



**RELIGIE &
EXISTENTIËLE
EENZAAMHEID**

FACTSHEET

COLOFON

Uitgave van: Faculteit Religie & Theologie en Athena instituut (Vrije Universiteit Amsterdam),
in samenwerking met Gemeente Amsterdam, stadsdeel Zuid

Fotografie: Shutterstock

Vormgeving: Studio 94.81, Waddinxveen

Publicatiedatum: juni 2021

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	4
Tekstbox 1: Religie en eenzaamheid in Amsterdam	5
1. Dominante vormen van eenzaamheid: sociaal en emotioneel	6
Tekstbox 2: Eenzaamheid in Amsterdam	7
2. Een derde vorm: existentiële eenzaamheid	9
Tekstbox 3: Aanpak eenzaamheid in Amsterdam	10
3. Geestelijke gezondheid en existentiële eenzaamheid	12
3.1 Paul Verhaeghe	12
3.2 Dirk de Wachter	13
3.3 Liesbeth Woertman	14
3.4 Vergelijking	15
4. Religie en existentiële eenzaamheid	16
4.1 Gedichten en liederen	16
4.2 Het goede leven	17
4.3 Werkplaatsen van het goede leven	18
Tekstbox 4: Onverwachte werkplaatsen van hoop	19
5. Besmettelijker dan het coronavirus	20
Tekstbox 5: Werkplaatsen van hoop in tijden van corona	21
Geraadpleegde literatuur	22

“Eenzaamheid is in wezen niet iets wat je kunt uitzoeken of nalaten. Wij zijn eenzaam”

- Rilke (dichter)

INLEIDING

Tijdens corona is er veel aandacht voor eenzaamheid. Zo stelde koning Willem-Alexander in zijn speech van 20 maart 2020: “[h]et coronavirus kunnen we niet stoppen, het eenzaamheidsvirus wel. Laten we samen zorgen dat niemand zich in de steek gelaten voelt.” Deze oproep van de koning blijkt van belang. In 2016 gaf 43% van de volwassen bevolking in Nederland (19 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn, daarvan voelt 10% zich ernstig of zeer ernstig eenzaam¹. Recent onderzoek in het midden van de eerste coronagolf (mei 2020) laat zien dat ongeveer drie op de tien Nederlanders zich eenzamer voelt dan voor de coronacrisis. In de leeftijdsgroep van 25 tot 34 jaar voelt bijna de helft zich eenzamer dan voor de coronacrisis en bij jongeren onder de 25 is dat aantal nog groter (Van Engeland & Kanne, 2020, p. 13)². Maar wat is eenzaamheid eigenlijk? En is eenzaamheid inderdaad een virus in de samenleving dat vraagt om een vaccin?

Deze factsheet, een eerste verkenning, is opgesteld in het kader van een ronde tafel over religie en eenzaamheid. De ronde tafel geeft invulling aan verschillende Sustainable Development Goals zoals vastgesteld door de Verenigde Naties in 2015. Met name SDG 3 (Goede gezondheid en welzijn) en SDG

11 (Duurzame en inclusieve steden en gemeenschappen) zijn hier relevant. Maar ook SDG 17 (Partnerschap om de doelen te bereiken) speelt hier een rol, gezien deze ronde tafel ambieert om verschillende partijen bij elkaar te brengen en daarmee nieuwe relaties te creëren.

In de volgende sectie wordt zichtbaar dat er verschillende vormen van eenzaamheid zijn. Deze ronde tafel richt zich in het bijzonder op een bepaalde vorm van eenzaamheid, namelijk existentiële eenzaamheid. Van oudsher speelde religie een centrale rol in de omgang met existentiële eenzaamheid. Hoofdstuk 4 laat echter zien dat vandaag de dag vooral de geestelijke gezondheidszorg, psychiaters en psychologen, actief zijn op het gebied van existentiële eenzaamheid. Tegelijkertijd zijn het juist deze experts die zich wenden tot religieuze bronnen om woorden te vinden om een omgang met existentiële eenzaamheid te duiden. Ze stellen expliciet de vraag 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. Hoofdstuk 5 verkent daarom dimensies van religie



1. <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/samenvatting#node-eenzaamheid-samengevat>
2. <https://www.ioresearch.nl/wp-content/uploads/2020/05/Corona-en-gedrag-peiling-IO-Research-1.pdf>

die van waarde kunnen zijn in de omgang met existentiële eenzaamheid. Het laatste hoofdstuk keert terug naar de huidige realiteit van corona.

Bij elk onderdeel in de factsheet is er een tekst box met bijzondere aandacht voor de case study Amsterdam. De reden hiervoor

is dat de vraag naar de relatie tussen religie en eenzaamheid opkwam in onderzoek van studenten van de Vrije Universiteit Amsterdam in stadsdeel Amsterdam Nieuw-West. Ook kwam deze vraag aan de orde op een avond tussen het stadsdeelbestuur van Amsterdam Zuid en religieuze gemeenschappen in dat stadsdeel (11 maart 2019).

TEKSTBOX 1: RELIGIE EN EENZAAMHEID IN AMSTERDAM

Wat is de relatie tussen religie en eenzaamheid in Amsterdam? Onderzoek van Rote, Hill & Ellison (2012) maakt zichtbaar dat maakt dat religieuze betrokkenheid op latere leeftijd gerelateerd kan worden aan sociale integratie en ondersteuning, met als gevolg minder sociale eenzaamheid³. Naast de gewoonlijke vormen van gemeenschap in Amsterdamse synagogen, moskeeën en kerken, kan in de Amsterdamse context ook verwezen worden in deze tijd van corona naar concrete projecten vanuit Jodendom, Islam en Christendom die sociale eenzaamheid tegengaan. In het Joodse verzorgingshuis Beth Shalom zijn initiatieven genomen zodat hun bewoners in contact blijven met hun familie, vrienden en bekenden. De Blauwe Moskee in Amsterdam organiseerde in juli 2020 het gebed van het Offerfeest niet zoals gebruikelijk in de moskee, maar op Sportpark Riekerhaven in Nieuw-West en in het Olympisch Stadion. Op deze wijze konden moslims toch samenkomen en werden de coronaregels gehandhaafd. De Protestantse Kerk Amsterdam zet zich in voor allerlei soorten ondersteuning, o.a. met het initiatief *'nietalleen'*.

In Amsterdam stond minister Kaag in haar preek van de leek uitvoerig stil bij de relatie tussen religie en eenzaamheid (1 december 2019). Ze verwijst daarin naar religieuze bronnen om aan te geven dat het niet goed is dat de mens alleen is. En ze vervolgt: "Iedereen heeft anderen nodig. Geen mens kan op zichzelf bestaan. Het is juist het contrast met anderen dat kleur en betekenis aan ons leven geeft." Volgens Kaag slaat eenzaamheid mensen uit het lood, desoriënteert en bedroeft het hen. "Daarom is het schrikbarend hoeveel mensen in ons land alleen zijn". Kaag laat zien eenzaamheid uit verschillende elementen kan bestaan:

1. Ze stelt dat de verbondenheid met andere mensen een noodzaak is, anders worden we geheel op onszelf teruggeworpen.
2. Ze staat ook stil bij de kwaliteit van verbondenheid. Eenzaamheid kan volgens haar namelijk ook bestaan bij mensen die omringd zijn door tientallen anderen.
3. Tot slot, Kaag verwijst ook nog naar een andere dimensie "...een leegheid en een verlatenheid waar wij als mensen niet tegen bestand zijn. Het is een zware duisternis die we alleen kunnen beantwoorden met hoop en zingeving, met elkaar. Met de wijsheid en kracht van ... Hem die we namen geven als God, of Eeuwige, Schepper of Trooster."

