

Zin in eenzaamheid

Een ruimer begrip van eenzaamheid biedt nieuwe zorgperspectieven

Mariëtte Cuijpers

Hoe kan de zorg omgaan met eenzame ouderen? Het dominante maatschappelijke debat ziet eenzaamheid als probleem, veroorzaakt door gebrek aan sociale contacten of vertrouwelijke relaties. Een succesvolle aanpak ontbreekt tot nu toe. Het aanvaarden dat eenzaamheid ook een existentieel gegeven is en deel van onze zingeving, biedt de ouderenzorg nieuwe perspectieven om mensen bij te staan die innerlijke eenzaamheid ervaren.

Inleiding

In deze tijd beschouwen we eenzaamheid als een groot maatschappelijk probleem dat we actief moeten bestrijden (Jorna en Voois, 2014, 7). Instanties, professionals en vrijwilligers houden zich hiermee bezig en zoeken naar *evidence based* interventies om het probleem overzichtelijk en binnen een bepaald tijdsbestek op te lossen. In dit artikel ga ik na of en welke positieve aspecten te onderkennen zijn in eenzaamheid en welke implicaties dit heeft voor de omgang met eenzaamheid in de ouderenzorg.

Veel ouderen en vooral de heel oude ouderen voelen zich eenzaam. Zorgmedewerkers

zien dat bewoners of cliënten thuis veel alleen zijn en het raakt hen. Ze maken zich er zorgen over en voelen zich onmachtig om de eenzaamheid voor hun bewoner of cliënt op te lossen. Ze voelen zich persoonlijk tekort schieten of geven de schuld aan de omstandigheden waarin ze werken, bijvoorbeeld de tijdsdruk die ze ervaren.

De gekozen interventies om eenzaamheid op te lossen, betreffen vaak het motiveren tot sociale activiteiten. Deze bieden soms wat afleiding maar meestal geen verlichting van de eenzaamheid, als de oudere al gebruik wenst te maken van het aanbod. De vraag dient zich aan of de gekozen interventies wel tegemoet komen aan de situaties waarin deze ouderen zich bevinden. Zolang eenzaamheid alleen een negatieve duiding heeft, is het willen oplossen een voor de hand liggende reactie. Zolang zorgverleners eenzaamheid duiden als een sociaal probleem of gebrek aan vertrouwelijke relaties blijven mogelijke andere perspectieven buiten beeld.

Verschillende vormen van eenzaamheid

In de bundel 'Mag een mens eenzaam zijn?' werpen zeven auteurs uit verschillende we-

tenschappelijke disciplines een breed licht op de vraag of we het mogen toestaan dat mensen eenzaam zijn (Jorna, 2012). Zij maken met hun bijdragen duidelijk dat eenzaamheid behalve gebrek aan sociale relaties en aan intieme relaties ook het ontbreken van een relatie met zichzelf kan betreffen, oftewel innerlijke eenzaamheid. Door geen verbondenheid te ervaren met zichzelf kan iemand ook moeilijker vertrouwelijk relaties met anderen aangaan of voelt iemand zich onder de mensen nog eenzamer dan alleen thuis. Merendeels zien de auteurs eenzaamheid evenwel als een ongewenste situatie waarin mensen geholpen zouden moeten worden.

In een aantal bijdragen waarderen de auteurs eenzaamheid ook positief, namelijk als geleider van persoonlijke of spirituele ontwikkeling en van creativiteit. Zij zien eenzaamheid als een existentieel gegeven, elk mens is alleen en juist dat maakt dat elk mens een uniek leven kan leiden. Zij houden een pleidooi om deze verborgen schat van eenzaamheid te zien en te erkennen. Kennis over een goede omgang met deze existentiële eenzaamheid zou in ons denken hernieuwd moeten worden.

Dit vraagt om genuanceerdheid, zeker wanneer je deze positieve kant van eenzaamheid wilt betrekken op de zorg voor eenzame ouderen. Jorna merkt in zijn bijdrage in de bundel terecht op dat je niet zomaar kunt zeggen tegen mensen dat eenzaamheid ergens goed voor is 'een min is min' (2012, 127).

