

Eenzaamheid

In het kader van de week van de eenzaamheid is door de kerken aan de (W)erkgroep (I)ntegratie (N)eede gevraagd in een bijeenkomst iets te vertellen over wat wij zoal doen met statushouders. Blijkbaar wordt ervan uitgegaan dat statushouders zich eenzaam voelen. Ik ga daar samen met Olga iets vertellen.

Ik heb mij vervolgens afgevraagd wat eenzaamheid nou precies is en wat je daarmee moet. Bij Wikipedia gekeken. Daar zeggen ze dat het een gevoel is (verdriet, leegte, machteloosheid) en “een fysiek ervaren van een gebrek aan verbondenheid met anderen”. Dat eenzame mensen contacten mijden om niet geconfronteerd te hoeven worden met dat gevoel. Dat het tot depressie kan leiden.

Wanneer voelde ik me eenzaam en hoe voelde dat?

Toen ik naar het ziekenhuis moest voor mijn amandelen en mijn ouders weer weg gingen. Toen ik uit huis ging en op kamers. Als ik naar de stad fietste en in huizen keek waar in het warme licht mensen bij elkaar zaten.

Als ik in mijn studietijd naar een groep ging die elkaar kenden, hun eigen taal spraken, uitgenodigd was, maar de verbinding niet kon maken. Een enkeling die je erbij wilden betrekken wat de eenzaamheid alleen maar manifester maakte.

Toen ik in militaire dienst ging, waar andere soldaten lol hadden in dat spelletje.

Toen ik moest werken op een manier die totaal niet de mijne was.

Het lijkt erop dat (een gebrek aan) geborgenheid een grote rol speelt.

Een gebrek aan er echt bij horen, je “thuis voelen”, je geaccepteerd en gewaardeerd voelen.

Eenzaamheid kan gemakkelijk tot depressieve gevoelens leiden. In een depressie ben je werkelijk eenzaam. De verbinding is weg. En om dat niet te ervaren vermijd je contacten. Afleiding, leuke uitjes, aardige mensen met raad en daad die koffie komen drinken, helpt niet meer. Je bent niet meer bereikbaar. Je bent eenzaam in je eigen eenzaamheid.

In essentie is iedereen uiteindelijk misschien wel eenzaam, maar de meeste mensen kunnen daar mee om gaan. Kunnen zich ondanks verbinden in veel situaties, niet in alle. Sommigen lijken in al hun enthousiasme en sociale gedrag niet eenzaam. Anderen schrijven hun eenzaamheid weg. Anderen proberen de eenzaamheid van anderen te verlichten. Maar hoe?

Nico Niessen
September 2017