



# RELIGIE & EXISTENTIËLE EENZAAMHEID

*WHITEPAPER*

*Naar aanleiding van de Ronde Tafel Conferentie op 15 oktober 2021*

# INTRODUCTIE

---

Op totebags zien we tegenwoordig slogans als “Step forward and lead the way”. Maar wat als er “Look around and take care of others” op zou staan of “Ask for help”? Tijdens de rondetafel bijeenkomst religie en existentiële eenzaamheid beaamt iedereen het belang van kwetsbaarheid en omkijken naar elkaar te stimuleren in plaats van jezelf groothouden en sterk voordoen, iets wat in de maatschappij veel wordt gevraagd.

Omdat dit maatschappelijke probleem langzaam steeds duidelijker in beeld komt, is de VU actief geworden bij het aanpakken van het probleem. Sinds 2018 zijn de VU en stadsdeel Nieuw-West met elkaar in gesprek over mogelijke samenwerking; op 11 september 2018 begon de eerste officiële samenwerking op het thema eenzaamheid. In diverse projecten sindsdien hebben onderzoekers en studenten samen met buurtpartners en bewoners onderzoek gedaan binnen het thema. Inmiddels bestaat er een Kennisalliantie Eenzaamheid rondom de samenwerking tussen diverse kennisinstellingen, de gemeente en organisaties uit de wijk. In een van deze onderzoeken kwam de vraag naar de relatie tussen religie en eenzaamheid aan de orde, op een avond tussen het stadsdeelbestuur van Amsterdam Zuid en religieuze gemeenschappen in dat stadsdeel (11 maart 2019).

Dominante vormen van eenzaamheid zijn sociale en emotionele eenzaamheid, maar een derde vorm, existentiële eenzaamheid, wordt vaak over het hoofd gezien. Sommigen pleiten daarom voor het verkennen en betreden van eenzaamheid, in plaats van het willen opheffen en bestrijden. Wanneer we “slechts gericht zijn op bestrijding van eenzaamheid, wordt per definitie eenzaamheid als mogelijkheid tot innerlijke groei ontkend” (Jorna & Voois, 2014, p. 96). Bij de Ronde Tafel ligt de focus op het verkennen en betreden van existentiële eenzaamheid. Volgens Jorna en Voois is er voor een omgang met deze vorm van eenzaamheid een expliciete rol weggelegd voor “wetenschap van de ziel”, oftewel er is een taak voor de geesteswetenschappen, theologie, religiewetenschappen en humanistiek (2014, p. 110-111). Toch lijkt dit niet te stroken met de werkelijkheid. In de literatuur en media lijken het vooral psychiaters en psychologen, die vanuit de geestelijke gezondheidszorg een expliciete rol spelen in de omgang met existentiële eenzaamheid. Daarom verkent in deze Ronde Tafel welke elementen vanuit religieuze tradities dienstbaar kunnen zijn in een omgang met existentiële eenzaamheid.

# SAMENVATTING

---

Op vrijdag 15 oktober 2021 leidden Hans Alma (Hoogleraar geestelijke zorg en religieus humanisme) en Erik Borgman (Hoogleraar Theologie Tilburg) het thema in, vanuit hun eigen ervaringen en expertise rondom de vraag welke rol religie kan spelen in het omgaan met existentiële eenzaamheid. Vervolgens hebben de deelnemers in dialoog noodzaak, mogelijkheden en dilemma's verkend, om vanuit seculiere en religieuze invalshoeken elkaar te versterken op een omgang met existentiële eenzaamheid. Deze samenvatting is een reflectie van deze dialoog.

Tijdens deze bijeenkomst was een grote diversiteit aan mensen uit de welzijnspraktijk, gemeentestellingen, religieuze instellingen, onderwijs en onderzoek aanwezig. De dialoog opende met een open vraag over welk woord het tegenovergestelde van eenzaamheid zou kunnen duiden.

