

Eenzaamheid in Flevoland

Verhalen achter de cijfers



flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland

1. Inleiding

Eenzaamheid wordt gezien als een toenemend probleem in onze samenleving en dat wordt door de Corona-pandemie nog versterkt. Ook in Flevoland is dit hoorbaar en zichtbaar. De Flevolandse gemeenten zijn allemaal bezig met een aanpak eenzaamheid. Daar waar het landelijke programma 'Één tegen Eenzaamheid' zich in eerste instantie richtte op ouderen, zien we dat de scope in Flevoland ook op andere doelgroepen is gericht. In deze aanpak zitten twee doelstellingen waarvoor behoefte is aan meer inzicht: signaleren en bespreekbaar maken; en doorbreken en duurzaam aanpakken.

Het doel van dit onderzoek is het verkrijgen van aanvullend inzicht over eenzaamheid onder de inwoners van Flevoland. Hierbij grijpen we allereerst terug op (bekende) cijfers en literatuur. Vervolgens willen het verhaal achter de cijfers vertellen. Met de uitkomsten willen we een bredere discussie ondersteunen over wat er voor nodig is om eenzaamheid vroegtijdig te signaleren of zelfs te voorspellen en met welke interventies we eenzaamheid kunnen doorbreken en duurzaam aanpakken.

Het onderzoek bestaat uit twee delen: een eerste inventarisatie van (resultaten van) bestaande onderzoeken over eenzaamheid Flevoland en kwalitatief onderzoek waarmee we het verhaal achter de cijfers willen ophalen. Het eerste deel kent een sterk kwantitatief karakter:

- In welke mate komt eenzaamheid voor, bij welke (doel)groepen?
- Welke trends en ontwikkelingen zien we hierin?

De volgende vragen staan centraal bij deel 2. We richten ons hierbij (uiteraard) ook op de inwoners van Flevoland. Deze vragen zijn in samenspraak met de zes Flevolandse gemeenten gesteld.

- Waar ligt de oorzaak van hun ervaren eenzaamheid?
- Op welk moment beseften zij dat zij eenzaamheid ervoeren?
- Hoe zijn ze met hun eenzaamheid omgegaan?
- Hebben zij hier hulp bij gehad?
- Wat werkte hierin wel en wat werkte niet?
- Welke tip heb je (voor anderen die zich eenzaam voelen en/of voor omstanders/professionals)?

2. Onderzoeksmethode

Antwoorden op de vragen uit deel 1 hebben we gehaald uit literatuur en rapportages van monitoring. Dit vormde input voor het tweede deel van het onderzoek. In de tussentijd hebben de uitkomsten van deel 1 besproken met betrokken ambtenaren uit de zes Flevolandse gemeenten. Op basis van deze gesprekken, hebben we deel 2 vormgegeven.

Op dat moment wisten we op basis van het eerste deel van het onderzoek dat eenzaamheid onder alle leeftijden voorkomt en dat de achtergrond van mensen die eenzaamheid ervaren heel divers is. Het gaat om mensen met een verhaal dat niet of moeilijk gedeeld, kan worden. Soms omdat er taboe of schaamte rust op het verhaal, soms omdat er niemand in de omgeving is om te luisteren. Vaak zijn deze verhalen het gevolg van ingrijpende levensgebeurtenissen (life events). Echter blijkt ook dat dezelfde levensgebeurtenis niet bij iedereen tot eenzaamheid leidt. Toch zijn er vanuit de wetenschappelijke literatuur een aantal generieke oorzaken te noemen en interventies die hierbij aansluiten.

Om de soms nogal abstracte wetenschappelijke benadering van (de aanpak van) eenzaamheid toepasbaar te maken willen we dit illustreren aan de hand van verhalen van ervaringsdeskundigen. Het streven was om hiervoor 12 interviews te houden (in iedere gemeente twee). Kandidaten voor de interviews hebben we verzameld via de netwerken van de gemeenten en ons eigen netwerk van ervaringsdeskundigen (ExpEx en OCO Almere).

Uiteindelijk hebben we tien interviews gehouden. Een behoorlijk aantal personen, wilde zijn of haar verhaal niet delen. Ook lukte het soms niet door omstandigheden. De gesproken groep is divers, in leeftijd, geslacht, woongemeente (uit iedere Flevolandse gemeente is tenminste één persoon gesproken) en migratieachtergrond. Hiermee kunnen we een goede inkijk geven in de diverse achtergronden, ervaringen en verhalen rondom eenzaamheid.

3. Leeswijzer

De rapportage is opgebouwd in twee delen. Dit sluit aan bij de tweedeling van het onderzoek, maar in omgekeerde volgorde. In het eerste deel schetsen we de verhalen achter de cijfers. Het gaat hier om de verhalen van tien Flevolandse. Zij komen uit alle gemeenten van de provincie en variëren in leeftijd van 10 tot 85 jaar. De focus ligt hierbij op hun ervaren eenzaamheid. Echter is eenzaamheid geen op zichzelf staand fenomeen. Veel van de gesproken mensen hebben (hele) heftige dingen meegemaakt, die in meer of mindere mate ook hebben bijgedragen aan hun ervaren eenzaamheid. Deze ervaringen zullen we ook (deels) delen, omdat dit relevant is voor hun verhaal.

Bij het vertellen van de verhalen maken we gebruik van pseudoniemen, om privacy van de deelnemers te waarborgen. Om dezelfde reden kiezen we er voor om niet bij iedereen de woonplaats te noemen en zijn de genoemde leeftijden, bij benadering. In het tweede deel van de rapportage beschrijven we de inzichten uit literatuur en rapportages van monitoring en onderzoek. We leggen hier de connectie met de verhalen en werken toe naar een conclusie waarin we antwoord geven op de onderzoeksvragen.

Deel 1:

Verhalen over eenzaamheid

flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland

“Eenzaamheid is eigenlijk een vorm van je eigen coconnetje, je eigen omgeving, praktisch geen contacten met mensen. Ja, ik denk dat dat wel echt eenzaam is.”

Rob (55 jaar)

Het is inmiddels 5 jaar geleden dat Rob en zijn vrouw uit elkaar zijn gegaan. Samen hebben ze een volwassen zoon met wie hij nog wel contact heeft. Na de scheiding vertrok Rob uit huis en sliep voor een periode van 8 weken bij het Leger des Heils. Deze periode heeft Rob als heftig ervaren, maar hij kan er ook met blijdschap op terugblikken. Het waren dagen waar hij veel liefde heeft ontvangen en waar hij de tijd had om weer alles op te bouwen. Rob verricht, naast zijn betaalde baan van (minder dan) vier uur per maand, veel vrijwilligerswerk. Dit biedt voor hem een netwerk waar hij heel blij mee is: “Op het moment dat ik het niet zou hebben, dan zou ik echt verpieteren.” Hiernaast bestaat zijn sociale cirkel uit wekelijks contact met zijn zoon. Het gemis van een liefdespartner blijft nog wel zorgen voor eenzame momenten in het leven van Rob. Een beetje geëmotioneerd vertelt Rob dat hij het doorgaans niet moeilijk vindt om te praten over eenzaamheid, maar dat het er op momenten als dit wel een beetje inhakt.

“D'r wordt ook wel beweerd, dat de scheiding ook een soort van rouwproces is waar je doorheen gaat. En, uh- ja, dat is dan wel een gemis, op dat moment. Het is fijn, als je iemand hebt waar je eigenlijk in huis al gewoon mee kan sparren: Joh, weet je, ik voel me eigen niet zo lekker in m'n vel en kan ik even met je sparren. Ook al, is die andere persoon druk en aan het werk, dan nog is het wel fijn, om eventjes wat terug te krijgen.”

In de winter voelt Rob zich het meest eenzaam. Dan heeft hij ook weinig zin om naar buiten te gaan en een wandeling te maken. Soms kan het ook voorkomen dat hij op een mooie zomerse dag eenzaam is. Het zijn vooral de herinneringen aan vroeger en de dingen die hij nog graag zou willen, die voor de eenzame momenten zorgen.

“Natuurlijk eenzaamheid is op zich helemaal niet leuk, maar soms door de eenzaamheid ga je jezelf zien. Je houdt een spiegel voor jezelf en op dat moment dat je jezelf durft aan te kijken, ben ik dan ook degene die ik wil zijn, dat maakt het juist leuk. Want de uitdaging is juist om naar jezelf te kijken in die eenzaamheid.”

Ondanks Rob eenzaamheid als deel van het leven ziet, zegt hij dat je wel hulp moet invoeren wanneer de donkere momenten de lichtere overschaduwen. “Maar, als het te vaak voorkomt, dat je zelfs in de zomer, wanneer het zonnetje schijnt, je eigen niet lekker in je vel voelt. Dus dat het mooi weer is en dat je goede vrienden om je heen hebt, dan moet je echt gaan nadenken. En dat is wel heel moeilijk, want dan ga je richting depressie. Als jij, op dat moment dat voelt, is het belangrijk dat, of jij, of iemand anders bij je gaat kijken, van joh, ga eens kijken en, als het te erg wordt zoek hulp daarin en, of laat hulp zoeken.”

Het hebben of bouwen van een netwerk kan moeilijk zijn, maar is heel belangrijk volgens Rob. “Probeer een netwerk te creëren, ook al is het soms moeilijk. Als jij leert, om in je eigen kracht te staan en je een netwerk gebruikt, al zal het een klein netwerk zijn, kan jij veel beter ermee dealen. En ik denk dat het gewoon heel belangrijk is, om te zoeken naar je eigen kracht. Een goede vriend van mij, die zegt dat regelmatig nog tegen mij: “Wees de held in je eigen verhaal.” Het feit dat je uit elkaar gaat, of het feit dat je je eenzaamheid voelt, is nog niet het einde. Het is alleen een ander vorm, van je eigen leven. En het is aan jou, om de blik te veranderen. Om naar binnen te gaan bij jezelf te kijken van: wat ben ik waard voor mezelf?”

“Ik vind dat eenzaamheid voornamelijk bestaat uit mensen die je niet begrijpen en waardoor je eigenlijk - ja, je voelt je alleen. Je bent niet alleen, je hebt genoeg mensen om je heen, maar je voelt je wel alleen, want niemand begrijpt waar je doorheen gaat.”

Dorien (25 jaar)

De 25-jarige Dorien ervaart eenzaamheid vooral in de vorm van onbegrip. Al op zeer jonge leeftijd voelde Dorien zich onbegrepen en liep zij met gevoelens en ideeën rond die ze bij niemand kwijt kon. Een paar jaar geleden kreeg Dorien een burn-out door de depressie die ze ervaart en wordt ook PTSS geconstateerd.

De ervaring van Dorien met eenzaamheid begint al op zeer jonge leeftijd. “Ik ben eigenlijk vanaf groep drie op de basisschool heel erg gepest door een schoolpsycholoog. Ik bleef zitten en ik moest kijken hoe mijn klasgenootjes buiten aan het spelen waren. Maar ik moest wel voor het raam zitten om daar naar te kijken. Daar is het mee begonnen. Ik was nog heel jong en durfde het eigenlijk ook niet tegen mijn ouders te vertellen. Ik dacht: "ja, het zal wel normaal zijn." Je bent nog klein, dus uiteindelijk heb ik dat wel tegen mijn moeder verteld. Dezelfde dag was ik van school af en de dag daarna zat ik al op een nieuwe school. Daar kwamen ze erachter dat ik ook wel een leerachterstand had. Uiteindelijk heb ik op drie verschillende basisscholen gezeten, omdat ik ondertussen gezien werd als een probleemkind.”

Met het doorlopen van verschillende onderzoeken kon Dorien haar school afmaken, maar onder bijzondere omstandigheden. Dorien veranderde van een clowntje naar een heel agressief meisje. Het pest gedrag stopte niet toen Dorien op een andere school werd geplaatst. Hiervoor ging ze dagelijks met de taxi naar school, waarin ze meermaals werd gemolesteerd. “De chauffeur vond het heel normaal om mij te slaan. Hij heeft mij lichamelijk wel echt mishandeld, maar ook geestelijk. Hij had eigenlijk altijd seksuele

opmerkingen en dat soort dingen. Dus dat ging eigenlijk gewoon door. Toen ben ik ook een keer thuisgekomen dat ik niet meer kon lopen omdat mijn been helemaal bont en blauw was. Ik heb wel nachten gehad dat ik gewoon mijn hand op mijn been voelde en dat het gewoon helemaal brandde, dat ik gewoon precies voelde waar zijn handafdruk zat. Dus daar heb ik wel - wel echt heel erg veel last van gehad.”

