

Eenzaamheid en kerk



EEN HANDREIKING

Omzien naar elkaar



Eén op de drie Nederlanders voelt zich eenzaam. Velen denken dan aan de senioren in onze maatschappij, onder hen heerst inderdaad eenzaamheid, maar het treft ook jongeren.

Iemand met weinig contacten hoeft niet eenzaam te zijn. Terwijl iemand met veel mensen om zich heen, zich toch eenzaam kan voelen. Eenzaam zijn is iets anders dan je alleen voelen - je voelt je niet verbonden en mist een hechte, emotionele band met anderen. Of er is minder contact met anderen en de omgeving dan je zou willen. Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. In veel gevallen verdwijnt dat eenzame gevoel als je weer wat beter in je vel gaat zitten. Als mensen zich langdurig en/of sterk eenzaam voelen, kan er een negatieve spiraal ontstaan en wordt het steeds moeilijker daaruit te komen.

Eenzaamheid heeft gevolgen voor je gezondheid, je welbevinden en meedoen in de samenleving. Dat maakt dit thema een urgent probleem. De Bijbel leert ons dat we de mens als geheel moeten zien. Daarom wil het Diaconaal Platform Zwolle op deze manier een handreiking geven voor de kerken van Zwolle. En verder voor iedereen die betrokken is bij het thema eenzaamheid in welke vorm dan ook. In deze brochure verkennen we het thema eenzaamheid: waar is het aan te herkennen en vanuit welk vertrekpunt kunnen we actie ondernemen.

Overzicht op het speelveld Eenzaamheid



Eenzaamheid is iets anders dan je alleen voelen. Professor De Jong Gierveld formuleerde het als een 'subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties'. Hoe kunnen we dit definiëren in de dagelijkse praktijk?

Eenzaamheid uit zich in twee vormen: sociale en/of emotionele eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid is het aantal mensen om iemand heen beperkt: er ontbreekt een sociaal netwerk. Bij emotionele eenzaamheid ervaar je relaties met anderen niet. Soms voelt iemand ook beide vormen van eenzaamheid, dan wordt gesproken over gecombineerde eenzaamheid. Hoe en wanneer ben je eenzaam? Onderzoek naar eenzaamheid heeft een tal van problematische oorzaken en gevolgen aangetoond:

Oorzaken

- Persoonlijke eigenschappen zoals een negatief zelfbeeld, gebrek aan sociale vaardigheden en gezondheidsbeperkingen (ouderdom, lichamelijke, zintuigelijke en verstandelijke beperking of psychische kwetsbaarheden).
- Ingrijpende veranderingen zoals het verlies van werk en inkomen, een verhuizing, een echtscheiding of het mantelzorgen voor de partner, kinderen of ouders of zelfs het verlies van een partner.
- Maatschappelijke oorzaken zoals vooroordelen, (gebrekkig) financieel milieu, bestaansonzekerheid of andere vormen van sociale uitsluiting.

Gevolgen

- Gezondheidsrisico's zoals een verminderd immuunsysteem, verminderde lichamelijke activiteit, verminderde motoriek, minder gezond eten, stress, een lage weerstand, verhoogde bloeddruk. Ook kan eenzaamheid leiden tot depressies, verminderd mentaal- en cognitief vermogen en een verhoogd risico op Alzheimer.
- Verminderde kwaliteit van leven door een gevoel van leegte en ontevredenheid over het leven. Je doet minder mee in de samenleving en dat versterkt het lege gevoel. Eenzaamheid verhoogt de kans op voortijdig overlijden. In onderzoek onder 55+ers bleken deelnemers met de hoogste score op eenzaamheid ook meer kans te hebben om te overlijden dan degenen die het laagst scoren op eenzaamheid. In diverse onderzoeken zijn verbanden gevonden tussen eenzaamheid en zelfmoordgedachten.

