

Dichter bij Eenzaamheid

Annemarie Roding-Schilt

Narratio

ISBN: 978 90 5263 8768

NUR: 711

Omslag: ©

© 2019 theologische uitgeverij Narratio

Postbus 1006, 4200 CA Gorinchem.

tel. 0183 62 81 88 e-mail: info@narratio.nl

Actuele informatie is te vinden op www.narratio.nl

Onze uitgaven zijn ook te koop via de boekhandel en www.kerkboek.nl
(ook in België).

Niets uit deze uitgave mag verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, digitale bestandskopie, luisterboek, Digi-boek, Internet-PDF of op welke andere wijze dan ook, behoudens voor eigen gebruik, zonder de voorafgaande toestemming van de uitgever c.q. de auteur. Citaten tot maximaal vier regels zijn toegestaan, grotere citaten vallen onder het overnamerecht waarvoor toestemming is vereist, tenzij gedaan in het kader van een recensie.

Inhoud

Inleiding	5
1. Eenzaamheid.... wat is het?	8
2. Oorzaken en gevolg	11
3. Welkom op de feestavond voor eenzamen!	18
- <i>Wat je kunt doen als je zelf eenzaam bent</i>	19
- <i>Wat je kunt doen als iemand anders eenzaam is</i>	33
4. Eenzaamheid en levensfasen	37
- <i>Kinderen, tieners, twintigers</i>	37
- <i>Ouderdom</i>	37
5. Eenzaamheid in tijden van ziekte	47
- <i>Wat er kan gebeuren als je ziek wordt</i>	47
- <i>Het verpleeghuis</i>	51
- <i>Dementie</i>	58
6. Eenzaam tussen anderen	61
- <i>Mantelzorger zijn</i>	61
- <i>Eenzaam in een relatie</i>	69
- <i>Net verhuisd / hier net komen wonen</i>	72
7. Eenzaamheid en de dood	75
8. Alleenzaamheid	79
9. Eenzaam in de kerk	82
10. Schaamte	88
- <i>Iets in je lichaam is anders (geworden)</i>	88
- <i>Je thuissituatie</i>	89
- <i>Armoede</i>	89
- <i>Werkloosheid</i>	89
- <i>Met pensioen</i>	90
11. Eenzaamheid, social media en televisie	92
12. Eenzaamheid en creativiteit	95
13.maar jij bent toch gelovig?	97
Over bijbel, geloof en eenzaamheid	

14. Als geloofsgemeenschap rondom mensen met eenzaamheid staan	108
Tot slot	118
Bibliografie	119
- <i>Geraadpleegde websites</i>	121
- <i>Lees- en kijktips</i>	121

Inleiding

Ze werkte nu ongeveer een jaar in ons verpleeghuis. Een vriendelijke, leuk uitzierende vrouw, die door haar open houding en gezonde arbeidsethos binnen no-time was ingeburgerd. Soms, als onze werkdagen samenvielen, zaten we tijdens de lunch aan dezelfde tafel. Op een dag bleken we daar als eersten te zijn beland, en ik vroeg haar hoe het met haar ging. Ze antwoordde: *“Goed, ik zeg altijd dat het goed gaat!”* Ik keek haar aan en zei: *“Dus ook als het niet goed gaat?”* Ze knikte. Het was even stil. Achter ons hoorden we onze medelunchers aankomen die nog even koffie, thee of soep gingen inschenken. Voordat dit clubje aan onze tafel aanschoof zei mijn collega zacht: *“Weet je, ik kan helemaal niet tegen het alleen zijn. Ik heb heel goed contact met de kinderen en de kleinkinderen, maar als je thuiskomt.”* Ze viel stil. *“... dan is daar niemand”* vulde ik voorzichtig aan. *“Ja”* antwoordde ze. *“En soms denk ik dan: ik ga maar naar bed. Dan lig ik om vier uur op bed”.*

Toen eenmaal de tafel verder gevuld werd, staakten we ons gesprek. Een gesprek waar echter voor mij nog geen einde aan gekomen was. Wat mijn collega vertelde had mij geraakt - dat ze zo eenzaam was, ondanks alles wat ze deed. Het gesprek had mij ook geraakt, omdat ik het totaal niet van haar had verwacht. Natuurlijk waren verhalen over eenzaamheid me niet onbekend. Als predikant-geestelijk verzorger luisterde ik naar onze bewoners: naar de verhalen van hen die er nog zelf over konden spreken en naar de verhalen die ik vermoedde of aanvoelde bij bewoners die op andere manieren communiceerden. Maar dat het ook speelde bij mijn collega's, bij mensen die nog midden in het leven stonden, dat had ik me nog niet eerder op deze manier gerealiseerd.