**Resonantie   Verbondenheid   Beloning   Samen zijn   Vervuld zijn**  
**Voldaan   Rust   Berusting   Samenheid   Zelfacceptatie**  
**Geenzaamheid   Veelzaamheid   Geborgenheid**

Veel waardevolle termen en gevoelens die de toon zetten voor het vervolg van de dialoog.

## **INLEIDING HANS ALMA**

*Hoogleraar geestelijke zorg en religieus humanisme (VU)*

Hans Alma verkent de vraag wat existentiële eenzaamheid eigenlijk is en waar we het tegenkomen. In de huidige maatschappij zien we een toenemende ervaring van verlatingsangst en een gebrek aan zingeving. Zingeving zien we ook wel als betekenisverlening, maar is dat wel hetzelfde? Is zingeving iets dat we kunnen máken?

Leven is een antwoordende beweging, iets wat we bijvoorbeeld terugzien in het proces van in- en uitademen. Bestaansbevestiging kan iemand uit diens zelfbeslotenheid tillen. Al in het de vroeg-kinderlijke levensfase zijn er (lichamelijke) ervaringen die de kwaliteit van onze relatie tot de wereld vormen; bevestiging, afwijzing of bijvoorbeeld onverschilligheid.

Hans Alma schetst hoe religie ondersteunend kan zijn in de relatie van iemand ten opzichte van zichzelf en anderen. De wereld verschijnt niet alleen in haar feitelijkheid (gebrokenheid), maar ook in haar mogelijkheid (heelwording). Door het omarmen van alle facetten van het leven en de waarde kunnen zien van wat zich voordoet, kunnen we leren om 'heel te zijn in gebrokenheid'. Hierin is zorg voor elkaar in de meest brede zin van het woord essentieel. Belangrijk is hierin compassie als moed om bij de ander te blijven in pijn en lijden. Zonder die ander tot slachtoffer te maken, dus altijd met oog voor hetgeen waar kracht in schuilt. Verbeelding kan hierin een sterke werkzame kracht zijn

die ons in wat onmogelijk lijkt, opent voor wat mogelijk blijkt. Om ons in die gebrokenheid, helpen datgeen te zien wat mogelijk is. Verbeelding is een belangrijke kracht als het om religie gaat. Religies geven ons voorstelling wat heelwording in gebrokenheid kan betekenen.

## **INLEIDING ERIK BORGMAN**

*Hoogleraar publieke theologie (Tilburg University)*

Wat is dan die religieuze verbeelding? Erik Borgman deelt zijn theologische visie voor de 21e eeuw, zijn inzichten en rituelen in het kader van existentiële fundamentele eenzaamheid in de 21e eeuw.

Psychiater Dirk de Wachter constateert twee dingen in onze samenleving, existentiële eenzaamheid hoort erbij: 'shit happens'. Aan de andere kant is het ook een probleem in de samenleving. Borgman ziet in deze paradox dat we er op een metaniveau moeilijk mee kunnen omgaan. We kunnen niet met onze mislukkingen omgaan, kunnen dat geen plaats geven. In reactie daarop stelt hij dat religieuze verbeelding 'shit' kan verbeelden en een plaats geven.

Zo zien we in psalmen uitvoerig geklaag over Gods afwezigheid. Paradoxaal genoeg maakt religie eenzaamheid niet eenzaam. Dat zit 'm in je eenzaamheid kunnen weten dat je met meer bent, dat het vaker gebeurd is, dat door de geschiedenis heen mensen ook in wanhoop hebben geroepen.

