

- Vier soorten eenzaamheid
- Do's en don'ts in gesprek met iemand met eenzaamheid
- Signalenkaart eenzaamheid: soorten signalen van eenzaamheid

Vier soorten eenzaamheid

1. Sociale eenzaamheid

Als iemand weinig tot geen mensen om zich heen heeft waarmee hij iets mee kan delen of ondernemen

2. Emotionele eenzaamheid

Als iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen, het kan zijn dat je wel vrienden hebt, maar dat je een bepaalde aansluiting mist

3. Existentiële eenzaamheid

Als iemand een gevoel van zinloosheid ervaart, een doel mist in het leven

4. Praktische eenzaamheid

Als iemand onvoldoende financiële middelen of geen vervoer heeft of geen vaardigheden heeft voor het voeren van zijn eigen administratie

Do's en don'ts in gesprek met iemand over eenzaamheid

❖ Do's in gesprek met iemand over eenzaamheid

- Verplaats je in de ander. 'Begrijp ik je goed, als...' 'Wat bedoel je...' 'O, meid, wat naar voor je...' Dus als je iets zegt, meen het dan ook echt.
- Probeer gelijke tred aan te nemen met de ander. Wij willen te snel verandering zien.
- Voel je ontspannen (let daarom op je eigen lichamelijke houding).
- Toon werkelijke interesse voor de ander.
- Wees leeg vanbinnen, zodat er ruimte komt voor de ander. Durf jezelf het zwijgen op te leggen; durf stil te worden; durf je eigen behoefte om te praten (uit zenuwachtigheid of gewichtigheid of oplossingsdrang) te onderdrukken.
- Heb de moed om onaangename dingen aan te horen (pessimisme, verdriet, boosheid, angst) zonder die weg te willen poetsen.
- Verhelder vragen, ga in op het juiste, neem niet met één antwoord genoeg, check het.
- Schep realistische verwachtingen, wees zo duidelijk en eerlijk mogelijk zijn (voorkom dat je als hulpverlener onderdeel van het patroon wordt; ga bijvoorbeeld niet bij hem eten ook al voelt hij zich alleen)

(Bron: Gastles Arnolt Stijf, coördinator Masterclass Eenzaamheid, docent theologie CHE)

❖ Don'ts in gesprek met iemand over eenzaamheid

- Herkennen. De luisteraar reageert op wat iemand vertelt met verhalen over eigen ervaringen. 'Ik weet hoe je je voelt...' Daardoor trekt hij de aandacht naar zichzelf toe en de ander zit er verloren bij.
- Relativeren en ontkennen. 'Het had veel erger kunnen zijn...' 'Je hebt dus geluk gehad...' 'Iedereen maakt op zijn beurt een moeilijke tijd door...' Door de eerlijke klacht van de ander te relativeren of te veralgemeniseren, wordt hij niet serieus genomen. Zijn onzekere gevoel over zijn situatie wordt genegeerd en blijft bestaan.
- Haastig troosten. 'Wees dankbaar, dat God voor je zorgt.' 'Het gaat wel over, de tijd heelt alle wonden...' 'Je moeder is gelukkig 80 geworden!' Haastige troost is goedkope troost en helpt niet echt. Iemand met verdriet kan er opstandig door worden. Hij kan zich ook schuldig voelen over eigen ontroostbaarheid en geconstateerde ondankbaarheid. Te snelle troostreacties versterken zo allerlei onlustgevoelens.
- Haastig adviseren. 'Als ik jou was dan zou ik...' 'Probeer je er overheen te zetten...' 'Ga er eens lekker tussenuit...' 'Je moet er niet steeds over praten...' Snelle adviezen geven blijken van geringe interesse. Als mensen zeggen: 'Als ik jou was, zou ik...', bedoelen ze meestal: 'Als jij mij was, zou je...' Ze verplaatsten zich niet in de ander, maar adviseren hem eigenlijk zich in henzelf te verplaatsen.
- Haastig helpen. 'Zal ik u een pilletje geven?' 'Ik zet een kop koffie, dan knapt u op.' 'Ik bel de dominee, dan kan hij met u praten.' Het gesprek wordt dikwijls vermeden in goedbedoelde actie. De kans is groot dat de iemand uit beleefdheid zich laat helpen maar niet echt geholpen is.
- Waarom luisteren we zo slecht? Omdat we in een gesprek vooral onszelf op het oog hebben. We willen zelf gerustgesteld worden of gelijk krijgen. Of we willen het idee hebben dat we goed geholpen hebben.

(Bron: Gastles Arnolt Stijf, coördinator Masterclass Eenzaamheid, docent theologie CHE)

Signalenkaart eenzaamheid: soorten signalen van eenzaamheid

Lichamelijke signalen	Psychische signalen	Sociale signalen	Gedragmatige signalen
<ul style="list-style-type: none">*Vermoeidheid*Uitgeblustheid*Hoofdpijn*Slaapproblemen,*Spierspanning*Gebrek aan eetlust	<ul style="list-style-type: none">*Negatief zelfbeeld*Weinig zelfvertrouwen*Gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid*Gevoelens van verlatenheid*Boosheid*Bitterheid*Nergens zin in hebben*Onrust en moeilijk concentreren*Teleurstelling, verdriet,*Verlies van vertrouwen in andere mensen	<ul style="list-style-type: none">*Weinig sociale contacten*Weinig bezoek van familie of vrienden*Geen contacten in de buurt*Geen hobby's of lid van een vereniging, groep of club	<ul style="list-style-type: none">*Verslechterde zelfzorg*Moeite met huishoudelijk werk*Verlegenheid*Sociale onhandigheid*Mensen op afstand houden*Vermijdingsgedrag*Sterk de aandacht opeisen en claimen*Gretig zijn naar contacten*Contacten afdwingen door hulp te vragen*Erg op zichzelf gericht zijn*Moeite met alleen thuis zijn,*Misbruik verdovende middelen