Ook thuis liep Dorien tegen obstakels aan. Haar gevoel van onbegrip en eenzaamheid werd nog eens bevestigd toen ze aangifte wilde doen tegen iemand die stiekem seksueel getinte foto's van haar had genomen, en ze bij het politiebureau te horen kreeg dat ze het als vakantiefoto's moest zien.

De instellingen die bedoeld zijn om je een veilige haven te bieden, zijn voor Dorien vaak een teleurstelling geweest. En toch ging Dorien steeds op zoek naar hulp. “Het eerste moment eigenlijk dat ik dacht, ik heb nu hulp nodig, was het moment dat ik werkloos raakte. Ik had een nieuwe baan en daar kon ik starten. Toen dacht ik: ja, maar als ik nu ga starten daar, spring ik nog liever voor de trein. En toen dacht ik het is niet oké dat ik zo denk. Dat ik uit het leven wil stappen in plaats van dat ik ergens wil werken. Dat was voor mij echt op punt van oké, nu heb ik hulp nodig. Ja, want het was ook heel serieus eigenlijk. Ik zei het ook gewoon tegen m'n moeder. Ik zeg mam als ik ga werken daar dan spring ik voor de trein en - en ergens wist ik ook van mezelf dat ik het zou doen. Dus ik was ook wel bang voor mezelf en op dat moment dacht ik, nu moet ik hulp hebben. Nu moet ik direct. En ik heb ook meteen dezelfde dag nog de huisarts gebeld.

Dus ja, achteraf ben ik wel blij dat ik dat gedaan heb, omdat ik mezelf ook niet vertrouwd. Eigenlijk direct toen ik dacht dit is niet oké, hoe ik me voel, ben ik naar de psycholoog gegaan. Maar ja, dan word je ook van het kastje naar de muur gestuurd. En 100.000 keer naar een andere psycholoog, en weer je verhaal moeten doen. Waardoor je het vertrouwen ook kwijtraakt. Want ja, mijn verhaal ligt wel daar en wat gaan hun er mee doen? Want uiteindelijk word ik toch niet geholpen. Dus ik heb wel heel veel aan de bel getrokken en de laatste psycholoog die ik gehad heb, die heeft mij ook daadwerkelijk geholpen. Dus nu ben ik ook psycholoog af, gelukkig.”

Dorien kan inmiddels wel vrij praten over pesten, mishandeling en misbruik, maar geeft aan dat er hier nog wel een taboe doorbroken moet worden. “Ja, sowieso over mishandelingen. Als je dat meegemaakt hebt, daar praat je niet over. Je had toch een keuze om weg te gaan. Seksueel misbruik is net zo: je kon toch vechten, je kon er toch iets tegen doen, je hebt het zelf toegelaten. Daar zit echt nog een enorm taboe op, want mensen beseffen niet dat je lichaam in overleving stand gaat, die bevriest en je kan helemaal niks. Je laat het maar gebeuren, want als je vecht, hoe kom je er dan uit? Daar zitten echt wel grote taboes op. En ik wou echt dat ik in mijn eentje al die taboes kon doorbreken, want er moet gewoon gesproken worden over dat soort dingen. Ook om mensen die het doen tegen te kunnen houden.”

De stempels die Dorien heeft gekregen hebben ook ertoe geleid dat haar omgeving haar anders is gaan behandelen en zien. “Ze gaan je anders zien en dat heb ik in het begin ook gemerkt toen ik het

stempel PTSS kreeg. Het was de eerste stempel waar ik me in kon vinden. Dat ik een stempel krijg is niet erg, maar het moet wel de juiste stempel zijn. En het moet wel een stempel zijn waar jij je ook in kan vinden als mensen aan je vragen, maar wat is er met jou in de hand? Ja, ik heb PTSS en ik ben er niet trots op, maar het is mij aangedaan. Ik heb er niet zelf voor gekozen, daar hebben anderen voor gekozen om mij trauma's te geven. Ik heb er niet om gevraagd. Dus ik kan daar heel makkelijk over praten, maar dat zijn ook genoeg mensen die gewoon niet durven te praten. Als je vertelt ik heb PTSS dan heb je dus dingen meegemaakt die best wel ernstig kunnen zijn. Laten we daar maar niet over praten, want dan gaan mensen anders naar mij kijken en gaan ze anders met mij om, terwijl je nog steeds dezelfde persoon bent.”

Er zijn voor een ander, is volgens Dorien wel de basis om iemand die eenzaamheid ervaart bij te staan. “Ik denk praten en luisteren, dat ze de mogelijkheid hebben om gewoon alles eventjes eruit te gooien, want iemand die eenzaam is, die kropt dat ook op en die zal daar niet over praten. Totdat ze merken dat de mogelijkheid er is om erover te praten. Ik denk dat dat het beste is. Ja, d'r echt voor iemand zijn in de zin van: gooi je hele verhaal er maar uit bij me, en ik zal luisteren naar je. Dat had mij ook geholpen als ik terugkijk. Ik kon in ieder geval mijn verhaal kwijt en met een vriendin praten en gewoon alles eruit gooien zonder dat zij een moment zou denken: ja, maar ik voel me vandaag niet zo lekker. Dat heeft mij veel meer geholpen dan als ze alleen maar aan zichzelf zou denken. Dus echt de tijd nemen om gewoon eventjes te luisteren en niet over jezelf te praten.”

“Nee, het leven is niet leuk. Heb ik eerlijk gezegd en dat kun je ook navragen. Ik zeg: jullie kunnen me beter een spuitje geven, dan hebben ze geen last meer van me.”

Lubbetje (75 jaar)

Sinds Lubbetje zes jaar geleden haar man verloor, woont ze alleen. Het verlies van haar man heeft directe invloed gehad op haar beleving van eenzaamheid. Vanaf die tijd gaat het leven niet zoals ze dat graag zou willen. Voor Lubbetje heeft het leven een punt bereikt waar het niet meer zinvol is om verder te gaan.

“Ik heb praktisch geen vrienden, mijn kinderen laten me soms in de steek, dus ik zit altijd alleen en dat is ook altijd niet leuk. Ik ben ook niet iemand die naar iemand toe gaat, voor een kop koffie of zo. Daar heb ik geen behoefte aan, want ze willen alles van jou weten en ze komen nooit terug bij jou. Ik zie bijna nooit iemand en dan vraag ik altijd: “Komen jullie bij mij koffiedrinken?” Maar dan hebben ze dit of dan hebben ze dat. En dat is niet leuk. Zelfs mijn eigen broers - ja, mijn ene broer komt dan trouw, maar de rest van mijn broers en zusters nooit. En dat doet zeer.”

Dat Lubbetje zich alleen voelt en teveel voelt heeft ze meerdere keren bij haar familie aangegeven. Ze vraagt zich af waarom ze haar niet een keer kunnen vragen om haar ergens mee naartoe te nemen of dat ze haar uitnodigen om bij familie langs te gaan. Recent haalde ze het nog aan tijdens een feestje van haar kleinzoon. Lubbetje wordt een beetje doof en kan de gesprekken soms niet zo goed volgen. Toen ze tijdens het feestje tussendoor vroeg waar de familie het over had werd ze afgesnauwd met “nou dat hebben we al behandeld”. Dat Lubbetje zich overgeslagen voelt is ook te blijken uit het volgende; “Ik heb twee zusters, nou die gaan elk jaar een paar weken of een weekje op vakantie met z’n tweeën. Toen zeg ik 's een keer, nou, ik wil ook wel 's mee, kan het zelf wel betalen. Ja, maar dat kan niet, want jij bent me te veel.”

Zo zijn er nog een aantal voorbeelden in het leven van Lubbetje waar ze zich teveel en overgeslagen voelt. Bij familiefeestje wordt ze niet altijd uitgenodigd. Wanneer ze vraagt waarom ze geen uitnodiging kreeg, krijgt ze te horen dat ze niet gezellig is.

Niet alleen het ontvallen van haar echtgenoot is van grote invloed geweest, maar ook haar eigen beperkingen door ziekte. Desalniettemin probeert Lubbetje toch aansluiting te vinden bij welzijnsorganisaties. Zo bezoekt ze iedere dinsdagochtend een activiteit waar ze kan schilderen of iets anders te doen heeft. Dit vindt ze leuk, want dan is ze blij om uit huis te zijn. Helaas zitten echte vriendschappen er niet in voor Lubbetje. Bij gesprekken met meer diepgang klappt ze dicht. Ze voelt zich altijd teveel en vindt het moeilijk om dit bespreekbaar te maken. Ook activiteiten van de kerk waar er meer sociale interactie plaatsvindt, zijn voor Lubbetje moeilijk om aan mee te doen.

Lubbetje verteld dat ze door de vrouwenvereniging van de kerk was gebeld om op Pasen naar de kerk te gaan. Na de kerkdienst zouden ze gezellig koffiedrinken met een hapje en een drankje erbij. Het laatste hoeft Lubbetje dan niet. “Ik wil wel mee naar de kerk maar dat hapje en dat drankje dat hoeft van mij niet, maar dat krijg ik er niet voor elkaar want ik moet wel mee”.

Lubbetje weet niet waarom ze steeds dichtklapt en zou daar zelf ook graag het antwoord op willen. Het is iets waarmee ze de laatste jaren kampt. Zelf zou ze graag een maatje willen waarmee ze kan praten, tenminste een keer per maand. In de avond en in het weekend voelt Lubbetje zich het meest eenzaam. Van de programma's op televisie geniet ze ook niet meer. Wanneer ze zich heel erg eenzaam voelt, gaat Lubbetje naar een buurvrouw. *"Maar die heeft elke avond, als ik daar kom, drie of vier telefoontjes van d'r kinderen. Dan denk ik: wanneer belt mijn kind nou 's, weet je wel."*

Om het leven nog wel de moeite waard te maken heeft Lubbetje bedacht om iedere dag uit huis te gaan met haar scootmobiel. Ook al spreekt ze daar niemand. Verder probeert ze anderen ook te helpen waar het kan, bijvoorbeeld de boodschappen die ze recent heeft ingezameld voor Oekraïners. Op deze manier probeert ze zelf het leven wat kleur te geven.

Lubbetje voelt zich gesterkt door haar geloof. Ondanks dat Lubbetje in het interview heel open kon vertellen over haar ervaring met eenzaamheid durft ze zichzelf niet op dezelfde manier kwetsbaar op te stellen bij haar omgeving. Praten over eenzaamheid ervaart ze als heel moeilijk in een dorpsgemeenschap. Ze heeft onvoldoende vertrouwen in het delen van gevoelige informatie met buurtbewoners.

"Je vertelt het tegen één en over een uur weet het halve dorp het. Dat wil ik niet. Als jij [de interviewer] straks wegrijdt, dan denk je er nog even over na. Je vult je verslagen in en je bent me vergeten. Deze gemeenschap weet alles." Aan de andere kant geeft Lubbetje wel toe dat ze over het algemeen wel veel steun ervaart binnen haar gemeenschap. "Hier in de buurt, dat zijn schattige mensen hoor, echt waar. Zien ze mij 's morgens voor negen niet, komen ze vragen: Is er iemand? Is er wat buurvrouw? Als het slecht weer is, sneeuw of glad, komt er een buurman: Zal ik even je container buiten zetten? Dat is hier wel."

“Er valt zo veel af dat je elke dag denkt oké wat ga ik vandaag dan doen, dat is elke dag een beetje hetzelfde. Ik denk wel dat het heel lastig is, ik ben natuurlijk nog heel jong dus ik weet wat ik mis en dat ik heel veel mis.”

Sheila (30 jaar)

“Heerlijk hè, die warmte”, zegt Sheila wanneer de zonnestralen haar kamer verwarmen en ze op bed ligt te genieten. Voorlopig is dit ook het enige dat ze meekrijgt van het buitenleven. Sheila leidt aan een spierziekte, een progressieve ziekte die de afgelopen twee-en-een-half jaar haar leven drastisch heeft veranderd. Sheila heeft altijd een leven gekend in een rolstoel, alleen kon ze tot twee-en-een-half jaar geleden nog zelfstandig naar een terras, studeren, vrijwilligerswerk en andere leuke dingen doen. Op dit moment lukt dat niet en is het heel moeilijk om zelfstandig uit bed te komen. Sheila hoopt binnenkort een elektrische rolstoel te krijgen waardoor deelnemen aan het buitenleven weer mogelijk wordt.

