

So lonely

(gepubliceerd in Santé, mei 2011, 32-35)

Dit is dé tijd om met vriendinnen buiten de eerste zonnestralen te koesteren. Maar... wat als je geen vriendinnen hebt? Troost je, je bent niet de enige eenzame ziel. En: je kunt er wat aan doen.

Als er één vak is dat risico op vereenzaming met zich meebrengt, dan is het wel de freelance journalistiek. Thuis, achter mijn computer, typ ik interviews uit, zoek ik literatuur en lees ik artikelen. Soms gaan er dagen voorbij waarin ik niemand zie. Daar lijd ik absoluut niet onder, integendeel. Heerlijk vind ik het, om af en toe onder te duiken en me vol overgave op het schrijven te kunnen storten. Toch kan ik me voorstellen dat anderen zulk werk veel te eenzaam zouden vinden. En ook bij mij begint er wel iets te kriebelen als ik een paar dagen min of meer in afzondering heb doorgebracht. Op een gegeven moment is het genoeg, wil ik eruit, vriendinnen bellen, mensen zien. En dan is het erg fijn om te weten dat dat ook allemaal kan.

Niet iedereen heeft zo'n netwerk. Dat hoeft geen probleem te zijn als je graag op jezelf bent en eigenlijk niet om mensen zit te springen. Heb je wel behoefte aan contact maar kun je naar je gevoel maar bij weinig mensen terecht, dan ligt de eenzaamheid op de loer. Wetenschappers noemen dit sociale eenzaamheid: nauwelijks of geen mensen hebben op wie je terug kunt vallen. Niemand belt, niemand komt langs, je vliegt tegen de muren op maar je zou niet weten naar wie je toe zou kunnen. Logisch dat je je dan knap verlaten voelt.

Toch kun je je ook eenzaam voelen als je ruim in de contacten zit. Jeannette Rijks kan erover meepraten. 'Toen ik op kamers ging, wist ik niet wat me overkwam,' vertelt ze. 'Vrienden en vriendinnen genoeg, ik had zelfs verkering, maar ik voelde me zo eenzaam! Al die mensen om je heen en toch nergens bij horen. Verschrikkelijk!' Het alleen wonen vond ze prima, daar lag het niet aan. Ze miste alleen de aansluiting met leeftijdgenoten. 'Het was een totaal gebrek aan binding met mensen bij wie ik me prettig voelde.'

Existentieel

Eenzaam zijn is dus niet hetzelfde als alleen zijn. Wie weinig mensen kent, hoeft zich niet per se eenzaam te voelen, en wie zich eenzaam voelt, kan best royaal in de vrienden en kennissen zitten. 'Eenzaamheid is een gevoel dat je contacten mist die je graag zou willen hebben', legt Rijks uit. Door haar eigen ervaringen geïnspireerd ontwikkelde ze trainingen voor het omgaan met eenzaamheid. Ook zette ze een website op en schreef ze een boek over het onderwerp. 'Het is dus iets heel persoonlijks. Je zou graag meer contacten hebben of de contacten die je hebt, brengen je weinig. Het probleem kan hem zitten in de omvang, maar ook in de kwaliteit van je netwerk.'

Ben je niet alleen, maar wel eenzaam, dan heb je te maken met emotionele eenzaamheid. De contacten die je hebt, voorzien op een of andere manier niet volledig in je behoefte. Je mist bijvoorbeeld een partner met wie je lief en leed kunt delen. Tegen zo'n gemis kan geen vriendenkring op. Maar de eenzaamheid kan ook toeslaan doordat je door het leven zelf op de proef wordt gesteld, vertelt Marjolein Nieuwenkuiper. Al meer dan 25 jaar is ze werkzaam bij Korrelatie. 'Als je nare dingen meemaakt, zoals een scheiding, of je krijgt problemen met je gezondheid, dan kun je je heel

eenzaam gaan voelen. Het is een soort existentiële eenzaamheid, een besef dat je er - ondanks de mensen om je heen - uiteindelijk toch alleen voor staat. Je kunt nog zulke goede vrienden hebben, maar die kunnen dat existentiële gevoel van eenzaamheid niet wegnemen.'