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3551208/pdf/Gns063.pdf>



1. DOMINANTE VORMEN VAN EENZAAMHEID: SOCIAAL EN EMOTIONEEL

Wat is eenzaamheid? Een veel gebruikte definitie van eenzaamheid is van Van Tilburg en De Jong Gierveld. Zij definiëren eenzaamheid als “de subjectieve ervaring van onaangename of ontoelaatbare afwezigheid van sociale contacten (en/of de kwaliteit ervan)” (van Tilburg & de Jong-Gierveld, 2007). Binnen deze definitie wordt al duidelijk dat eenzaamheid verschillende vormen of dimensies kent. Zo maakt de definitie onderscheid tussen: (1) een kwantitatieve eenzaamheid door afwezigheid van sociale contacten (sociale eenzaamheid), en (2) een kwalitatieve eenzaamheid door de kwaliteit van de sociale relaties (emotionele eenzaamheid).

De definitie van Van Tilburg en De Jong Gierveld is conceptueel vergelijkbaar met die van de UCLA-eenzaamheidsschaal:⁴ “Loneliness is the unpleasant experience that occurs when a person’s network of social relations is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively” (Van Beuningen, Coumans & Moonen, 2018, p. 9). De UCLA-schaal is ontwikkeld in 1978 wereldwijd en één van de meest gebruikte schalen voor het meten van

eenzaamheid. Als het gaat om eenzaamheid in Nederland dan gaat inderdaad veel aandacht uit naar sociale en emotionele eenzaamheid. De definitie van Van Tilburg en De Jong Gierveld en gerelateerde schalen, onder meer UCLA, worden bijvoorbeeld gebruikt door het Centraal Bureau voor de Statistiek, voor onderzoek naar eenzaamheid in Nederland (Van Beuningen, Coumans & Moonen, 2018, p. 16). Deze definitie vinden we ook terug op een website over eenzaamheid opgesteld door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).⁵

In toenemende mate verschijnen er boeken over eenzaamheid, die aantonen hoe dit een groeiend probleem is. Zo beschrijft Noreena Hertz (2020) in haar ‘The Lonely Century’ (in het Nederlandse ‘De eenzame eeuw’) dat eenzaamheid een wereldwijd probleem is, dat in alle lagen van de bevolking voorkomt en in alle leeftijdsgroepen. Zo noemen in de Verenigde Staten drie op de vijf volwassenen zichzelf eenzaam. In Zweden is dat één op de vier. Volgens Hertz geeft rond de 30 procent

4. Deze schaal is ontwikkeld door Daniel Russell aan de University of California, Los Angeles (UCLA)

5. <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/samenvatting#definities> (28-10-2020)

van de Nederlanders toe dat ze eenzaam zijn, waarvan één op de tien in ernstige mate. In Duitsland beschouwt twee derde van de bevolking eenzaamheid als een ernstig probleem. In het Verenigd Koninkrijk is het probleem van eenzaamheid zelfs zo groot geworden dat er in 2018 een staatssecretaris voor Eenzaamheid is benoemd. Hertz stelt dat cijfers uit Azië, Australië, Zuid-Amerika en Afrika evenveel aanleiding geven tot zorg (2020, p. 12).

In de literatuur worden een breed scala aan oorzaken van het groeiende probleem van eenzaamheid genoemd. De oorzaken lopen uiteen van individualisering en verstedelijking tot de opmars van sociale media en neoliberalisme (Hertz, 2020, pp. 19-25; Murphy, 2020, p. 17). De reden tot zorg

bestaat voor Hertz daarin dat uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid slechter is voor onze gezondheid dan niet sporten, net zo schadelijk is als alcoholisme en twee keer zo schadelijk als obesitas. Statistisch gezien staat eenzaamheid voor iedereen gelijk aan vijftien sigaretten per dag roken. Daarbij geeft Hertz aan dat eenzame mensen minder empathie voelen, eenzame mensen zich moeilijk in de positie van anderen kunnen verplaatsen en dat eenzame mensen hun omgeving zien als minder vriendelijk en betrouwbaar. Dit laatste maakt eenzaamheid ook nog eens tot een voedingsbodem van polarisatie, rechts-populisme en extremisme aanwakkeren (Hertz, 2020). Gezien al deze gevolgen is het dus niet vreemd dat eenzaamheid op toenemende aandacht kan rekenen.

TEKSTBOX 2: EENZAAMHEID IN AMSTERDAM

Eenzaamheid speelt een groter probleem in wereldsteden. In Amsterdam geeft 40% van de bevolking aan zich wel eens eenzaam te voelen en 10% voelt zich ernstig eenzaam (Amsterdams Netwerk Eenzaamheid, 2018). Deze aantallen verschillen per stadsdeel, zoals zichtbaar is in onderstaande grafiek, met Nieuw-West als koploper. In Osdorp voelt bijvoorbeeld 26% van de inwoners zich ernstig eenzaam

GRAFIEK 1: PERCENTAGE INWONERS VAN 19 JAAR EN OUDER DAT ERNSTIG EENZAAM IS

Gemiddelde van de jaren (2008, 2012, 2016), Stadsdeel

	2008	2012	2016
Centrum	6 %	7 %	9 %
West	10 %	11 %	10 %
Nieuw-West	11 %	14 %	16 %
Zuid	7 %	8 %	11 %
Oost	9 %	9 %	11 %
Noord	13 %	13 %	15 %
Zuidoost	11 %	15 %	19 %
Totaal	10 %	11 %	13 %

Omdat dit maatschappelijke probleem langzaam steeds duidelijker in beeld is gekomen, 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 het eerste project werkten VU masterstudenten in Nieuw-West in samenwerking met partners en bewoners in de wijken aan een kwalitatief onderzoek binnen een cursus. Om de samenwerking te waarborgen en continuïteit te bevorderen, zijn op basis van de uitkomsten van dit onderzoek vragen opgesteld die op hun beurt weer werden onderzocht in drie masteronderzoeksprojecten. In de tussentijd hebben andere docenten en partners zich aangesloten en ontstond er een groep van diverse studenten die allemaal gelijktijdig aan dit onderwerp werkten in de wijk Nieuw-West. Er is een samenwerking ontstaan tussen diverse kennisinstellingen, de gemeente en organisaties uit de wijk, welke sinds 3 september 2019 officieel erkend is als de "Kennisalliantie Eenzaamheid". Momenteel lopen er diverse projecten op het thema en ook binnen het curriculum van verschillende disciplines binnen de VU is er coöperatie tussen vakken en partners in de wijk.