In de volgende paragraaf ga ik eerst verder in op een positieve waardering van eenzaamheid en verschillende dimensies van eenzaamheid om daarna de mogelijke implicaties daarvan voor de ouderenzorg aan te geven.

Positieve waardering van eenzaamheid

In vele filosofische en levensbeschouwelijke teksten van alle tijden en ook in (auto)biografieën van kunstenaars is terug te vinden dat een periode van eenzaamheid de mogelijkheid tot kusterling en het vinden van innerlijke rust in zich heeft. Zij doelen hiermee op het erkennen en doorleven van existentiële eenzaamheid. Deze eenzaamheid wordt zelfs als voorwaarde genoemd om tot een artistieke prestatie te komen.

De Spaanse mysticus en dichter (1542-1591) Sint Jan van het Kruis schreef over: 'Het donker is mij licht genoeg', en refereert daarmee aan de donkere nacht van de eenzame ziel. Sint Jan noemt de eenzaamheid die hij voelde in de donkere nacht *sonoe* eenzaamheid, dat je zo eenzaam bent dat je blij bent je enigheid te ervaren, eenzaamheid die niet hol klinkt maar *sonoe*, helder, met een aangename resonantie. Het positieve van de donkere nacht is volgens hem dit: zij kondigt een nieuwe dag aan waarin je trouw bent aan jezelf (Peters, 1979, 8).

Deze visie op eenzaamheid, de scheppende en creatieve kracht ervan, bevestigde kunstenaar Karel Appel, die zei juist de eenzaamheid nodig te hebben: 'Eenzaamheid is geen drama. De eenzaamheid is mijn trouwste makker. Eenzaamheid heb je nodig om het contact met het universum aan te gaan en te behouden. Ieder mens heeft dat in zich. Maar er is in de Westerse wereld nog weinig plaats over voor eenzaamheid. Ik kan rustig dagen alleen zitten en niets doen. Ik luister naar het ruisen van de bomen en daar schrijf ik gedichten over. Het glinsteren van het water, de geur. De eenzaamheid is altijd mijn beste tijd.' (Reinaard, 2000).

Ook buiten Europa kwam en komt deze positieve duiding van eenzaamheid naar voren. De Perzische dichter Hafiz (ca. 1320-ca. 1390) schreef: 'Don't surrender your loneliness so

... elk mens is alleen
en juist dat maakt dat
elk mens een uniek
leven kan leiden.

quickly, let it cut more deep.
Let it ferment and season
you as few human or even
divine ingredients can."
(Hafiz, j.o.). De Indiase
filosofe Vimala Thakar
(1921-2009) zei: 'Life has
to be lived alone. At the
centre of your being, there
is a sacred cave of aloneness,
solitude. Why should you be af-
raid of it? A greater part of life has to be
lived alone, and the tiny bit of it, on the ma-
terial level, on the biological level, you can
have the luxury of having company, and one
should not deny it to oneself' (Thakar, 1989).
Door de erkenning van deze positieve kant
van eenzaamheid, ontstaat ruimte voor
twee soorten eenzaamheid' zoals Erty Hil-
leum dit formuleerde (Jorna, 2012, 14). Dit
betreft de negatieve eenzaamheid waarin
iemand zich verloren voelt, ook tussen de
mensen, en afgesloten van de wereld. En de
positieve eenzaamheid waarin iemand zich
juist verbonden voelt met alles en met de we-
reld, ook al is hij alleen.

Het kunnen of durven ervaren van existentiële
eenzaamheid is nodig om negatieve een-
zaamheid te kunnen dragen. De terugtrek-
kende beweging maken, het zich vertrouwd
en verbonden voelen met het eigen innerlijk,
is helend en een voedingsbodem om zowel
aan zichzelf genoeg te hebben als om soci-
aal en vertrouwelijke relaties te kunnen aan-
gaan.