Ondanks alle onderzoeken is eenzaamheid nog steeds een taboe. Dat verhindert ook het zoeken naar een oplossing. Het is vooral een probleem als je het zelf niet kunt oplossen. En veel mensen kunnen het niet oplossen. Daarom is het belangrijk dat het onderwerp bespreekbaar wordt gemaakt. Houd daarbij altijd het volgende in de gaten: weten, willen, kunnen en doen.

weten – als iemand zelf geen idee heeft dat hij/zij een probleem heeft, zal hij/zij het zeker niet willen oplossen;

willen – zelfs als iemand weet dat hij/zij een probleem heeft, moet hij/zij het ook nog wel willen oplossen;

kunnen – iemand moet weten wat hij/zij kan doen om het op te lossen en de mogelijkheden moeten er zijn;

doen – dan moet iemand tot actie overgaan. De juiste actie, richting een oplossing.

Eenzaamheid oplossen?

Veel mensen die niet (meer) goed voor zichzelf kunnen zorgen, zullen ook niet in staat zijn hun leven zo aan te passen dat ze zich minder eenzaam voelen. De vraag is: wat kunnen wij daar aan doen? Bewustwording is het begin; het is meer dan een gesprek voeren of langs gaan voor een bakkie. Er is goede hulp nodig en dat is vaak moeilijk. Mensen die zich lang(er) eenzaam voelen, zijn meestal niet leuk. Niet voor zichzelf, niet voor een ander en het is moeilijk om dan contact te maken. Een échte verandering kent een hoge drempel. Door de tijd te nemen met iemand, lukt het om een stapje dichterbij het vertrouwen te komen. Echt even naast de ander staan. Als er sprake is van acties, iemand bijvoorbeeld weer onder de mensen laten komen, verlies dan opnieuw niet de hoge drempels uit het oog. Spreek iemand moed in en ga misschien gewoon mee.

Uitgangspunten voor een zorgzame taak



Eenzaamheid in de kerk

De Bijbelse notie is dat God de mensen voor elkaar heeft gemaakt. Hij geeft de ene mens aan de andere – om samen te genieten, samen te treuren, samen te werken, samen te leven. Omzien naar elkaar is in de Bijbel niet iets voor 'erbij'. Het is geen toetje voor wanneer je nog wat ruimte over hebt, maar juist het hoofdgerecht. Voor God draait alles erom dat je oog hebt voor wat de mensen om je heen nodig hebben. En dat in het bijzonder voor de zwakke in de samenleving; en daar hoort de eenzame nadrukkelijk bij. Eenzaamheid in de kerk is niet anders dan eenzaamheid in de samenleving. Dat betekent dat onze aandacht voor eenzaamheid ook vertaalt moet worden naar het beleid in de kerk. De diakenen verwoorden dit tijdens een Diaconaal Beraad (27 november 2018) als volgt: "Het is geen taak van alleen de diaconie. Gemeenteleden activeren om naar anderen om te zien. Het onderwerp in de kerk aansnijden zodat het bespreekbaar wordt. Er dienen plaatsen te zijn waar het onderwerp vrijmoedig kan worden besproken. Er dient gewaakt te worden voor over-organisatie. Een signalenkaart kan behulpzaam zijn. Er zijn veel gradaties in eenzaamheid."

Signalen en bespreekbaar maken

Eenzaamheid is iets heel onzichtbaars – hoe kun je weten dat iemand te maken heeft met eenzame gevoelens? Soms is het te merken aan iemands welzijn; er is sprake van vermoeidheid, slaapproblemen en een verminderde eetlust. Ook kan iemand erg op zichzelf zijn, verslechterde persoonlijke verzorging hebben en moeite met alleen thuis zijn, door de stilte. Sociale kenmerken van eenzaamheid zijn bijvoorbeeld weinig contacten in de directe omgeving, geen hobby's hebben en weinig bezoek krijgen. Goed observeren, niet te snel oordelen en een checklist gebruiken, kan helpen bij het ontdekken van eenzaamheid. Toch blijft het lastig om te ontdekken of dit signalen van eenzaamheid zijn of niet. Het zal dan ook voornamelijk blijken uit gesprekken met elkaar.

In de ruimte van het kerkgebouw en bij de koffie thuis, hebben leden van de kerk gesprekken met elkaar. Soms zijn er signalen die er op wijzen dat er wat aan de hand is. Wat doe je met deze signalen? Komen die terecht bij het pastoraat of diaconaat? Of deel je je zorgen met mensen om je heen?

Hoe je het ook doet, maak eenzaamheid bespreekbaar in je omgeving. Want iedereen heeft wel eens gevoelens van eenzaamheid in een levensfase.