Bijvoorbeeld de laatste zinnen van psalm 88:

*“Waarom, HEER, verstoot u mij en verbergt u voor mij uw gelaat?*

*Ik ben verzwakt, van jongs af aan in doodsgevaar, verbijsterd moet ik uw woede verduren.*

*De gloed van uw toorn overweldigt mij, uw verschrikkingen maken mij sprakeloos,  
als water omringen ze mij, dag aan dag, van alle kanten sluiten ze mij in.*

*Mijn beste vrienden hebben u van mij vervreemd, mijn enige metgezel is de duisternis.”*

Veel erger en eenzamer kan het niet worden, maar toch, je zeg het tegen iemand, je bent nooit helemaal alleen. Wat kan religie en wat kunnen wij niet? Dat is de wanhoop een plek geven, en in zekere zin uit handen geven.

Daarmee komt ook een tweede aspect. De wanhoop in zulke teksten is groot. Tegelijkertijd wordt gezien dat het belangrijk is dat mensen wanhoop voelen. Misschien is het wel zo dat de eenzamen zien iets van de samenleving zien waar iets mis mee is. Dat betekent misschien wel dat we de ervaringen van eenzaamheid meer moeten koesteren. We maken de eenzamen tot mensen die zorg nodig hebben in plaats van dat we ze zien als mensen die misschien wel de voorhoede zijn van een nieuwe visie op hoe we met elkaar omgaan in de samenleving. Dat we hen moeten zien niet als degenen die zorg nodig hebben, maar die ons iets laten zien, ons iets te zeggen hebben. Als degenen die wij nodig hebben.

En daar ligt een uitdaging. Vanuit religie kan worden gezegd, voor God ben je altijd belangrijk. Maar hoe geven we dit een plek in een seculiere samenleving? Kan een samenleving tegen alle mensen zeggen, jij bent van waarde? Dat is meer dan zingeving in een passieve zin, dat iedereen er mag zijn, de moeite waard is, dat iedereen mee mag doen. Dan kan er ruimte komen voor een fundamentele erkenning: dat niemand van ons het kan. Dan kunnen we wellicht voorbij aan de tweedeling dat sommigen van ons het niet kunnen en geholpen moeten worden, dan wel in contacten leggen, dan wel in wonen, etc. Is dat op zichzelf niet zelf het probleem?

Hier doemt dan ook een grens op van de secularisering. Voor geen enkele samenleving is iedereen geheel van waarde puur in het zijn. De enige vorm van secularisering die wel gelukt is tot op zekere hoogte is de traditie van de Alcoholics Anonymous, volgens Borgman omdat die structuur zelf quasi-religieus is: 'je kunt pas echt geholpen worden als je zegt, ik kan het zelf niet'. Dit vraagt volgens Borgman een erkenning in de samenleving dat we het niet allemaal zelf kunnen. Dat zien we ook, in bijvoorbeeld de hoge burnout prevalentie. Er moet iets anders gaan gebeuren. Dat is waar we de samenleving aan moeten herinneren, dat het van fundamenteel belang is dat we tegen iedereen zeggen dat zij op hun eigen manier waarde hebben en betekenis hebben. Niet omdat ze het geven, maar omdat ze het hebben.

### **DIALOOG: Existentiële eenzaamheid is inherent verbonden is aan ons menselijk bestaan**

*"There's a crack in everything and that's where the light comes in" (Leonard Cohen)*

In het gesprek komt een positieve benadering van eenzaamheid als cruciaal naar voren, het normaliseren van eenzaamheid. Eenzaamheid hoort bij het leven. Iedereen aan de Ronde Tafel heeft momenten van eenzaamheid gehad. Dat is iets wat we moeten erkennen. Blij worden we er niet van. Daar zit een spanning. Hoe kunnen we heelheid ervaren in gebrokenheid en eenzaamheid?

Waar beginnen we in de samenleving? Een aantal dingen gebeuren ook al in de samenleving concreet onder goede zorgverleners. Die beginnen met kijken en luisteren. Daarmee wordt al de beweging gemaakt om mensen niet als een verzameling problemen te zien, maar ook hun mogelijkheid om die problemen zelf op te lossen. En in beleid wil men altijd dat zaken zo soepel mogelijk lopen, geen overlast hebben. "Doe jij maar eens even normaal." Het is belangrijk om te zien dat dat is een gevaarlijk, niet verkeerd, perspectief. Als we dat zien, en het daar over hebben, daar zit het punt. In plaats van dat we alles als maakbaar zien.

