

## Signaal Digitaal – recensie – 21 jan 2022

### **Dansen met mezelf. Eenzaamheid bij mensen met een onzichtbare kwetsbaarheid**

Greet Demesmaker

ISBN 9789463713252 | 2021 | Gompel&Svacina | Antwerpen

Eenzaamheid kent vele verschijningsvormen en vele oorzaken. Het is een complex en veelzijdige verschijnsel en bovendien kan het iedereen overkomen. Eenzame mensen zijn vooral onzichtbaar. Eenzaamheid is ongrijpbaar, persoonlijk en subjectief, onvoldoende gekend en er rust zelfs een taboe op. Nog meer dan tevoren was en is het in het coronatijdperk om eenzaamheid te doen en toch bleef die vooral verborgen en onbekend: De 'halvemetermaatschappij'? "Maar wat als ik nu niemand heb om er een halve meter afstand mee te bewaren?" Eenzaamheid kent vele vormen die alle een aanpak op maat vragen. Hoe moeten we ze dan herkennen, leren we dit te herkennen?

Greet Demesmaeker spit het thema uit op een diepgaande maar boeiende manier. Ze sleurt ons mee in de wereld van de ander, en in onze eigen wereld want eenzaamheid gaat over het evenwicht tussen ik en de ander.

In een eerste deel ontrafelt zij het verschijnsel als een verborgen en onzichtbaar monster dat het psychisch en fysiek welbevinden aantast en de levenskwaliteit vermindert. We leren dat we het niet alleen maar mogen zien als geen contacten hebben, als zich vervelen, of zich niet begrepen voelen. Ze start theoretisch maar gaat langzaam over tot een concretere en meer praktische benadering en wordt, op basis van getuigenissen, gesprekken en verhalen met momenten gericht en persoonlijker: "Dit veelzijdige beestje is geen katje om zonder handschoenen aan te pakken. Onthoud dan vooral dat jij dit katje bent, en dat jij, enkel jij kan bepalen of er al dan niet handschoenen nodig zijn" (p. 53).

Deze persoonlijke betrokkenheid is logisch en belangrijk omdat Greet Demesmaeker, als master Special Educational Needs, hier vertrekt vanuit het sociaal werk waarin vooral en in de eerste plaats de kracht van de hulpvrager en zijn omgeving aangesproken wordt. Zij moeten zelf de doelen van het begeleidingsproces stellen, gericht op zelfrealisatie. Begeleiding is een zoektocht naar de positieve krachten of de eigen mogelijkheden van de hulpvrager: het empowerment. Het verwondert ons dan ook niet dat hierbij vertrokken wordt van het krachtenperspectief (het 'fundament van het empowermentparadigma').

Eerder dan een eenzijdige focus te leggen op het negatieve, de aanwezige problemen en risico's, wordt aangestuurd op aandacht voor het positieve, de aanwezige mogelijkheden, capaciteiten en psychische krachtbronnen. Zelf je doelen stellen geeft een maximale (want intrinsieke) motivatie.

Uitgangspunten zijn de aanwezigheid van deze krachtbronnen zowel bij het individu als in zijn omgeving (zoals familie, buurt, gemeenschap) en de inherente capaciteit tot leren, groeien en veranderen van mensen en omgevingen. Het probleemoplossende vermogen van de patiënt, hulpvrager of cliënt wordt optimaal benut.

Greet Demesmaeker gebruikt bij het verschijnsel eenzaamheid de metafoor van het snoer en de parels waarin de parels staan voor onder meer de talenten van de betrokkene en het snoer voor de verbinding met mekaar, met de anderen. In haar laatste deel zal ze die gebruiken als illustratie van haar respons op eenzaamheidsgevoelens en dit vanuit een behoeften- en waardegericht perspectief.

Onderzoekers en beleidmakers bekijken het verschijnsel eenzaamheid in haar ogen te eenzijdig als een sociaal probleem waardoor ze te uitsluitend inzetten op persoonlijke en sociale activering.

Onze auteur wil eenzaamheid ook zien als een sociaal isolementsprobleem. Sociale eenzaamheid is niet hetzelfde als emotionele eenzaamheid of existentiële eenzaamheid. Dat eenzaamheid persoonlijk is zoals we bij het begin schreven impliceert dat er ruimer moet worden gekeken, namelijk ook naar de verwevenheid van die eenzaamheid met andere problematieken uit andere levensdomeinen. Wanneer we eenzaamheid bekijken als een behoefte kan onze gerichte respons ook vertrekken vanuit een behoefteperspectief.

Deel 3 heeft het over de respons die gegeven wordt aan de eenzaamheidsgevoelens en toont vanuit een behoeften- en waardegericht perspectief een aantal zeer toegankelijke kaders aan die kunnen worden ingezet, zowel bij zichzelf als in de ondersteuning aan anderen

Eerst theoretisch en gaandeweg concreter en dus bruikbaar toont de auteur ons in het vierde deel vanuit het krachtenperspectief twee bruikbare modellen voor de betrokkene zelf en de omgeving: ACT en SRH, steunend relationeel handelen.