Eenzaamheid in de wijk

Als Diaconaal Platform Zwolle zetten we vandaag de dag in op het verbinden van kerken op het niveau van de wijk. De wijkcoördinatoren van Diaconaal Platform Zwolle voor wijken Oost, West, Zuid, Noord en Midden zouden het thema van eenzaamheid en de aanpak ervan tot een gespreksonderwerp kunnen maken voor de kerken in hun wijk. Een dergelijk gesprek kan de kerken helpen om zich meer te buigen over dit thema. Deze brochure is daar een hulpmiddel voor.

De Sociale Wijkteams (SWT) in elke wijk willen wel graag het gesprek aan gaan met de kerken in hun wijk. Voor meer informatie kunt u het Diaconaal Platform Zwolle benaderen.

Aanpak en acties

Het Diaconaal Platform Zwolle stimuleert het bespreekbaar maken van het thema eenzaamheid in de kerken, om zo de bewustwording aan te wakkeren en het taboe weg te nemen. Bovendien kunnen leden van de kerk zich zo maatschappelijk inzetten. Dat vraagt van ambtsdragers en vrijwilligers in de kerk een bepaalde mate van herkenning en gevoelens bij het thema eenzaamheid.

Gezien vele verschillende oorzaken van eenzaamheid en de verschillende wensen, behoeften en mogelijkheden van mensen, is er een gevarieerd aanbod van acties nodig.

Eén van de meest succesvolle acties is het voeren van één-op-één gesprekken met mensen die aangeven dat ze gevoelens van eenzaamheid hebben. Waarbij de vrijwilliger die op bezoek gaat wel een korte training heeft gehad in het voeren van een gesprek op basis van cognitieve gedragstherapie.

Een andere goede aanpak is het ontmoeten van meer mensen in een grotere ruimte waarin de aanwezigen worden gestimuleerd om met elkaar in gesprek te gaan, een thema met elkaar te bespreken en herinneringen met elkaar te delen.

Bewustwording bij gemeenteleden

• Informatieavond

Doel: kerken en kerkleden bewust confronteren met de problematiek. Met een deskundige inleider kunnen de kerkleden bewust worden van de omvang van eenzaamheid.

- **Eenzaamheid in jouw buurt**

Doel: bewustwording in eigen kring/buurt. Kringen/cluften inspireren tot zorg om eigen kringleden en in de straat. Met aandacht voor één van de doelgroepen met een risico.

- **Cursus Vriendschappen maken, ...kun je leren**

Doel: mensen leren hoe ze in de kerk en daarbuiten vriendschappen kunnen sluiten.

Acties met hulp van gemeenteleden

- **Diaconaal helpen door bezoeken**

Doel: Vanuit de eigen kerk/diaconie bewust acties opzetten om te leren omgaan met emoties rondom eenzaamheid.

- **Gemeenteleden vergroten hun netwerk**

Doel: het helpen bij het maken van nieuwe contacten, werken aan een netwerk.

- **Activiteiten organiseren op basis van echte behoefte**

Doel: vaststellen van de behoefte van aandacht en zorg bij de leden met gevoelens van eenzaamheid, zodat ze zelf invloed hebben op welke activiteiten worden gedaan.

- **Herinrichten van het sociaal netwerk voor ondersteuning.**

Doel: het inrichten van het sociaal netwerk door familie, burens, vrienden, kerkleden.

Referenties

Zicht op eenzaamheid, Achtergronden, oorzaken en aanpak, T. Tilburg en J. de Jong Gierveld, Assen, 2007
Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid, R. van der Zwet en J.W. van de Maat, Utrecht, 2016
www.eenzaam.nl, laatst geraadpleegd op 14 oktober 2019

Suggesties voor verdere informatie:
Samen Zwolle, Steunpunt Mantelzorg, de Luisterlijn en Diaconaal Platform Zwolle.

Suggestie voor verder lezen:
Eenzaamheid, de impact van sociaal isolement, M. Spitzer, Amsterdam, 2019

Eenzaam, een zoektocht naar betekenis, oorzaken en oplossingen, N. Fahner, Utrecht, 2019



**Diaconaal Platform
Zwolle**



Hart voor de samenleving

Een uitgave van het Diaconaal Platform
Zwolle, januari 2020