De beperkingen die Sheila ervaart door haar ziekte, zorgen de laatste tijd voor veel eenzame momenten. “Als ik mij alleen voel, is het vaak dat ik toch een beetje moeite heb met ziek zijn.” Ongeveer twee jaar geleden was Sheila’s toestand erg kritiek en dat heeft heel veel invloed gehad op haar leven. “Het was best wel confronterend omdat ik ineens snapte dat mijn ziekte best wel gevaarlijk kon zijn en dat ik het soms moeilijk vind dat je niemand hebt die het begrijpt. Soms vertel je het aan mensen maar die zijn gewend dat jij eigenlijk veel beter was en dat jij alles deed. Dat jij veel optimistischer was dus dan weten ze niks. Ze weten niet om te gaan met nu, dat jij nu zo daarmee kan zitten en ja dat kan best wel voelen alsof je er alleen voor staat.”

In deze periode is Sheila er ook achter gekomen wie haar echte vrienden zijn. Zo heeft ze wel vrienden gehad die nooit oprechte belangstelling hebben getoond in haar welzijn. Deze mensen beschouwt ze niet meer als vrienden.

De eenzaamheid bij Sheila zit niet alleen in haar zoektocht om zichzelf dagelijks te vermaken of om te gaan met de ziekte, maar ook in het onbegrip van mensen uit haar omgeving. Sheila kan zich wel wat voorstellen bij de reacties van onbegrip bij mensen, maar het blijft heel lastig om daarmee om te gaan. “Ik denk dat ik daar niet zo heel makkelijk mee om kan gaan, want soms kan het me echt wel heel erg dwars zitten en verdrietig maken. Dat niemand het kan begrijpen. We begrijpen alleen wat we zelf meemaken. Voor de rest kunnen we zo veel mogelijk inleven. Het is wel moeilijk. Nu praat ik ook zo af en toe met een professional erover. Zodat ik het kwijt kan, want ja, je kan het niet zeggen tegen de mensen die je toch al niet horen. Verder is het heel moeilijk, maar ik moet toch wel accepteren dat ik niet zoveel van ze kan verwachten.”

Door haar verwachtingen bespreekbaar te maken hoopt Sheila de nodige steun en aandacht te ontvangen. Meestal is een luisterend oor meer dan voldoende. “Eigenlijk verwacht ik dat als ik zeg dat ik het moeilijk heb, dat je gewoon even luistert. Je hoeft er helemaal niets mee te doen. Door te luisteren kan je heel veel erkenning geven. Waar ik heel vaak tegen aanloop, is dat mensen dan gelijk proberen - nou ja mensen zeggen soms vanuit hun eigen ongemak: “je moet dat maar accepteren”, of “ja ‘t is wat ‘t is”. Dan denk ik: ja, weet je, dat zijn dingen die ik zelf ook wel weet. Heb jij ooit gehoord dat als iemand kanker heeft en bijna doodgaat en er mee zit dat ze ziek zijn, dat iemand tegen ze zei: “ja ‘t is zo, dus je moet het maar accepteren.” Nee toch? Dat is toch raar? Dat zeg je toch gewoon niet?”

Naast bespreekbaar maken van haar verwachtingen, wil Sheila graag iets zinvols doen. Ze heeft contact gemaakt met welzijnsorganisaties met de vraag om haar in contact te brengen met vrijwilligers en vrijwilligerswerk in de buurt. Sheila is op zoek naar een persoon die samen met haar op pad wil gaan of samen een activiteit wil ondernemen zoals knutselen, maar ook een plekje waar ze zelf van meerwaarde kan zijn. Met haar achtergrond in maatschappelijk werk en dienstverlening hoopt ze een vrijwilligersfunctie in te vullen. Het is nog niet van de grond gekomen, maar ze gelooft wel dat bovengenoemde dingen haar enorm zouden helpen.

Sheila prijst zich gelukkig dat ze wel een goede vriendin heeft die ze wekelijks kan spreken. Hierdoor ervaart ze emotionele steun. Praten over eenzaamheid blijft een moeilijk onderwerp voor Sheila. Dit komt ook naar voren tijdens het gesprek, wanneer ze zichzelf niet eenzaam noemt, maar aangeeft dat er wel eenzame momenten zijn in haar leven. Dat het onderwerp heel gevoelig ligt is ook te merken wanneer Sheila geëmotioneerd verteld dat ze het heel lastig vindt om toe te geven dat het leven een beetje leeg voelt. Dit onderbouwt ze met het volgende voorbeeld over recent mail contact met een docent:

"Ik dacht: Leuk, ik stuur 'm een mailtje, gewoon om te laten weten dat ik er nog ben en toen vroeg hij: wat doe je nu?" Toen dacht ik: ja, het is best wel een beetje jammer om aan je docent te zeggen dat je thuis zit, want die docent weet wat je hebt gekund. Het is best wel heel moeilijk om te zeggen dat je de hele dag in bed ligt, want je bent daar niet blij mee. Je merkt ook, aan het begin van het gesprek, dat ik het heel moeilijk vind om het woord "eenzaam" te zeggen. Ja 't zijn wel momenten van eenzaamheid, het is misschien niet altijd, maar het is wel regelmatig, dan denk ik: ja misschien ben ik toch wel heel eenzaam."

Omdat Sheila zich alleen voelde vluchtte ze een poos weg in het geloof en spiritualiteit. *"Ik dacht: gelukkig heb ik god, weet je wel. Dat hielp een tijdje, alleen na een tijdje kwam ik er ook achter dat ik mezelf heel erg voor de gek aan het houden was. Niet in de zin dat ik daar geen steun uit kan halen. Nee natuurlijk niet, maar je hebt ook mensen nodig en bezigheden, in mijn geval is het vooral bezigheden. Je hebt bezigheden nodig."*

De zoektocht naar bezigheden is een uitdaging op zich omdat er ook veel stigma rust op de term dagbesteding. Sheila ervaart hierin nog wel een drempel. *"Ik vind het heel stigmatiserend. Ik weet ook dat, misschien moet je daarover heen zetten, je daar wel mensen om je heen hebt. Dan heb je wat te doen, maar ik wil iets doen wat ik leuk vind en niet iets doen alleen maar omdat dat het enige is wat overblijft. Vroeger kreeg ik altijd de vraag: zo, wat doe jij de hele dag? Ga jij naar een dagbesteding? Dan zei ik: "Nee, ik ga naar school."*

Tegenwoordig heb je haast voor alles een aparte dagbesteding. Bijvoorbeeld dagbesteding voor mensen met niet aangeboren hersenletsel, etc. Sheila denkt dat dit juist voor meer stigma zorgt omdat je als persoon juist in contact wil met andere mensen en niet alleen personen met dezelfde ziekte. *"Dan is het wel constant met mensen die hetzelfde probleem hebben als jij en dat werkt heel erg mee aan het stigma. Want wij hebben daar een groepje dat maar niet mee kan komen in de maatschappij en dat dus dan maar naar dat soort dingen moet. Ik denk dat als het iets meer gemixt zou zijn, waar dat mogelijk is en ook met gewoon mensen die niks hebben weet je, die het gewoon wel eens leuk vinden om iets daar te gaan doen, dat het al veel inclusiever voelt. Dan zou ik er misschien nog wel heen gaan, maar niet zo, nee."*

“Als ik zeg van nou, ik voel mij alleen dan is het, ja ik meen het, letterlijk. Ik voel me gewoon alleen. Nu zie je de gordijnen zijn open, dat doe ik niet zo. Niet dagelijks, niet altijd, en alleen als ik bezoekers heb. Maar als ik alleen ben dan zijn de gordijnen dicht.”

Yusuf (55 jaar)

Het is 13:00 uur in de middag wanneer Yusuf zijn verhaal over eenzaamheid deelt. Een onderwerp dat hij moeilijk bespreekbaar vindt (behalve met de psycholoog en psychiater), maar wel de moeite waard vindt om te delen. Inmiddels woont Yusuf ruim 25 jaar in Nederland, waarvan hij ongeveer twintig jaar samen heeft gewoond met zijn ex-vrouw en kinderen. In een huis met eigen tuin en goed contact met de burens. Iets dat hij nu heel erg mist in zijn appartement.

In 2018 beseefte Yusuf dat hij eenzaam was. Het huwelijk tussen hem en zijn ex-vrouw ging niet zo goed en Yusuf besloot in 2014 naar Syrië te gaan in de hoop dat het beter zou worden. Toen hij terug keerde was de relatie verslechterd en was hij verwijderd als medehuurling van het huis. *“Voor mij was het een heel pijnlijke ervaring. Ze heeft alles geannuleerd, mijn verzekering, alles. Dus toen ik hier kwam in 2018, moest ik gewoon weer opnieuw beginnen. Ik had geen woning. Ik had geen geld. Ik had geen recht op uitkering omdat ik geen adres had. Dus ik heb, ik weet niet hoelang (acht maanden, tien maanden), bij een vriend van mij in zijn woonkamer met zijn eigen familie gewoond. Het was een vreselijke periode. Ik kreeg het gevoel dat zij zich niet op hun gemak voelden wanneer ik thuis was, dus probeerde ik alleen bij hen te slapen. Overdag was ik altijd weg. Ik was net een soort zwerver, maar een nette zwerver. En uiteindelijk door een urgentie heb ik dit appartement gekregen drie jaar geleden. In het begin ik was heel blij, ook hier in het gebouw. Ik heb mijn best gedaan om gewoon contact te maken met de burens, maar het is totaal anders. Ik weet niet, ze begroeten elkaar niet.”*

Yusuf kampt de laatste jaren met ernstige gezondheidsproblemen aan zijn hart en is

inmiddels bijna volledig arbeidsongeschikt verklaard door de arbo-arts. Het liefst wil Yusuf nog wel een paar keer in de week werken om zich nuttig te voelen. De twee uurtjes per week voor het wijkteam stellen niets voor.

“Ik wil gewoon drie, vier dagen fulltime, of vijf/zes uurtjes per dag werken. Dan krijg ik het gevoel van nou, ik doe iets nuttig, voor mezelf. Ik heb dan een ander leven.” Ook komt Yusuf nauwelijks in contact met andere mensen bij deze baan. *“Ik werk voor het wijkteam en het is niet die kant van de stad, de arme kant. De andere kant en daar is een veel hoger niveau wat de financiële situatie betreft. Dus we krijgen bijna niemand op bezoek. Soms ik zit daar in het inloopsprekruur, twee uur en alleen maar koffiedrinken en praten met mijn collega. Er zijn heel weinig mensen die daar hulp nodig hebben.”*

Om de eenzaamheid te doorbreken heeft Yusuf zelf een aantal stappen ondernomen. Zo heeft hij een cursus ‘Creatief Leven’ gevolgd. *“Maar het hielp niet. Er was een groep van acht. Ik was enige man. De rest waren vrouwen. In het begin was het heel positief. We waren één keer per week gewoon actief met discussiëren en praten en leuke dingen doen. Maar daarna - de bedoeling was eigenlijk uiteindelijk om in contact te blijven. Maar dat gebeurt niet. Ik heb van mijn kant mijn best gedaan. Bijvoorbeeld als iemand jarig is, stuur ik een bericht of af en toe een berichtje van nou hoe gaat het? Maar ja als je het een paar keer doet en je krijgt geen reacties of nou de anderen nemen geen contact, dan ga je ook zeggen van: Nou oké, misschien ben ik niet echt welkom dus ik ga gewoon stoppen.”*

Behalve bovengenoemde cursus is Yusuf ook vrijwilliger bij verschillende organisatie. Echter blijft goede aansluiting en opbouwen van goede banden weg. Zo moest hij bij één van de vrijwilligersorganisaties trainingen volgen die allemaal online verzorgd werden (tijdens de corona periode). "Dus toen hadden we geen echt contact met elkaar. Ik ken alleen de coördinatoren. De andere mensen ken ik niet."

Een stap in de richting van het vinden van een nieuwe levenspartner heeft Yusuf ook wel genomen, alleen is dat nog geen succes. "Ik probeerde bijvoorbeeld gewoon contact of een relatie te vinden of contact te hebben met een vrouw maar het lukt me niet. Ik werd ook teleurgesteld in het begin. Ik durfde niet. Ik had geen vertrouwen in dit soort sites, van Tinder of Lexa ofzo. Toch heb ik het geprobeerd, maar ik kreeg het gevoel altijd van, nou de meeste mensen daar, misschien mannen ook, de meeste zijn gewoon een soort match-verzamelaars. Ze zijn bezig met zo veel mensen tegelijkertijd... Ik zoek niet een vrouw voor de seksuele energie, laat maar zeggen voor dat kwartiertje of half uurtje in de slaapkamer. Het is niet de bedoeling. Ik mis gewoon de, de aanwezigheid van...de vrouwelijke aanwezigheid in mijn leven. Dit is wat ik mis. En het lukt me niet, helaas. Ja, ondanks dat ik denk, en dat zeggen ook veel andere mensen over mij, ik heel netjes ben, ja maar goed. Dat helpt niet."