Eenzaamheid en zingeving in de zorg

Die eenzaamheid waarin mensen zich verlo-
ren voelen is een maatschappelijk probleem.
Mensen die ongewild geen of nauwelijks re-
laties hebben met andere mensen, die niet
gekend en niet gezien worden. Mensen die
het pijnlijk vinden alleen te zijn, die zich al-
leen gelaten voelen, mensen die gebukt gaan
onder eenzaamheid. De eenzaamheid is niet
zelfverkozen en ze hebben niet het gevoel

'Life has to be lived
alone. At the centre of
your being, there is a
sacred cave of aloneness,
solitude. Why should you
be afraid of it? ...

van bij een gemeenschap te
horen. Deze schrijvende
eenzaamheid komen pro-
fessionals en vrijwilligers
tegen bij ouderen. Of me-
nen ze tegen te komen.
Aan de buitenkant is het
soms niet goed zichtbaar
om welke eenzaamheid
het gaat. Aan een gezichts-
uitdrukking alleen is moeilijk te
zien of iemand zich eenzaam voelt, of
geniet van rust.

In geestelijk of spiritueel opzicht is de le-
vensfase van veel ouderen een fase waarin
zij zich steeds meer terugtrekken, zich zo-
wel lichamelijk, geestelijk als emotioneel
naar binnen keren. Waarin ze behoefte heb-
ben aan een kleine en veilige leefomgeving,
en minder behoefte hebben aan nieuwe
contacten. Fysiek trager en strammer, zich
meer vasthoudend aan hun eigen opvattingen,
wijzer geworden. Een zekere eenzaam-
heid en positieve waardering daarvan zou
dus kunnen passen bij de levensfase waarin
ouderen zich bevinden. Mogelijk is dit een
van de redenen waarom onderzoek laat zien
dat sociale activiteiten voor eenzame oude-
ren hun ongewenste eenzaamheid niet ver-
minderen.

In de bundel *Mag een mens eenzaam zijn?* ver-
rijken de auteurs het begrip eenzaamheid.
Ze wijzen op het bestaan van innerlijke
eenzaamheid en leggen de verbinding met
zingeving, de andere kant van de eenzaam-
heidsmedaille (Jorna, 2012). Het onderken-
nen van innerlijke eenzaamheid en de moge-
lijkheid die dat biedt voor hernieuwde zin in
het leven is waardevol voor de langdurende
zorg. Zorgmedewerkers hebben geen thera-
peutische relatie met hun cliënten. In de tijd
die ze met hun cliënten doorbrengen voeren
ze relatief veel zorgtaken uit die onderdeel
uitmaken van het dagelijkse leven. Helpen
met opstaan en aankleden, eten brengen,
medicijnen toedienen, schoonmaken.
Deze medewerkers signaleren eenzaamheid
in de ouderenzorg en willen daar vaak iets

aan doen. Bij zorgorganisaties dringt steeds meer het besef door dat het organiseren van activiteiten uitsluitend om ouderen bezig te houden en onder de mensen te laten zijn niet voldoet. Het belang van relaties aangaan, van het leren kennen van een cliënt en tijd maken voor persoonlijke gesprekken, wordt meer en meer erkend. Dat blijkt uit het aantal projectmatige initiatieven om aandacht voor levensvragen te organiseren, vaak met behulp van vrijwilligers. Enkele voorbeelden van deze initiatieven zijn: een ouderenzorgorganisatie die een zingevingszorgconcept ontwikkelt, een organisatie die bij cliënten vraagt aan welk type activiteiten zij behoefte hebben, en sommige organisaties die de presentietheorie omarmen, waarover ook in de bandel wordt geschreven (Jorna, 2012, 37).

