20150100 Psychologie Magazine - Zo verloren

Patricia van den Heuvel; Tessa Posthuma de Boer Styling: Christel Monteiro Visagie: Petra Neuman Kleding: H&M, De Bijenkorf, WE, Mango, United Colors of Benetton

ABSTRACT: Van sommige mensen verwacht je niet dat ze eenzaam zijn. Maar ze zijn het wél.

Van pure wanhoop barst ik soms spontaan in huilen uit

Ron Wilkens (50) is postbezorger, heeft een relatie, woont alleen.

??Papa, mama, niet weggaan,? riep ik wanhopig toen ik als peuter alleen in het ziekenhuis werd achtergelaten. Ik kon door een probleem met mijn slokdarm geen eten binnenhouden en het duurde een aantal jaren voordat de artsen daar achter waren. Jaren die ik voornamelijk in het ziekenhuis heb doorgebracht. Ik was bang, had pijn en werd heel onrustig van alle huilende kinderen om me heen. Steeds als mijn ouders weggingen, voelde ik me in de steek gelaten.

De artsen en het verplegend personeel deden me vaak pijn, bijvoorbeeld als er een nieuwe sondeslang moest worden aangebracht. Zo kreeg ik een antipathie tegen mensen: van¬wege de pijn die ze me bezorgden.

Pas op mijn twaalfde ging ik voor het eerst naar een reguliere school, daarvoor volgde ik onderwijs op een astmacentrum. De directeur had de kinderen op mijn komst voorbereid: ?Er komt een klein, bleek en mager jongetje op school, probeer het hem een beetje naar de zin te maken.? De meeste kinderen lieten me links liggen. Helaas waren er ook een paar pestkoppen. Ik voelde me alleen, maar bleef overeind door mijn grote mond.

Alles werd beter toen ik een relatie kreeg met een lieve meid. Zij was de vrouw met wie ik wilde trouwen en kinderen krijgen. Maar ze overleed aan kanker toen ik 29 was. Wéér voelde ik me in de steek gelaten. Ik raakte volledig de kluts kwijt. Ging drugs gebruiken om mijn gevoelens te verdoven en kwam in het criminele circuit terecht. Ik zat zelfs een aantal keer vast voor drugs- en wapenhandel. Ik ¬verloor mijn baan, mijn huis en leefde noodgedwongen een aantal jaar op straat.

Nu gaat het goed met me. Ik heb weer een ¬relatie, wat vrienden en kennissen, een huis, een baan. Maar de gevoelens van eenzaamheid zitten zo diep in mij verankerd, die ¬steken regelmatig de kop op. Van pure wanhoop barst ik soms spontaan in huilen uit. Met goedbedoelde adviezen kan ik niks: als ¬mensen me willen vertellen hoe ik mijn leven moet aanpakken, trek ik me terug. Maar ik weet inmiddels ook dat het oplucht om te praten over wat me dwarszit. Dus als ik me depressief voel, bel ik tegenwoordig een vriend.?

?Ik kan steeds minder sociale contacten verdragen?

Deze lerares afstandsonderwijs (39) woont alleen, heeft geen vrienden en geen contact met haar familie. Ze ziet haar naam liever niet gepubliceerd.

´In de zeven jaar dat ik in mijn huidige flat woon, heb ik slechts vier keer bezoek gehad. Er zijn weken dat de vakkenvullers van de Albert ¬Heijn de enige mensen zijn aan wie ik iets vraag. Maar ik zit echt niet de hele tijd als een zielig musje huilend op de bank. Ik huil wel dagelijks, maar nooit lang. Korte huilbuien die je weleens kunt hebben bij het zien van een ontroerende film.

Ik heb een vlotte babbel en vind het geen ¬enkel probleem om met collega?s over ditjes en datjes mee te praten. Zolang ik me het grootste gedeelte van de dag maar veilig ¬achter mijn computer kan verschuilen. Mijn collega?s zijn ontzettend aardig, maar ik ga nooit mee lunchen omdat ik me niet prettig voel bij persoonlijke gesprekken.