Niet alleen de afwezigheid van een liefdespartner zorgt voor eenzaamheid bij Yusuf, maar ook de relatie en verwachtingen richting zijn kinderen. De betrokkenheid van Yusuf in het leven van zijn zonen is verschillend. "Mijn jongste kind heeft totaal andere bezigheden. Ik krijg het gevoel dat hij vergeet dat hij een vader heeft. Of dat zijn vader zijn hele leven voor hem en voor zijn broer heeft geofferd. Dit soort gevoel is pijnlijk en

teleurstellend. Maar de oudste broer, hij is meer emotioneel. Dus hij stuurt berichten via WhatsApp of hij belt mij tenminste drie, vier keer per week. Hij vraagt me steeds om advies, bijvoorbeeld over zijn persoonlijke dingen, over zijn werk. Hij geeft me gewoon steeds het gevoel van nou, ik ben, ja, ik heb wel de waarde voor iemand."

Naast al de stappen die Yusuf zelf heeft ondernomen om zijn eenzaamheid te doorbreken ziet hij hierin ook een rol voor de gemeente. "Ze kunnen bijvoorbeeld op de site van de gemeente laten zien wat de mogelijkheden zijn om iets te doen, of - ja, om in contact te komen met andere mensen. Of via die wijkteams ook."

Persoonlijk is Yusuf teleurgesteld in de gemeente en voelt zich in de steek gelaten door de klantmanager waar hij één tot tweemaal per jaar contact mee heeft. Meerdere keren heeft hij aan de bel getrokken op zoek naar een geschikte baan. "Uiteindelijk, werd ik gewoon bekend en was ik een vervelende klant. Iemand die iedere week weer komt en vraagt dezelfde vraag van, nou ik wil iemand zien, ik wil iemand spreken. Ik wil graag werken. Maar ja, ik weet niet, het is hun taak, het is hun werk. Daarom zijn ze klantmanager. Ik weet niet hoe groot die groep is, maar dit is hun werk om mensen te helpen. Om het gewoon mogelijk te maken voor ja, bepaalde mensen die bepaalde beperkingen hebben om met hen iets anders te bedenken, of als groep of als team. Ik ben heel erg teleurgesteld. Dus ik dacht uiteindelijk: nou ik ga niet meer, klaar. En ik ben door de arbo-arts bijna arbeidsongeschikt verklaard. Dus ja, ik heb alles wat ik kan doen, heb ik gedaan. Ik heb zelfs eens geprobeerd als magazijnmedewerker. Dat had ik nooit gedaan. Maar ik dacht oké, ik ga het gewoon proberen. Maar ik werkte één dag en ik werd ziek. Eén week lang werd ik ziek."

“Als ik 's morgens beneden yoghurt zit te maken, dan dek ik de tafel, leg de bijbel neer, een servet en nou, dan zeg ik: Nou, Betty, dat was lekker. Nou, dan zegt niemand: 'Ja, je hebt gelijk.' Dus dat mis ik dan toch wel.”

Betty (85 jaar)

Betty is weduwe en nog erg bij de tijd wanneer het gaat om actief deelnemen aan de maatschappij. In haar jonge jaren heeft ze veel kunnen ondernemen op het gebied van maatschappelijke initiatieven om vrouwen hogerop te brengen. Op dit moment is ze bij vijf organisaties betrokken als vrijwilliger. Toen de partner van Betty overleed in 1998 ervaarde ze heel veel steun van haar omgeving. *“De belangstelling en het meeleven was als een warme muur. De pijn van Peter ging niet weg, maar dat was wel een stevige muur waar we tegen leunen konden. Zo heb ik dat eigenlijk ervaren.”*

In het dorp woont Betty nu in een appartementencomplex voor ouderen. Deze woonomgeving baart Betty veel zorgen. Zo heeft ze geprobeerd de omgeving leefbaarder te maken. *“Dus- en ik heb hier een rijtje, we zijn met negen huizen en drie om het hoekje. En ik heb gezorgd dat er allemaal mandjes aan de regenpijpen hangen, daar hebben we bloemen in, want al die gangen dat zijn net cellengangen.”*

Het meest waar Betty zich zorgen over maakt en zich aan stoort is de verandering in de zorg. *“Ze zeggen dat mensen zo lang mogelijk thuis moeten blijven. Nou, ik heb hier alles. Ik zit hier prima. Ik ben nog mobiel. Maar als ik afhankelijk word van zorg, dan komt er 's morgens iemand om je te wassen, of als je steunkousen hebt om die aan te trekken. En 's avonds komt er iemand. En dan voor de rest zit je te kijken. Nou, dan denk je: 'Oké, de zorg komt wel naar je toe, hè.' Maar het is zo jammer dat de bejaardenhuizen weg zijn, want nou zitten wij hier met allemaal ouderen om ons heen, maar er is niks. Er moet een buurthuis zijn waar je inlopen kan en waar al die mensen contact hebben. Dat die bejaardenhuizen weggegaan zijn, want dat zijn nu allemaal verpleeghuizen geworden, dat is gewoon dom, want daar moeten we terug. Want je kan oudere mensen niet alleen laten 'vergeten!'”*

Doordat Betty nog erg maatschappelijk betrokken is, hoort ze vaak ook verhalen van andere mensen die zich eenzaam voelen. Bij de vrouwencontactgroep kwam ze recent iemand tegen die het heel fijn vond dat ze bij elkaar kwamen. *“Betty, ik vind het zo fijn dat we bij mekaar zijn. Ik heb me vanmorgen gedoucht en ik heb m'n zondagse jurk aangetrokken.” “Dan denk ik: Nou, dat is het. Je hebt iets om naartoe te leven. En als je dan dinsdags wat hebt en je gaat vrijdag een gebakken visje halen en daar zitten wat mensen, dan heb je toch- al ben je dan de hele week verder eenzaam, twee punten en niet die hele lege week voor je.”*

De coronaperiode heeft ook veel invloed gehad op het leven van anderen in haar omgeving. Betty schets een voorbeeld van een buurvrouw die haar huis niet uit ging en slechts bij de deur stond om te zwaaien naar familie beneden. Ook het verhaal van een vriendin die bij een kringloopwinkel vrijwilliger was, kan Betty zich nog goed herinneren. Die ene dag in de week was voor haar het moment om sociale contacten te hebben en door de lockdown was dit er niet meer. Ondanks dat Betty de coronaperiode als minder heftig heeft ervaren, heeft ze zelf wel heel veel organisatie werk gemist. Veel van haar activiteiten vielen uit.

Betty denkt heel bewust na over haar toekomst en probeert alles op tijd te regelen. Ze heeft inmiddels een andere plek op het oog om te wonen voor wanneer ze merkt dat ze hulp nodig heeft. Het is een woonvorm waar er meer sociale interactie is onderling. Ook is Betty pas tot het besef gekomen dat ze zelf wel een goede vriendin mist in haar leven. Iemand die dicht op haar huid zit. Dit heeft ze bespreekbaar gemaakt bij de praktijkondersteuner.

Ze kwam tot deze actie nadat ze een bericht las over mensen die er voor je klaarstaan in deze tijd (van corona), bij wie je terecht kan voor dingen dat je niet aan andere kwijt wil. Betty ziet deze stap niet als een noodkreet, maar meer als de realiteit inzien en stappen ondernemen. Daar is Betty heel nuchter over. *“Nou, ik aanvaard het leven zoals het komt, maar ik probeer wel het mogelijke. Ik ben al blij dat ik nog wat te doen heb. Ik heb één ding: ik kan goed organiseren. Ik krijg mensen in beweging. Ik kan mensen stimuleren en activeren en ze ook in beweging brengen.”* Op deze manier probeert Betty goed voor zichzelf te zorgen en te waken om niet volledig eenzaam te raken.

Als kind was het normaal om voor je (bejaarde of hulpbehoevende) ouders te zorgen, maar tegenwoordig is dit anders. *“Iedereen heeft het druk en de zorg is zo zakelijk en financieel geworden.”*

Betty ziet geen fijne toekomst voor oudere mensen in Nederland. Zelf hebben Betty en haar zus besloten dat de zorg die zij nodig gaan hebben, niet op hun eigen kinderen zal rusten wanneer die tijd is aangebroken. Haar verwachtingen zijn daarin bijgesteld. De kinderen hebben een druk leven en die ruimte gunnen ze hen ook.

Wanneer Betty kijkt naar de relatie tussen het geloof en eenzaamheid, merkt ze wel dat praten met God helpt om je hart te luchten, maar ze zelf ook stappen moet ondernemen. Betty beseft ook wel dat stappen ondernemen in de vorm van hulp zoeken niet altijd even makkelijk is binnen haar gemeenschap. Het zijn nuchtere mensen en die vragen niet zo gauw om hulp. *“Dan is het nou en tot je niet meer kan, doe je het zelf.”*

“Ik heb me een hele tijd heel eenzaam gevoeld, al had ik destijds best wel een grote vriendengroep. Ik voelde me vaak niet begrepen en kon niet mezelf zijn. Ook al was ik met heel veel mensen, voelde ik me nog steeds alleen.”

Celine (25 jaar)

Celine is geboren en opgegroeid in Flevoland. Haar jeugd is gekenmerkt door pesten, nergens bij horen en foute vrienden. Celine is de oudste dochter uit een gezin van drie en woont op dit moment onder beschermd wonen.

Nadat Celine als klein meisje op de basisschool gepest is, ontwikkelt ze een verdedigingsmechanisme op de middelbare school in de vorm van een grote mond. Hierdoor durfde niemand haar meer te pesten. Celine heeft zich altijd al een buitenbeentje gevoeld. “Kijk, ik ben sowieso altijd een beetje het buitenbeentje geweest, omdat ik wat voller was. Ik houd helemaal niet van oordelen en die dingen, wat mensen waarmee ik omging wel deden. Vaak voelde het alsof het niet echt klikte met hoe ik was en hoe zij zijn. Daardoor voelde ik me vaak anders. Veel vrienden begrepen me niet of ik kon niet bij hun terecht met mijn dingen. Omgekeerd deden zij dat wel altijd. Ik vond het heel moeilijk, dat ik wel zoveel gaf, maar zo weinig terugkreeg.”

Deze ervaringen leidde tot gevoelens van eenzaamheid, die Celine beschrijft als: “Alleen zijn, geïsoleerd. Ik moet ook een beetje denken aan verdrietigheid. Niet lekker in je vel zitten. Ik zag tijd doorbrengen met mezelf in het begin ook als eenzaam zijn. Omdat ik heel moeilijk met mezelf kon zijn. De stilte, wanneer ik met mezelf was, daar kon ik helemaal gek van worden. Ik zat toen ook niet echt lekker in mijn vel en ik was best wel down. Dus als ik dan alleen was, dan ging mijn hoofd best wel met me aan de haal. Hierdoor ging ik me nog vervelender voelen.”

Celine vond het moeilijk om alleen tijd door te brengen, waardoor ze steeds de deur uitging om toch bij mensen te zijn. Uiteindelijk kwam ze terecht bij de verkeerde vrienden en belandde Celine in de wereld van drugsgebruik en misbruik. “Nu ja,

ik ben in die periode best wel veel drugs gaan gebruiken, ook omdat ik me alleen voelde. Ik ging naar verkeerde vrienden die drugs gebruikten, zodat ik niet alleen hoefde te zijn. Daarmee is het fout gegaan. Kijk, ik ben kerstavond, een paar jaar geleden, seksueel misbruikt. Ik schaamde me daar zo voor, dat ik me ging afzonderen en niet met mensen kon omgaan, omdat ik me schaamde om dat te moeten vertellen. Dat uitte zich in totaal misbruik van drugs en die dingen.”

Na een psychose besefte Celine dat de vrienden waarmee ze toen optrok helemaal geen echte vrienden zijn. Toen ze zelfs tijdens haar opname wiet en ander spul bij zich hadden en Celine opnieuw in een psychose raakte.