Een goed voorbeeld is rouwzorg. In een situatie van rouw valt alles, ook de samenleving even weg. Zo'n crisis maakt heel puur contact mogelijk. Dat zijn momenten waarin je samen ook kan groeien. Floor Wijnands pleit daarin ook juist voor het contact met de gewone ander, de buurvrouw of -man, wat kan helpen om weer heel te worden. Niet per se de psychiater, professional of hulpverlener. Daarbij heb je een diagnose of een probleem. Terwijl men in tijden van rouw geen probleem of ziekte heeft, maar maak je iets mee in je leven. Fysieke nabijheid, presentie is daarin belangrijk.

Hoe bereiden we jonge mensen voor op 'ja' kunnen zeggen tegen het leven, heel kunnen zijn in gebrokenheid. Er wordt geopperd dat de genoemde uitdagingen te maken kunnen hebben met dat dit soort processen lichamelijk geworteld zijn. Terwijl de samenleving zo op oplossingen is gericht in plaats van de wortels. Dat vraagt een paradigmashift. Een mantelzorger brengt in hoe belangrijk het is om gezien te worden in je eenzaamheid. Het een stem kunnen geven. "Ik voelde me eenzaam omdat me niets werd gevraagd, hoe mijn situatie voor me was. Beleid zegt, dit is het probleem, zo gaan we het oplossen. Maar ik wil gehoord worden." Het is extra eenzaam om alleen in dat probleem te zitten en niemand erbij te hebben omdat het toch niet op te lossen is. Dit vraagt een in het lijden aanwezig zijn zonder het direct te willen moeten oplossen.

Financiële structuren worden opgebracht als beperkende factor in waar we ons toe moeten verhouden in het omgaan met en aanpakken van existentiële eenzaamheid. Vanuit de marktwerking in de zorg moet alles kwantificeerbaar worden gemaakt en alles moet bewezen worden. Terwijl de waarde van het leven niet aan de hand van de kwantificering ervan te meten is.

Een primaire vraag in de middag, zonder direct antwoord, is of een vorige generatie niet te veel kind met het beknellende religieuze badwater heeft weggegooid waardoor het vandaag de dag aan taal ontbreekt om met existentiële eenzaamheid om te kunnen gaan. De kracht en diepte analyses van de Russische literatuur en kunst wordt ingebracht. Verhalen waarin zoveel eenzaamheid huist, eenzaamheid die diepgang in het leven en menselijk bestaan brengt. Iets wat je ook terug ziet in de bijbel. En wellicht te verbinden is aan de waarde van eenzaamheid die Borgman beschrijft.

Existentiële eenzaamheid is inherent verbonden is aan ons menselijk bestaan, vraag is hoe ermee om te gaan. Een eerste stap is bewustwording creëren dat het er is en de taboesfeer eromheen doorbreken door er meer over te praten. Een mooi voorbeeld zijn de ervaringsdeskundigen die worden ingezet vanuit de gemeente. Daaruit blijkt maar: we kunnen veel leren van eenzaamheid en er sterker van worden.

## **OPBRENGSTEN & VERVOLGSTAPPEN**

---

Wat is er gezegd? Wat komt er omhoog? Zijn er nieuwe inzichten? Zijn er vervolgstappen? Waarover kan met wie worden doorgepraat? Door middel van de bovenstaande reflectie van de dialoog hopen we hiertoe een aanzet te kunnen doen.

In de sessie waren verschillende werelden gerepresenteerd, religie, overheid, onderwijs, wetenschap en maatschappelijke organisaties. Een eerste aanzet is daarmee gedaan om deze verschillende perspectieven bij elkaar te brengen. De eerste lans is gebroken om de dialoog aan te gaan en eenzaamheid te verkennen en betreden in plaats van het willen opheffen en bestrijden.

