

Eenzaamheid Gemeente zou coaching moeten aanbieden

Meer dan doekje voor het bloeden

Eenzaamheid is één van de grootste problemen waar Amsterdam mee kampt. **Ari Schol** pleit voor coachingtrajecten via de gemeente om het taboe op geestelijke zorg op te heffen.

Een tijdje geleden was de korpschef van het Amsterdamse politiekorps bij ons in de kerk om te vertellen over het grootste probleem waar Amsterdam mee kampt op dit moment: eenzaamheid. Een groot percentage Amsterdammers is 'eenzaam' en nog een flink percentage is 'ernstig eenzaam'. De korpschef riep ons allemaal op om een praatje te maken met de mensen om ons heen in de stad: degene die achter ons staat in de rij bij de supermarkt, onze buurvrouw van 80. En niet alleen een praatje, maar nodig eens iemand uit voor de kerk, een kop koffie of een avondje bridgen.

Natuurlijk is dat een mooi idee. Als we allemaal wat aandacht en vriendelijkheid geven, wordt het leven voor mensen wat milder en gezelliger. Toch zullen, naar mijn idee, het praatje en de vriendelijkheid niet de oorzaak van de eenzaamheid wegnemen. Al zal de vriendelijkheid een aangenaam doekje voor het bloeden zijn, zeker in een stad die zo gehaast en jachtig is als Amsterdam.

Weinig zelfliefde

Eenzaamheid ontstaat niet door veelvuldig alleen zijn, al zijn de begrippen eenzaam en alleen zijn wel gerelateerd aan elkaar. Eenzaamheid is een gevoel dat ontstaat doordat mensen geen verbinding met zichzelf (kunnen) maken. Eenzaamheid voel je als je geen of weinig zelfliefde en zelfwaardering voelt. Eenzaamheid ontstaat als we niet hebben geleerd ons leven te vullen met liefde en dingen speciaal voor onszelf.

Mensen die gezond gehecht zijn, die hebben geleerd om van zichzelf te houden (wat niet hetzelfde is als arrogantie), die vanuit eigenwaarde een zinvol leven voor zichzelf hebben

opgebouwd, zullen zich niet snel eenzaam voelen. Eenzaamheid ontstaat omdat er een leegte in je zit, die maar niet worden gevuld.

Ieder (gezond) mens wordt geboren met gezonde zelfliefde, unieke talenten, creativiteit en de natuurlijke wens om iets van zijn of haar leven te maken. Door opvoeding, maatschappelijke normen, alles wat we meemaken (onveiligheid, misbruik, pesten, vooroordelen) zijn veel mensen hun zelfliefde kwijtgeraakt. Die mensen voelen dus altijd een leegte, maar we hebben ook geleerd om die leegte op te vullen met lapmiddelen: hard werken, carrière maken, veel tv-kijken, relaties aangaan en verbreken, kinderen zijn ook een goede opvulling, kortom: jezelf bezighouden.