2. EEN DERDE VORM: EXISTENTIËLE EENZAAMHEID

Jorna en Voois (2014) wijzen erop dat eenzaamheid verder gaat dan sociale en emotionele gebreken alleen. Zij beargumenteren dat de huidige modellen en behandelplannen en de beperkte definities van eenzaamheid mede de oorzaak vormen van het huidige maatschappelijk probleem van eenzaamheid. Met een uitgangspunt van “meten = weten” in het huidige *evidence based* klimaat, “is het niet populair om eenzaamheid te zien als een toestand die het eigen leven zelf als inhoud heeft” (2014, p. 77). De standaard definitie van eenzaamheid laat “niet meetbare eenzaamheid, de innerlijke ervaring zelf”, buiten beschouwing (p. 32). Het gaat daarmee ook voorbij aan de potentie van deze gevoelens, die kunnen uitnodigen tot persoonlijke ontwikkeling en verdieping. De auteurs 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” (p. 96). Ook de Tilburgse gerontoloog en socioloog Erik Schoenmakers stelt dat er vele verschijningsvormen van eenzaamheid zijn, die alle hun eigen oorzaken hebben. Volgens hem wordt eenzaamheid

onder beleidsmakers eenzaamheid al snel gelijkgesteld wordt aan sociaal isolement. De interventies zijn er dan op gericht om het isolement op te heffen. Maar, zo stelt hij, “echt niet alle manifestaties van eenzaamheid zijn te verhelpen met ‘een beter buurtgevoel’” (Slob, 2020, p. 24).

In een artikel van journaliste Lynn Berger (2019) komt filosofe Anja Machielse, die eenzaamheid en sociaal isolement onderzoekt aan de Universiteit voor Humanistiek, aan het woord. Zij stelt dat eenzaamheid in zekere zin bij het leven hoort en in bepaalde levensfasen de neiging te pieken. Het gaat dan om de fasen van belangrijke transities als na de puberteit, als je uit huis gaat, op zeer hoge leeftijd, na het verlies van een dierbare of je goede gezondheid. Berger wijst er dan ook op dat als millennials vaker eenzaam blijken te zijn dan andere volwassenen, dat misschien meer te maken met hun leeftijd dan met een plotselinge uitbraak van eenzaamheid (Berger, 2019). Berger pleit dan ook voor een zorgvuldig gebruik van het begrip ‘eenzaamheid’. Aan de ene kant kan het staan voor een ervaring die hoort bij het leven. Aan de andere kant kan het een ernstig en chronisch probleem betreffen, waar iemand zelf niet meer uit kan komen

met alle gevolgen van dien als een verzwakt immuunsysteem, slaapproblemen, en hart- en vaatziekten.

In de literatuur wordt existentiële eenzaamheid onderscheiden naast de twee dominante vormen van eenzaamheid (Slob, 2020, p. 18). Aan de ene kant verdiept existentiële eenzaamheid de concepten van sociale en emotionele eenzaamheid. Existentiële eenzaamheid kan dan met Hannah Arendt gedefinieerd worden als eenzaamheid die onderdeel is van het menselijk bestaan, de menselijke conditie. Deze vorm van eenzaamheid doet de vraag dan ook stellen of eenzaamheid primair iets is dat opgelost dient te worden of dat eenzaamheid behoort tot (fases van) het menselijke leven, waardoor het er mag zijn, het misschien iets is waar doorheen gegaan moet worden en dus niet meteen hoeft te worden opgelost met een programma of iets dergelijks. Aan de andere kant vult existentiële eenzaamheid de twee andere vormen van eenzaamheid aan.

Emotionele en sociale eenzaamheid gaan over de relaties die een persoon heeft tot anderen. Existentiële eenzaamheid gaat echter over de relatie tot jezelf en tot de zin van het bestaan. Slob omschrijft existentiële eenzaamheid bijvoorbeeld als “je voelt je verloren”, met andere woorden het gaat om een gebrek aan zingeving (Slob, 2020, p. 18).

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.

TEKSTBOX 3: AANPAK EENZAAMHEID IN AMSTERDAM

Voor de gemeente Amsterdam ligt de focus op sociale en emotionele eenzaamheid. De definitie die gemeente hanteert is als volgt: “Eenzaamheid is het gemis van bepaalde betekenisvolle sociale relaties” (Amsterdams Netwerk Eenzaamheid 2018, p. 23). De ervaringsverhalen beschreven in een publicatie over eenzaamheid in de stad gaan dan ook veelal over sociale contacten en deze vormen van eenzaamheid. Een uitzondering hierop is het verhaal van Arie, een man van 80+ die beschrijft hoe hij door deelname aan een club zich weer betekenisvol voelt: “Ik heb aanspraak en ik doe ook nog wat nuttigs. Dat is het tegenovergestelde van eenzaamheid. Wat je doet is bijdragen aan het samenzijn” (p. 54). Deze vormen van eenzaamheid zien we ook terug in de vormen van uit zich ook in de vormen van ondersteuning geformuleerd in de aanpak eenzaamheid. Het gaat hier om: bieden van praktische ondersteuning, helpen verbeteren van sociale vaardigheden, bieden van ontmoetingsmogelijkheden, faciliteren van persoonlijk en betekenisvol contact, helpen vinden van een sociaal gewaardeerde rol, helpen vinden van bezigheden en afleiding en het ontwikkelen

van realistische verwachtingen van sociale situaties (p. 171-2). Hier is alleen doel 5 nog enigszins gerelateerd aan existentiële eenzaamheid: “Het van belang kunnen zijn voor een ander en gezien worden door anderen vergroot het gevoel dat het leven betekenisvol is”.

Opvallend ook is dat in de aanpak van de gemeente eenzaamheid wordt gezien als iets wat we moeten tegengaan, als iets puur negatiefs. Het gaat om eenzaamheid “oplossen” (p. 150); tegenover eenzaamheid staan worden als verbondenheid (p. 147). Dit lijkt in groot contrast te staan met wat Jorna en Voois (2014) beargumenteren, namelijk dat we eenzaamheid moeten willen betreden in plaats van bestrijden.

Naast de aanpak van de gemeente zijn er tal van andere initiatieven in de stad die zich bezighouden met eenzaamheid. Een voorbeeld van een initiatief dat eenzaamheid niet ziet als iets dat moet worden opgelost is het platform ‘voor eenzaamheid’⁶, dat projecten ontwikkelt om eenzaamheid nieuwe betekenis te geven. Met als centrale stelling: “eenzaamheid hoeft de wereld niet uit; het is van ieder mens en van alle tijden”.

Een ander voorbeeld is het project “Vriendschap in Twaalf Brieven”⁷ van Zinnig Noord, een gemeenschap in Amsterdam Noord die zich bezighoudt met zingeving. Bij dit project worden twee onbekenden aan elkaar gekoppeld die vervolgens via brieven worden uitgenodigd om elkaar te schrijven over zingeving. Twaalf maanden lang leren ze elkaar zo kennen, door het stellen van verdiepende vragen verdieping op persoonlijk gebied. Het project ontving meteen al veel lovende reacties. Onlangs is een tweede editie gestart en ook in Almere wordt het project opgepakt.⁸

6. <https://vooreenzaamheid.nl/>

7. zinnignoord.nl/programmas/vriendschap-in-12-brieven

8. <https://www.human.nl/lees/2021/mrt/margreet-zandbergen-interview.html>



3. GEESTELIJKE GEZONDHEID EN EXISTENTIËLE EENZAAMHEID

Voorheen klopte men in het Westen aan bij een dominee, priester of rabbijn aan als het gaat om existentiële eenzaamheid. Vandaag de dag lijken geestelijken te zijn vervangen door psychiaters en therapeuten. Zij lijken de aangewezen experts om de vraag naar existentiële eenzaamheid te behandelen. Het NRC omschreef psychiaters zelfs als de supersterren van het nu met hun diagnose van de tijdgeest (leeg) en de menselijke conditie (lijden) (NRC 12 december 2019). In het Nederlandse debat klinken daarbij stemmen als die van de Gentse psycholoog en psychoanalyticus Paul Verhaeghe, de Leuvense psychiater-psychotherapeut Dirk De Wachter en de Utrechtse hoogleraar psychologie Liesbeth Woertman.⁹ In deze sectie beschrijven we de invalshoeken van deze experts als het gaat om existentiële eenzaamheid.