Celine besloot hulp te zoeken en kwam onder beschermd wonen terecht. Hier leerde ze omgaan met alleen zijn. “Ik ben van mijn huis een fijnere plek gaan maken. Ik ben dingen gaan doen die ik zelf leuk vind. Ik heb van mijn huis een plek gemaakt, waar ik graag wil zijn. Ik heb ervoor gekozen om de vrienden die niet echt vrienden waren, aan de kant te zetten en op zoek te gaan naar mensen die mij wel accepteerden, zoals ik ben. Ik heb geleerd dat alleen zijn niet zo erg is.”

Volgens Celine heeft het pestgedrag grote invloed op je zelfbeeld. Zeker, wanneer het gebeurt op de basis- en middelbare school. Je bent jezelf dan nog aan het ontdekken en ontwikkelen in deze fase. Helaas is dit probleem nog steeds een issue. “Mijn zusje is nu zes, dus zij gaat naar de basisschool. Dan hoor je soms verhalen van haar of van vriendinnetjes dat er pestkoppen zijn. Ik vind het jammer dat dat, zoveel jaar nadat ik op de basisschool hebt gezeten, nog steeds niet is opgelost. Doordat je je zo eenzaam voelt, kun je je ook depressief gaan voelen en kan het niet lekker gaan met je.”

Signalen als teruggetrokken gedrag, minder spontaan zijn, kunnen belangrijk zijn om eenzaamheid vroegtijdig te herkennen. Dit gedrag zag je bij Celine. *“Ja, soms zonderde ik me ook helemaal af en had ik nergens zin in. Ook, als ik dan niet lekker in mijn vel zat en ik ging naar iemand, dan voelde ik me tot last bij iemand. Dat is ook wel een drempel geweest. Dat ik mensen niet tot last wilde zijn. Totdat ik inzag dat dat vaak alleen maar in je eigen hoofd zit en dat dat helemaal niet het geval is.”*

Eenzaamheid onder de jeugd bespreekbaar maken ziet Celine als belangrijke potentiële oplossing. Verder zijn een open houding, begrip en geen vooroordelen, sleutels om in gesprek te gaan met iemand die eenzaamheid ervaart. *“Daarom is het belangrijk, als diegene in gesprek gaat met iemand, dat diegene niet oordelend is van: hoe kun jij nu eenzaam zijn, je bent in de bloei van je leven. Nee, juist begrip tonen en kijken waar het vandaan komt. Op het moment dat je gaat oordelen, dan zou ik automatisch ook minder graag dingen willen vertellen.”*

Wat niet werkt is het uitoefenen van druk. *“Ik denk sowieso druk zetten, dus bijvoorbeeld dat de jongere iets moet doen. Je kan er beter voor zorgen dat de jongere iets wil gaan doen. Het moment dat je iets moet, of wat dan ook, dat roept bij mij meteen een hele blokkade op. Want ik moet niets. Weet je, dan ga ik met mijn hakken in het zand. Ja, ik denk dat dat niet werkt. Dan kan de hulpverlener beter zeggen: kom, we gaan samen even de deur uit of we gaan even een rondje wandelen of zo. Dan heb je namelijk toch veilig iemand om je heen en hoef je het ook niet in je eentje te doen.”*

“Ik vind het wel leuk op mijn nieuwe school. Alleen voel ik me nog steeds wel een beetje eenzaam. Want ik heb maar één vriend. Alleen die vriend kletst een beetje veel, en dat vind ik soms een beetje stom.”

Daan (10 jaar)

Daan is een jonge tiener die al langer eenzaamheid ervaart. Vanwege zijn jeugdige leeftijd hebben wij hem samen met zijn moeder gesproken. Af en toe verwerken we ook citaten van haar in dit verhaal.

Het begon eigenlijk allemaal in groep drie, toen Daan na een ruzie, zijn beste en enige vriend kwijtraakte. Dit maakte hem heel kwetsbaar waardoor pestkoppen hun gang konden gaan zonder dat hij enige vorm van weerstand kon bieden.

“Dan komen die pestkoppen en dan gaan ze je schoppen, slaan, in elkaar slaan. Dan gaan ze heel irritant tegen je doen. Het werd gewoon nog erger, want alles, alles waar normale mensen op kunnen terugvallen is zo'n beetje weg. Leerkrachten hebben dat pesten niet gezien. Vooral toen ik in elkaar werd geslagen. Toen was er een ander kindje dat gewoon ging kijken. En die heeft niks gedaan. Dus dat vond ik een beetje stom.”

Dit pestgedrag dat gepaard ging met fysiek geweld heeft heel veel invloed gehad op Daan. De school was niet langer een veilige plek. “Ja, ik was heel erg bang. Dan hadden we nog dat je in de grote pauze naar huis mocht om te eten. Dan ging ik thuis eten en dan deed ik alsof ik ziek was.”

“Het heeft een tijdje geduurd voordat ook thuis duidelijk was hoeveel impact dat heeft gehad. Maar het heeft wel erg beïnvloed hoe jij nu met jongetjes, met andere kinderen omgaat en hoe erg je kinderen durft te vertrouwen volgens mij.” Moeder van Daan

Voor Daan was het heel moeilijk om thuis te vertellen wat er op school gebeurde. Doordat Daan

vaak last had van buikpijn, te veel ‘ongelukjes’ kreeg en verandering in zijn gedrag, ging er een lampje branden bij zijn moeder. Dat was ruim een jaar later. Vanuit de school werd er toen een weerbaarheidstraining (sterker in de klas) geboden aan de kinderen. Hierdoor was Daan in staat nieuwe vriendschappen aan te gaan. Het bleef wel een uitdaging voor Daan vanwege zijn interesses die niet aansloten bij zijn leeftijdsgenoten. Daan is namelijk hoogbegaafd en is al heel jong geïnteresseerd in natuurkunde en wiskunde.

“Wiskunde, computers uit elkaar halen. Ook kijken of hij ze weer in elkaar kan zetten. Dat lukte nog niet helemaal, maar wel geprobeerd. Zulk soort dingen, daar wordt hij heel blij van en dan is het best lastig als je natuurlijk nooit eigenlijk iemand tegenkomt met wie jij je passie kan delen. Hij heeft zelf een aantal neefjes en nichtjes die ook hoogbegaafd zijn. Zodra hij met hun speelt, zien wij van hé, hij vindt aansluiting. Die snappen elkaar in hoe ze praten en hoe ze denken, en dat miste hij heel duidelijk wel op school. Toen had ik wel zoiets van oké, ondanks dat wij er niet helemaal voorstander zijn van eigenlijk, dat je naar een andere school daarvoor gaat.” Moeder Daan

Het wisselen van school loste het pestgedrag deels wel op, maar de schade die was aangericht heeft wel littekens achtergelaten in het leven van Daan. Met de nodige hulp probeert hij er weer bovenop te komen. “Ik heb ook al meerdere therapieën gehad. En ja, dit heeft me heel erg geholpen en ik heb ook een vriend en begin ook een beetje een klik te krijgen met andere kinderen.”

Daan ziet het hebben van vriendjes als een sterke basis die ervoor zorgt dat je je niet eenzaam voelt. De meeste vriendschappen worden gevormd op de basisschool en komen vaak tot stand door gedeelde interesses. Door de traumatische ervaringen van Daan is het nog steeds lastig om kinderen te vertrouwen en toe te laten. *“Ik ben bang voor andere kinderen die echt groter zijn. Of die echt hele andere interesses hebben en die niet zo leuk zijn”*

“Ja, dan is dat heel eenzaam als je natuurlijk niet met andere kinderen lekker kunt spelen.” Moeder Daan

Door alle hulp die Daan heeft ontvangen is eenzaamheid bespreekbaar geworden voor hem. Hij blijft het bespreken met zijn ouders en geeft dit ook mee als tip naar andere leeftijdsgenootjes: *“Ik zou zeggen ga naar je vader en moeder toe en praat erover. Ga erover praten. Als je het moeilijk vindt, ga er alsnog over praten want anders wordt het alleen maar erger. En je moet er echt niet mee wachten. Dan wordt het alleen maar erger en erger en erger. Dus je moet het echt direct aan je vader en moeder vertellen.”* Daan

Het erger worden wil Daan benadrukken. Hij heeft het namelijk aan den lijve ondervonden. Daan ziet eenzaamheid ook echt als een probleem waar je hulp voor moet zoeken, omdat je er anders alleen in je hoofd mee zit en je zelf er niet goed uit komt. Verder is het heel belangrijk om bepaalde signalen vroegtijdig op te pakken. Zo geeft de moeder van Daan aan dat het vooral de verandering in zijn gedrag was, waaraan ze merkt dat hij nog moeite heeft met contact maken. Hij probeert op een aparte manier aandacht te trekken bij kinderen. Dit wordt ook door Daan bevestigd.

Daan heeft nog enkele tips die hij graag wil delen. Zo is het belangrijk voor een kind om in het gezichtsveld van een leerkracht te zitten. *“Zo veel mogelijk plekken vermijden waar de juf je niet kan zien. Als je in het zicht van de juf wordt gepest, dan is dat veel sneller opgepakt.”*

Verder is het belangrijk als kind om ruzie met je (beste) vrienden zo snel mogelijk bij te leggen. Aan de leerkrachten wil hij meegeven dat het niet fijn is om te veel aandacht te besteden aan kinderen die zich eenzaam voelen. Als er steeds gevraagd wordt aan een kind hoe het gaat, kan het averechts werken. Het is wel belangrijk om over pesten en eenzaamheid te praten in zijn algemeenheid, niet specifiek gericht op een persoon. Dit verlaagd de drempel voor kinderen om erover te praten. Als allerlaatste tip geeft hij aan dat signaleren van veranderingen in het gedrag van een kind gelijk een alarm moet zijn: *“Als het kind niet vanaf het begin echt de clown gaat uithangen et cetera en hij pas later echt de clown gaat uithangen, dan moet de juf wel echt een keertje vragen of naar de ouders appen. Zoiets moeten ze gewoon doen. Dat ze even in contact staan met het kind en de conversatie proberen te hebben.”* Daan

Aanvullend op de tips van Daan, geeft zijn moeder aan dat het ook goed is om toch bepaalde aansluiting te zoeken als kind. Bijvoorbeeld in bepaalde activiteiten zoals het bezoeken van de kerk of een verenging zodat je toch enige vorm van vriendschappen kan aangaan. Wel merkt ze ook op dat er nog best wat winst te behalen valt in het bieden van activiteiten voor kinderen met speciale wensen.

“Je moet je maar een beetje vermaken met alle dingen. Ik ben een hele actieve vrouw geweest en dat is toen ik ziek begon te worden allemaal weggevallen. Dan moet je wat anders zoeken.”

Wilma (70 jaar)

Wilma is een vrouw van middelbare leeftijd. Ze woont zelfstandig in huis, maar krijgt meerdere keren per dag verpleeghulp. Wilma heeft COPD en bevindt zich in de eindfase hiervan.

Corona kwam als een dolksteek voor Wilma. De angst waarmee ze de afgelopen jaren heeft gelopen, kan ze moeilijk beschrijven. De angst voor wat er kan gebeuren als ze besmet raakt. Volgens de artsen zal ze dit nooit overleven. Deze angst voor buiten is overgeslagen in eenzaamheid. “Ja, dat begint eenzaam te worden. De muren komen op je af, dan is het van word ik nou gek of wat is er nu? En dat is de eenzaamheid, omdat je ook haast geen mens op bezoek krijgt.”

Het enige contact voor Wilma is de verzorgende die 's morgens komt. “Ja, kijk, de verzorging komt dan wel. Dan heb ik 's ochtends vooral mijn mondje open en dan zit ik heel veel te kletsen. En zo benauwd als ik ook ben, ik blijf kletsen en dan zeggen ze wel eens van: Mevrouw, u moet uw mond dichthouden want anders heeft u geen adem meer. Maar dat is de uitlaatklep om even contact te hebben met iemand en ja, vreselijk praten. Daarna valt het weer in het niet natuurlijk, want dan zit je weer tv te kijken. Een beetje naar mensen zwaaien, dat is het enige eigenlijk. Daar heb ik eerder nooit last van gehad, maar sinds Corona heb ik dat gekregen.”

Wilma heeft een scootmobiel waar ze mee naar buiten kan, maar doordat ze afhankelijk is van haar zuurstofapparatuur kan ze niet te ver gaan. Voor Wilma blijft het nog steeds noodzakelijk om drukte te vermijden, ondanks dat de beperkingen opgeheven zijn. Eigenlijk waren de maatregelen toen zelfs veiliger voor Wilma. Mensen hielden automatisch afstand van elkaar en dat is nu niet langer nodig.