De ACT-methode (acceptance and commitmenttherapie) is een relatief nieuwe wetenschappelijk onderbouwde therapie, behorend tot de zogenaamde derde generatie in de cognitieve gedragstherapie (Hayes), een fundamenteel andere manier om om te gaan met de eigen ervaringen, het afstand nemen en met het doel het veranderen van de verhouding die je hebt met je pijn en lijden, met je gedachten en gevoelens. Echter niet de vorm van verandering zoals in de cognitieve gedragstherapie, maar om er via waardegericht perspectief mee om te gaan: ACT leidt tot actie. ACT is het aanleren van zes vaardigheden (Verheldering van waarden, acceptatie, cognitieve defusie, mindfulness, jezelf zien als context en toegewijde actie) waardoor 'vermijding' vermeden wordt en je vooropgestelde waarden omgezet worden in handelen.

De methodiek Steunend Relationeel Handelen (Wilken & Den Hollander) kan dan weer dienen als kompas om dit herstelproces aan te gaan: gericht op kwaliteit van leven (herstel, ontwikkeling, participatie en inclusie), relationeel, dus het versterken van de sociale verbindingen (met als samenwerking met de hulpverlener, de cliënt en naasten), en het (alle) handelen: verbinden, (aandachtvolle nabijheid) verstaan (gedrag en gevoelens echt begrijpen), verzekeren (houvast en veiligheid), en versterken (krachtgericht werken).

Als laagdrempelige en bruikbaar hulpmiddel wordt de 'connectiebox' aangereikt (geïnspireerd vanuit het krachtenmodel van Rapp & Goscha) waarbij zowel persoonlijke als omgevingsfactoren ingezet worden om een gerichte respons op maat te bieden in de zoektocht naar meer kwaliteit van leven.

(...)

Als lector/onderzoeker verbonden aan de bacheloropleiding Orthopedagogie van de AP Hogeschool Antwerpen en praktijkgerichte orthopedagoge geeft Greet Demesmaeker vorming aan professionals en een breder publiek. Als cognitief-gedragstherapeutische coach en rouw- en verliesconsulent ondersteunt zij mensen in de zoektocht naar een kwaliteitsvol en waardengericht leven, met bijzondere aandacht voor personen in een kwetsbare positie. Nog specifiek richt zij zich op de hulpverlening aan mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

Het moet ons dan ook niet verwonderen dat zij snel aandacht vraagt voor die bepaalde groepen van de bevolking, die meer kans lopen om eenzaamheid te ervaren: ouderen, mensen in armoede, jongeren in bijzondere jeugdzorg, en in het bijzonder personen met NAH of met een chronische aandoening.

In haar tweede deel concentreert ze zich dan ook vooral op mensen met NAH en op chronische zieken en hun mantelzorgers.

Heel wat mensen (met NAH) leven immers met een onzichtbare kwetsbaarheid ten gevolge van hun hersenletsel. Door de breuk in hun levenslijn geraakten zij veelal in een chronische rouw. Mede dat maakt dat zij meer vatbaar zijn voor gevoelens van eenzaamheid. Ook hun naastbestaanden en hun mantelzorgers verzeilen ongevraagd in een ander leven en in gewijzigde relaties en patronen. Met een verhoogde kwetsbaarheid en een mogelijke vereenzaming als gevolg. Hoe gaan zij hiermee om?

Vorig jaar gaf de auteur bij Sig al *Veranderd leven, veranderd netwerk, veranderde krachten. Over samenwerken met het netwerk en het krachtenperspectief als handelingskader* uit, over het leven voor en na het hersenletsel. Daarin deed ze een oproep aan de professionelen om meer oog te hebben voor de draaglast van mantelzorgers, of occasionele hulpverleners, zodat die leren begrijpen wat er met hen aan de hand is.

Samen met Els Pazmany riep ze al eens vroeger op tot groter investering in wetenschappelijk onderzoek naar deze secundaire netwerken. Ze constateerden namelijk dat er een te grote onbekendheid en onzichtbaarheid is waar het gaat om hulp bij zorgbehoefte mensen met een NAH en hun mantelzorgers (Signaal 107).

Dit boek is een aanrader voor iedereen die de onbekende wereld van eenzaamheid wil verkennen en te lijf gaan en de negatieve gevoelens wil ombuigen, bij zichzelf of om anderen te ondersteunen.

Het neoliberalisme bracht ons in een tijd en cultuur van groeiende individualisering waarin de mens zichzelf ontwikkelt, stuurt, in de hand heeft en houdt en permanent evalueert. De alom geprezen maar evenzeer gewraakte 'individuele vrijheid' werkt echter eenzaamheid in de hand!

En toch kan de mens pas zichzelf zijn, worden en blijven in verbinding met de anderen.

Herman Van Hove

Signaal Digitaal is het digitale tijdschrift van Sig vzw.  
Meer info op [www.sig-net.be](http://www.sig-net.be) > Signaal Digitaal

#### Redactie

Geert Andries  
Dieter Baeyens  
Annemie Desoete  
Hilde Roeyers  
Sven Van Geel  
Herman Van Hove  
Marc Van Ussel  
Hilde Van Waelvelde  
Petra Warreyn  
Inge Zink



INCLUSIE IN-ZICHT

De werking van Sig wordt ondersteund door het Wetenschappelijk Netwerk, bestaande uit meer dan 40 leden verbonden aan universiteiten en hogescholen. De volledige namenlijst vindt u op [www.sig-net.be](http://www.sig-net.be) > Wetenschap

#### Redactiesecretariaat

Tijdschrift Signaal Digitaal > [signaaldigitaal@sig-net.be](mailto:signaaldigitaal@sig-net.be)  
p/a Sig vzw, Pachthofstraat 1, 9308 Gijzegem (Aalst) (B)