

AANDACHT VOOR ZINGEVING IN DE ZOEKTOCHT NAAR VERBONDENHEID EN VEERKRACHT

Soms zit ik op een verjaardag, omringd door vrienden en familie, en voel ik me opeens heel alleen. Dan zie ik iedereen met elkaar praten en lachen en voel ik geen aansluiting. Niemand vraagt hoe het met mij gaat en ik wil het eigenlijk ook niet vertellen. Ik ga dan liever naar huis om lekker in mijn eentje op de bank te gaan zitten met een fijn tijdschrift of een grappige film. Maar ik zit ook wel eens op een zonnige zaterdagmiddag in mijn eentje in de tuin de balen, omdat er niemand was om mee af te spreken. Dan ruik ik de barbecue van de burens. Het klinkt heel gezellig en ik zou willen dat ik ook ergens was uitgenodigd.

Eenzaamheid is nog altijd een actueel onderwerp en krijgt hernieuwde aandacht nu duidelijk wordt dat steeds meer jonge mensen kampen met gevoelens van eenzaamheid. Sinds december 2017 zijn enkele professionals uit de sociale en culturele sectoren in de gemeenten Schiedam, Vlaardingen en Barendrecht verenigd in het Platform Verbondenheid en Veerkracht om kennis en ervaringen te delen rondom de aanpak van eenzaamheid. Hiertoe wordt inspiratie gezocht in literatuur en praktijk en worden nieuwe initiatieven vormgegeven die in de praktijk kunnen worden ingezet.

Van de drie vormen van eenzaamheid die Movisie onderscheidt in het kennisdossier uit 2016, te weten emotionele, sociale en existentiële, biedt mijns inziens juist de laatste en meest onderbelichte kansen om aan de slag te gaan met het zoeken naar achterliggende vragen rond sociale problematiek. Het onderwerp komt de laatste jaren meer in beeld, in zowel onderzoek als praktijkontwikkeling, onder andere door de toenemende populariteit van modellen als het Positieve Gezondheidsconcept en de methodiek Krachtwerk. Daarin heeft het onderwerp zingeving een expliciete rol en wordt een brug geslagen tussen gezondheid en welzijn.

Lang niet iedereen voldoet aan het ideaalbeeld van de moderne mens zoals die vaak wordt gepresenteerd: mooi, rijk, krachtig, zelfbewust, autonoom, Instagram-waardig. Ook vragen we ons vaker af of we aan dat beeld wel moeten willen voldoen. Steeds meer komen we tot het inzicht dat het leven niet zo maakbaar is als we onszelf voorhouden. Ziekte, rampspoed, tegenslag: het hoort bij het leven en het idee dat we dit kunnen vermijden als we maar hard genoeg ons best doen past niet meer in deze tijd. Een goed leven gaat niet over winnen of verliezen, maar over het vermogen om te gaan met alles wat we op ons levenspad tegenkomen. Dat hierop een uitgebreid en ingewikkeld scala van factoren van invloed is, is duidelijk. Ieder mens draagt zijn eigen pakket van persoonlijkheids-, sociaaleconomische en culturele kenmerken, mogelijkheden en uitdagingen met zich mee.

Toen ik in 2016 onderzoek deed onder cliënten van de Rotterdamse wijkteams, heb ik niet gevraagd naar een opsomming van de problemen. Ik heb gevraagd naar hoe deze mensen hun situatie beleefden: Kon u aan anderen uitleggen wat er aan de hand was? Wist u wat u moest doen? Had u daar nog zin in? Wat opviel is dat het antwoord op deze vragen op het hoogtepunt van de problematiek vaak NEE was. Mensen hadden het gevoel er alleen voor te staan, waren het overzicht kwijt en verloren zicht op wat zij van het leven wilden maken. Ook als er een uitgebreid persoonlijk netwerk en hulp vanuit maatschappelijke organisaties voorhanden was: als je midden in de kolkende rivier ligt zie je de uitgestoken handen niet, dan ben je bezig niet kopje onder te gaan.

We komen hier bij de kern van existentiële eenzaamheid: het verschil tussen feitelijke omstandigheden en de beleving ervan. Antonovsky onderzocht dit gegeven in de laatste decennia van de vorige eeuw en kwam tot de conclusie dat niet de aan- of afwezigheid van hulpbronnen, maar het vermogen om deze te (h)erkennen en in te zetten van belang is bij gezondheids- en welzijnsbeleving en -bevordering. Hij ontwikkelde een theorie over het gevoel van samenhang dat we ervaren bij het bezien van onze levensomstandigheden. Het gevoel vertrouwen te hebben dat levenssituaties gestructureerd, voorspelbaar en verklaarbaar zijn (begrijpelijkheid), dat er mogelijkheden voorhanden zijn er invloed op uit te oefenen (beheersbaarheid) en dat het de moeite waard is zich eraan te verbinden en er in te investeren (betekenis) zijn hierin leidende principes. Hoe groter het gevoel voor samenhang, hoe beter we in staat zijn ons leven op een gezonde, evenwichtige manier vorm te geven. Uit onderzoek naar dit concept blijkt dat een sterk gevoel van samenhang leidt tot grotere welzijnsbeleving dan objectief waarneembare feiten over de levensomstandigheden.



In de afbeelding is te zien dat *betekenis* de kern vormt van het model. Zingeving wordt vaak gezien als een religieus, spiritueel of filosofisch onderwerp, terwijl het in feite de basis vormt van alles wat we doen. Waarom komen we elke morgen ons bed uit? Wat drijft ons? Wat vinden we belangrijk in het leven? Op wie we stemmen, welke televisieprogramma's we kijken, hoe we onze kinderen opvoeden, welke loopbaan we kiezen en wat ons boos, blij, verdrietig of bang maakt komt voort uit ons basisgevoel van betekenis. We staan niet dagelijks stil bij welke normen en waarden ten grondslag liggen aan ons handelen en in contact met hulpverleners, welzijnswerkers en beleidsmakers komt dit onderwerp nauwelijks ter sprake.

Omdat het bij eenzaamheid met name om gevoelens en beleving gaat, is het tijd om de diepte in te gaan en gesprekken over verbondenheid te sturen op wat voor de betrokkenen *zinvol* is. Interventies zijn dan gericht op het helpen duiden en doorzien van de situatie, het terugvinden van de innerlijke drijfveren en de mogelijkheden om er iets aan te doen. Hiervoor zijn persoonlijke gesprekken nodig en moet contact gemaakt worden. Het invullen van checklists en het uitvoeren van grootschalig effectonderzoek voldoet in dit geval niet.

Met het platform hopen we een bijdrage te leveren aan het genereren van aandacht voor zingeving en gevoelens van verbondenheid in het sociaal domein. Door het delen van kennis en ervaringen willen we dit onderwerp op de kaart zetten en inspireren tot nieuwe initiatieven. Hou deze webpagina in de gaten voor nieuws.

Saskia Weltevrede MSW