

SAMENVATTING LEZING DR. TH SCHEPENS OP DIOCESANE IMPULSDAG 'DE EENZAAMHEID VERBREKEN'

Delft, St. Adelbertkerk, 16 januari 2016.

1. Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen-zijn. Alleen leven kan een levenskeuze zijn. Wanneer er sprake is van eenzaamheid dan is dat geen kwestie van keuze. Wat houdt eenzaamheid dan in? Bij eenzaamheid is sprake van een discrepantie tussen relaties die je hebt en die je je zou wensen. Bovendien, in een situatie van eenzaamheid weet je niet hoe lang dit gaat duren. Bij eenzaamheid is sprake van een gemis aan relaties van betekenis. Dat zijn relaties waarbij we als persoon betrokken zijn (te onderscheiden van functionele relaties). De eisen van de huidige mens liggen wat betreft relaties hoger dan vroeger (dat geldt in de huidige tijd ook voor eisen en verwachtingen ten aanzien van het huwelijk in vergelijking met vroeger). Voorts is er het onderscheid tussen sociale relaties als zodanig en emotionele relaties.

2. Kun je eenzaamheid meten? Een dergelijke vraag vertoont een zekere gelijkenis met de vraag: kun je geloof meten? Bent u eenzaam? Geloof u? Je moet minstens nader bepalen waarover je spreekt. Bijvoorbeeld: hoe koppel je dingen aan elkaar: geloof verbinden met kerkgang? Waarmee zouden we eenzaamheid verbinden: met het krijgen van bezoek? Bijvoorbeeld: in Nederland krijgen 10.000 mensen in zorginstellingen nooit bezoek.

Onderzoek naar eenzaamheid werd uitgevoerd aan de hand van een elftal vragen. Bijvoorbeeld de vraag: heeft iemand een echt goede vriend of vriendin? Heeft iemand in tijd van nood de mogelijkheid om mensen te vragen om hulp of steun? Op basis van het antwoord op elf vragen is vastgesteld of er sprake is van eenzaamheid, zo ja: in welke mate? Zo ontstaat een soort van schaal: van zeer ernstig tot nauwelijks. Resultaat van het onderzoek is o.a. het inzicht dat in Nederland 1,2 miljoen mensen ernstig tot zeer ernstig eenzaam zijn.

3. Welke zijn risico groepen? Ouderen (boven 75 jaar en zeker ook boven 85). Let wel: het aantal ouderen in de samenleving is kleiner dan het aantal jongeren. Ook onder jongeren bestaat eenzaamheid. Het absolute aantal eenzame jongeren is zelfs groter, maar -gezien het grotere aantal jongeren- is het aantal eenzame jongeren procentueel minder.

4. Wat zijn andere risicogroepen van eenzaamheid? De groep van weduwen en weduwnaars, gescheiden mensen, mensen met een niet-westerse afkomst (Turkse mensen zijn in deze categorie de grootste groep, Marokkanen en Antillianen zitten ertussen in). Andere factoren van relatief meer eenzaamheid: laagopgeleid zijn, zonder werk, laag inkomen, ziekte. In het gebied van het bisdom Rotterdam is het aantal eenzame mensen het grootst in Rotterdam Rijnmond.

5. Wat zijn de oorzaken van eenzaamheid?

5.1 Eenzaamheid heeft in een aantal gevallen te maken met de persoon zelf: meer of minder behoefte aan gezelschap, de kwaliteiten van een persoon (bijvoorbeeld waar het gaat om het vermogen contacten te leggen), de hoeveelheid energie van een persoon.

5.2 Het verloop van iemands leven speelt een belangrijke rol: verlies partner, kind, baan, gezondheid, situaties van vluchteling zijn, van ruzie en conflicten. De levensloop van iemand is in zekere zin een soort van natuurlijk proces waarin omstandigheden in meer of mindere mate voorkomen. Ook is het een gegeven dat mensen bij een naderende dood meestal minder mensen om zich heen hebben.

5.3 Maatschappelijke ontwikkelingen spelen eveneens een rol wanneer het gaat om eenzaamheid. In de huidige tijd kent de Nederlandse samenleving meer éénpersoon-huishoudens, er is sprake van verdere individualisering. Toch blijft het moeilijk om deze moderne trend zonder meer als oorzaak van eenzaamheid aan te wijzen. Want: familiebanden worden weliswaar lossen, maar er komen meer andere contacten. Dus zijn veranderende familiebanden niet zonder meer als trend naar eenzaamheid aan te wijzen. Bovendien, ouderen worden samen ouder (later verlies), er is betere gezondheidszorg, mensen houden contact via digitale verbindingen. Aldus is in de maatschappelijke ontwikkelingen van onze tijd een verschuiving aan de gang naar een ander soort contacten, niet per se minder contacten.

6. Wanneer je eenzaamheid wilt verminderen c.q. tegengaan: wat moet je dan aanbieden? Vergroten van gewenste contacten? Maar: zijn de verwachtingen van mensen wel altijd reëel? Bijv. moeten kinderen elke dag langskomen bij hun ouders? Of doen mensen soms zielig op basis van onmogelijke omstandigheden? Kunnen mensen die zich eenzaam voelen komen tot een zekere aanvaarding? Hoort eenzaamheid in zekere zin bij het menselijk leven? Zou je kunnen zeggen dat eenzaamheid er nu eenmaal bij hoort (cf de bijbelse woestijnervaring)?

7. Wanneer we aandacht willen hebben voor mensen die lijden onder eenzaamheid: wie is dan onze doelgroep? Hoe krijg je mensen die met eenzaamheid te maken hebben in beeld? Wetenschappelijk gegeven is dat mensen die alleen zijn, meer kans maken om eenzaam te worden. Zo bezien, is het zinvol om aandacht te hebben voor alleenstaanden in algemene zin. Deze werkwijze c.q. benadering is zinvol en niet zonder resultaat, wanneer je eenzame mensen op het spoor wilt komen.

Het onderhouden van contacten kan eenzame mensen soms helpen om hun situatie te relativiseren, bijvoorbeeld opnieuw ontdekken dat er na rouw wel degelijk lachen mogelijk is. Als eenzame persoon aan iemand hun verhaal vertellen, dan kan dit in sommige gevallen helpen om je levensverhaal te ordenen.

NB in het aandacht hebben voor eenzame mensen is het belangrijk om naast groepswork ook ruimte te houden voor een persoonlijke benadering. Belangrijke vraag is ook: is er training nodig voor vrijwillige bezoekers: wellicht een specifieke cursus organiseren op bovenparochieel of diocesaan niveau?

8. In de seculiere samenleving van Nederland komt in de beschikbare literatuur inzake eenzaamheid het onderwerp godsdienst niet voor. Daarvoor moet je naar de VS. Onderzoek laat daar zien, dat hoe meer kerkbezoek er is, hoe minder eenzaamheid. Godsdienst werkt via sociale contacten. Duidelijk is dat de Kerk werkt aan verbinding waar het gaat om mensen met eenzaamheid: niet alleen in sociaal opzicht maar ook in geestelijk opzicht (relatie met God). Citaat Paus Benedictus XVI: : wie bidt is niet alleen.” Helaas is in Nederland geen oog voor het aspect van godsdienst wanneer men onderzoek doet naar eenzaamheid, noch bij de overheid noch in de politiek.

9. Tot besluit wordt tot de aanwezigen gezegd: U doet vanuit de Kerk als bezoekers zeer goed werk waar het gaat om aandacht te hebben voor mensen in eenzaamheid. Immers, godsdienst verbindt. Ga zo door.