Het leven van Wilma voor Corona zag er iets rooskleuriger uit dan nu het geval is. “Daarvoor had ik nog wel wat mensen of mensen uit de kerk, die even kwamen. Of ik was zelf even het centrum in of een rondje rijden. Ik zat veel in het centrum even een rondje te rijden, want daar kwam je weer mensen tegen waar je even een praatje mee kon maken of je kwam iemand tegen die zei: “Laten we even een terrasje pakken.” Kijk en dat valt dan allemaal in het niet. Dan is het best wel erg, want dan zie je in een keer dat je vier muren hebt en verder niks hebt om tegen te kletsen. Dat is best wel vervelend. Daar kan ik heel goed in komen nu, in mensen, ook jongeren, maar ook ouderen, dat ze eenzaam zijn. Als ik niet ziek geweest was, dan had ik graag wat voor oudere mensen willen betekenen. Ik zal maar zeggen voor dementerende mensen of wat dan ook, om daar vrijwilliger te zijn of zo. Maar dat trek ik zelf op het moment niet meer. Ik heb zelf ook die zorg nodig. Ik ben nu al meer als een jaar aan het zoeken naar een vrijwilliger om mij eens af en toe met de rolstoel mee naar buiten te nemen. Nou, die zijn er niet.”

Wilma heeft haar hulpvraag bij meerdere organisaties neergelegd en blijft hopen op een positieve reactie. Wanneer de eenzaamheid Wilma te veel wordt, heeft ze nog wel een zus en vriendin om op terug te vallen. Ze merkt wel dat haar cirkel steeds kleiner wordt en overweegt om binnenkort te verhuizen richting haar zus in een andere plaats. Hiermee hoopt ze haar eenzaamheid tegen te gaan. Het blijft wel een grote stap voor Wilma, gezien ze langer dan vijftig jaar woont in haar huidige woonplaats.

Er zijn soms van die typische momenten in het leven van Wilma waar de eenzaamheid hard binnenkomt. Een van deze momenten is bijvoorbeeld op Koningsdag. "Dan zie je verder niemand, maar je hebt wel even zin om te gaan kijken buiten. Even door het centrum heen en langs die stalletjes heen zal ik maar zeggen. Even lekker snuffelen en zo. Iedereen heeft zijn/hun eigen ding ook natuurlijk. Kijk ik kan niet ervan uitgaan, van mijn vriendin dat ze haar bezigheden op moet zeggen voor mij. Dat kan ik ook. Er is verder niemand die even denkt van: Oh, laten we Wilma even ophalen. En dan voel je je echt eenzaam. Dan heb ik niet de puf om zelf de scootmobiel te pakken en dan wil ik ook niet elke keer de anderen tot last zijn. Kijk, dan vind ik het wel heel moeilijk."

Gelukkig heeft Wilma op dit moment ook nog de kerk om op terug te vallen. Hier heeft ze altijd veel steun ontvangen. "Ik ben afgelopen vrijdagochtend even naar de kerk geweest om even koffie te drinken. Dat heb je daar elke week. Ik ga niet elke week erheen, want dan zijn er ook te veel mensen, vind ik dan. Maar ik had ook even behoefte aan mensen om me heen. Ik heb nog nooit mensen zo blij gezien, dat ze mij weer zagen." De kerk vervult een sociale functie in het leven van Wilma en neemt hiermee ook een deel van de eenzaamheid weg. "Het is gezellig even kletsen en ze pakken koffie voor je, ze doen er melk en suiker voor je in en: Oh zet daar de scootmobiel neer, moeten we even helpen met je vast te houden? Ze zijn eigenlijk heel behulpzaam."

Ook zijn er een aantal plekken komen weg te vallen tijdens corona, waar Wilma plezier aan beleefde. Een voorbeeld hiervan is de haak-instuif waar mensen konden leren haken in de hobbywinkel. Het waren wel deze bezigheden, die ervoor zorgden dat Wilma plezier beleefde aan het leven. Zelfs met de openstelling van bepaalde activiteiten, blijft het lastig voor Wilma om weer actief deel te nemen. De angst om corona te krijgen en niet bij groepen aan te sluiten blijft de dagelijkse praktijk voor Wilma. Het blijft dagelijks een gok op haar leven wanneer ze moet kiezen tussen thuis blijven of de deur uit. De mensen die op het pad van Wilma komen ervaart ze als een aansturing van God. Wilma hoopt dat de bereidwilligheid onder vrijwilligers gaat toenemen. Zij heeft in ieder geval wel de behoefte aan een maatje die haar soms kan ontzorgen. "Een maatje en dat je weer eens dingen kunt ondernemen. Even lekker naar buiten toe en dan ontspannen in een rolstoel of even lekker winkelen of zo, of even lekker op het terrasje zitten, wat drinken, en dat geeft al ontspanning. En dan is het even fijn en relaxed eigenlijk. Normaal als je op de scootmobiel zit- je moet overal op letten. Je moet op het verkeer letten. Je moet op de voetgangers letten. Je moet op kleine kinderen letten. Kijk en dan ben je constant bezig."

“Helemaal nergens horen, nergens bij horen, nergens thuis horen. Dat had ik al vanaf kinds af aan. Dat is niet van nu, dat het ergens van gekomen is. Altijd zoeken van waar hoor ik eigenlijk? Waar hoor ik bij?”

Gerda (70 jaar)

Gerda is als klein meisje opgegroeid op de boerderij. Op de boerderij was het altijd hard werken en was er geen ruimte voor studeren. Zo ver als Gerda terug kan denken, zo lang voelt ze zich al eenzaam. Voor Gerda zit het vooral in het nergens bij horen, onbegrepen voelen, anders zijn dan de rest en niet in staat zijn vriendschappen aan te gaan. Dat eenzaamheid niet altijd alleen zijn betekent, is in het leven van Gerda wel duidelijk. Ze komt namelijk uit een gezin van 11 kinderen. Ze was nooit alleen, maar toch voelde het wel zo aan.

“In m'n leven is heel veel gebeurd. Het heeft ook met die eenzaamheid te maken dat je nergens een voet aan de grond krijgt, zal ik maar zeggen. Dus ik heb, toen ik dus uit huis kon gaan, toen - ik verhuisde vaak, ik veranderde heel vaak van werk. Om iedere keer weer opnieuw ergens anders te proberen, maar nooit kwam dat er of nooit lukte het mij om ergens te voelen - om erbij te horen”.

In de zoektocht naar antwoorden, denkt Gerda dat veel wat zich afspeelt wel beïnvloed is door haar opvoeding. *“Kijk bij ons thuis, vroeger zijn er dingen al niet goed gegaan, hè. Dus daar begint het vaak wel. Mijn moeder kon dat allemaal niet aan. Ik werd al heel jong depressief.”*

Enkele van de vele dingen die niet goed zijn gegaan, zijn o.a. op jonge leeftijd de zorg voor jongere broers en zussen op zich nemen en het bijwonen en ervaren van fysiek en emotioneel geweld. Voor het niet ingrijpen tijdens fysiek geweld tegen broers of zussen heeft Gerda nog steeds schuldgevoelens. Verder denkt Gerda dat de afwezigheid van moederliefde heel veel invloed heeft gehad. *“Geen liefde van anderen kunnen ontvangen, dat heeft daar nog mee te maken. Dat heb ik en mijn zussen ook. Daar hebben we allemaal moeite mee, want dat deed mijn moeder nooit.”*

Gedreven door wanhoop en beïnvloed door haar omgeving stapt Gerda op gegeven moment in het huwelijk. Een huwelijk dat na 27 jaar geen stand meer hield en waarover ze nog steeds het gevoel heeft dat ze faalde. *“Ja, alles is dus fout gelopen. Uiteindelijk was er nog maar één oplossing en dat was toch dat wij uit elkaar gingen en dat was een hele heftige. Daar kan ik nog geëmotioneerd van worden. Dat ik dat niet voor mekaar heb kunnen krijgen. Ik bedoel dat ik zo m'n best deed. Ja, dat vind ik heel erg, want we hadden zes kinderen, die waren alle zes nog thuis. Het paste totaal niet in het begin - ik denk dat wij allebei twee eenzame mensen waren. Dat wil je voor mekaar op lossen, maar dat gaat niet zomaar zonder andere dingen.”*

Tijdens de opvoeding van haar kinderen liep Gerda ook tegen een aantal obstakels aan. Een van haar kinderen moest ze letterlijk meeslepen naar school. *“Altijd maar huilen. Die wou ook niet naar school en die wou niet naar groepjes mensen die - niks wou die.”* Toen ze hiervoor hulp vroeg bij de leerkrachten om het gedrag verder te laten onderzoeken, gaven ze aan geen last te hebben van het kindje en achtten het niet nodig. *“Ze hebben nooit geluisterd en dat hoort ook nog een beetje bij die tijd.”* Na een aantal jaren bleek er toch iets mis te zijn met haar kinderen. *“En achteraf bleek dat d'r ook altijd wat met mijn - onze kindertjes aan de hand was. Maar daar heb ik nooit geen gehoor voor gekregen. Achteraf blijkt dan wel dat ze eigenlijk allemaal een stoornis in het autistisch spectrum hebben.”* Bij de jongste werd uiteindelijk wel goed onderzoek verricht en daaruit bleek dat hij autisme, persoonlijkheidsstoornis en sociale angsten heeft. *“Nou, toen dacht ik al bij mezelf, ik weet precies dat alle andere kinderen, allemaal in een andere gradatie natuurlijk, het ook hebben.”*

Gerda heeft nooit anders gekend dan eenzaam zijn. *“Ik heb eigenlijk haast nooit anders gekend. Ik heb tot zeer kort erg mijn best gedaan om tot een- dat je een vriendengroep zou hebben. Ik weet niet wat dat is. Schijnbaar kan ik dat zelf niet aangaan?”* Er is wel altijd een wens geweest om ook vrienden te kunnen hebben en hiervoor heeft ze een aantal dingen geprobeerd. *“Nou, ik ben naar de kerk geweest, een psycholoog geweest, ik ben bij psychiaters geweest en ik heb van zulke cursussen gedaan, maar het is daarna altijd allemaal weer weg.”* Door de hulp vanuit verschillende hoeken ervaart Gerda wel dat ze nu beter kan omgaan met wie ze is en hoe haar leven eruitziet. Ze hebben steeds een beetje bijgedragen om elke keer een stapje verder te komen in het leven.

Wat Gerda nog steeds mist is een klein groepje mensen waar ze echt bij hoort, zelfs als ze niet eens weet wat dat mag betekenen. Ze merkt dat ze het idee om mensen toe te laten ook wel beangstigend vindt. *“En het is soms ook net, als het dichterbij mij komt, dat ik het dan weer afwijs.”* Gerda heeft een negatief zelfbeeld ontwikkeld door de jaren en voelt zich overal teveel. Vroeger werd het ook letterlijk gezegd. *“Mijn zus en ik trokken veel op en mijn zus kon heel goed kletsen en praten. Iedereen, alle neven en ooms en tantes die vonden haar altijd aardig. Als ze dan op bezoek kwamen dan zeiden zo ook altijd van nou, ik moest niet alleen komen maar wel met m'n zus, want dan was het gezellig. Ik kon de mensen daar ook geen ongelijk in geven, want ik zei nóóit wat: niks. Ik praatte nooit. Ik ging altijd met m'n zus mee, want dat was het veiligst, want zij praatte wel, en dan hoefde ik niks te zeggen en dat was het toch een beetje gezellig.”*

Gerda ziet eenzaamheid als deel van haar leven, als een deel van wie ze zelf is. Een schaduw die ze overal meedraagt. Het sturen van kaartjes, bijvoorbeeld met kerst, als oplossing voor eenzaamheid, is iets waar ze helemaal geen behoefte aan heeft. Eenzaamheid is heel moeilijk uit te leggen en daar worden vaak de verkeerde oplossingen voor bedacht. Zo slaat het sturen van kaartjes rond de kerstdagen nergens op.

“Ik denk van: ja, Jan en alleman die kaartjes stuurt. Als mij dat zou gebeuren, wat heeft dat nou betrekking op mijn eenzaamheid? Het gaat ook om dat onbegrepen voelen en dan nergens bij horen. Je dwalende in de maatschappij voelen en ook tegen systemen aanlopen.”

