

coaching training intervisie

PETA TWIJNSTRA

De kracht van eenzaamheid

Schrijver: Jeannette Rijks
Uitgegeven: 2008
ISBN: 978-90-810193-2-3

Er is nog weinig geschreven over eenzaamheid, zegt Rijks, in het begin van haar boek. Het is niet echt een gezellig onderwerp bedenk ik wanneer ik op een zonnige dag, zittend in de tuin aan het boek begin. Misschien is dat de reden waarom er nog weinig over geschreven is? Het is een gevoel dat een ieder van ons kent en waar we het met elkaar maar weinig over hebben. We spreken er niet graag over. Misschien is het wel een taboe om eenzaam te zijn. Rijks doorbreekt met haar boek dat taboe, door de informatie die ze geeft en vooral ook door de milde en oordeelloze toon van het boek. Zo schrijft ze dat eenzaamheid hoort bij de positieve en negatieve veranderingen in het leven. Een verandering is een verstoring van opgebouwde levenspatronen en dat brengt onrust en soms eenzaamheid met zich mee. Net als pijn is eenzaamheid een signaal om je gedrag te veranderen en eenzaamheid kan een remmende kracht zijn, het kan je beletten om dingen te ondernemen.

Rijks neemt ons in dit boek stapsgewijs mee op haar zoektocht naar wat eenzaamheid is, hoe het ontstaat en hoe het eventueel aangepakt kan worden. Dat dit echt haar onderwerp is, is te zien op haar website www.faktor5.nl. Mooi, overzichtelijk en informatief voor mensen mensen die hulp zoeken en voor hulpverleners.

Het boek is toegankelijk geschreven en goed opgebouwd. Na elk hoofdstuk vinden we persoonlijke verhalen van mensen die zich op verschillende manieren eenzaam voelen. Ze brengen me ook enigszins in verwarring omdat de schrijfster in de rest van het boek er niet op terugkomt of naar verwijst. Zo lijken het op zichzelf staande verhalen die weliswaar herkenbaar zijn en voor zich spreken maar die ook de vraag oproepen wat wil de schrijfster hier precies mee.

“Van het allergrootste belang is dat we eenzaamheid leren herkennen voor wat het is”, sluit Rijks een van de hoofdstukken af. “het gevoel van leegte dat ontstaat doordat het individuele levenspatroon is verstoord. Daar ligt de sleutel voor het omgaan met eenzaamheid: het scheppen van een nieuw, passend levenspatroon”. De essentie van dit boek dat door zijn eenvoud en de verhalen tussendoor met name geschikt is voor mensen die eenzaam zijn en zo dus herkenning en erkenning opdoen om zo de draad van hun leven weer op te kunnen pakken.

Peta Twijnstra, *in het tijdschrift voor coaching*

Meer recensies en artikelen van mij zijn te vinden op [de website](#).

Peta Twijnstra
Oostergrachtswal 37
8921 AA Leeuwarden



058 - 744 00 24
info@petatwijnstra-coaching.nl
www.petatwijnstra-coaching.nl