

Leeswijzer

De coronamaatregelen en de daarmee gepaard gaande grote sociale gevolgen hebben me ingehaald: dit boek kreeg reeds vorm vóór de coronapandemie. Mensen die zich voor deze tijd eenzaam voelden, zijn reeds lang onzichtbaar, maar onder de radar met velen aanwezig. Met dit boek haal ik hen uit de schaduw en geef hun de aandacht die ze broodnodig hebben. Ik werp mijn blik op hen, zodat ze zich gezien en gehoord weten: als een blik op je valt, gebeurt er immers iets in sociaal opzicht¹.

Omdat eenzaamheid zoveel verschijningsvormen kent, wordt in *deel 1* kennis aangeboden, zodat inzicht in dit veelzijdige beestje kan leiden tot meer (h)erkenning en begrip. Naast een begripsverheldering wordt ingezoomd op de verschillende verschijningsvormen van eenzaamheid. Er worden verklaringen gezocht voor het ontstaan en ervaren van eenzaamheidsgevoelens.

Hoewel iedereen gedurende zijn leven te kampen heeft met onplezierige gevoelens van eenzaamheid, hebben verschillende groepen van de bevolking meer kans om eenzaamheid te ervaren, zowel door hun context als door persoonlijke factoren. Denk maar aan ouderen die hun netwerk steeds kleiner zien worden, aan personen in armoede die de middelen niet hebben om zich naar buiten te begeven om aan allerlei activiteiten deel te nemen. Of aan jongeren in de jeugdhulpverlening die steeds in groep hebben geleefd en, eens ze zelfstandig gaan wonen, niet weten hoe ze het alleen-zijn moeten aanpakken. In *deel 2* verdiep ik mij in bepaalde groepen die onzichtbaar, maar toch aanwezig zijn in onze samenleving: personen met een niet-aangeboren hersenletsel, een chronische aandoening en hun naasten. Dat ik in deze bijdrage mijn blik op hen werp, is geen toeval. In mijn vele contacten die ik met hen heb, is de onzichtbaarheid vaak de oorzaak van

hun lijden. Het zorgt ervoor dat ze zich niet erkend weten en onbegrepen voelen, waardoor ze zich terugtrekken uit de samenleving. Er is sprake van verborgen eenzaamheid. Mensen met een blijvende aandoening en hun naasten hebben te maken met levend verlies: elke dag opnieuw worden ze geconfronteerd met wat niet meer was en nooit meer zal zijn. Omdat deze chronische rouw zo'n belangrijke factor is in het ontstaan van eenzaamheidsgevoelens, ga ik er in dit deel uitgebreid op in. Deze mensen hebben als gemeenschappelijk kenmerk dat zij een leven voor de zorgsituatie hebben gekend en het daaraan gekoppelde veranderde toekomstperspectief. Niets zal nog zijn zoals het ooit was. Wat maakt het voor hen zo moeilijk om het tij te keren van deze negatieve gevoelens en gedachten?

In *deel 3* zoom ik in op de respons die gegeven wordt op eenzaamheidsgevoelens en reik ik vanuit een behoeften- en waardengericht perspectief een aantal bruikbare kaders aan die kunnen worden ingezet, zowel bij zichzelf als in de ondersteuning aan anderen. Deze kaders zijn toegankelijk voor iedereen die zich op de één of andere manier betrokken voelt wanneer het over eenzaamheid gaat.

Met een relationele blik en gericht op belevingsniveau biedt *deel 4* een toepassing aan en concretiseert de zoektocht naar persoonlijke en omgevingshulpbronnen, die voor elke persoon anders zijn. Zo wordt eenzaamheid iets tastbaars, zowel voor zichzelf als in de ondersteuning naar anderen.

Mijn denken over eenzaamheid mag dan wel gevoed zijn door deskundigen op dit vlak, maar is ontstaan, gegroeid en bijgesteld door de vele gesprekken, coachings, workshops en vormingen die ik rond dit thema de voorbije jaren had, volgde en gaf. Dit boek is dan ook doorspekt met getuigenissen en verhalen van mensen die met eenzaamheid te kampen hebben (gehad)².

Bij de theoretische delen hanteer ik eerder een algemene stijl. Naarmate het boek vordert, zal ik je als lezer wat meer persoonlijk aanspreken.

Ik pretendeer niet dat ik de waarheid in pacht heb of zelfs volledig ben, al evenmin dat ik het wondermiddel heb uitgevonden om eenzaamheid te bannen. Door echter een genuanceerde blik te werpen op eenzaamheid bij personen met een onzichtbare kwetsbaarheid, hoop ik met dit boek een lans te breken om dit thema meer bespreekbaar te maken, met kennis van zaken. Het gaat immers over 'zien en gezien worden'.

Alleen als ik onafhankelijk ben,
als ik vrij sta ten opzichte van mezelf,
alleen als ik zelf iemand ben, kan ik een ander als ander ontmoeten,
kan de blik van het gelaat van de ander mij raken.³

Levinas