Voor Gerda is het belangrijk dat er activiteiten op een laagdrempelige manier worden aangeboden. *“Ik ga graag eens naar laagdrempelige dingen, bijvoorbeeld waar mensen komen en waar iets leuks is. Ook wel naar echt eens iets anders, waar iets leuks verteld wordt op een lezing over echt interessante dingen. Als dat laagdrempelig is, naar zo iets ga ik graag toe, want dan kan ik- dan zit ik daar anoniem.”* Als voorbeeld hiervan noemt ze activiteiten in de bibliotheek waar je vrijblijvend heen kan. Zulke activiteiten bezocht ze ook wel totdat Corona-maatregelen werden ingevoerd.

Gerda benadrukt *“dat eenzaamheid heel divers is en dat het zeker niet te maken heeft met - als je met meer bent, dan ben je niet eenzaam.”* Hiervoor moet er op verschillende manieren naar oplossingen gezocht worden. *“En ook dat het niet altijd hoeft te komen doordat je ouder wordt en je je partner verliest. Daar begint niet altijd de eenzaamheid. Het kan gewoon al heel jong beginnen.”*

Gerda spreekt haar bezorgdheid uit over de jongeren die te maken hebben met eenzaamheid. *“In mijn tijd hoorde dat misschien meer, maar nu, nee, daar moeten ze niet te licht over denken. Dat zou ik ook meegeven: met die jongere mensen die hebben nog alles voor zich, die komen daar nu al mee in de knoei. Je kan het soms later haast niet weer goed krijgen.”*

Gerda heeft een uitlaatklep gevonden in de dichtkunst. Lezen (van o.a. opvoedkunde, autisme, fijngevoeligheid, mystieke dingen, religies en over de tijd waarin ze geboren is) en schrijven helpt Gerda enorm om alles een plekje te geven. Zo heeft ze een aantal gedichten waarin ze haar gevoelens van eenzaamheid probeert te beschrijven.

Eenzaam

Het is voorbij alleen zijn

Vorbij samen zijn

Vorbij het weten

Vorbij de woorden op papier

Vorbij de taal die wij spreken

Wandelen in vergeten tuinen

Bloemen met gaten

Het zand op de paden

Daar allemaal voorbij.

Eenzaamheid

Het reist al m'n hele leven met me mee

En heeft in alle delen van mijn lichaam gewoond

Op diverse manieren heb ik haar beschreven

Het lijkt onmogelijk om me van haar te bevrijden

Nu leer ik om van haar te houden

En met gepaste liefde

Mag ze blijven

Eigenlijk is ze een beetje mij.

Deel 2:

Inzicht over eenzaamheid en de mate waarin dit voorkomt in Flevoland

flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland

“Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.”

Van Tilburg, T., & de Jong Gierveld, J. (2007)

In dit deel beschrijven we bestaande inzichten uit Flevolandse cijfers en wetenschappelijk onderzoek over eenzaamheid. We verbinden dit aan de verhalen van de mensen die we hebben beschreven.

Binnen Flevoland zijn een aantal organisaties die onderzoek (laten) doen naar (het voorkomen van) eenzaamheid of die relevante zaken monitoren die hier mee samen hangen. Dit gaat om GGD Flevoland, verschillende gemeenten en de provincie. Daarnaast wordt er ook landelijk onderzoek uitgevoerd dat relevant is voor Flevoland, zoals het onderzoek van Zorgfocuz en HHM in opdracht van provincie Zuid-Holland. Dit onderzoek geeft ook inzicht in eenzaamheid in andere provincies.

De GGD kent een historie van monitoren. Iedere vier jaar voeren zij de gezondheidsenquête uit. In de monitor worden verschillende soorten eenzaamheid genoemd: sociale en emotionele eenzaamheid en matige en ernstige of sterke eenzaamheid.

Bij sociale eenzaamheid gaat het vooral om het ontbreken van contacten met mensen waarmee iemand bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals vrienden, kennissen of collega's. Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, meestal de levenspartner.

Of er sprake is van matige of ernstige eenzaamheid wordt gebaseerd op de schaal van De Jong – Gierveld. Dit is een gevalideerde methode om eenzaamheid te meten. De methode kent 11 stellingen, vijf gericht op sociale eenzaamheid en zes op emotionele eenzaamheid. Bij drie of meer ongunstige scores op deze stellingen is er sprake van matige eenzaamheid, bij negen of meer van ernstige of sterke eenzaamheid. Het gaat om de volgende stellingen:

1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.
2. Ik mis een echt goede vriend of vriendin.
3. Ik ervaar een leegte om mij heen.
4. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.
5. Ik mis gezelligheid om mij heen.
6. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.
7. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.
8. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.
9. Ik mis mensen om mij heen.
10. Vaak voel ik me in de steek gelaten.
11. Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.

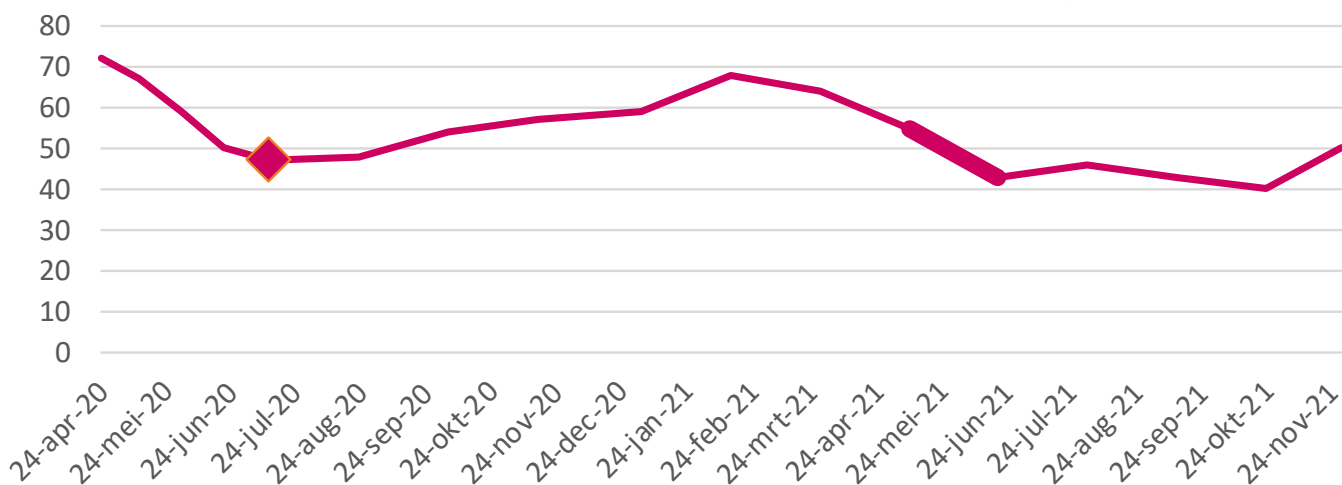
Uit de meest recente gezondheidsmonitor van de GGD (2020) komt dat ongeveer de helft (49%) van de inwoners in Flevoland matig tot ernstig eenzaam is. In de meeste gevallen gaat het hier om matige eenzaamheid. Bij de tien verhalen die we in het eerste deel hebben verteld, lijkt sprake van ernstige eenzaamheid (zo is onze inschatting).

Het percentage inwoners dat in 2020 eenzaamheid ervaart, is niet significant meer dan in 2016 (ondanks Corona). Dit sluit niet aan bij het algemene beeld dat leeft. En wat we terug zien in andere onderzoeken door provincie of gemeenten waar op een directe manier wordt gevraagd of 'we ons nu eenzamer voelen dan voor Corona'. Uit de onderzoeken komt geen verklaring voor dit verschil. Provincie Flevoland en een aantal Flevolandse gemeenten hebben geen gebruik gemaakt van de

stellingen van De Jong – Gierveld en stelden hun eigen vragen. Dit maakt het lastig om uitkomsten tussen de verschillende onderzoeken te vergelijken.

Van Tilburg en De Jong – Gierveld (2007) noemen als belangrijk argument voor het gebruiken van stellingen ten opzichte van een directe vraagstelling dat er taboe heerst op eenzaamheid en dat er mogelijk sprake is van sociaal wenselijk antwoorden. Het zou kunnen dat door de toenemende aandacht voor eenzaamheid dit taboe aan het verminderen is. Verder zien we dat is het moment van vragen de afgelopen jaren belangrijk is geweest voor de uitkomst. Het Corona gedragsonderzoek van de GGD laat zien dat de mate waarin er sprake is van eenzaamheid hoger was tijdens lockdowns en lager ten tijde van versoepelingen (figuur 1).

Figuur 1. Ontwikkeling matige tot ernstige eenzaamheid in Flevoland onder Corona¹



Bron: GGD Flevoland (2021). 17e ronde GGD-RIVM

¹ De ruit in het figuur markeert het moment waarop GGD de vragenlijst voor de gezondheidsmonitor heeft uitgezet. De dikgedrukte lijn komt overeen met de periode waarin Zorgfocus en HHM onderzoek hebben gedaan naar eenzaamheid.

² Frequentie van samen sporten met anderen, deelnemen aan verenigingen, deel uitmaken van een georganiseerde club/groep, bezoeken van een godsdienstige bijeenkomst, gebruik maken van plaatsen waar u uit kunt gaan.

Deze ontwikkeling lijkt eenvoudig te verklaren door de ingevoerde lockdown-maatregelen. Echter toont onderzoek van Zorgfocuz en HHM (2021) aan dat er geen verband is tussen de ervaren mate van eenzaamheid en de mate waarin wordt geparticipeerd volgens de participatieschaal.

²Uit andere bronnen komt dit ook naar voren. We moeten hier dus met enige nuance naar kijken. Voor de verschillende vormen van participeren: maatschappelijk participeren (betaalde arbeid, vrijwilligerswerk of studie), cultureel participeren en recreatief participeren, geldt dat alleen maatschappelijk participeren helpt tegen eenzaamheid. (Van Tilburg, T., & de Jong Gierveld, J.; 2007) In veel verhalen lezen we dat (vrijwilligers) werk als (onderdeel van) de oplossing wordt gezien, of op zijn minst bijdraagt aan de kwaliteit van leven van diegene die we hebben gesproken. Het onderzoek van Zorgfocuz en HHM geeft wel andere factoren die samenhangen met eenzaamheid (demografisch en in de woon- en leefsituatie). Zo zien we o.a. dat eenzaamheid op dit moment (mei/juni 2021) voorkomt onder alle leeftijdsgroepen en zelfs het meest onder jongvolwassenen (18 tot 25 jaar; figuur 2).

Figuur 2. Eenzaamheidsscores naar leeftijd (volgens schaal van De Jong – Gierveld)

Eenzaamheidsscores		
Verdeling naar Leeftijd	NL	FL
18 - 25 jaar	5,6*	6,9*
25 - 35 jaar	4,8	4,2
35 - 45 jaar	5,2	6,0
45 - 55 jaar	5,0	4,9
55 - 65 jaar	4,7	4,4
65 - 75 jaar	4,8	5,1
75+ jaar	4,7	3,7
<small>*significant eenzaamer dan overige leeftijdscategorieën</small>		
Totale eenzaamheid (0-11)	4,95	4,95

Bron: HHM en Zorgfocuz, infographic eenzaamheid

Daarnaast zien we meer eenzaamheid bij alleenstaanden, binnen huishoudens met een lager inkomen, bij lager opgeleiden, bij mensen met een Westerse migratieachtergrond en bij mannen. Waarmee we overigens niet zeggen dat het niet voorkomt onder andere groepen. Dit is zeker wel het geval. Eenzaamheid komt voor onder allerlei bevolkingsgroepen. Ook zien we meer eenzaamheid bij bewoners van huurwoningen, flats of etagewoningen en mensen die minder tevreden zijn met hun buurt. Voor meer samenhangende factoren zie onze infographic.³ Dit zijn stuk voor stuk interessante relaties, maar het is in het onderzoek van Zorgfocuz en HHM niet onderzocht of dit om mogelijke oorzaken of gevolgen van eenzaamheid gaat. In een aantal gevallen komt dit wel in andere bronnen naar voren.

Zo weten we dat alleenstaanden over het algemeen eenzaamer zijn, omdat (in onze samenleving) de partner vaak een persoonlijke diepgaande relatie is die zorgt voor o.a. gezelligheid en steun. Mensen zonder partner vinden dit ook vaak binnen andere relaties, maar dat lukt niet iedereen. (Van Tilburg, T., & de Jong Gierveld, J.; 2007) Het gemis van een partner speelt onder andere bij Rob, Yusuf, Betty en Lubbetje.