Op dat moment, bij dat openhartige gesprekje aan het begin van de lunch, begon dit boekje over eenzaamheid. Omdat ik toen besepte dat een onderwerp waarvan we eigenlijk allemaal wel weten dat het bestaat, toch aan onze aandacht kan ontsnappen. Omdat ik toen besepte dat eenzaamheid dichterbij is dan ik dacht.

Omdat ik toen besepte dat eenzaamheid ook voor kan komen bij mensen van wie je het helemaal niet verwacht. Omdat ik toen besepte dat eenzaamheid voor mensen een donkere wolk kan zijn die hun levensvreugde wegneemt.

Met het schrijven over dit onderwerp heb ik geen grote pretenties. Ik probeer er eenvoudigweg dichterbij te komen, ik probeer eenzaamheid beter te begrijpen. Natuurlijk heb ik daarbij de hoop dat deze verkenning ook kan leiden tot een antwoord op de vraag wat we aan eenzaamheid zouden kunnen doen. En omdat ik zelf verbonden ben aan de kerk, is het voor mij ook een natuurlijke vraag wat we als christelijke geloofsgemeenschap zouden kunnen betekenen voor mensen binnen diezelfde gemeenschap die aan eenzaamheid lijden en, wie weet, misschien ook wel voor een bredere kring van mensen.

Met een boekje over eenzaamheid schrijf ik niets nieuws. Eenzaamheid is geen recent ontdekt menselijk fenomeen. Integendeel, het is al zo oud als Adam en deel van ons menselijk bestaan. Asceten in vroeger eeuwen benutten eenzaamheid om dichterbij het geheim van het leven, om dichterbij God te kunnen komen. Toch klinkt het woord 'eenzaamheid' de laatste jaren vaker. En dan niet in positieve zin. Want aan eenzaamheid kan ook geleden worden - en hoe. In 2016 deden de GGD en het RIVM er onderzoek naar. Daaruit kwam naar voren dat 43 procent van de Nederlandse bevolking ouder dan 19 jaar, aangeeft eenzaam te zijn. 33 procent ervaart matig eenzaam te zijn en 10 procent ervaart ernstige of zeer ernstige eenzaamheid.¹ Onze overheid is dan ook al enkele jaren op verschillende manieren bezig om eenzaamheid te bestrijden. Als voorbeeld daarvan luidt één van de speerpunten van het programma 'Waardig ouder worden': *"Doel is om eenzaamheid structureel te signaleren, aan te pakken en uiteindelijk te voorkomen"*.²

Dit doel lijkt mij voor deze publicatie wat hoog gegrepen. Maar als je na het lezen van dit boekje meer van eenzaamheid begrijpt, dich-

-
1. Bron: www.volksgezondheidszorg.info (geraadpleegd in juni 2018).
 2. Campen (2018), p101.

terbij eenzaamheid bent gekomen, ben ik een dankbare auteur. En misschien kun je iets met de tips die ik geef als het gaat om de omgang met eenzaamheid, voor jezelf of voor mensen die je kent.

Als je straks verder leest, kom je eerst wat meer te weten over wat eenzaamheid is, welke verschillende oorzaken er kunnen zijn en wat voor gevolgen het heeft als iemand er langere tijd onder lijdt. Je leest suggesties en tips die je kunnen helpen met eenzaamheid om te gaan. Ik geef voorbeelden van situaties waarin eenzaamheid zich kan voordoen. Die voorbeelden zijn niet uitputtend, maar je zult er vast een of meerdere van herkennen.

Daarna zoom ik in op de relatie tussen geloof en eenzaamheid en met een hoofdstukje over de manier waarop geloofsgemeenschappen mensen die lijden aan eenzaamheid kunnen ondersteunen, besluit ik dit boekje.

Achterin vind je nog een lijst met boektitels en websites waar je mogelijk iets aan hebt als je meer te weten wilt komen over eenzaamheid en/of hoe je daarmee om kunt gaan.

