

Eenzaam of alleen?

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Zelfs midden in een gezelschap kan je je eenzaam voelen. Eenzaamheid is een gevoel dat niet altijd wordt veroorzaakt door gebrek aan contacten. Eenzaamheid is een pijnlijk gevoel van gemis. Je mist relaties met anderen. Je hebt misschien wel contacten maar je kunt geen zinvolle verbinding aangaan. Er is verschil tussen alleen zijn en je alleen voelen.

Eenzaamheid komt onder alle leeftijden voor, zowel onder jongeren als onder ouderen. In een interview in het Dagblad van het Noorden is student Erik (23) open over zijn eenzaamheid: 'Ik vluchtte in de surrogaatvriendschappen op internet. Dus gamen. En dat deed ik steeds meer. De contacten in de echte wereld waren moeilijk, dus zocht ik liever contact met medespelers, dat ging wel gemakkelijk. Toen ik stopte met gamen wist ik: ik heb niemand.' Het complete interview met Erik is te lezen op: www.stopeenzaamheidzelf.nl

Mensen hebben mensen nodig.

Eenzaamheid kan lichamelijke of psychische klachten veroorzaken: angst, depressieve klachten, slaapproblemen. Je hebt mensen om je heen nodig die je aandacht en steun geven, mensen waar je je bij thuis voelt en met wie je blijdschap en zorgen kunt delen. Dat is een scheppingsgegeven en een behoefte van ieder mens. Door allerlei omstandigheden zoals het verlies van de partner, een verhuizing, werkloosheid, echtscheiding, ziekte kunnen mensen in een sociaal isolement terecht komen. Het kan lastig voor hen zijn om hier zelf iets aan te doen.

Eenzaamheid

Niet altijd is eenzaamheid een gevolg van weinig contacten. Je kunt je ook eenzaam voelen terwijl je wel over een netwerk beschikt. Dit is de emotionele eenzaamheid, die vaak minder zichtbaar is. De oplossing van sociale eenzaamheid kan liggen in het versterken van het sociale netwerk. Emotionele eenzaamheid vraagt een eigen aanpak, waar meestal professionele hulp bij nodig is.

Wat kun je er zelf aan doen?

1. Neem iemand in vertrouwen, openheid kan een eerste stap zijn in de richting van een oplossing.
2. Bezoek de website www.eo.nl/nietmeereenzaam en volg de online training 'Niet meer eenzaam'
3. Ga aan de slag met het WERKBOEK www.stopeenzaamheidzelf.nl. Je kunt je eenzaam voelen doordat je niet over de vaardigheden beschikt om contacten aan te gaan. Met behulp van dit werkboek leer je in 13 weken hoe je eenzaamheid aan kunt pakken. Geschikt voor alle leeftijden, van jong tot oud!

4. Zoek professionele hulp. De oorzaak van je eenzaamheid kan ook liggen in gebeurtenissen in het verleden zoals gepest zijn of misbruikt of door andere traumatische ervaringen. Met behulp van professionele hulpverlening kan je situaties uit het verleden leren verwerken of je eigen identiteit versterken.

Wat kan de gemeente doen?

De kerk is een belangrijk en 'natuurlijk' netwerk. Het pastoraat en diaconaat en gemeenteleden kunnen een belangrijke rol spelen om mensen uit hun isolement te halen. Het kan al helpen als je eenzaamheid bespreekbaar maakt. Als je vermoedt dat iemand eenzaam is, vraag dan eens door en laat je niet te snel afschepen. Vraag naar hun wensen, en stem je hulp daarop af. Houdt er rekening mee dat mensen zich kunnen schamen en niet graag over hun eenzaamheid willen praten.

Een volgende stap is het versterken van het netwerk. Ook daarin kan de gemeente een belangrijke rol spelen. Verdeel de adressen die meer aandacht nodig hebben onder de gemeenteleden die aandacht kunnen geven. Zo blijft de draaglast en draagkracht in evenwicht.

Stimuleer een bezoek aan de website www.stopeenzaamheidzelf.nl en wijs op de mogelijkheid om eenzaamheid aan te pakken met het werkboek. Heeft iemand daarbij een steuntje in de rug nodig? Overweeg om begeleider te worden. Meer informatie hierover vind je op dezelfde website.

Bij complexere situaties kan ondersteuning van het netwerk noodzakelijk zijn. Maatschappelijk werkers van De Driehoek hebben ervaring in het opzetten en begeleiden van netwerkondersteuning.

■ WIJ GELOVEN IN DE KRACHT VAN DE KERK



Bijbelstudie over eenzaamheid

Heb je je wel eens eenzaam gevoeld? Wat zegt de Bijbel erover? In Genesis, bij de schepping van de mens kom je de eerste uitspraak al tegen: Het is niet goed dat de mens alleen is. Elia heeft na het wonderlijke offer op de Karmel het gevoel dat iedereen hem heeft verlaten en verlangt in zijn eenzaamheid zelfs naar de dood. In psalm 35 zegt David: Ik voel mij van ieder verlaten. Jezus was zelfs in zijn kruisdood niet alleen van mensen, maar ook van God verlaten. God geeft ook beloften. David zingt daarover in psalm 27: Hij laat mij schuilen onder zijn dak, hij verbergt mij veilig in zijn tent, hij tilt mij hoog op een rots. In 1 kor 12 staat schitterend beschreven hoe je met elkaar verbonden bent door het lichaam van Christus.

www.stopeenzaamheidzelf.nl is een initiatief van de Driehoek, maatschappelijk werk en Cruciaal GGZ, in samenwerking met EO Nazorg.

De Driehoek, maatschappelijk werk in de kerk:

- Professionele ondersteuning aan pastoraat en diaconaat.
- Hulp, advies en voorlichting aan gemeenteleden.

www.dedriehoek.nl • (038) 421 55 15

Cruciaal christelijke GGZ

- Professionele hulpverlening
- Vanuit christelijk perspectief
- Door ervaren professionals

www.cruciaalggz.nl • (088) 111 9 000

Praktische tips:

Nodig iemand eens uit om bij je te komen eten. Samen eten schept gezelligheid en kan een basis zijn voor goed contact. Stiltes tijdens de maaltijd zijn prima, je bord moet ook leeg...

Geef elke dag iemand een complimentje. Met een complimentje zeg je eigenlijk: ik heb je gezien en ik waardeer je.

Zeg het met bloemen en breng eens een bosje uit eigen tuin bij een broeder of zuster die niet zoveel contacten heeft.

Stuur eens een kaartje, een mail of een uitnodiging voor Facebook.

Nodig je internetvrienden uit voor activiteiten die jullie samen kunnen doen.

Schakel je kinderen in bij netwerkactiviteiten. Vraag ze bijvoorbeeld eens koekjes te bakken, cakejes te versieren die ze zelf weg mogen brengen naar mensen die aandacht nodig hebben.

Is er een wijkavond of een gemeenteavond in de kerk? Regel op tijd het vervoer voor mensen die dit nodig hebben. Laat hen er niet zelf om moeten vragen.

Besteed eens aandacht aan het onderwerp eenzaamheid tijdens een gemeenteavond en nodig iemand uit om er iets over te vertellen.



WWW.STOPEENZAAMHEIDZELF.NL

Eenzaamheid is niet altijd de afwezigheid van mensen; vaak is het een gebrek aan betekenisvolle relaties.