

Dialogavond "Eenzaamheid" 11 november 2021

Organisatie: Interreligieus Platform Sittard-Geleen, PPD Limburg, SMKK

Dr. Nan Stevens verzorgde een inleiding met als thema "Eenzaamheid als uitdaging". We merken nog steeds dat er een taboe rust op eenzaamheid. Je laat niet snel doorschemeren dat je je wel eens eenzaam voelt. Maar iedereen heeft behoefte aan verbondenheid. De mate waarin verschilt per persoon. Waar voor de een de verbinding met familie waardevol is, geldt voor een ander ook dat er contact is met burens, vrienden of collega's.

De verbondenheid is belangrijk omdat het energie geeft. Het zorgt ervoor dat je je vitaler voelt. En dat maakt dat je weerbaarder bent bij bijv. tegenslagen.

Mensen die zich niet verbonden voelen hebben vaker te kampen met stress, problemen, angst, depressies, maar ook eenzaamheid. Maar wat is dan eenzaamheid? Volgens de definitie gaat het om "een onaangenaam gevoel van gemis". Dat kan zijn in relatie(s) of in kwaliteit. In relaties kunnen we nog een onderscheid maken tussen emotionele eenzaamheid (intimiteit) of sociale eenzaamheid (gezelschap). Eenzaamheid komt voor in alle leeftijdsgroepen. Opvallend in de huidige tijd is dat vooral veel jonge mensen aangeven zich eenzaam te voelen. In de groep 15-21 jaar geeft 40-60% aan een gevoel van eenzaamheid te ervaren. Datzelfde % geldt trouwens ook voor de groep 80+. Wat we daar zien is dat er vaak een partner is overleden of vrienden en familie zijn weggefallen.

Als we dat vergelijken met mensen die zich wel verbonden voelen constateren we dat zij gelukkig zijn. Ze zijn blijer, lachen meer, hebben plezier. Ze zijn vitaler en hebben meer energie en veerkracht om te herstellen bij tegenslagen. Ze kunnen uitdagingen beter het hoofd te bieden.

Is eenzaamheid bedreigend?

Mw. Stevens geeft aan dat we hierbij het tijdsperspectief in acht moeten nemen. Gaat het om een tijdelijke situatie bijv als je in een nieuwe omgeving gaat wonen of van baan wisselt? Of gaat het om een langdurige situatie waarbij mensen zich buitengesloten voelen? Eenzaamheid is pas ernstig als het langer duurt en de persoon geen mogelijkheid meer ziet om het te verminderen. En als er een lage tolerantie is voor eenzaamheid (gebrek aan verbondenheid). Als het om een langer tijdsperspectief gaat is het wel raadzaam in actie te komen omdat dit gevolgen heeft voor de gezondheid. Veel voorkomend zijn dan een hoge bloeddruk, overgewicht, slecht slapen. De kans op toenemende verslavingen is ook aanzienlijk (meer eten, roken, drinken, gokken). Eenzaamheid kan ook invloed hebben op het menselijke brein. Het vermogen om te organiseren, plannen te maken, je emoties onder controle te houden neemt af. Mensen komen in de zgn vicieuze cirkel terecht en hebben moeite om de stap naar contact met anderen te leggen. Het lukt niet om de dagdagelijkse zaken te doen. Mensen trekken zich steeds meer terug en hebben het gevoel er niet meer toe te doen.

Op dat moment kan wellicht de religie een troost zijn. Religie geeft een gevoel van verbondenheid. Zeker bij feestelijke momenten. Uit onderzoek blijkt dat mensen die regelmatig een kerkdienst bijwonen zich meer verbonden voelen. Men kan samen bidden, zingen of religieuze teksten beluisteren. De ondersteunende rol van een priester, imam is belangrijk. Hij kan aandacht geven bij feestelijke maar ook bij verdrietige momenten.

De rol van vrijwilligers verbonden aan een kerk, moskee of andere religieuze instelling mogen we niet onderschatten. Zij bieden vaak een luisterend oor, kennen hun gemeenschap en hebben een sociale functie. Een religieuze instelling is bij uitstek een geschikte organisatie bij verbondenheid.

Na de lezing van Mw. Nan Stevens volgde een dialoog met de bezoekers. De volgende stellingen/vragen zijn aan de orde gekomen.

- Mensen die religieuze diensten bijwonen zijn als groep minder vaak eenzaam dan mensen die dit niet doen. Hoe zou U dit verklaren?
- Welke religieuze praktijken dragen bij tot de beleving van verbondenheid en het verminderen van eenzaamheid?
- Welke rol speelt de voorganger bij religieuze diensten, de imam, priester of dominee, bij de beleving van verbondenheid?
- Wat is de rol van vrijwilligers binnen uw religieuze organisatie, met andere woorden, spelen zij ook een rol bij de beleving van verbondenheid en vermindering van eenzaamheid?
- Hoe ziet U de rol van deze interreligieuze organisatie in het bevorderen van verbondenheid binnen de samenleving?