

# Eenzaamheid in 'beeld'

**Doel:** Aan het einde van de week heb ik meer inzicht in mijn eenzaamheid.

**Tijdsduur:** 1 uur.

## Het belang van relaties

Eenzaamheid is een ervaring van gemis aan betekenisvolle sociale contacten en relaties, een situatie waar je zelf niet voor kiest. Betekenisvolle relaties zijn van belang voor ons mens zijn. Het delen van vreugde en verdriet, het gezamenlijk ondernemen van activiteiten of de ervaring van steun zijn onmisbaar in ons leven.

God heeft de mens bij de schepping al relaties gegeven. Het is in de bijbel een terugkerend thema. De samenvatting van het grote gebod is om God lief te hebben boven alles en je naaste als jezelf. Dus onderhoud een goede relatie met God, een goede relatie met jezelf en met je naaste.

## Heb ik dit alleen?

Soms lijkt het net alsof alleen jij eenzaam bent, maar eenzaamheid is een gevoel dat de meeste mensen zullen herkennen. In Nederland geeft één op de drie volwassenen aan zich eenzaam te voelen. Uit onderzoek blijkt ook dat eenzaamheid onder alle lagen van de bevolking voorkomt. Als je worstelt met gevoelens van eenzaamheid betekent dit dus niet dat je 'zielig' of 'gek' bent!

## Hoelang duurt het?

Gevoelens van eenzaamheid kunnen een langere of kortere periode duren. Is eenzaamheid ontstaan door bijvoorbeeld het verlies van een baan, een echtscheiding, of het overlijden van je partner, dan is deze periode meestal tijdelijk. Maar er kan ook sprake zijn van chronische eenzaamheid die je vanaf je kindertijd al ervaart of van een sociaal isolement. In de laatste twee gevallen adviseren wij je professionele hulp te zoeken.

Laatst ontmoette ik Marieke en Corné in mijn spreekkamer. Beiden voelden zich eenzaam.

Marieke: "Ik heb zoveel mensen om me heen, maar toch weet niemand hoe ik mij echt voel en wat er in me omgaat. Daarom voel ik me toch heel eenzaam."

Corné: "Soms verlang ik terug naar mijn oude woonplaats, daar kende ik iedereen. De mensen hier zijn zo gesloten. Ik heb het gevoel dat ze me niet moeten hier. Ik kom er niet tussen. Kon ik maar terug..."

## Opdracht 1

Kruis in onderstaande tabel aan wat op jou van toepassing is.

	helemaal	ja	min of meer	nee	zeker niet
1 Ik ervaar een leegte om mij heen.					
2 Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.					
3 Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.					
4 Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden voel.					
5 Ik mis mensen om me heen.					
6 Vaak voel ik me in de steek gelaten.					

## Twee soorten eenzaamheid

Bij het maken van deze opdracht kan je ontdekken dat er twee soorten eenzaamheid zijn. De vragen 1, 5 en 6 wijzen op emotionele eenzaamheid. Je mist een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of een hartsvriend(in). De vragen 2, 3 en 4 duiden meer op sociale eenzaamheid: Je mist betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen om je heen, zoals gemeenteleden, kennissen, collega's of buurtgenoten.

**Sociale eenzaamheid:**  
Het missen van sociale contacten.

**Emotionele eenzaamheid:**  
Genoeg oppervlakkige sociale contacten, maar het missen van emotionele verbondenheid

## Opdracht 2

Kijk eens naar de mensen om je heen, zullen er in jouw omgeving nog meer mensen zijn die zich eenzaam voelen? Denk er eens over na of je iemand in vertrouwen kunt nemen die zich ook eenzaam voelt en wellicht de opdrachten in het werkboek met je mee kan doen. 'Gedeelde smart is halve smart'

Het kan goed zijn dat je nu niemand weet of dit nog niet aandurft. Houd het dan de komende weken in je achterhoofd.

