



Hoe herken je eenzaamheid en hoe ga je ermee om?



‘Mevrouw zegt dat ze eenzaam is, maar ze jukt hoor. Haar dochter komt elke week langs’. Het zou zo maar een uitspraak kunnen zijn die je hoort in een verpleeghuis. Toch kan deze bewoonster zich eenzaam voelen. Terwijl een meneer die nooit bezoek krijgt, helemaal geen eenzaamheid ervaart. Emmy Davids is afgestudeerd op het onderwerp eenzaamheid aan de Universiteit voor Humanistiek en vertelt hoe je eenzaamheid herkent maar vooral ook hoe je er het best mee om kunt gaan.

Op de vraag ‘hoe herken je eenzaamheid en wat is het nu eigenlijk precies?’, staat Emmy direct voor een uitdaging. Want de term eenzaamheid is altijd voeding voor discussie.

Hoe herken je eenzaamheid? Bijvoorbeeld als:

- iemand zegt: ik voel mij eenzaam
- iemand weinig bezoek krijgt
- iemand teruggetrokken leeft of zich juist zeer extrovert gedraagt
- iemand constant aandacht vraagt of zich opstandig gedraagt
- er problemen ontstaan met alcoholgebruik
- een bewoner personeel claimt

- iemand juist alle contact afhoudt
- iemand zichzelf verwaarloost

‘Maar zoals gezegd, al deze herkenningpunten zijn ook weer relatief. Iemand die nooit bezoek krijgt, hoeft niet eenzaam te zijn. En iemand die zich terugtrekt kan ook gewoon geen behoefte hebben aan gezelschap. Uiteindelijk komt het toch aan op je gevoel; je voelt het als iemand niet blij is en zich eenzaam voelt’, verduidelijkt deskundige Emmy, die zelf altijd in de zorg heeft gewerkt als humanistisch raadvrouw (geestelijk verzorgster) en zich nu toelegt op het geven van trainingen aan zorgprofessionals.

Als eenmaal is vastgesteld dat een bewoner zich eenzaam voelt, is daarmee het probleem nog niet opgelost. Hoe pak je die eenzaamheid aan? Want sommige mensen lijken ook wel niet te willen.

‘Luisteren is de crux. En weet je dat heel veel mensen dat niet zo goed doen? Wezenlijke aandacht geven is niet altijd gemakkelijk, maar daar draait het wel om!’

Strijd tegen tijd

Voor veel zorgprofessionals is het echt even aandacht geven aan bewoners vaak een dilemma. Een strijd tegen de tijd. En daar gaat het vaak mis. ‘Als je niet echt de tijd neemt, ook al zijn het maar vijf minuten, kan het contactmoment frustrerend zijn. Niet alleen voor de verpleegkundige, maar ook voor de bewoner. Die voelt het als de aandacht niet echt is en voelt zich dan alleen maar nóg eenzamer, want hij/zij voelt zich nog bezwaard ook. Je bereikt dan het tegenovergestelde’. In haar trainingen leert Emmy dan ook niet hoe je eenzame mensen kunt ‘vermaken’ of bezig kunt houden, maar ze leert de zorgprofessionals hoe zij anders met bewoners en eenzaamheid om kunnen gaan.

‘Je moet een ouder iemand niet meer willen veranderen of zich laten aanpassen. Wij moeten ons aanpassen aan hen.’

Vier verschillende soorten eenzaamheid

Emmy legt uit dat er verschillende soorten eenzaamheid zijn en leert verpleegkundigen hiermee om te gaan:

- Sociale eenzaamheid (weinig sociaal contact),
- Emotionele eenzaamheid (Iemand missen om persoonlijke gedachten mee te delen),
- Zingevende eenzaamheid (Doe ik er nog toe?) en
- Praktische eenzaamheid (Het ontberen van nodige hulp).

Luisteren en oprechte aandacht

Volgens Emmy is oprechte aandacht en echt luisteren de crux. En hoe gek dat ook klinkt; dat moeten mensen

dus leren. ‘Het draait om vertrouwen en respect. Deze mensen hebben een heel leven geleid, zijn van betekenis geweest. Laat hen daar eens over vertellen en leer diegene kennen. En luister dus ook echt. Als je dan maar vijf minuten hebt, maar die vijf minuten doen er wel echt toe, helpt dat. En dan kun je als zorgprofessional ook tevreden zijn. Ook als is de cliënt dat (nog) niet; jij hebt gedaan wat je op dat moment kon. Volgende keer weer vijf minuten.’

Maak verbinding

En zo bouw je een band op en ontstaat er verbinding, zegt Emmy. ‘En daar draait het om. Pas als er verbinding en contact is, kun je misschien met een idee of een advies komen.’ Sowieso moet je heel terughoudend zijn met adviezen uitdelen, vindt de eenzaamheidsdeskundige. ‘Daar komt het stukje respect. Deze bewoners zijn oud en willen zelf bepalen hoe zij leven en ze hebben gelijk! Vraag: wat zou u willen doen, waar bent u verdrietig over, of wat was een mooi moment. Probeer geen zaken in te vullen voor een bewoner. Daar gaat het zo vaak mis. De bewoner voelt zich niet gehoord en soms zelfs gedwongen, er wordt veel tijd geïnvesteerd, terwijl het dan nergens toe leidt. Zonde van ieders energie.’

‘Ik leer mensen op hun tong te gaan zitten. Vul geen zaken in voor bewoners; laat ze zelf aangeven waar ze behoefte aan hebben; het is zo persoonlijk...’

Tips van Emmy hoe om te gaan met eenzaamheid:

- Luister echt!
- Respecteer de persoon tegenover je, ook al is diegene soms wat boos of onaardig.
- Maak echt contact; wees als een vriend.
- Respecteer ieders persoonlijke grens.

In licht en bij donker

Emmy Davids heeft het boekje *In licht en bij donker* geschreven. Hierin staan honderd gedichten die van toepassing zijn op de seizoenen, feestdagen, maar ook momenten uit het leven zoals eenzaamheid en overlijden. ‘Ik heb ontdekt dat de aandacht van ouderen met dementie makkelijker vast te houden is als je in rijm een verhaal vertelt. Ze vinden het heel fijn als er een bepaalde voorspelbaarheid is. En door die aandacht echt te vangen, helpt dat weer tegen eenzaamheid; je bouwt een band op en maakt een verbinding. En verbinding, daar gaat het om.’

Door: Nienke Oort

De week tegen eenzaamheid

Van 30 september tot en met 7 oktober 2021 vindt de [Week tegen Eenzaamheid](#) plaats. Door het hele land is er dan extra aandacht voor het thema eenzaamheid. In veel plaatsen zijn er speciale activiteiten. Iedereen kan deelnemen aan de Week tegen Eenzaamheid door het bezoeken of organiseren van een activiteit. Ook strijden tegen eenzaamheid? [Bekijk wat jij kunt doen.](#)

Meer weten

- Alles over het thema [eenzaamheid](#)
- Lees ook: [‘Samen tegen eenzaamheid in het verpleeghuis’](#)
- Lees ook: [‘Eenzaamheid ouderen bestrijden door woningnood studenten’](#)

tags:

[Eenzaamheid](#) (32)

thema:

[Wonen en welzijn](#) (242)