

Eenzaamheid

Wat is eenzaamheid

Deze omschrijving kwam ik tegen:

Eenzaamheid is een tijdelijke of aanhoudende gemoedstoestand die met een gevoel van leegte, isolement, verdriet en depressiviteit gepaard kan gaan. Het kan van uiterlijke omstandigheden afhangen, zoals het verlies van een dierbare vriend of echtgenoot, maar het kan ook met de eigen persoonlijkheid, met overmatige remmingen en onzekerheid te maken hebben.

Hoe word je eenzaam

Dat kan verschillende redenen hebben, zie hierboven. Maar het kan ook heel sluipend gaan, zo dat je het zelf niet merkt en na een tijd ineens het gevoel hebt...ik ben eenzaam.

Eigen voorbeeld

Door een val kwam ik thuis te zitten en ik kon niet naar buiten. Ik zag op de dag niemand, behalve via social media. Soms een telefoontje maar meestal niets. Natuurlijk kwam mijn man elke dag thuis dus ik had in de avond aanspraak.

Na een paar weken heb ik korte tijd gewerkt maar daarna ben ik weer thuis beland. Inmiddels kon ik wel naar buiten dus ik ging soms boodschappen doen. Heel soms kwam er iemand of ging ik naar iemand toe. Ik kon heel slecht lopen en trappen lopen was geen optie. Contact via werk was er niet of nauwelijks.

Ik vermaakte me met lezen, buiten in het zonnetje zitten, social media en tv kijken, regelmatig telefoon of WhatsApp gesprekken met lieve vriendinnen, boodschappen doen en naar mijn ouders. Mijn wereld werd kleiner en kleiner, iedereen ging (natuurlijk) zijn eigen weg en had het druk met werk, gezin etc.

Alles ging steeds moeizamer, uit bed komen, douchen, mezelf verzorgen, kleine dingen in huis doen. Nu ik dit schrijf voel ik me schuldig dat ik dit opschrijf, net alsof ik medelijden wil opwekken.

Waarschijnlijk is dit ook de reden waarom (bijna) niemand dit weet beseft ik nu. Daarom liet ik ook niets blijken maar ook is het waar dat ik zelf niet besepte wat er precies speelde en hoe diep het zat.

Gelukkig had ik in die tijd 2 geweldige vrouwen die me regelmatig coaching gesprekken gaven. Zij hebben ook gezorgd voor het feit dat ik mijn mindset kon omgooien na wat stevige gesprekken. En ik had mijn man, die er altijd is hoe druk hij het zelf ook heeft.

Maar zo zie je dat een val in huis een diep gevoel van eenzaamheid kan veroorzaken en voor je het beseft zit je in een diep dal waar je weer uit mag ploeteren.

Eenzaam of alleen

Wat is het verschil?

Je kan alleen zijn maar totaal niet eenzaam en je kan eenzaam zijn in een heel gezelschap of in een relatie.

Alleen ben je zonder gezelschap of zonder anderen om je heen. Dit kan zo gekozen zijn of zo uitkomen of misschien heb je niemand in de buurt.

Mensen kiezen ook zelf voor alleen zijn om bijvoorbeeld te lezen, mediteren of te schrijven.

Je hoeft dan totaal niet eenzaam te zijn en geen gevoel van leegte of somberheid te hebben.

Eenzaam ben je, in mijn optiek, als je je somber, leeg en triest voelt, bij niemand kan aankloppen voor een praatje of het gevoel hebben dat niemand je begrijpt.

Helaas is het gevoel dat niemand je (helemaal) begrijpt terecht, niemand kan in je hoofd kijken wat er precies gebeurd. Mensen kunnen wel proberen zo goed mogelijk in te schatten hoe je je voelt.

Gezelschap

Je kan je ook eenzaam voelen in een gezelschap.

Mensen praten om je heen, je weet niet goed wat te zeggen dus je kijkt om je heen of naar de grond en hebt geen idee hoe je de middag/avond door komt.

Dit gaat vaak gepaard met een gevoel van onzekerheid en weinig zelfvertrouwen. Je voelt je misschien minder dan de anderen of je hebt geen verstand van de dingen die besproken worden. Of misschien vind je het gezelschap niet boeiend of sluit het totaal niet aan bij jouw belevingswereld.

Relatie

Je kan je in een relatie (heel) eenzaam voelen. Je bent verliefd en er komt een relatie uit voort. Na een tijdje blijkt dat de ideeën of meningen toch wel uit elkaar liggen. Dit is geen punt zolang de liefde hoogtij viert maar na een tijd wordt het toch wat anders. Je ziet meer de verschillen van elkaar en ook de minpunten zeg maar.

Als je daar niet goed over kan praten en er weinig of geen wederzijds begrip is dan kan het gebeuren dat je je eenzaam gaat voelen en niet begrepen.

Daardoor is de kans dat je uit elkaar groeit en als je niet gaat praten en kijkt waar je elkaar kan vinden dan kan je je heel somber en triest voelen in de relatie.

Werk

Het is maar werk....dat hoor je vaak maar als je weet hoeveel uur je per week met je collega's op het werk doorbrengt dan is het toch belangrijk om hier even bij stil te staan.

Heb je het gevoel dat je deel van je team/groep uitmaakt dan zal je je niet gauw eenzaam voelen.

Maar als dit niet het geval is dan kan je je heel eenzaam voelen en voor je gevoel echt alleen staan.

Natuurlijk kom je voor je werk en dat is ook je afleiding als het in het team niet zo soepel gaat voor je.

De afgelopen jaren met lockdown, thuiswerken en verschil van mening over diverse zaken (vaccinaties, QR codes etc.) hebben het er niet makkelijker op gemaakt.

Het enige wat je kan doen is dan erover praten of anders, in uiterste geval, een andere baan zoeken waar je wel op je plek bent.

Tijd van het jaar

Sommige mensen hebben ook in het donkere deel van het jaar (herfst, winter) een dip waar je heel eenzaam kunt zijn omdat je niet weg durft of wil in het donker. Mensen blijven meer thuis, gaan minder bij elkaar op bezoek. Het regent, is glad of sneeuwt en mensen zijn huiselijker. Wat betekent dat als jij ook thuis zit, er bijna niemand meer komt en de kans op eenzaamheid wordt dan groter.

Als je je somber voelt, dan heb je geen energie om eropuit te gaan en zo kan het gebeuren dat je in een vicieuze cirkel naar beneden gaat zonder dat je het zelf beseft.

De feestdagen kunnen dit gevoel ook triggeren, vooral de kerstdagen.

En nu?

Door bovenstaande onderdelen te lezen kom je tot de conclusie dat je misschien eenzaam bent of het gevoel te hebben om somber en triest te zijn, weinig energie te hebben en je vraagt je af of je wellicht eenzaam bent of gaat worden.

Wat kan je doen:

1. Praat erover met iemand die je vertrouwt
2. Ga bij jezelf na wat je gedachten zijn, zijn die negatief over alles en nog wat, kijk dan of je deze kan aanpakken en zo verander je je mindset en kom je uit je 'slachtofferrol'
3. Zoek hulp, ga naar je huisarts/bedrijfsarts
4. Laat je niet afschepen met bijvoorbeeld "ach het valt wel mee, we zijn allemaal wel eens eenzaam, kom op, schouders eronder"
5. Kom voor jezelf op, vraag ondersteuning van een psycholoog of coach
6. Ga bewegen: ga wandelen, fietsen, zwemmen, yoga of wat je ook maar leuk vindt