Tot slot: omdat ik in dit boekje gebruik maak van de verhalen over eenzaamheid die ik tegenkom in mijn dagelijks leven, brengt dat noodzakelijkerwijs ook beperkingen met zich mee. Er zullen situaties zijn waarin eenzaamheid voorkomt die ik niet in dit boekje benoem. Toch hoop ik dat iedere lezer hier iets zal vinden dat voor hem of haar van waarde is. Omdat eenzaamheid een onderwerp is dat steeds dichterbij lijkt te komen, misschien in ons eigen leven, misschien ook in de levens van de mensen om ons heen.

Schoonhoven, november 2018

1. Eenzaamheid.... wat is het?

Toen mevrouw B in het verpleeghuis kwam wonen, gingen bij het zorgteam alle alarmbellen rinkelen. Uit de anamnese bleek dat mevrouw B helemaal geen verwanten meer had, dat haar vrienden al lang geleden waren overleden en dat er met de burens geen contact was. Kortom: mevrouw B moest wel vreselijk eenzaam zijn.

Alles wat we aan sociale hulpverleners in het verpleeghuis hadden, werd gemobiliseerd: het verzorgend team schakelde mij als geestelijk verzorger in, met het verzoek met mevrouw B wekelijks gesprekken te voeren 'want zij heeft helemaal niemand!' Ook werd de psycholoog ingeroepen voor therapie met betrekking tot het omgaan met mevrouw B's eenzame situatie, de maatschappelijk werker werd gevraagd om over mevrouw B's financiën te spreken (en ondertussen te proberen ook een meer persoonlijk contact te leggen) en een bezoeker werd aangevraagd. Mevrouw B werd ingeschreven voor het volledige activiteitenprogramma en in het zorgteam werd besproken welke medebewoner een goede 'match' zou kunnen zijn voor mevrouw B, in de hoop dat er een duurzaam en bevredigend contact tussen beiden tot stand zou komen.

In de weken die volgden bleek dat mevrouw B alle contact vriendelijk maar beslist afwees. "Want" zo zei ze "ik heb een goed en rijk leven gehad, nu leef ik al jaren alleen en dat red ik prima. Van al die contacten word ik alleen maar erg moe. Geef mij mijn tv, mijn parkiet, mijn herinneringen en mijn breiwerk, dan ben ik een gelukkig mens". En zo gebeurde het. Het enige waar zij met wat gemopper mee instemde was het werven van een mentor, die voor haar dagelijkse behoeften zou zorgen. Ook was een bewindvoerder aangevraagd om haar financiële zaken te behartigen, maar die hoefde ze wat haar betreft niet te ontmoeten.

Wat hadden wij ons vergist. Vergist op basis van aannames over eenzaamheid, namelijk dat alle mensen met weinig contacten vanzelfsprekend ook eenzame mensen zijn. En als ze dan ook nog eens

oud zijn..... Andersom is het ook niet zo dat mensen met veel contacten per definitie niet eenzaam zijn of dat eenzaamheid onder jongeren niet voor zou komen.

Het gevoel van eenzaamheid

Eenzaamheid is een gevoel en geen sociale status. Een gevoel dat je kan treffen in iedere omstandigheid van het leven, in iedere leeftijdsfase, in iedere bevolkingsgroep, in iedere familiesituatie, overal.

Dit gevoel kan het best omschreven worden door mensen die weten waar het over gaat. Psychologe en 'eenzaamheidsspecialist' Jeannette Rijks ging daarom op zoek naar woorden die mensen gebruiken als ze over hun eigen eenzaamheid spreken. Zij ontdekte dat veel mensen eenzaamheid omschrijven als iets lichamelijks: *"Een koude hand om je hart, een gat waar je hart hoort te zitten, een leegte diep van binnen"*³ Een andere reactie was: *"Ik voel me als het ware afgesneden van het leven"*⁴ De gepensioneerde Julia zegt: *"Eenzaam is pijn. Het doet zo'n pijn"*⁵

Het viel Rijks ook op dat het woord 'leegte' steeds terugkwam als mensen hun eigen eenzaamheid beschreven.⁶ Zij concludeerde dan ook dat eenzaamheid *"(...) op tal van manieren uitgedrukt wordt als een gevoel van niet verbonden zijn met anderen, met de wereld"*⁷

Het gevoel van eenzaamheid geeft aan dat er iets ontbreekt. En niet zomaar iets, maar iets wezenlijks, iets dat je de toegang tot het (ware) leven ontzegt. De website www.eenzaam.nl zegt het kort en bondig: *"Eenzaam is je niet verbonden voelen"*.