Deelnemers kunnen deze inspiratie verder uitdragen in hun eigen netwerk, maar er kan meer. Deze tafels werken, wordt genoemd. Er gebeurt iets wat we niet van tevoren hadden gedacht per se. Deelnemers hopen dat we dat vaker zullen doen. En dat we dat ook in Nederland meer zichtbaar zullen maken.

Het gesprek en de diepgang van de Ronde Tafels zou verder kunnen gaan reiken. Er was al zoveel op metaniveau te bespreken tijdens de ronde tafel dat veel aanwezigen de behoefte hebben geuit om de nuances verder uit te diepen, voorbij het algemene verhaal en een vertaalslag te maken naar de praktijk. Dit zou bijvoorbeeld kunnen in een vervolg Ronde Tafel. Een uitdaging zit in ook op het niveau van organisaties zelf, dit nieuwe verhaal te laten landen.

Er is dus nog genoeg te bespreken en onderzoeken. Zo worden onder andere de volgende vervolgstappen genoemd:

- Academisch debat verdiepen. Enerzijds de onderwerpen die al aan bod zijn gekomen uitwerken, anderzijds de rol van bijvoorbeeld pedagogiek of onderwijs met betrekking tot het dragen van existentiële eenzaamheid onderzoeken/vormgeven. Maar kan ook de media eventueel een rol spelen in het deproblematiseren van gevoelens van existentiële eenzaamheid?
- Gemeente kan contact leggen met Centrum voor Levensvragen Amsterdam (CvL) wanneer zij bij bepaalde mensen of groepen existentiële eenzaamheidsproblematiek signaleren. CvL zou hier eventueel iets in kunnen betekenen.
- Begrip verdiepen over wanneer existentiële eenzaamheid problematisch is en wanneer is het acceptabel?
- Verder onderzoek
  - o ...over het verminderen gevoelens van existentiële eenzaamheid wanneer er wordt ingezet op het verminderen van sociale en/of emotionele eenzaamheid?
  - o ...naar ervaringen van heelheid en de relatie met existentiële eenzaamheid.
  - o ...van ervaringen van existentiële eenzaamheid en de 'betekenislaag'. Breder getrokken gaat dit over het zoeken van de betekenis van 'het lijden'. Zijn hier praktische handvaten uit te abstraheren? Bijvoorbeeld de rol van rituelen bij existentiële eenzaamheid, omdat rituelen doorgaans een betekenisfunctie vervullen.
- Op 31 mei (van 15.00-17.00) organiseren betrokken partijen als het Athena Instituut (Vrije Universiteit) en VoorUit een Meet & Match event organiseren op het thema Gezondheid en Welzijn in Amsterdam.

## **Amsterdam Centre for Religion and Sustainable Development**

Het Amsterdam Centre for Religion and Sustainable Development (ACRSD) initieert via een scala aan activiteiten een dynamische interactie tussen wetenschappelijke disciplines en maatschappelijke partners rond de Sustainable Development Goals (SDG's) vanuit een uitgebreid en relevant nationaal en internationaal netwerk. Rondom veel van de SDG uitdagingen speelt religie (inclusief spirituele en seculiere wereldbeelden) een belangrijke rol of kan een belangrijke rol spelen. De specifieke bijdragen van religie, zowel instandhouding van bepaalde problemen als overwinning ervan, zijn echter vaak minder duidelijk. Het ACRSD richt zich daarom op de interactie tussen religie (inclusief seculiere wereldbeelden) en duurzame ontwikkeling. Meer informatie over het Amsterdam Centre for Sustainability & Religion via <https://vu.nl/en/about-vu/research-institutes/amsterdam-centre-for-religion-and-sustainable-development>

*Vrije Universiteit Amsterdam Juni 2022*