Lapmiddelen

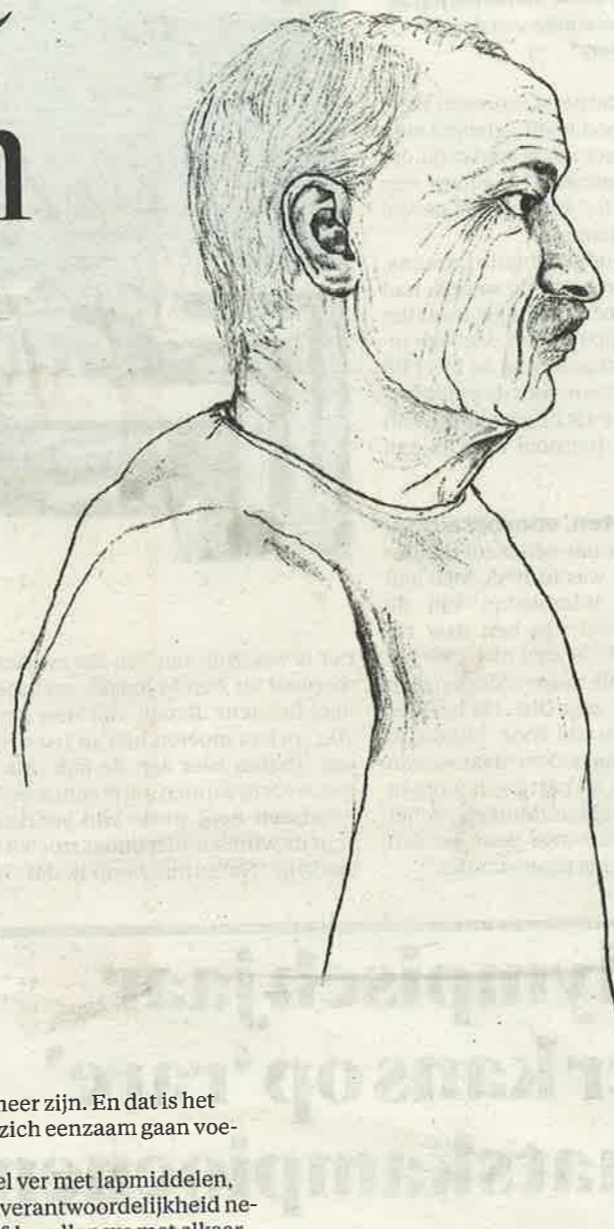
In ieders leven komt er een moment dat je zelfliefde wordt 'getest'. Er komt een moment dat je je baan kwijtraakt, single bent, je kinderen hun eigen leven krijgen, je ziek wordt, kortom: er komt een moment dat de lapmiddelen die je

leven vulden er niet meer zijn. En dat is het moment dat mensen zich eenzaam gaan voelen.

In je leven kom je wel ver met lapmiddelen, maar zolang we geen verantwoordelijkheid nemen over onze zelfliefde zullen we met elkaar eenzaam blijven en erger nog: nieuwe eenzaamheid creëren. Mijn oplossing voor het daadwerkelijk aanpakken van onze eenzaamheid is persoonlijke begeleiding die ons terugbrengt naar wie we werkelijk zijn, ons positief leert denken en ons leert te voelen wat ons daadwerkelijk vreugde geeft.

IAMgezond

De gemeente zou persoonlijke begeleiding, coaching, therapie of hoe je het ook wilt noemen voor iedereen makkelijk beschikbaar moeten maken. Net zoals iedereen ondertussen weet dat je 112 moet bellen als er een ambulance moet komen, of iedereen weet dat je voor het verlengen van je paspoort naar het gemeente-



Proeftuin

huis moet, zo zou je ook mensen kunnen leren dat ze voor eenzaamheid direct naar de gemeente kunnen gaan. (En nee, hoe we het nu geregeld hebben: huisarts, daarna GGZ of dure particuliere therapeuten, werkt dus blijkbaar niet afdoende, los van mooie resultaten die daar worden bereikt).

Maak een website 'IAMgezond' vanuit de gemeente, waar iedereen zich kan aanmelden voor een coachingstraject. Zorg voor een database van allerlei soorten coaches, begeleiders, therapeuten (die zijn er namelijk genoeg, alle-



Proeftuin

maal mensen die vanuit hun unieke talent mensen willen helpen) gericht op alle leeftijden. Hoe die database eruit komt te zien, daar kun je even over nadenken, dat is uitvoering. Elke coach rekt 50 euro ex BTW per uur en de gemeente betaalt daar een gedeelte van. De rest is draagt de inwoner van Amsterdam bij.

Net zoals er vroeger een taboe heerste op datingsites ('sukkels, engerds, zielige types') zullen we met z'n allen er even aan moeten wennen dat we geestelijke zorg nodig hebben en dat zelfliefde geen woord meer is dat niet uitgesproken mag worden omdat we niet 'egoïstisch' mogen zijn.

Ik denk dat de gemeente Amsterdam een mooie start kan maken met het bij de wortel aanpakken van eenzaamheid. Het praatje bij de Albert Heijn wordt dan een heerlijk extraatje voor haar inwoners, die steeds gezonder, gevulder en liefdevoller worden. Dan hoeven we niemand meer aan te sporen tot het aangaan van praatjes, dat doe je dan namelijk vanzelf.

ILLUSTRATIE TED STRUWER



Ari Schol

Coach bij de organisatie Hooglied vier en schrijver over psychologie en theologie.