Dat gemis aan verbinding kan een feitelijk gemis zijn: je mist contacten. Je leeft je leventje, maar je spreekt bijna nooit collega's of burens. Vrienden heb je niet of nauwelijks en met je familie is amper contact. Deze vorm van eenzaamheid wordt ook wel 'sociale eenzaamheid' genoemd.

3. Rijks (2011), p14.

4. Idem, p20.

5. Citaat uit het programma 'Eindredactie', Omroep Max, 9 juli 2018.

6. Rijks (2011), p14.

7. Idem, p14.

Je kunt echter ook eenzaamheid ervaren als je juist een heel druk sociaal leven hebt. In al die drukte mis je dan een mens of mensen met wie je echt een diepe band hebt. Iemand met wie je over meer dan oppervlakkige dingen kunt praten. Iemand die je begrijpt. Deze vorm van eenzaamheid wordt 'emotionele eenzaamheid' genoemd.⁸

Eenzaamheid is een persoonlijke, onprettige ervaring van gemis. Je verlangt naar een specifieke verbinding, die maakt dat de 'toegang tot het ware leven' voor jou (weer) ontsloten wordt. Je verlangt naar een plek waar je mag zijn zoals je bent, waar je jezelf kunt zijn.

Het kan zich voordoen in de contacten die je al met mensen hebt: die zijn soms oppervlakkiger dan je wilt, of misschien mis je überhaupt contact met mensen. Die situatie kan tijdelijk zijn, bijvoorbeeld doordat je net bent verhuisd, op een nieuwe school bent gestart of aan een nieuwe baan bent begonnen. Maar het kan ook zijn dat de eenzaamheid al langere tijd aanhoudt of zelfs nooit meer weggaat, chronisch is geworden.

Samenvattend: Eenzaamheid is een gevoel dat je iets wezenlijks mist in je leven en dat dat wezenlijke te maken heeft met een verbinding die er niet is.

8. Heessels (ea) (2015), p11.

2. Oorzaken en gevolg

Als er over eenzaamheid wordt gesproken klinkt vaak al snel ergens het woord 'individualistisch', meestal in combinatie met de woorden 'onze huidige tijd'. Het individualisme wordt dan aangewezen als een belangrijke oorzaak van een toegenomen gevoel van eenzaamheid. Soms wordt dan ook een opmerking over 'vroeger' gemaakt, zoals: *"De mensen van (...) vroeger eeuwen liepen niet (...) met zo'n groot gebrek aan interesse aan elkaar voorbij als vaak in onze tijd het geval is"*⁹. Deze uitspraak, die je ook zou kunnen classificeren als 'vroeger bestonden een dergelijk individualisme en een dergelijke eenzaamheid niet', zou je zomaar in een actuele lezing kunnen tegenkomen. Je kunt er dan ook nog een plaatje bij verwachten van een groepje mensen waarvan alle leden op hun eigen smartphone staan te turen. Des te verrassender is het daarom dat deze uitspraak al een eeuw oud is! Ze werd namelijk al in 1916 uitgesproken door Rudolf Steiner. Eenzaamheid is dus zeker geen recent probleem en het veel gebruikte argument dat het huidige individualisme er de oorzaak van is, is zo 'huidig' niet.

Sterker nog, er is al sprake van eenzaamheid in de oerverhalen van de mensheid, zoals in Genesis 2. Daar lezen we hoe de mens Adam de schepping in al haar schoonheid en diversiteit aan zich voorbij ziet trekken. Hij krijgt van God de opdracht alle dieren een naam te geven en hij woont in hun midden. Alhoewel dit alles paradijselijk klinkt, is het dat voor Adam niet. Want er is tussen al die wezens, in al die drukte, niemand aan wie hij zich als mens verbinden kan. Middenin het paradijs is Adam eenzaam. En ja, dat is dus nog voor de zondeval.

Je zou misschien wel kunnen zeggen dat eenzaamheid als optie is ingebouwd in het totaalpakket van ons menselijk bestaan, voortkomend uit een oerverlangen naar iemand 'gelijk aan jou'. Iemand die letterlijk of figuurlijk jouw taal spreekt, een gelijkgestemde. Iemand die aanvoelt als 'deel van jou', iemand die op heel natuurlijke

9. Steiner (2009), p12.

wijze bij jou hoort, bij jou past. Iemand die jou niet overlaat aan jezelf, iemand die je begrijpt. Iemand die Adam uiteindelijk geschonken wordt in Eva.