Meer aandacht voor zingeving, voor de persoon zelf, is echter nog vaak lastig in te passen in de manier waarop zorgprocessen zijn georganiseerd. Sterker nog, de wijze waarop zorg wordt georganiseerd en uitgevoerd draagt in veel gevallen juist bij aan het ervaren van eenzaamheid. Doordat bijvoorbeeld medewerkers veelvuldig wisselen van team, door medewerkers te laten werken met krap geplande takenlijsten, de nadruk te leggen op het werken volgens vaste protocollen en door medewerkers onvoldoende te scholen op het aangaan van diepergaand contact met de cliënt. Dat laatste sluit ook niet goed aan bij hoe zorgmedewerkers gewend zijn om naar cliënten te kijken, zij letten vooral op de materiële en fysieke hulp die nodig is. Deze ruimere visie op eenzaamheid bemoedigt als het ware organisaties en medewerkers om de zorg anders in te richten. Om na te gaan hoe met de blik gericht op zingeving, de eenzaamheid van hun oudere cliënten draaglijker kan worden.

Het lijkt me dan ook van groot belang dat de thema's eenzaamheid en zingeving in zorgorganisaties hoger op de agenda komen. Niet omdat zorgmedewerkers eenzaamheid bij cliënten moeten gaan oplossen, maar omdat hun vermogen om contact aan te gaan

en oog en oor te hebben voor wat er in hen omgaat, een zinvolle bijdrage kan bieden aan het leven van sommige cliënten. Het is belangrijk dat er bewustwording komt over de veelzijdigheid van het begrip eenzaamheid en dat er een gedeeld beeld is over wat je als zorgorganisatie wel voor mensen kunt betekenen.

Het zou goed zijn dat ook al tijdens de opleiding leerlingen gevoeligheid ontwikkelen voor de veelzijdigheid van het begrip eenzaamheid. Er is nog werk te verrichten om de beschikbare kennis toegankelijk en in de praktijk toepasbaar te maken voor studenten en zorgmedewerkers die vooral leren aan de hand van praktische handvatten.

Een aandachtspunt daarbij is het bespreekbaar maken van eenzaamheid bij zorgmedewerkers zelf. Ze maken vaak aangrijpende dingen mee met cliënten en als er geen tijd gemaakt wordt om hierover uit te wisselen en er bij stil te staan, kan het werk heel eenzaam voelen en dat vertaalt zich mogelijk in de manier van relaties aangaan met cliënten. Zorgorganisaties die willen dat medewerkers beter leren omgaan met eenzaamheid van cliënten ontkomen er dan ook niet aan om de zorgprocessen zo te organiseren dat er meer dialoog en reflectie tussen zorgmedewerkers onderling mogelijk is.

Ja, een mens mag eenzaam zijn, maar cliënten in de ouderenzorg mogen zich ook gedragen weten door zorgmedewerkers die toegerust zijn om niet alleen sociale maar ook existentiële eenzaamheid te herkennen en bij te dragen aan een zingevend leven van de cliënt.

*Mariëtte Cuipers is expert welbevinden en levensvragen bij Vilans, kenniscentrum langdurende zorg. In 2004 afgestudeerd aan de Universiteit voor Humanistiek met de scriptie *Inspiratiebron, toegang tot het volle leven*, afstudeerbegeleider Ton Jorna.*

m.cuipers@vilans.nl www.netwerklevensvragen.nl

Literatuur

- Hafiz Shiraf (jaartal onbekend), *Absolutely Clear*, Internet 31 mei 2015 www.poemhunter.com/poem/absolutely-clear/
- Jorna, T. (red.) (2012). *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*. Amsterdam, Uitgeverij SWP B.V.
- Jorna, T. en Voois, W (2014). *Onmetelijke eenzaamheid. Eenzaamheid als mogelijkheid tot zelfwording en zinvinding*. Delft, uitgeverij Eburon.

- Laureyns, J. (2000), 'De eenzaamheid is mijn beste tijd', in: *De Standaard*, 10-5-2000, Internet 31 mei 2015 www.standaard.be/cnt/dex110052000_004
- Peters, J.P.A. (1979). *Leven met een melodie, meditaties over het Geestelijk Hooglied van Sint-Jan van het Kruis*, Hilversum, uitgeverij Gooi en Sticht bv.
- Thakar, V. (1989). *Passion for life*, Blaricum, uitgever Bookfund Vimala Thakar.