3.1 Paul Verhaeghe

Volgens Verhaeghe is de moderne mens vervreemd geraakt van zichzelf. In zijn boek *Intimiteit* (2018) beschrijft hij hoe we mede door technologie, individualisering, prestatiedrang en consumentisme het vermogen om echt

contact te maken hebben verloren. Verhaeghes centrale stelling is dat intimiteit ervaren met een ander eerst een goede verhouding met jezelf en het eigen lichaam vereist. Waar gezondheid steeds meer wordt gezien als een zaak van individuele verantwoordelijkheid en digitale en commerciële berichten ons continu de boodschap 'het is nooit goed genoeg' meegeven, worden mensen concurrenten van elkaar. Deze concurrentiestaat zorgt voor een fundamenteel wantrouwen en resulteert in lichamelijke stress. Vandaar al die psychische ziektes, vandaar het gebrek aan intimiteit.

Verder ingaan op de rol van religie, stelt Verhagen dat het verdwijnen van religie onder meer tot gevolg heeft gehad "dat we er van overtuigd zijn dat dit leven 'het' leven is en we er bijgevolg het allerbeste van moeten maken" (2018, p. 168). Ook hier zien we de concurrentiedrang weer opkomen. Waar we ons tegenwoordig spiegelen aan de Ander - vertegenwoordigd in relaties om ons heen maar ook zeer aanwezig in onze kapitalistische samenleving met een schreeuw van hyperconsumentisme - lag dat oordeel voorheen bij een religieuze Ander.

9. Filosoof en psychiater Damiaan Denys (Universiteit van Amsterdam) past ook in dit rijtje

Praktijken als de biecht en het belijden van de zonden zijn uit de mode geraakt. In plaats daarvan doet men nu hun schuldbekentenis in de wachtkamer van de psychiater (p. 213-4). Daarnaast ligt het oordeel en evaluatie van het eigen handelen nu veel meer in de handen van jezelf, in plaats van bij een externe aanwijsbare entiteit (p. 215).

Verhaeghe ziet eenzaamheid als hét probleem van deze tijd (2018, p. 288). En dat terwijl mensen niet per se daadwerkelijk eenzaam zijn, maar ook en vooral eenzaamheid ervaren als gevoel. De oorzaak, volgens Verhaeghe “ligt in het ver doorgedreven concurrentieprincipe, waarbij we zelfs met ons spiegelbeeld moeten wedijveren” (p. 291). De vervreemding van onszelf en ons eigen lichaam versterkt deze gevoelens van eenzaamheid, want men heeft geen toegang meer tot de eigen gevoelswereld (p. 78).

Als oplossingsrichting ziet Verhaeghe een rol weggelegd voor zingeving. “We zijn hongerig naar betekenis,” schrijft hij, “zingeving halen we het beste uit een doel dat we samen met anderen nastreven, [zoals] positieve projecten die een gemeenschap dienen” (p. 296). Zingeving in eentje nastreven is volgens Verhaeghe “regelrechte onzin” (p. 171). Ook hier is de afwezigheid van collectieve idealen, in de vorm van religie en ideologie, onderdeel van het dominante gevoel van zinloosheid dat nu heerst. Projecten in onze sociale omgeving waardoor we weer iets gaan betekenen voor anderen en dus ook onszelf opnieuw betekenisvol kunnen vinden kunnen volgens Verhaeghe bijdragen aan een daling in eenzaamheid en een toename van intimiteit (p. 297).

3.2 Dirk de Wachter

In 2012 verscheen *Borderline Times* van Dirk de Wachter. Het boek was bedoeld als een kritiek op de psychiatrische diagnostiek. Tegelijkertijd geeft het boek met pennenstreken een kritiek op de samenleving. De Wachter vraagt zich in zijn boek af of de klachten die hij hoort van zijn patiënten in de praktijk ons iets leren over de samenleving in bredere zin, psychiatrie als maatschappelijke spiegel. Zeggen de klachten die hij hoort over eenzaamheid, gebrek aan zin en relationele instabiliteit alleen iets over zijn patiënten, of ook iets over de hele samenleving. Om deze vraag te beantwoorden, legt hij in zijn boek de hele maatschappij langs de lat van de negen criteria van borderline.

In de conclusie van zijn boek duidt De Wachter borderline als een maatschappelijk ziektebeeld (p. 229). In een tijd waar identiteit niet meer statisch maar vloeibaar is, beschrijft De Wachter hoe individualisering en individuele vrijheid hebben geleid tot toenemende eenzaamheid (p. 26). Andere oorzaken zoals neoliberalisme, consumptiedenken, globalisering en verstedelijking maken meer ruimte voor individuele vrijheid en keuzes maar tegelijkertijd blijft er een hunkering naar geborgenheid. En dat resulteert in een toenemende ervaring van verlatingsangst en gebrek aan zingeving.

Een vorige generatie heeft afscheid genomen, begrijpelijk en onvermijdelijk, van de kerkelijke structuren. In de afwezigheid van religie is het aan ons zelf om in deze behoeftes te voorzien. Existentiële twijfels (wie ben ik, waar kom ik vandaan, waar leidt dit allemaal toe) kunnen een positieve uitnodiging zijn tot diepgang, zoektocht naar zin van het leven. Tegelijkertijd

is het antwoord op deze vragen vaak moeilijk en confronterend - en dus gaan we ze liever uit de weg (p. 95). De Wachter stelt wel dat we met het religieuze badwater het kind niet moeten weggooien, aangezien religieuze tradities meer dan 2000 jaar aan zingeving bevatten.

Het zoeken en het doorgeven aan elkaar en generaties van zingeving, uitgedrukt in hoop en kleine gebaren van goedheid, zegt de auteur, vormt de fundamentele uitdaging voor de hedendaagse mens, die fundamenteel, oftewel existentieel, eenzaam is (p. 213). Net als Verhaeghe komt De Wachter uit bij de joods-Franse filosoof Emmanuel Levinas (1905-1995) op zoek naar 'de kleine goedheid'. Nieuwe vormen van zingeving zijn nodig, ook voor de toekomst van geestelijke gezondheid.