Iny Driessen (een Vlaamse filoloog en godsdienstwetenschapper die zelf kampte met een ernstige ziekte) schrijft ook over deze 'ingebouwde optie' van de mens: *"Ik beseftte (...) dat het gevoel van ontheemding en eenzaamheid eigen is aan het hart van de mens. (...) Soms voelen we ons eenzame vreemden in ons moederland, onze familie, ons gezin, in ons eigen vel"*.¹⁰

Je vermogen om je als mens eenzaam te voelen hoeft echter niet te worden geactiveerd. Als je je in je leven verbonden weet in een betekenisvolle relatie, als je mag ervaren dat er begrip is voor wie je bent en wat je doet, dan kan dat er voor zorgen dat de eenzaamheid in jou inactief is. Helaas tonen eerdergenoemde cijfers aan dat dit in veel mensenlevens niet het geval is en is eenzaamheid een groeiend probleem in onze samenleving. Wat is hier toch de oorzaak van?

Als ik op deze vraag antwoord probeer te geven met de stemmen van mensen die ik in de afgelopen jaren in het verpleeghuis heb gesproken, dan klinkt dat antwoord ongeveer als volgt: *"Ik heb het gevoel dat niemand mij begrijpt"* of: *"Ik voel me zo vreselijk eenzaam.... Maar ik hoef er tegenover mijn kinderen niet over te beginnen, die begrijpen er niets van"*. Ook denk ik aan onze bewoners die aan dementie lijden en die zich inspinnen een boodschap aan de buitenwereld over te brengen. De opluchting die zij ervaren en de verbondenheid die ontstaat als het je als hoorder lukt om te begrijpen wat de ander bedoelt, is ontroerend. Ik vrees echter dat zij vaker meemaken dat de verbinding niet tot stand komt en de pijn van hun eenzaamheid nog toegevoegd wordt aan alle andere pijn die zij ervaren.

Een gebrek aan begrip. Daarin zou inderdaad wel eens een belangrijke oorzaak van de steeds vaker ervaren eenzaamheid kunnen zitten. Wanneer we een ander niet begrijpen of de ander ons niet begrijpt, voelen we ons ook niet met de ander verbonden.

10. Driessen (2011), p9.

Als ik nadenk over het woord 'begrip' dan durf ik de stelling wel aan dat dit iets is waar we ook in onze huidige maatschappij steeds meer moeite mee krijgen. De snel veranderende wereld maakt dat we met de mensen in onze omgeving steeds minder dingen gemeen hebben. Het kan je zomaar gebeuren dat je in een straat woont waar mensen uit verschillende culturen, leeftijdscategorieën en met verschillende talen, je buren zijn. Dat kan verrassende en prettige onderlinge contacten opleveren, maar het kan ook leiden tot een gevoel van vervreemding en onbegrip.

Ook in de generaties van een familie raken steeds meer gemene delers zoek: was het in vroeger tijden niet vreemd als je kinderen in dezelfde plaats woonden, naar dezelfde kerk gingen en soms ook hetzelfde werk deden als jijzelf, tegenwoordig kiezen kinderen wegen die hun ouders en grootouders grotendeels onbekend zijn. De kinderen van deze tijd spreken een heel andere taal, zijn thuis in de virtuele wereld en gaan opleidingen volgen die vroeger niet bestonden. Solide instituten zoals kerk en huwelijk zijn voor de nieuwe generaties zo solide niet meer.

Met dit alles wil ik natuurlijk niet zeggen dat er vroeger een ideale samenleving bestond. De normativiteit van bepaalde perioden werkte ook verstikkend en eenzaam-makend op mensen die afwijken van de regel. Maar misschien kun je wel voorzichtig zeggen dat grotere groepen mensen meer met elkaar gemeen hadden dan in de huidige tijd het geval is. Kijk gewoon maar eens om je heen: van veel mensen in je omgeving moet je constateren dat je iemands achtergrond en levensbeschouwing niet kent, dat je iemands taal niet spreekt en dat je de dynamische wereld waarin een ander zich bevindt maar moeilijk kunt bevatten. Het valt niet mee om elkaar te kunnen begrijpen. Alhoewel we er misschien de nodige moeite voor doen, wordt het steeds minder vanzelfsprekend dat het lukt. En misschien ook wel minder vanzelfsprekend dat het met een grote(re) kring mensen lukt.

