

Eenzaamheid en geluk.

Vrijdag 27 september staat op het internet genoteerd als het begin van een week tegen eenzaamheid en deze week eindigt dan op vrijdag 5 oktober. Ik houd het maar op mijn Non Solus iets vroeger te schrijven om de reden dat er nu, op 27 september, in veel lokale kranten en middels radio en televisie een goede aandacht vragende informatie voor de komende week gegeven wordt. Fantastisch zoveel wordt aan geboden met acties, meest door vrijwilligers, gericht op de door eenzaamheid belaagde mensen, deze actief te betrekken bij oplossingen tegen eenzaamheid. Geweldig!

Er zijn vele deze weken, ieder jaar steeds meer, welke één of andere actie vragen: maar deze is wel mooi aangeduid als; "Week tegen eenzaamheid". Op internet is veel te lezen over het fenomeen "eenzaam". De site die u nu leest onder de categorie, Non Solus, laat ik wekelijks verschijnen en probeer een binding te geven in een artikel over eenzaamheid onder Non Solus, in wezen eenzaam maar niet alleen.

Middels internet is er een grote verscheidenheid aan hulp om te vechten tegen eenzaamheid. Zoekt u maar Google, deze week tegen eenzaamheid. Ik wil ondanks het vele wat al te lezen is toch ook een bijdrage aan dit onderwerp mee geven.

Je bent niet zo gauw eenzaam. Wanneer je mensen ontmoet, en je jezelf eenzaam voelt, in getale van één tot enkele tientallen ben je niet eenzaam. Eenzaam ben je als je langere tijd geen contacten hebt met anderen. De aandacht vragende eenzaamheid, deze week, volgens de media meer dan één miljoen mensen vraagt mijn inziens enige nuance.

--Door omstandigheden kan een gevoel van eenzaamheid overkomen worden. Het kan zijn dat je jezelf ellendig en eenzaam voelt maar toch contacten nog onderhoud met familie, vrienden, partners.

--of bijvoorbeeld door verlies van vriend, vriendin, partner verdrietig soms ontroostbaar in het alleen geworden zijn met het enorm gemis, dat je vaak alleen moet verwerken, en soms dat ook alleen verwerken wil.

Dan kan wel een contact met naasten ontstaan, maar van tijd tot tijd speelt het gemis weer op, waarin je weer even alleen bent, maar kort er na toch niet alleen.

--Het kan ook zijn dat mensen het prettig vinden om alleen door het leven te gaan zonder veel bemoeienis van anderen. En voor de omgeving als eenzame gezien wordt.

-Het kan eveneens voor komen dat een bijzonder geluk gevoel door wat voor oorzaak ook verbroken wordt, dan kan dat echt een gevoel van eenzaamheid veroorzaken, maar in de meeste gevallen ook weer oplost.

-- Het moment van ouder worden aangebroken is en je van hulp van anderen afhankelijk wordt, of denkt dat je nog veel zelf kan regelen, desondanks kan er dan een zekere eenzaamheid optreden. Veelal veroorzaakt door het niet meer volledig mee doen met het normale werkzame leven.

Door anderen als een automatisme uitgeschakeld zijn of jezelf uitschakelen

--Maar mensen die eenzaam zijn en hun eenzaamheid niet door hun directe omgeving wordt opgemerkt, ook geen enkel contact meer verkrijgen of niet willen dat is ernstig en kan ernstiger worden indien daar geen hulp geboden gaat worden op korte termijn. Een hulp die niet vervuld wordt door een keer op de koffie gaan bij de eenzame, maar continu en de eenzaamheid bespreekbaar maken.

Bij deze laatste categorie geef ik een idee om de eenzaamheid, voorkomend in de ernstige vorm, een handvat voor hulp aan te reiken. Laten wij wel weten en goed begrijpen dat als je in de eenzaamheid terecht bent gekomen, tevens het gelukkig zijn er niet meer is, zelfs bedreigend over is.

Wij allen willen graag gelukkig door het leven gaan, ook er in staan, we weten ook wel dat we het begeerde geluk niet ergens in de supermarkt kunnen kopen. Geluk is er wel maar we moeten er aan werken. Bijvoorbeeld als wij wensen hebben, wensen kennen, of een wens bedenken, dan kunnen we ook een tijdstip vaststellen om op dat moment dat doel te bereiken. Het moet realistische wensen zijn.

Zo kunnen individuen, koppels van vereniging, partners enz. redelijk haalbare en geluk makende wensen als doelen stellen.

Het halen van de doelen kan bijdragen aan klein of groot gevoel van geluk.

Meer nog, het halen van de gewenste doelen maakt de mens gelukkig.

Op die wijze zijn er oplossingen voor het probleem van de eenzaamheid.

Ik heb mijn gedachte geschreven gelijk met de start van; "week tegen de eenzaamheid". Nu kunt u nog inhaken op de in de media geboden activiteiten.

Ik wens u allen een gevoel van Non Solus, niet eenzaam, niet alleen.

Bovenal gelukkig en tevreden te zijn.