Hoe vaak Korrelatie wordt gebeld door mensen die zich eenzaam voelen weet ze niet. 'Dat houden we niet bij.' Wel is duidelijk dat eenzaamheid bij mensen van alle leeftijden en in alle lagen van de bevolking voorkomt. 'Vroeger werd eenzaamheid heel erg gezien als iets van ouderen die achter de geraniums zitten. Maar dat beeld is achterhaald. Ouderen zijn mondiger geworden, ze zijn minder afwachtend, trekken erop uit zo lang het nog kan. En eenzaamheid komt ook bij jongere mensen voor.'

Stelletjes en gezinnen

Toch loopt de een een grotere kans zich eenzaam te voelen dan de ander. Mensen verschillen bijvoorbeeld in de eisen die ze stellen aan de omvang en kwaliteit van hun vriendenkring. Hoe kritischer ze zijn, hoe groter de kans dat ze vereenzamen. Ook het gemak waarmee ze contact leggen speelt mee. Verlegen en onzekere types stappen minder snel op anderen af, wat eenzaamheid in de hand kan werken. En wat te denken van hoogbegaafde kinderen? Die kunnen zich eenzaam voelen omdat ze intellectueel op een heel andere golflengte zitten dan hun leeftijdgenootjes.

Maar ook cultuur speelt een rol. Vergelijkend onderzoek in dertien Europese landen heeft namelijk uitgewezen dat mensen in het ene land veel meer eenzaamheid rapporteren dan in het andere. Zo zei in Denemarken en Zweden vier tot zes procent zich 'vaak' eenzaam te voelen, terwijl dat in Griekenland zesendertig procent was. Eenzaamheid blijkt vaker voor te komen in zuidelijke, gezinsgeoriënteerde landen dan in Noord-Europese individualistische culturen. Eigenlijk is dat ook wel te begrijpen. In Italië bijvoorbeeld is de norm dat je zo ongeveer elke week je moeder bezoekt. Slaat een kind zo'n bezoekje een keer over, dan voelt zo'n moeder zich een stuk zieliger dan wanneer ze in Finland had gewoond. Daar mogen moeders blij zijn als hun kinderen twee keer per jaar langskomen. Nederland zit tussen deze extremen in. Jeannette Rijks: 'Familiebezoek is hier niet zo'n verplicht nummer als in de landen rond de Middellandse Zee. Maar ook hier ligt bijvoorbeeld in reclames en folders sterk de nadruk op families. Geen wonder dat je je eenzaam gaat voelen als je in je eentje op het strand ligt tussen alleen maar stelletjes en gezinnen.'

Zelf brak ze haar studie af en ging ze weer bij haar ouders wonen toen ze haar draai in haar nieuwe vriendenkring niet kon vinden. Een goede beslissing, vindt ze achteraf. 'Als je het gevoel krijgt dat je aan het vereenzamen bent, moet je niet wachten tot het overgaat. Je moet er gewoon wat aan doen. Hoe eerder je erbij bent, hoe beter.'

Nieuwe inzichten

Eenzaamheid maakt namelijk niet alleen ongelukkig, het kan ook vergaande lichamelijke en psychische gevolgen hebben. Het brengt bijvoorbeeld stress met zich mee, wat weer kan leiden tot een hoge bloeddruk, een depressie, verslaving of destructief gedrag in de vorm van bijvoorbeeld een eetstoornis. Tegelijkertijd kunnen deze klachten weer het gevoel van eenzaamheid versterken, want als je niet lekker in je vel zit, heb je ook vaak geen puf om mensen op te zoeken. Vaak ben je ook niet

het leukste gezelschap als je in een dip zit en kun je mensen gemakkelijk van je afstoten. Als je niet oppast, zit je zo in een vicieuze cirkel. Alle reden dus om te proberen eenzaamheid tegen te gaan.