3.3 Liesbeth Woertman

Woertman, hoogleraar psychologie Universiteit Utrecht, wijst, evenals Verhaeghe, op de rol die ideaalbeelden van mannen en vrouwen (anderen) spelen in de vormgeving van ons zelfbeeld t.a.v. bijvoorbeeld schoonheid en seksualiteit. Perfect lichamen en levens lijken de norm, maar het eigen leven wordt dikwijls helemaal niet als volmaakt ervaren. "Het streven naar perfectie richt de blik op de ideaalbeelden en haalt ons weg van het contact met ons lijf" (2019, p. 13). Woertman stelt de vraag hoe we meer van onszelf en ons lichaam kunnen gaan houden. Tegenover het ideaalbeeld van de perfecte mens plaats ze het mensbeeld van 'Heel zijn in gebrokenheid'. Heel zijn betekent voor haar het omarmen van alle facetten van het leven: licht en duisternis, mooie en lelijke gedachten, pieken en dalen, mannelijkheid en vrouwelijkheid, zorgen en vreugde, ziek en gezond, gek en normaal.

Volgens haar verlangen we niet naar perfectie, maar naar gehoord en gezien worden, naar warm contact met onszelf en de ander. Ze bedoelt hiermee dat elke ervaring en gedachte opgenomen mag worden in wie iemand is. "Je gekwetste afhankelijkheid mag er zijn samen met je momenten van onafhankelijkheid" (p.13-14).

Woertman werpt de vraag op of het omgaan met deze vragen rondom betekenisgeving geduid kan worden als een ziekte of is hier meer aan de hand? (p. 20). Ze stelt dat mensen lange tijd bij religieuze instanties terecht konden voor hun levensvragen, maar dat veel mensen zich daar niet meer thuis voelen (p. 11). Woertman wijst op het grote maatschappelijke psychologische aanbod in cursussen en door experts. Ze constateert dat er een grote vraag is naar behoefte en steun op deze vragen, maar vraagt zich af waar deze steun te vinden is en wat de kwaliteit ervan is.

Evenals De Wachter komt Woertman uit bij het werk van Levinas wanneer ze verwijst naar het Griekse woord 'epifanie', tevoorschijn komen. Epifanie gaat dan over iets wat er al is, maar waarvan we ineens de waarde zien. "Andere mensen zijn geen obstakel voor mijn vrijheid. Zij zijn noodzakelijk voor mijn bestaan. Aangezien God en mens bij Levinas in elkaars verlengde liggen, schrijft hij de Ander met een hoofdletter. Ik moet preciezer zijn. God is in het werk van Levinas niet een iets of iemand, maar de ongrijpbare die voorbijgegaan is en die mij met de Ander heeft achtergelaten. En hij schrijft Ander met een hoofdletter om het onontkoombare anders-zijn van de ander te benadrukken" (p. 149-150).

Woertman besluit haar boek met het

beschrijven van wie zij geworden is in het aangezicht van de Ander: moeder, vier broers en vader, God, vriendinnen, boeken, studie psychologie, docenten & studenten, kanker en de kleinkinderen. Woertman geeft aan dat al deze anderen haar gemaakt hebben tot wie ze is.

3.4 Vergelijking

Ondanks hun inhoudelijk verschillen hebben deze psychologen en psychiater een aantal dingen gemeen. Ten eerste zetten ze zich af tegen het streven naar perfectie en tegen de etiketteringsdrift die heerst rondom psychisch lijden; ik lijd niet, maar heb een stoornis, als product van de liberale-marktmaatschappij. Zij zien lijden als onderdeel van de menselijke conditie. Volgens hen wordt alles omgevormd tot psychologische klachten om ons te onttrekken aan de verantwoordelijkheid voor ons lijden. Ten tweede, wat zin geeft aan het leven is volgens hen het hebben van een hoger doel; hoger, omdat het een gemeenschappelijke, zelfs een transcendente waarde heeft. Zinverlening is per definitie gemeenschappelijk. Terwijl veel mensen op school, thuis en op de universiteit voorgehouden krijgen dat professioneel en materieel succes hét doel is, in de volle overtuiging dat je dat in je eentje kunt bereiken. Als dat al lukt, komt de kater: dit maakt ons niet gelukkig en er blijft een gevoel van tekort en zinloosheid. Volgens de psychiaters leidt de aandacht voor ego en succes af van de werkelijke bron van zingeving: de ander. Diep

geluk, echte zingeving, komt nooit uit jezelf maar uit verbinding met en het geluk van anderen om je heen, zeggen zij. Ten derde verwijzen ze naar de 'crisis in zingeving' die heerst. Met het terugdringen van religie is veel overboord gegooid dat riekt naar hogere doelen, rituelen, tradities en levensvragen. De hedendaagse mens, zeker in steden, is dikwijls vervreemd geraakt van religie als het gaat om het eigen leven en vragen van zin. Dit kan te maken hebben met te sterke religieuze (geloofs)claims en een gebrek aan geloofwaardigheid van religieuze instituties. Blijkbaar hebben psychotherapeuten nu een geloofwaardigheid die religieuze leiders niet meer hebben. De experts pleiten er niet voor om terug te gaan naar de religieuze instituties. Wel werpen ze de vraag op hoe vragen over zin, het goede leven, zorg en barmhartigheid op zo'n manier doorontwikkeld en geïnnoveerd kunnen worden dat ze dienstbaar kunnen zijn voor alle mensen en hun levens (atheïsten, agnosten, joden, moslims, boeddhisten, hindoestanen, christenen, etc.). Er wordt aangegeven dat er grote behoefte is aan zingeving als het gaat om een omgang met existentiële eenzaamheid, aangezien de juiste steun en kwaliteit dikwijls niet voorhanden is in het huidige maatschappelijke aanbod.

In het volgende hoofdstuk verkennen we de rol van religie en existentiële eenzaamheid.



4. RELIGIE EN EXISTENTIËLE EENZAAMHEID

In deze sectie verkennen en betreden we de thematiek van religie en existentiële eenzaamheid. We verkennen we een aantal aanvullende denk- en praktijkrichtingen.

4.1 Gedichten en liederen

Existentiële eenzaamheid speelt een grote rol in gedichten en liederen, die we zowel in het Jodendom, de Islam als het christendom vinden. In de Hebreeuwse Bijbel worden deze liederen 'tehillim' genoemd worden, in de Koran 'Zaboer' en in de christelijke bijbel 'Psalmen'. Deze liederen geven dikwijls op rauwe en ruwe wijze uitdrukking aan een breed spectrum van menselijke gevoelens als rouw, totale verlatenheid, liefde en vreugde. In de Hebreeuwse en christelijke bijbel komen we de liederen in hun geheel tegen. De Koran verwijst naar deze liederen in Soera De Nachtreis 55 en Soera De Vrouwen 163, maar heeft ze niet geheel opgenomen.

Marcel Poorthuis, hoogleraar interreligieuze dialoog, staat expliciet stil bij deze liederen en existentiële eenzaamheid. Hij stelt dat de woorden van de liederen ons dikwijls vreemd in de oren klinken omdat ze stammen uit

een tijd en cultuur die anders is dan die van ons, maar vooral ook omdat de woorden meerdimensionaal zijn en een netwerk vormen van betekenissen en verwijzingen. Een omgang met dergelijke woorden zijn we niet meer zo gewend in de taal van management, notities en samenvattingen. Poorthuis werpt de vraag op hoe we gevoelig kunnen worden voor de verbindingen die door deze woorden worden gelegd (Poorthuis & de Kruijf, 2017, p. 15). Expliciet staat Poorthuis stil bij Psalm 22, een lied toegeschreven aan koning David. Het is een lied dat gaat over existentiële eenzaamheid. Het gaat over een mens die zich verloren voelt en gebrek aan zin ervaart. In het eerste deel van dit lied wordt een mensgeschetst in al zijn of haar diepe verlatenheid. In het tweede deel is de toon opeens geheel anders, beginnend met 'Jij hebt mij geantwoord!' (vers 22). In het tweede deel ontdekt de mens de zin in het leven. Volgens Erik Borgman, hoogleraar theologie aan de Universiteit Tilburg, gaat het er in het betekenis geven om niet weg te lopen voor de situatie, maar de wereld en jezelf op een nieuwe manier te zien, namelijk vanuit God's licht. Wat betekent dit?

