gelaten en hulpeloos voelen. Vanuit deze vorm van alleen-zijn, roept Jezus aan het kruis uit: 'Mijn God, waarom hebt Gij mij verlaten!'. Wat bij deze vorm van alleen-zijn helpt is verwachting aanvaardende hulp: iemand die verantwoordelijkheid neemt en hulp aanbiedt die wel voldoet aan die gerechtvaardigde verwachting.

4. Beknot-zijn

Wie niet meer op een liefdevolle manier lichamelijk wordt aangeraakt, kan zich enorm beknot voelen. Ook als wel degelijk veel mensen bemoeienis met zo iemand hebben. De coronacrisis heeft daar tal van voorbeelden van laten zien. Sommigen spraken over 'huidhonger'. Wat dan helpt is belevingsgerichte basiszorg, zorgverlening die het onderscheid weet tussen wassen en helpen bij het baden. Tussen eten geven en assisteren bij het genieten van de maaltijd, tussen meenemen en vergezellen naar een andere ruimte.

5. Ingekeerdheid

Iemand die een geliefde verliest of een ander groot verlies lijdt, kan op zichzelf teruggeworpen, in zichzelf ingekeerd raken. Zo trekt Tamar, de dochter van David, zich terug op zichzelf nadat ze door haar broer Ammon is verkracht (2 Samuel 13:20). Wat zou kunnen helpen is geduldige aanwezigheid. Het bieden van tijd en ruimte aan de ander om weer naar buiten te treden en, als dat gebeurt, er dan ook voor haar te zijn.

6. Verveling

Als je niks beleeft en nergens bij hoort, terwijl je daar wel behoefte aan hebt, dan raak je verveeld. Je wordt apathisch en ervaart een gebrek aan bevestiging door anderen van wie je bent. Deze vorm van alleen-zijn, naast andere vormen, vervult een belangrijke rol in het spreken over een 'voltooid' leven. Wat zou kunnen helpen is toegewijde alledaagsheid, ofwel helpen betekenis te vinden in het 'gewone'.

7. Stuurloosheid

Iemand die ergens over piekert, alleen daarmee nog bezig is en er niet mee kan stoppen, kan daar stuurloos van worden. Of het nu gaat over een verslaafd kind of over het klimaat. Koning Saul lijkt daar last van te hebben als hij zich, 'overmand door een kwade geest' (1 Samuel 18:10), tegen de jonge David keert. Wat zou kunnen helpen is wat we in het presentiedenken noemen: verdunde ernst. Wel serieus nemen maar op een draaglijke manier, meer tussen neus en lippen

door, terwijl je de afwas doet, bij wijze van spreken.

8. Niet gehoord worden

Wanneer je door iets wat je hebt meegemaakt een trauma hebt opgelopen en je kunt of je mag er vervolgens niet over vertellen, dan voel je je niet gehoord. Je blijft er dan mee zitten. Bijna alsof jijzelf niet bestaat in de ogen van anderen. Dat overkwam mensen die na de Tweede Wereldoorlog uit concentratiekampen terugkwamen. Wat dan helpt is het bieden van onvoorwaardelijke vertelruimte. Dat je je vrijuit mag uitspreken.

9. Gegijzeld worden

De kinderopvangtoeslagenaffaire is bij uitstek een voorbeeld van je gegijzeld voelen. Onterecht verdacht van fraude, niet weten waarom, als paria's opgejaagd, je integriteit in twijfel getrokken, geen kans krijgen je te verweren. Wat dan helpt is de menselijke maat terug in systemische logica's.

10. Verlorenheid

In achterstandswijken voelen mensen zich vaak sociaal overbodig, alsof de samenleving zonder hen beter af zou zijn. De politiek is niet echt geïnteresseerd in, laat staan betrokken bij hun leefsituatie en lot. Mensen voelen zich verloren. Wat dan nodig is, is de erkenning dat je erbij hoort, het opnieuw mogen innemen van een politiek volwaardige positie.

Een netwerk dat scheurt

Mensen zijn mensen in verbindingen. Eenzaamheid wordt problematisch als het netwerk waarin mensen met anderen verbonden zijn, scheurt. Wat die scheur precies is, maakt uit voor wat een passende respons is.

Andries Baart, *'Wat heet eenzaam? Een essay'*, Stichting Presentie 2020. <https://www.presentie.nl/actueel/372-wat-heet-eenzaam-de-ontrafeling-van-een-gevarieerde-werkelijkheid>.
<https://www.eentegeneenzaamheid.nl>