

Eenzaamheid en zingeving

Prof. Dr. Anja Machielse, Universiteit voor Humanistiek (a.machielse@uvh.nl)

Bij het ouder worden neemt de kans op eenzaamheid toe. Er vallen mensen uit het netwerk weg — door overlijden of ziekte — terwijl de mogelijkheden om nieuwe contacten te leggen juist afnemen. Gezondheidsproblemen en een verminderde mobiliteit maken het vaak lastig om actief te blijven en nieuwe relaties aan te gaan. Ook maatschappelijke uitsluiting kan bijdragen aan eenzaamheid. Als ouderen niet meer mee kunnen doen en zich niet meer nuttig kunnen maken, raken ze de aansluiting bij de samenleving kwijt. Veel ouderen hebben het gevoel er niet meer bij te horen en ‘overbodig’ te zijn.

Eenzaamheid is niet altijd oplosbaar

Eenzaamheid als gevolg van een verlies dat niet te compenseren is, zoals het overlijden van de partner of een andere dierbare persoon, is niet gemakkelijk oplosbaar. Ontmoetingsmogelijkheden en activerende interventies bieden hier geen soelaas. Activiteiten en sociale contacten zorgen voor afleiding, maar kunnen het diep gevoelde gemis niet wegnemen. Ook eenzaamheid die het gevolg is van ernstige gezondheidsproblemen, is moeilijk op te lossen; het is dan onmogelijk om actief deel te nemen aan het sociale leven en contacten te onderhouden. In deze situaties hebben ouderen vooral behoefte aan gezelschap en emotionele steun; om hun verlies te verwerken of de toenemende kwetsbaarheid te accepteren.

Levensvragen en zingeving

Ingrijpende gebeurtenissen, zoals het verlies van dierbaren, ernstige gezondheidsproblemen, of mentale achteruitgang, zijn onomkeerbaar. Ze leiden niet alleen tot eenzaamheid, maar roepen ook vragen op over de zin van het leven. Eenzaamheid bij ouderen gaat daarom vaak gepaard met levensvragen en vragen over zingeving. Vragen over het verwerken van moeilijke gebeurtenissen, aanpassing aan de nieuwe situatie, het verlies van regie, het besef van eindigheid, en het behoud van eigenwaarde, ook als de situatie niet meer te veranderen is.

Zingeving maakt mensen sterker

Mensen willen zin ervaren in de wereld en de omstandigheden waarin ze zich bevinden. Belangrijk is dat eenzame ouderen de situatie waarin ze verkeren kunnen accepteren, en dat ze — ondanks beperkingen — controle houden over hun leven. Ze willen het gevoel hebben dat hun eigen keuzes en beslissingen ertoe doen. De ervaring van een zinvol leven zorgt ervoor dat ze sterker worden, meer veerkracht hebben en beter kunnen omgaan met moeilijke omstandigheden en tegenslagen in het leven. Zingeving heeft dus een beschermende werking.

Gesprekken over zingeving

Gesprekken over levensvragen en zingeving zijn geen oplossing voor eenzaamheid, maar ze dragen wel bij aan de kwaliteit van leven van ouderen. Personen uit het eigen netwerk, vrijwilligers, of professionals die aandacht hebben voor de situatie waarin kwetsbare ouderen verkeren, kunnen hen laten merken dat ze erbij horen, dat ze belangrijk zijn en ertoe doen — ook als ze minder vitaal en actief zijn. Aandacht voor zingeving kan voorkomen dat ouderen die eenzaam zijn zich steeds verder terugtrekken en uiteindelijk uit het zicht verdwijnen.