In een interview¹⁰ verwijst Liesbeth Woertman naar het volgende citaat van Rowan Williams, vooraanstaande hoogleraar theologie, uit zijn boek *Wat is Heilig* (2017):

“Ik beloof dat ik mij niet voor jou zal verbergen en dat ik ook jou zal helpen je niet te verbergen voor mij of voor jezelf. Ik beloof dat jouw groei in de richting van het goede dat God voor jou wil, voor mij een geheel vanzelfsprekende en duidelijke prioriteit is; en ik vertrouw erop dat jij dezelfde belofte hebt gedaan.” (Williams, 2017, p. 73)

Woertman geeft aan dat deze tekst haar enorm raakt. Ze stelt dat ze vroeger weg liep bij wat haar raakte. Nu blijft ze trouw aan wat haar raakt, daar is waar ze zijn wil, ook al begrijpt ze er niets van. Volgens Woertman gaat dit citaat over de essentie, namelijk durven leven in vertrouwen. Ze geeft aan dat dit perspectief het leven zo licht en makkelijk maakt, dat ze het daarom graag eerder had geleerd. In de kwetsbaarheid in de openheid, in het niet-vasthouden en niks verbergen komt volgens haar een enorme lichtheid en vrolijkheid binnen. Op deze wijze kun je je laten kennen en je masker afdoen. Dan is het mogelijk om de gebrokenheid en schoonheid, en daarin juist de heilheid te zien.

In het interview geeft Woertman aan dat ze het gebruik van het woord ‘God’ heel ingewikkeld vindt. Toch is ze blij is dat er een aantal mensen zijn die het woord ‘God’ durven te gebruiken zonder het schaamrood op de kaken te krijgen. Bert Roebben (universiteit van Bonn) stelt dat er vandaag de dag te veel onzin over God verteld wordt. (Roebben, 2020, p. 11) Hoewel we dan ook misschien het liefst

‘over God zouden willen zwijgen’, om het met Meister Eckhart te zeggen, daagt Woertman uit om een stap verder te gaan.

4.2 Het goede leven

De vooraanstaande Britse intellectueel rabbijn Jonathan Sacks stelt dat geloof in God dikwijls wordt misverstaan als het moeten instemmen met een hele set van religieuze waarheden. Hij stelt dat het woord ‘God’ staat voor een perspectief op het goede leven waarin het gaat om vertrouwen te hebben in een liefde, waarin zowel jij als de ander waardevol bent, zonder dat er iets tegenover staat. Volgens Sacks kwamen bijbelse aartsvaders en aartsmoeders als Abraham, Mozes, Rachab en Ruth kwamen in hun leven deze dimensie in de werkelijkheid op het spoor, die ze uit eerbied niet bij de eigen naam noemen. In de Torah, de eerste vijf boeken van de Hebreeuwse bijbel wordt deze dimensie zichtbaar in het oude Egypte daar waar slaven minder waard waren dan de stenen van de piramides die ze moesten bouwen voor de farao. In het oude Egypte werd dat farao gezien als kind van god, een ieder ander was daaraan ondergeschikt. De aartsvaders en aartsmoeders kwamen een dimensie op het spoor dat iedereen beschouwt als kind van god. Centraal in de Torah staan dan ook het reisverhaal van de Exodus (ook in Islam en Christendom), waarin slaven wegtrekken uit een samenleving waarin alleen de farao kind van god is, om zo het land vorm te kunnen geven waar een ieder er mag zijn zoals hij of zij is, goed in zichzelf. Volgens Sacks is het leren vormgeven van dit goede leven, het centrale thema in het Jodendom. Daarbij gaat het niet om verhalen over toen en daar, maar willen de verhalen gaan over nu en

10. <https://tvblik.nl/de-verwondering/liesbeth-woertman-1>

hier. De Torah bestaat uit open verhalen die in elke tijd en context opnieuw verteld en vertaald dienen te worden. Elke tijd en context kent zijn eigen farao's (mensen, beelden, gevoelens, verslavingen), die mensen onderdrukken en klein houden. De Joodse verhalen hebben volgens Sacks de vrijheid van eenieder op het oog. De verhalen zijn particulier in de zin dat ze in het Jodendom gethematiseerd worden, maar ze willen dienstbaar zijn aan een ieder: Jood, humanist, agnost, atheïst, hindoe en christen. (Hasselaar, 2021, Chapter 4)

Miroslav Volf, vooraanstaande hoogleraar theologie aan Yale University, pleit er in zijn manifest *For the Life of the World: Theology That Makes a Difference* (2019) voor om theologie weer te leren verstaan als een bepaald perspectief op het goede leven, namelijk een perspectief waarin mensen leren vertrouwen te hebben in een liefde waarin ruimte is voor jezelf en ook voor de ander, om niet. In het theologieboek van 2020 'Alle dingen nieuw', beschrijft Erik Borgman dat een dergelijk perspectief, dat we gedragen en omvat worden door liefde, niet bewezen hoeft te worden, maar verkondigd, geleefd en gevierd moet worden (p. 318). In dat licht wordt existentiële eenzaamheid niet een tekort of een ziekte dat opgelost of genezen dient te worden. Existentiële eenzaamheid wordt een uitnodiging om iets te ontvangen, namelijk je mag in het geheel zijn wie je bent. Je bent goed zoals je bent, en je hoeft je niet beter voor te doen. Mensen zijn daarbij ook geen concurrenten van elkaar wanneer ze zich steeds aan elkaar spiegelen (sociale media) of aan zichzelf spiegelen (streven naar perfectie) en wat vervreemding van onszelf en ons eigen lichaam versterkt, zoals Verhaeghe al aangaf. Mensen hoeven dus niet zichzelf

te handhaven en strijd te voeren, maar zijn ten diepste gewild en geliefd zijn en daarvan bestaan. (Borgman 2017, hoofdstuk 5) Ook is de menselijke kwetsbaarheid niet is dat verborgen moet worden of een tekort dat genezen dient te worden, zoals de De Wachter en Woertman ook aangeven, maar iets dat er mag zijn, goed is en de mogelijkheid met zich meebrengt tot innerlijke groei: vreugde, lichtheid en zingeving.