Marjolein Nieuwenkuiper van Korrelatie: ‘Sommige bellers voelen zich eenzaam omdat ze weinig contacten hebben. Zij zeggen ronduit dat ze meer mensen om zich heen zouden willen verzamelen. Dan ga je kijken hoe het komt dat iemand zo geïsoleerd is geraakt. Wat heeft zo iemand meegemaakt, en welke mogelijkheden heeft hij of zij om verandering in de situatie aan te brengen?’

Maar bij de meeste bellers zit de eenzaamheid meer verborgen. Ze komen met andere problemen aan, ze zijn bijvoorbeeld ongewenst kinderloos of hebben hun partner verloren. De medewerkers van Korrelatie vragen altijd of iemand zich daardoor ook eenzaam voelt. En doen hun best om over te brengen dat gevoelens van eenzaamheid in zo’n situatie heel gewoon zijn. ‘Eenzaamheid hoort bij het leven’, legt Nieuwenkuiper uit. ‘Het is niet leuk, maar wel normaal dat je je op sommige momenten eenzaam voelt. Dat proberen we te benadrukken. Een mens krijgt in zijn leven met allerlei veranderingen te maken die een gevoel van eenzaamheid kunnen oproepen. Aan zulke veranderingen moet je wennen, ze werpen je terug op jezelf. Bovendien, misschien kom je tijdens die periode van eenzaamheid ook tot nieuwe inzichten. Je kunt bijvoorbeeld besluiten af te zien van oude contacten die toch al wrongen en je energie gaan steken in prille, maar veelbelovende vriendschappen. Zo kan eenzaamheid uiteindelijk ook iets goeds opleveren.’

Cijfers (kader)

Ongeveer dertig procent van de volwassenen in Nederland voelt zich eenzaam, blijkt uit onderzoek onder honderdduizend mensen. Dat zijn drie en half miljoen Nederlanders (op ruim twaalf miljoen volwassenen). Van deze mensen is een op de drie erg eenzaam. Dat betekent dus dat in Nederland ruim een miljoen zeer eenzame mensen kent.

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht zijn het niet de ouderen die zich het eenzaamst voelen. Dat zijn mannen en vrouwen tussen de 50 en 64 jaar. Maar ook onder jongere mensen komt eenzaamheid voor. Van de 18 tot 49-jarigen voelt een op de tien zich erg eenzaam. Vooral gescheiden mensen hebben het moeilijk: 22 procent van de gescheiden mannen en 25 procent van de gescheiden vrouwen zegt zich zeer eenzaam te voelen. Onder getrouwde mensen is de eenzaamheid het laagst. Cijfers over weduwen en weduwnaars tussen de 18 en 50 jaar zijn niet beschikbaar.

Zes typen eenzaamheid (kader)

Eenzaamheid is onder te verdelen in zes ‘types’, uitgebreid onderzocht en beschreven door Anja Machielse, filosoof en gepromoveerd in de sociale wetenschappen.

- Zelfredzamen – hebben geen moeite met sociale contacten in de alledaagse omgang, maar zijn niet in staat contacten op te bouwen in hun persoonlijke leven.
- Hoopvollen – de ouderen die vervreemd zijn geraakt van de wereld, maar hopen op meer.
- Afhankelijken – hebben een zeer hechte relatie met hun broer, zus of ouder, of met een partner, maar leven verder geïsoleerd.

- Eenzamen – zonder werk, met veel oppervlakkige contacten maar geen diepgaande en met het idee dat niemand kan helpen.
- Buitenstaanders – de echte einzelgängers, zonder behoefte aan contact.
- Overlevers – die nooit een sociaal netwerk hadden, vaak psychische problemen hebben en te onzeker zijn om mee te durven doen aan het maatschappelijk leven.

Meer informatie over eenzaamheid (kader)

- www.eenzaamheid.info
- www.korrelatie.nl, telefoon 0900-1450 (15 cent per minuut)
- www.kennissenkring.nl, voor singles van 30 jaar en ouder die gezamenlijk iets willen ondernemen
- Nieuwe Mensen Leren Kennen (www.nmlk.nl), activiteiten voor en door mensen van 20 tot 45 jaar
- Bij het Rode Kruis kun je een cursus 'Vrienden maken kun je leren' volgen