Moeite om elkaar te begrijpen kan echter ook andere oorzaken hebben dan de veranderingen in onze leefwereld. Als mensen moeten we al jong leren om ons tot ons oerverlangen naar begrip te verhouden. Maar in dat leerproces kan helaas veel misgaan:

- Het kan bijvoorbeeld zijn dat je nooit hebt geleerd hoe je contact moet maken met anderen. Misschien groeide je vrij geïsoleerd op, in kleine kring. Misschien vonden je ouders het moeilijk contact te maken met jou, jou te begrijpen en/of legden zijzelf ook bijna nooit contact met anderen.
- Het kan zijn dat je je in je leven ergens voor schaamde, waardoor je niet in staat was om betekenisvolle anderen in je leven toe te laten. Je verlangde wel naar begrip, naar verbinding, maar je durfde je niet zo te openen dat een ander je dat ook geven kon. Misschien groeide je op met een familielid waar je je voor schaamde, bijvoorbeeld omdat iemand (psychisch) ziek was of omdat één van je ouders een belastend verleden met zich meedroeg. Misschien groeide je op in een gezin waar het voor jou onveilig was, omdat er sprake was van misbruik, van mishandeling. Misschien groeide je op met schaamte, bijvoorbeeld vanwege de armoede thuis. Misschien was jij de enige in jullie gezin en een van de weinigen in jouw klas die door mocht leren, of was jij juist de enige die dat niet kon of mocht.
- Het kan zijn dat er sprake is van een onvermogen om contact te leggen en zo begrip te ontvangen, bijvoorbeeld omdat je het moeilijk vindt de wereld om je heen te begrijpen door hoogbegaafdheid, autisme, een trauma of omdat je fysiek of geestelijk beperkt bent waardoor je actieradius ook beperkt is. Of wellicht is er iets in je leven gebeurd dat je zo verbitterd heeft, dat je mensen afstoot.
- Het kan zijn dat je al vroeg in je leven geconfronteerd bent met een beschadigd vertrouwen. Je ontmoette aanvankelijk iemand die je begreep, die jouw eenzaamheid ophief en je verlangen naar verbinding bevestigde, maar diegene beschadigde jouw vertrouwen zodanig dat je anderen sindsdien niet of nauwelijks in staat stelt jouw verlangen naar verbinding te vervullen.

Er kunnen kortom veel redenen zijn waarom je als mens niet of niet goed geleerd hebt een contact met iemand aan te gaan waarin wederzijds begrip een belangrijke rol speelt. Maar ook later in je leven kan er een situatie ontstaan die maakt dat je verlangen naar verbinding niet vervuld wordt:

- Je schaamt je om iets, je wilt iets verborgen houden, bijvoorbeeld geldzorgen, je geardheid, een fobie of een verslaving.
- Je lijdt onder angst: je sluit je af voor anderen omdat je geïntimideerd wordt door een boos familielid, je eigen partner, een afperser of iemand die op een andere manier misbruik van je maakt.

En dan hebben we het nog niet eens gehad over de vele andere omstandigheden die maken dat het zoeken naar en vinden van begrip een heel zware opgave is en eenzaamheid op de loer ligt:

- In de loop van de tijd zijn je sociale contacten verminderd – betekenisvolle anderen in je omgeving zijn overleden of zijn verhuisd.
- Je kunt niet op 'hetzelfde niveau' met anderen praten, bijvoorbeeld omdat vanwege ouderdom veel generatiegenoten zijn weggevallen of omdat je hoog- of andersbegaafd bent.
- Sociale verbanden zoals werk en verenigingsleven worden beëindigd.
- Er gebeurt iets in je leven waardoor je zelf buitengesloten wordt, bijvoorbeeld: je wordt opgenomen in een psychiatrische instelling, je moet een tijdje de gevangenis in, je raakt verslaafd, je hebt een partner met problemen waardoor je zelf (ook) geïsoleerd raakt.
- Je voelt je anders dan anderen.
- Je bent erg verlegen.
- Anderen sluiten je buiten omdat er iets is gebeurd, of omdat je ergens van wordt beschuldigd.

Er zijn ongetwijfeld ook nog andere factoren te noemen die maken dat het moeilijk is om onze eenzaamheid op te heffen. Wat zijn er veel oorzaken die maken dat we elkaar moeilijk begrijpen of ons moeilijk laten begrijpen door anderen.