4.3 Werkplaatsen van het goede leven

In het boek *Wat is Heilig* staat Williams stil bij de vraag hoe dat nou werkt; hoe kan zo'n perspectief van onvoorwaardelijke liefde vormgegeven worden in deze wereld. Evenals Sacks (2010) en Borgman (2017), maar hier zijn ook voorbeelden te noemen uit andere levensbeschouwelijke tradities als de Islam en het Boeddhisme, wijst Williams op het inrichten van een werkplaats en het gebruiken van 'gereedschappen van goede werken' om te groeien in het perspectief van liefde en dit perspectief te onderhouden. Het gaat in deze werkplaatsen om de werkelijkheid, inclusief jezelf, te leren zien in het licht van de onvoorwaardelijke liefde. Het gaat er ook om de ander te leren zien in de licht, vooral de ander die anders is dan jij. Zo kan er gebouwd worden aan een weefsel van vertrouwen in elkaar waarin eenieder niet primair middel is, maar doel. Zo'n werkplaats is niet alleen een plek van cognitieve kennis, maar vooral ook van verbeelding, kunst, muziek, en verhalen. En ook al lukt het niet om de onvoorwaardelijke liefde in het nu al ten volle te realiseren, de werkplaats nodigt toch uit om het te blijven vieren en opnieuw te beginnen (Hasselaar, 2020).

TEKSTBOX 4: ONVERWACHTE WERKPLAATSEN VAN HOOP

In *Kieft*, mega bestseller en sportboek van het jaar 2015, lezen we hoe de voetballer Wim Kieft bijna twintig jaar een groot geheim met zich meedroeg. Het boek gaat over Ajax, PSV, Oranje en uiteraard over die gedenkwaardige kopbal tegen Ierland in 1988. Maar het gaat vooral ook over schuld en schaamte, over druk en existentiële eenzaamheid. Het boek vertelt over de bittere strijd die Wim Kieft voerde tegen zijn verslaving, tegen de demonen of farao's die hem in hun greep hebben. Tegelijkertijd is het een hoopvol relaas over de voorzichtige wederopstanding van een mens. Opvallend is de rol die specifieke werkplaatsen in de Amsterdamse Rivierenbuurt spelen in deze wederopstanding. Het zijn de werkplaatsen van Alcoholics Anonymous (AA), die overal in Amsterdam zichtbaar worden als je het eenmaal ziet. AA is een wereldwijd bekend 12-stappen programma, ontwikkeld in de jaren 30 van de vorige eeuw. Het biedt een bevrijdend pad voor mensen die worstelen met verslaving in seks, drugs of alcohol. De achtergrond van het herstelprogramma is nauw verbonden met principes uit spirituele vorming (Sandoz 2014).

Het 12-stappen programma benadrukt drie elementen: bewustzijn, acceptatie en actie. Het proces van zelfacceptatie is hier een belangrijk onderdeel van. De verschillende stappen dragen bij aan een het reguleren van gedachten, emoties en gedrag. Een belangrijk onderdeel van AA is je machteloosheid toegeven. De Eerste Stap in het AA herstelprogramma luidt: "Wij erkennen dat wij machteloos stonden tegenover de alcohol – dat ons leven stuurloos was geworden." Deze erkenning – dat wij als individuen niet in staat zijn om ons eigen leven volledig vorm te geven en te perfectioneren – staat in groot contrast met de symptomen van onze huidige maatschappij, getekend door de illusie van maakbaarheid en belang van concurrentie, zoals we ook zien in de analyses van Verhaeghe en De Wachter die beschrijven.

Volgens Richard Rohr heeft AA ons veel te bieden. Hij schrijft: *"We are all addicts. Human beings are addictive by nature. The questions for each of us is not whether we are addicted but how we are addicted, and to what"* (Rohr 2019). Deze realisatie kan bijdragen aan het besef dat het leven niet maakbaar is, dat wij allen van binnen gebroken zijn en die leegte proberen te vervullen met van alles. Dat is ook waar existentiële eenzaamheid om de hoek komt kijken: een onvrede met jezelf leidt tot een gebrek aan intimiteit, zoals Verhaeghe ook zou beargumenteren. De twaalf stappen van AA leggen ook bloot dat we zelf weinig verantwoordelijk zijn of credits kunnen nemen voor wat ons overkomt. Zoals dominee en schrijver Nadia Bolz Weber het stelt (2014), het zijn niet onze deugden die maken dat we bepaalde dingen verdienen of meemaken; het is genade. In een samenleving geobsedeerd met wat men verdient, wie goed genoeg is, wie waardig is, is dit een alternatief narratief dat kan bijdragen aan zelfacceptatie en zingeving. Dit principe zien we ook diep verworven in AA.



5. BESMETTELIJKER DAN HET CORONAVIRUS

We begonnen deze factsheet met de werkelijkheid van corona waar we op dit moment met elkaar in zitten. In de introductie hebben we gezien dat in deze tijd van corona er een toenemend aantal mensen is dat zich eenzaam voelt. De cijfers uit de introductie zijn tot stand gekomen in de eerste golf van corona. In de eerste golf zagen we vele daden van solidariteit in het nieuws: dokters, verpleegkundigen, leraren en captain Tom. Nu in de tweede golf lijkt het alsof er veel meer vermoeidheid en niet-weten onder de bevolking leeft. Het is niet onwaarschijnlijk dat in de huidige tweede golf nog meer mensen zich eenzaam en verloren voelen. Ondanks alle technologische innovaties van Zoom, MSTeams en Skype, lijkt er een toenemend gemis van sociaal contact. Meer dan ooit lijkt er een diep verstaan te zijn voor hoe belangrijk diep menselijk contact is. In deze factsheet hebben we onderscheid gemaakt tussen sociale en emotionele armoede aan de ene kant, en existentiële armoede aan de andere kant. In de factsheet is het belang aangegeven om deze vormen van eenzaamheid duidelijk

te onderscheiden. Tegelijkertijd, is het ook mogelijk een aantal van de onderscheidingen samen te brengen, want de werkelijkheid houdt zich zelden aan de onderscheidingen die in theorie gemaakt worden. In de factsheet hebben we verkend welke elementen vanuit religieuze tradities dienstbaar kunnen zijn in een omgang met existentiële eenzaamheid. Ook de omschrijving van het goede leven houdt zich niet altijd aan dergelijke onderscheidingen. Het goede leven vanuit een liefde die ruimte maakt voor jezelf en de ander verbindt sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid met elkaar. Zorg voor jezelf, de ander en de wereld doen zin oplichten, ook te midden van en voorbij corona. In de factsheet kwam naar voren dat er werkplaatsen nodig zijn om deze zin op te laten lichten, te verdiepen en aanwezig te houden. De factsheet werpt dan ook de vraag op of het mogelijk is om dergelijke werkplaatsen vorm te geven en zo samen te werken aan een perspectief dat besmettelijker is dan het coronavirus.

TEKSTBOX 5: WERKPLAATSEN VAN HOOP IN TIJDEN VAN CORONA

'De hoop gaat weg', aldus Paul de Leeuw op 4 december in Op1. Specifiek verwees hij naar hoop onder jongeren in deze tijd van corona. Vermoedelijk geldt het ook voor vele volwassenen. Zo vroeg het Algemeen Dagblad van 12 januari 2021 zich af waar de hoop vandaan gehaald moet worden om het vol te houden.

De hoop waar Paul de Leeuw naar verwijst lijkt een passieve deugd te zijn, die ons kan ontglippen. De in sectie 5.2 beschreven Jonathan Sacks beschouwt het goede leven gebaseerd op hoop niet als een passieve deugd of als een naïeve uitnodiging tot een betere wereld. Sacks beschrijft hoop als een reis waarin gaandeweg met elkaar nieuw en inclusief perspectief gecreëerd kan worden. Om tijdens de reis hoop niet kwijt te raken of te laten overwoekeren door angst, vermoeidheid, niet-meer weten, onverschilligheid en naïef optimisme is volgens Sacks het instituut van een publieke Sabbat cruciaal. Deze Sabbat is een soort reguliere werkplaats van hoop waarin mensen stap voor stap samen bouwen perspectief voor het hier en nu; door naar elkaar te luisteren en nieuwe verbindingen vorm te geven. Het perspectief van hoop ontleend aan Sacks, daagt uit om werkplaatsen van hoop in het hart van de samenleving te creëren.