Van Tilburg en De Jong – Gierveld (2007) geven een aantal belangrijke nuances:

- een partnerrelatie beschermt niet altijd tegen eenzaamheid; de relatie moet ook een goede kwaliteit hebben;
- verlies van de partnerrelatie is voor veel mensen een ingrijpende gebeurtenis in hun leven die de kans op langdurige eenzaamheid vergroot;
- een partnerrelatie beschermt vooral tegen emotionele eenzaamheid; andere soorten relaties zijn belangrijk voor de bescherming tegen sociale eenzaamheid;
- voor jongvolwassenen is een partnerrelatie minder belangrijk dan voor mensen op middelbare of latere leeftijd;
- na het verlies van de partner (op middelbare of latere leeftijd) is hertrouw niet altijd dé oplossing voor het eenzaamheidsprobleem.

³ infographic eenzaamheid Flever

Naast de partnerrelatie zijn ook andere relaties van belang. Minstens één goede relatie kan beschermen tegen (m.n. emotionele) eenzaamheid.

Het verhaal van Sheila illustreert dit. Verder geldt dat beschikken over een groot netwerk nog meer kan helpen (zoals bij Betty), mits de kwaliteit van de relaties ook goed is. Het verhaal van Lubbetje laat zien dat het hebben van een groot netwerk, eenzaamheid maar voor een deel wegneemt, wanneer aan kwaliteit van de relaties ontbreekt. Wat hier ook een rol kan spelen, is de verwachtingen die iemand van een relatie heeft. Vaak is bij eenzaamheid sprake van een situatie waarin de feitelijke relaties niet voldoen aan de verwachtingen en wensen. Hier spelen niet alleen persoonlijke verwachtingen een rol, maar ook maatschappelijk normen en waarden. De verhalen van o.a. Dorien, Celine en Sheila laten zien dat je niet begrepen voelen door je omgeving of de maatschappij kan leiden tot een ernstig gevoel van eenzaamheid.

Ook de woonomgeving kan een belangrijke rol spelen bij het ervaren van eenzaamheid. Contact met burens is hierbij cruciaal. Dit komt minder voor in flats en portiekwoningen. We herkennen dit o.a. terug in het verhaal van Yusuf. Ook de samenstelling van de buurt is belangrijk. In een wijk met bewoners van veel verschillende etnische achtergronden, neemt de kans op eenzaamheid toe. (Van Tilburg, T., & de Jong Gierveld, J.; 2007)

Conclusies

Het doel van dit onderzoek is het verkrijgen van aanvullend inzicht over eenzaamheid onder de inwoners van Flevoland. Dit doen we door het verhaal achter de (bekende) cijfers te vertellen. Met de uitkomsten willen we een bredere discussie ondersteunen over wat er voor nodig is om eenzaamheid vroegtijdig te signaleren of zelfs te voorspellen en met welke interventies we eenzaamheid kunnen doorbreken en duurzaam aanpakken.

We hebben een aantal vragen geformuleerd waarover we met de mensen die eenzaamheid ervaren in gesprek zijn gegaan.

- Waar ligt de oorzaak van hun ervaren eenzaamheid?
- Op welk moment beseften zij dat zij eenzaamheid ervaren?
- Hoe zijn ze met hun eenzaamheid omgegaan?
- Hebben zij hier hulp bij gehad?
- Wat werkte hierin wel en wat werkte niet?
- Welke tip heb je (voor anderen die zich eenzaam voelen en/of voor omstanders/professionals)?

Deze vragen zijn de leidraad voor onze conclusies. En wat zegt dit over de mogelijkheden om eenzaamheid vroegtijdig te signaleren of zelfs te voorspellen? Kunnen we met deze inzichten ook interventies bedenken die eenzaamheid doorbreken en duurzaam aanpakken?

Binnen de scope van het onderzoek pakken we vooral de eerste (opgesomde) vragen op. Het gaat te ver om de laatste twee vragen echt te beantwoorden, maar we willen wel richting geven in het zoeken naar antwoorden op deze vragen.

Oorzaken van eenzaamheid

Een vrij algemeen beeld over eenzaamheid is, dat het alleenstaande ouderen treft, na het overlijden van hun partner. Dit beeld wordt in wetenschappelijk onderzoek ook wel bevestigd en komt terug in de verhalen van Betty en Lubbetje. Echter, eenzaamheid is veel diverser. Zo benadrukt Gerda ook in haar verhaal. Cijfers laten zien dat ook onder jongeren eenzaamheid wordt ervaren, meer nog dan in andere leeftijdsgroepen. Daar waar oorzaken voor eenzaamheid vaak worden gezocht in het ontbreken van een levenspartner (zoals bij Rob en Yusuf) of het niet of beperkt deelnemen aan sociale activiteiten (zoals bij Wilma), lezen we in de verhalen ook terug dat onbegrip in de persoonlijke leefomgeving, of maatschappij als geheel, belangrijke oorzaak is van eenzaamheid.

Dit kan gaan om maatschappelijk taboes op ervaringen waar personen mee te maken hebben gehad (zoals bij Dorien); instituten die alleen kijken naar een deel van een situatie (voor zover hun loket reikt) en te weinig oog hebben voor de mens erachter (zoals bij Yusuf); of familie en bekenden die zich niet kunnen inleven in bijvoorbeeld ziekte of gemis van een partner (zoals bij Sheila en Lubbetje). Bij Gerda, Dorien, Celine en Daan zien we dat gepest worden en traumatische gebeurtenissen in de kinderjaren, ertoe kan leiden dat niet of lastig aansluiting kon worden gevonden bij anderen; met eenzaamheid als gevolg.

Hoewel uit cijfers niet blijkt dat ervaren eenzaamheid onder inwoners van Flevoland is toegenomen de laatste jaren, zien we bij Wilma wel hoe de Coronaperiode bij sommigen wel tot meer ervaren eenzaamheid kan leiden.

Besef van eenzaamheid

Uit de verhalen is lastig op te maken wanneer de personen beseften dat ze eenzaamheid ervaren. Een paar mensen geven aan, dat er een moment was waarop ze beseften (of besloten) dat ze hulp nodig hadden voor hun probleem. Dit geldt bijvoorbeeld voor Dorien.

Verder geeft Sheila aan dat ze het moeilijk vindt om te onderkennen dat ze zich eenzaam voelt. Het besef is er misschien wel, maar liever stopt ze dit weg. Celine merkt een taboe in haar omgeving: "Hoe kun jij nu eenzaam zijn, je bent in de bloei van je leven?" Ook uit ander onderzoek komt naar voren dat er nog wel een taboe heerst rondom eenzaamheid. Dat het lastig is om over eenzaamheid te praten, is tevens één van de redenen waarom in dit onderzoek met minder mensen is gesproken dan in eerste instantie beoogd: tien in plaats van twaalf.

Omgaan met eenzaamheid

Uit de verhalen zijn een aantal manieren te halen, waarop met eenzaamheid is omgegaan: Alle volwassenen zijn (vrijwilligers)werk gaan doen, of zijn hier naar op zoek. Rob werkt slechts vier uurtjes in de maand, maar doet daarnaast vrijwilligerswerk. Lubbetje is recent boodschappen voor Oekraïne gaan doen, om er uit te zijn. Ook Sheila, die vanwege een progressieve spierziekte op bed ligt, hoopt binnenkort een elektrische rolstoel te krijgen en iets van vrijwilligerswerk te kunnen gaan doen. Uit onderzoek komt ook naar voren dat dit in algemene zin helpt tegen eenzaamheid.

Verder geven veel personen aan dat ze erover hebben gesproken met hun naasten (o.a. Daan, Sheila en Dorien). Ook al vonden ze dit heel lastig. Tot slot is er door veel personen professionele hulp gezocht (o.a. Dorien, Yusuf en Gerda). Bij de meesten gaat het hier om een breder probleem met mentaal welbevinden waar bijvoorbeeld psychologische hulp voor is gezocht. Ook religie, het geloof in God, of de geloofsgemeenschap heeft voor een aantal hulp geboden. Het gaat hierbij vooral om de sociale functie blijkt uit de verhalen van Wilma en Sheila. Dit kan (volgens Betty) ook worden gevonden in bejaardenhuizen of buurthuizen.

Ervaren hulp en ondersteuning

In veel van de verhalen lezen we dat personen op zoek zijn gegaan naar hulp of verlichting van hun ervaren eenzaamheid, maar dat passende hulp niet altijd voorhanden bleek of makkelijk gevonden kon worden. Zo is het Yusuf (nog) niet gelukt een goede persoonlijke relatie te vinden ondanks deelname aan groepsactiviteiten met lotgenoten en reguliere datingsites. Bij het participatieloket van de gemeente kunnen ze hem (door zijn arbeidsongeschiktheid) niet aan werk helpen, maar oog voor zijn ervaren eenzaamheid lijken ze er ook niet te hebben. Lubbetje wil graag met andere vrouwen mee naar de kerk, maar wil vervolgens niet mee om iets te eten of drinken, terwijl ze zich hier wel toe gedwongen voelt. Ze vindt het fijn om af en toe bij de buurvrouw op bezoek te gaan, maar als deze dan door de kinderen wordt gebeld, voelt ze zelf dit gemis.

Yusuf en Gerda geven aan dat de meeste hulp niks blijvends heeft opgeleverd. Al geeft Gerda aan dat de optelsom van alle hulp er wel toe heeft geleid dat ze beter kan omgaan met wie ze is. Ook Dorien en Daan geven aan dat professionele hulp (uiteindelijk) wel tot verbetering leidt.

In de coronaperiode gingen veel vrijwilligersactiviteiten niet door. We zien dat nog niet alle activiteiten van voor Corona (weer) zijn hervat, zoals de haak-instuif van Wilma. Daarnaast geven Sheila en Wilma aan dat ze wachten op een vrijwilliger die iets met hen wil ondernemen. Het is welzijnsorganisaties nog niet gelukt iemand te vinden.

Tips voor anderen die zich eenzaam voelen en professionals

Voor alle volwassen die we hebben gesproken geldt dat zij een uitkomst zien in het hebben van (vrijwilligers)werk, door iets te doen voor anderen. Vanuit gemeente zou hier meer aandacht voor moeten zijn en verder gekeken moeten worden dan de kaders van de participatiewet.

Daarnaast geven een aantal deelnemers aan dat het echt bieden van een luisterend oor hen veel kan helpen, zonder dat hier iets tegenover zou moeten staan. Dit zijn vooral de deelnemers die zich onbegrepen voelen, zoals Dorien en Celine. Ook zij proberen met het delen van hun verhaal barrières te doorbreken voor andere jongeren die hetzelfde meemaken.

Hierbij doen zij (en ook anderen) een oproep aan anderen die zich eenzaam voelen om erover te gaan praten. Ook al is dit moeilijk. Zoals Rob zegt: *“Durf jezelf aan te kijken. Doe het voor jezelf. Probeer een netwerk te creëren en zoek hulp als je merkt dat de donkere momenten, de lichte overschaduwden.”*

Tenslotte moet er volgens een aantal deelnemers meer aandacht komen voor eenzaamheid bij jongeren. Dat kinderen op jonge leeftijd te maken kunnen krijgen met eenzaamheid is in meerdere verhalen naar voren gekomen. Bepaalde traumatische gebeurtenissen die plaatsvinden in je leven als kind, kunnen grote gevolgen hebben. Wanneer de nodige of juiste hulp weg blijft en je met onverwerkte trauma's jezelf moet ontwikkelen tot een volwassen persoon, kan dit zelfs op latere leeftijd zorgen voor uitsluiting. Dit is het geval bij Gerda.

Deelnemers verwachten dat hier iets aan gedaan kan worden door alert te zijn op signalen van gedragsverandering bij kinderen en door eenzaamheid onder kinderen en jongeren bespreekbaar te maken. En als je het bespreekbaar maakt, doe dit dan in z'n algemeenheid en niet specifiek gericht op een persoon.



Bronnen

GGD Flevoland (2021). 17e ronde GGD-RIVM Corona gedragsonderzoek.

GGD Flevoland (2021). Gezondheidsmonitor: volwassenen en ouderen 2020, Flevoland.

Van Tilburg, T., & de Jong Gierveld, J. (2007).

Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak. Van Gorcum.



JUNI 2022

De Schans 19 45, 8231 KA Lelystad | 0320 244 259
www.flever.nl | info@flever.nl |  [@flevern1](https://www.linkedin.com/company/flevernl)

flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland