



Eenzaam?

*Het kan ook
een KRACHT zijn*

We durven het niet snel toe te geven, maar iedereen voelt zich weleens eenzaam. Daar kun je somber van worden, maar óók de kracht uit putten om het roer om te gooien en weer verbonden te raken.

Tekst MAARTJE FLEUR

Dankzij reclames en sociale media weten we allemaal hoe het ideale leven eruitziet: in het weekend is het huis een zoete inval van vrienden en familie. Iedereen is op z'n gemak en er wordt veel gelachen aan een lange tafel waarop heerlijke hapjes staan. De partner is een wonder van invoelingsvermogen, steun en vermaak. Vriendinnen zijn er om mee te shoppen, te roddelen of om levensveranderende gesprekken mee te voeren, en met collega's is het onderling zo gezellig dat elke dag wel op de wekelijkse borrel lijkt. Alle kleinkinderen hebben een speciale band met

Durf persoonlijker te worden. Vertel die kennis eens iets over jezelf

hun opa en oma en burenschieters elkaar te hulp roepen over de schuttingenthousiast: "Bakkie doen?" In werkelijkheid zijn veel relaties een stuk ingewikkelder, oppervlakkiger of ze zijn er eenvoudigweg niet. Dat blijkt ook uit cijfers van het CBS over eenzaamheid: 46 procent van de volwassenen voelt zich eenzaam en 13 procent voelt zich zelfs sterk eenzaam. Door dat ideale plaatje wordt eenzaamheid beschouwd als sneu. Er hangt een zweem van mislukking en falen onthoeven, en erover praten doen we dan ook liever niet. Eenzaamheid is een taboe. Hoogleraar Anja Machielse doet al 25 jaar onderzoek naar eenzaamheid en

sociaal isolement en schreef hierover het boek *De kracht van eenzaamheid*. Zij vindt dat het taboe van eenzaamheid af moet. "Eenzaamheid is een normaal onderdeel van het leven en iedereen voelt zich weleens zo. Dat betekent niet dat iemand zielig, gek of incompetent is. Eenzaamheid komt vaak voor als mensen in een nieuwe levensfase terechtkomen omdat dat gevolgen heeft voor hun netwerk. Bijvoorbeeld na een verhuizing, een scheiding, het overlijden van de partner of van een goede vriend. Maar ook als de kinderen uit huis gaan, kunnen ouders zich erg eenzaam voelen. Mensen die aan een nieuwe studie of baan beginnen of juist hun werk verliezen voelen zich vaak erg alleen, en dat geldt ook voor kinderen die in een nieuwe klas terechtkomen. Elke ingrijpende gebeurtenis heeft zijn weerslag op de contacten die iemand heeft."

Geen eigen schuld

Het ligt niet alleen aan persoonlijke factoren of iemand zich eenzaam voelt. In onze individualistische samenleving draait het om zelfontwikkeling, persoonlijke vrijheid en autonomie. Aan relaties worden daarom hoge eisen gesteld: voldoen die niet aan al onze wensen, dan stoppen we er geen tijd en liefde in. Om die reden komt eenzaamheid veel vaker voor in een samenleving waarin het ik centraal staat in plaats van solidariteit. Door de toename van het aantal scheidingen en nieuwe

gezinsvormen zijn familierelaties veel ingewikkelder geworden, met als gevolg dat ze niet meer zo stabiel zijn. De wooncrisis speelt ook een rol: vaak moeten beide partners werken om de hypotheek of de huur te kunnen betalen. Daardoor zitten agenda's overvol en is er maar weinig tijd voor een kopje koffie met de buurvrouw of een spontaan bezoekje aan bejaarde ouders. Sociale media kunnen eenzaamheid ook in de hand werken. We zijn dan wel online verbonden met elkaar, maar deze relaties zijn veel oppervlakkiger. Likes zijn leuk, maar gezellig zijn ze niet. Daarnaast kunnen sociale media je ook het gevoel geven dat je er niet bij hoort. Jij was niet aanwezig bij dat toffe feest waarvan je op Instagram foto's voorbij ziet komen, die fantastische vakantie met familie en vrienden heb je niet meegemaakt, ▸

JE VERLIEST VAAK JE NETWERK

*als je in een
nieuwe levensfase
terechtkomt*

VEEL MENSEN PRATEN NIET OVER EENZAAMHEID omdat ze ervan uitgaan dat het hun eigen schuld is

en dat concert met die vrolijke vriendengroep heb je ook gemist.

“Veel mensen praten niet over eenzaamheid omdat ze ervan uitgaan dat het hun eigen schuld is dat ze zich zo voelen”, zegt Anja Machielse. “Ze zijn bang om teleurgesteld of afgewezen te worden, of om als een loser gezien te worden. Gaan ze zich dan ook nog terugtrekken, dan wordt het een zichzelf versterkend proces waarbij ze zich steeds meer een uitzondering voelen. Terwijl als iedereen eerlijk zou zeggen weleens eenzaam te zijn, mensen zouden inzien dat het geen persoonlijk falen is.”

Belangrijk signaal

Eenzaamheid is een krachtige emotie die permanent aan je hart kan knagen. Het is een gevoel van leegte, verdriet, van zinloosheid. Volgens gezondheidswetenschapper Julianne Holt-Lunstad kan langdurige eenzaamheid leiden tot depressie, hart- en vaatziekten en kun je het vergelijken met de effecten van roken, overgewicht en lichamelijke inactiviteit. Neuroloog Manfred Spitzer stelt zelfs dat eenzaamheid de belangrijkste doodsoorzaak is in westerse landen.

Anja Machielse wijst erop dat eenzaamheid ook een kracht kan zijn. “Dat vervelende gevoel is een signaal dat we iets moeten doen om in een levensbehoefte te voorzien, namelijk sociaal contact. Eenzaamheid daagt uit om creatief te worden, om na te denken over hoe je je situatie kunt verbeteren en zo verlichting te vinden.”

Over het algemeen zetten we twee

strategieën in om met eenzaamheid om te gaan: actief en passief. Passief betekent dat iemand zich terugtrekt in zijn eigen hol. Het nare gevoel wordt verdoofd door bijvoorbeeld series te hingen, te veel alcohol te drinken, online te shoppen of veel tijd in bed door te brengen. “Dat helpt wel even,” zegt Anja Machielse, “maar op de lange termijn is het geen oplossing. Mensen die zich sterk eenzaam voelen, ontwikkelen op een gegeven moment een soort dikke vacht, waardoor ze moeilijk benaderbaar worden. De omgeving denkt dan: laat maar zitten, die heeft toch geen zin in contact.”

De actieve strategie betekent dat iemand zelf dingen gaat ondernemen om iets aan die eenzaamheid te doen. “Vertel eens aan een familielid of goede vriend dat je bepaalde contacten in je leven mist”, zegt Anja Machielse. “Het probleem voelt vaak al minder zwaar als je erover praat. Anderen kunnen je vertellen of ze je ervaringen herkennen, hoe zij dat hebben opgelost en misschien is dat ook voor jou een oplossing. Welke strategie je kiest, leer je meestal in je kindertijd. Uit onderzoek weten we dat ernstig eenzame mensen dat als kind ook al waren. Daarom is het erg belangrijk dat kinderen leren hoe ze contact kunnen maken met anderen. Daar hebben ze hun hele leven plezier van.”

Cirkels onder de loep

Een goede methode om vrienden te maken is om de eigen sociale cirkels onder de loep te nemen. In de cirkel het dichtst bij je zitten de mensen met

wie de relatie het hechtst is. Dat zijn vaak de partner, kinderen, zus of broer, een goede vriendin. In de volgende cirkel zitten vrienden met wie je uit eten of naar de film gaat en op wie soms een beroep kan worden gedaan. Weer een cirkel verder bevinden zich kennissen. Dat zijn mensen die je kent van de sportschool, van yoga of van werk. In deze cirkel zitten ook vrienden die je uit het oog bent verloren. Neem die cirkels nu eens onder de loep. Wie zich eenzaam voelt, mist waarschijnlijk in de eerste en tweede cirkel contacten, en die zijn te vinden

Op sociale media zijn de likes leuk, maar gezellig zijn ze niet

in de derde cirkel. Daar zitten de potentiële vriendschappen. Misschien kom je erachter dat je te weinig mensen in deze derde cirkel hebt. Dan moet je deze cirkel zien uit te breiden. Zoek het niet te ver van huis: blader eens in het buurtbladje of er een cursus is die je leuk vindt, of word lid van een sportvereniging. Daar kun je kennissen opdoen die in elk geval dezelfde interesses als jij hebben. Annemieke van Bergen (57): “Na mijn scheiding moest ik verhuizen omdat ik in mijn oude stad geen woonruimte kon vinden voor een redelijke prijs. Natuurlijk had ik mijn oude vriendinnen nog, maar ik zag ze veel minder dan voorheen en daardoor liep ik een beetje met mijn ziel onder mijn arm.

Ik zag dat een vrouw in de buurt een haakcursus gaf en daar heb ik me toen voor opgegeven. Gewoon om eens een avond niet alleen voor de tv te zitten. Dat bleek een gouden zet: dankzij die cursus heb ik zo veel leuke vrouwen ontmoet. Twee bleken net als ik onlangs gescheiden te zijn, en met hen ben ik inmiddels goed bevriend.”

Samen iets ondernemen

Een gezellig babbeltje maken is vaak niet zo moeilijk. Maar hoe til je dit contact nu naar het volgende niveau? De magische formule is: durf persoonlijker te worden. Vertel die aardige kennis bijvoorbeeld eens iets over je werk, de kinderen of je relatie. Na een poosje weet je het een en ander van elkaar en is het tijd voor een volgende stap. Vriendschap groeit door samen iets te ondernemen wat jullie normaal niet doen. Door bijvoorbeeld met die gezellige collega een stuk in de duinen te fietsen, te shoppen met die grappige moeder van school, of met die yogakennis naar het filmhuis te gaan. Bedenk dus een leuke activiteit en stel dat voor. Zegt de potentiële vriendin dat ze geen tijd heeft voor een borrel, of dat ze geen zin heeft om naar een woonbeurs te gaan? Neem dat niet persoonlijk op, maar denk gewoon: volgende keer beter. Misschien is haar partner ziek of heeft ze familie

**DICHT BIJ
HUIS EEN CURSUS
DOEN is vaak
een goede
eerste stap**

die al haar tijd opslokt. Het ligt in elk geval niet aan je persoonlijkheid, want daar kent ze je niet goed genoeg voor. Mensen hebben het druk, en daarom is het slim om je niet op één persoon uit je derde cirkel te richten, maar op meerdere.

Het kan ook voorkomen dat jullie wel een leuke afspraak hadden. Je verwacht nu dat de ander het initiatief neemt voor een volgende afspraak, maar dat gebeurt niet. Dat vrienden allebei even

Dat vrienden even vaak het initiatief moeten nemen, is een mythe

vaak initiatief voor contact moeten nemen, is een mythe. In de praktijk werkt het meestal niet zo, de een is gewoon meer het type om het voor touw te nemen dan de ander. Hadden jullie de vorige keer een leuke afspraak? Dan bel of app je gewoon als je zin hebt om die ander te zien. Besef ook dat het tijd en moeite kost om bevriend te raken. Het duurt ongeveer vijftig uur aan samenzijn voordat een kennis de status van vriend heeft gekregen. In een intieme vriendschap moet je minstens tweehonderd uur investeren.

Gedag zeggen

Soms lukt het niet om aansluiting te vinden. “Ga dan eens met de huisarts praten”, zegt Anja Machielse. “Die kan je doorverwijzen naar de methode Welzijn op Recept, wat kan helpen om op sociaal vlak weer in beweging te komen. Samen bespreken jullie welke activiteiten bij je passen. Bijvoorbeeld door met stichting Vier het Leven naar een concert of theatervoorstelling te gaan, door een cursus te volgen, je aan te sluiten bij een leesclub of bij een groep die in het bos aan fitness doet. Er zijn zo veel leuke dingen om te doen, er is echt wel iets te vinden waar

je plezier aan beleeft en waar je mensen ontmoet met dezelfde interesses.” Het zou ook al veel schelen als we meer oog hebben voor elkaar, vindt Sandra Kamp. Ze schreef het boek *De stille epidemie*, waarin ze verhalen verzamelde van mensen die eenzaam zijn. “We willen er allemaal bij horen, dat is een basisbehoefte. Toch is eenzaamheid vaak moeilijk te herkennen, juist omdat veel mensen het goed weten te verbergen. Je kunt de eenzaamheid van een ander meestal niet oplossen, maar we kunnen er wel voor zorgen dat we ons meer verbonden met elkaar voelen. Stel eens een geïnteresseerde vraag aan je buurvrouw, in plaats van haastig door te lopen. Neem de moeite om je in een ander te verdiepen: is iemand echt chagrijnig of kijkt diegene alleen maar zo? Ook vind ik het belangrijk om iedereen die ik tegenkom gedag te zeggen en aan te kijken. Daarnaast geef je de ander het gevoel dat hij of zij is gezien. Laatst kwam ik een groepje jongeren tegen die allemaal weggedoken zaten in hun hoodies. Normaal loop ik met een boog om zo'n groepje heen, maar nu zei ik ze gedag, en ze groetten me allemaal beleefd terug. Het zijn maar kleine gebaren, maar de wereld wordt er echt een beetje mooier van.” □

Meer lezen?

DE KRACHT VAN EENZAAMHEID

Hoe eenzaamheid ons uitdaagt en in beweging zet,

Anja Machielse € 25,99 (Pelckmans)

DE STILLE EPIDEMIE

Herken onzichtbare eenzaamheid,

Sandra Kamp € 20,- (S2 Uitgevers)