Op 1 december 2020 organiseerden VNO-NCW en de Vrije Universiteit Amsterdam een werkplaats van hoop. Deze werkplaats wil een veilige plek zijn waarin mensen met uiteenlopende achtergronden hun ervaringen delen, bouwen aan vertrouwen en nieuwe verbindingen geboren laten worden. Van daaruit kijkt men met elkaar naar heden en toekomst en richten ons op veerkracht en vernieuwing van persoon en samenleving. In het plenaire gedeelte gaven Aukje Kuypers, zakenvrouw 2018, en Wim van de Donk, rector Universiteit Tilburg, een duo interview. In het besloten gedeelte spraken ondernemers, studenten en hoogleraren tijdens de bijeenkomst in kleine kring verder aan de hand van drie stappen: (1) update: hoe gaat het, en met wie? (2) Reflectie: Wat zien en leer je in deze tijd? (3) ingrediënten van hoop: Hoe kan hoop gestimuleerd worden? Welke concrete vervolgstappen horen daarbij? Ook in 2021 zullen diverse werkplaatsen en vervolgstappen vormgegeven worden.

Een van die vervolgstappen was een vergelijkbare sessie georganiseerd door de VU Amsterdam voor studenten, gehouden op 22 maart 2021. Tijdens deze sessie stonden vragen rondom reflectie en hoop hier opnieuw centraal. Het College van Bestuur nam deel om studenten te interviewen over hun ervaring en samen in gesprek te gaan. Met live muziek en woorden van wijsheid uit religieuze tradities worden er in totaal drie van zulke sessie georganiseerd, met en voor studenten.



GERAADPLEEGDE LITERATUUR

- Alpass, F. M., & Neville, S. (2003). Loneliness, health and depression in older males. *Aging & Mental Health*, 7(3), 212–216.
- Amsterdams Netwerk Eenzaamheid. (2018). *Lonely in Mokum: Reisgids Verbonden Stad*. Amsterdam.
- Berger, L. (2019). Eenzaamheid een epidemie noemen, maakt van het leven een ziekte (en van ernstige eenzaamheid een vergeten probleem). *De Correspondent*, 14 november 2019.
- Berger, L. (2020). Wie is er bang voor eenzaamheid? *De Correspondent*, 27 maart 2020.
- Birch, C. (2017). Reject the cruelty of a me-first age that renders lonely people invisible. *The Guardian*, 26 maart 2017.
- Borgman, E. (2017). *Leven van wat komt: Een katholiek uitzicht op de samenleving*. Utrecht, The Netherlands: Meinema.
- Borgman, E. (2020). *Alle dingen nieuw: Een theologische visie voor de 21ste eeuw: Inleiding en Invocatio*. Utrecht, The Netherlands: KokBoekencentrum Uitgevers.
- Bouwman, T., & van Tilburg, T. G. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51, 1.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9).
- Campen, van C., F. Vonk en T. van Tilburg (2018). Kwetsbaar en eenzaam? *Sociaal Cultureel Planbureau*.
- Carter, M. A. (2000). Abiding loneliness: An existential perspective on loneliness. *Second Opinion*, 3, 37-54.
- De Wachter, D. (2012). *Borderline Times: Het einde van de normaliteit*. Lannoo Meulenhoff-Belgium.
- Ettema, E. J., Derksen, L. D., & van Leeuwen, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical medicine and bioethics*, 31(2), 141-169.
- Fried, L., Prohaska, T., Burholt, V., Burns, A., Golden, J., Hawkey, L., & Perissinotto, C. (2020). A unified approach to loneliness. *The Lancet*, 395, 114-115.
- Galanter, M. (2014). Understanding Alcoholics Anonymous as a spiritual fellowship: From individual to social structure. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 32(2-3), 111-119.
- Hasselaar, J.J. (Forthcoming 2021). *The Neglected Key of Hope: Theology in Conversation with*

Economics on Radical Uncertainty regarding Climate Change. Amsterdam: Amsterdam University Press.

- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Hertz, N. (2020). De eenzame eeuw. Het herstellen van menselijk contact in een wereld die steeds verder ontrafelt. Amsterdam, Uitgeverij Unieboek/Het Spectrum B.V..
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.
- Jorna, A. A. M., & Voois, W. (2014). *Onmetelijke eenzaamheid, eenzaamheid als mogelijkheid tot zelfwording en zinvinding*. Delft: Eburon.
- Kaag, S. (1 december 2019). *Preek van de leek*. Beschikbaar op: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/toespraken/2019/12/1/toespraak-van-minister-kaag-in-de-singelkerk-in-amsterdam>
- Murthy, V. (2020). De kracht van verbinding. *Sociale verbintenis als sleutel tot een betere gezondheid en een fijnere wereld*. Amsterdam, A.W. Bruna Uitgevers B.V..
- Patterson, A. C., & Veenstra, G. (2010). Loneliness and risk of mortality: A longitudinal investigation in Alameda County, California. *Social Science and Medicine*, 71(1), 181–186. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.024>
- Poorthuis, M. & de Kruijf, T. (2017). *Avinoe - Onze Vader: Over de joodse achtergronden van het Onze Vader*. Baarn: Uitgeverij Adveniat,
- Roebben, B. (2020). *Volharden in de broosheid: Spiritualiteit in tijden van corona*. Antwerpen: Halewijn/Adveniat.
- Rohr, R. (2016). *Breathing under water: Spirituality and the twelve steps*. SPCK.
- Rohr, R. (2019). Twelve-Step Sprituality Part One: A Universal Addiction. Retrieved from: <https://cac.org/a-universal-addiction-2019-12-08/>. Accessed: 4 sept 2019.
- Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 132(1), 107-127.
- Sacks, J. (2010). *Covenant & Conversation, Exodus: The Book of Redemption*. Jerusalem, Maggid Books.
- Sandoz, J. (2014). Finding God through the spirituality of the 12 steps of alcoholics anonymous. *Religions*, 5(4), 948-960.
- Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, Social Isolation, and Behavioral and Biological Health Indicators in Older Adults. *Health Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0022826>
- Slob, M. (2020). *De lege hemel. Over eenzaamheid*. Amsterdam, Abmo/Anthos.
- Van Tilburg, T., & de Jong Gierveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Van Gorcum.
- Verhaeghe P. (2018). *Intimiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Volf, M. & Croasmun, M. (2019). *For the Life of the World: Theology That Makes a Difference*. Grand Rapids, Brazos Press.

- Weber, N. (2014). *Pastrix: The Cranky, Beautiful Faith of a Sinner & Saint*. Boston: Little, Brown & Company.
- Williams, R. (2017). *Wat is heilig? Christendom voor mensen van vandaag*. Heeswijk Dinther, Berne Media.



VU VERENIGING



Athena Instituut

Connecting science and society
for a better tomorrow

✘ Gemeente
✘ Amsterdam