Ik heb altijd een gevoel van eenzaamheid gehad. Als klein meisje speelde ik het liefst alleen op m?n kamertje en fietste ik alleen naar school. Niet omdat alleen-zijn zoveel leuker was, maar omdat samenzijn zo onvoorspelbaar was. Ik kon niet altijd rekenen op de affectie van mijn ouders: de ene keer vroegen ze me te komen, de andere keer moest ik juist ¬wegblijven. Omdat mijn vader bij de NAVO werkte, verhuisden we voortdurend. Ik woonde zo?n beetje elk jaar van de lagere school in een andere stad. Steeds een nieuw huis, een nieuwe school, nieuwe klasgenootjes. En dan weer ¬afscheid nemen. Ik kan me nog herinneren dat ik bij een klasgenootje thuiskwam, maar hechte vriendschappen heb ik nooit ¬gehad.

Uiteindelijk gingen mijn ouders ook nog, na een vechtscheiding, uit elkaar. Mijn moeder emigreerde naar Canada. Mede door mijn eigen gevoeligheid heb ik daar een diepgeworteld onthecht gevoel aan overgehouden. Ik noem het ?sociale anorexia?. Net zoals iemand met anorexia op een gegeven moment fysiek geen eten meer kan verdragen, kan ik steeds minder sociale contacten aan en heb ik uiteindelijk zelfs de banden met mijn familie verbroken. Ik zou graag iemand in mijn ¬leven hebben met wie ik alles kan delen. Maar mijn maag draait zich letterlijk om bij de gedachte dat ik me moet openstellen voor een medemens.?

?Het lukt me maar niet om te aarden in dit dorp?

Marianne (55) is getrouwd, heeft volwassen kinderen en een kleinkind. Ze verhuisde acht jaar geleden voor haar nieuwe partner vanuit de Randstad naar het noorden van Nederland.

?Als mijn man lange dagen weg is voor zijn werk, is het op z?n ergst. Dan voel ik me als een klein kind dat door haar ouders in de steek is gelaten. Ik zet de radio aan zodat ik wat geklets hoor. De televisie laat ik uit want daar word ik zo apathisch van, dan kom ik de bank helemaal niet meer af. Om een beetje structuur aan te brengen in mijn dagen moet ik van mezelf voor twaalf uur aangekleed zijn. Vervolgens verzin ik een boodschap, het liefst ergens ver weg zodat ik een eind moet fietsen. Ik ga zo vaak mogelijk naar de dichtstbijzijnde stad om onder de mensen te zijn. Als ik thuis blijf zitten, word ik gek.

Mijn man en ik hebben het heel gezellig samen en ondernemen veel leuke dingen, ik ben echt dolgelukkig getrouwd. Maar het lukt me niet om hier te aarden. Ik vind het saai en stil in dit dorp en de mensen zijn anders dan ik gewend ben. Ze hebben andere gewoontes, een ander accent en zijn gesloten. Mijn man woont hier al zijn hele leven. Als we samen boodschappen doen, wordt hij uitbundig begroet door een oud-klasgenoot of iemand met wie hij heeft gevoetbald. Ik hang er dan wat bij, alsof ik niet besta.

Ik praat makkelijk, maar echt close worden met iemand, echte vriendschappen sluiten, daar ben ik niet zo’n ster in. Als mensen toenadering zoeken, benauwt me dat al snel. Geen idee hoe dat komt. Ik ben vaak verhuisd in mijn leven, misschien dat ik daar hechtingsproblemen aan heb overgehouden.

Mijn familie vindt dat ik niet moet zeuren omdat ik zelf zo ver weg ben gaan wonen. Ik ben gezond, heb een fijne man, kan met de auto weg of met de trein. En natuurlijk doe ik dat. Dan ga ik een paar dagen naar de kinderen, naar mijn ouders of vrienden van vroeger. Maar ik vind het moeilijk dat ik niet even de fiets kan pakken en bij iemand op bezoek kan gaan. Dat mijn familie dat niet begrijpt, maakt mijn eenzaamheid nog groter.?

?Soms laat ik ?s nachts de televisie aan tegen de stilte?

Patrick Coomans (25) werkt via een reïntegratiebedrijf, is vrijgezel en heeft geen contact meer met zijn ouders.

?Ik voel me eenzaam en onbegrepen. Maar ik ben echt niet altijd alleen. Ik heb sinds kort goed contact met een tante waar ik een paar keer per week naartoe ga. Verder heb ik twee vrienden met wie ik weleens een bak koffie drink en een heleboel kennissen waar ik een praatje mee maak als ik ze in de stad tegenkom. Hoe gezelliger ik het heb gehad, hoe moeilijker ik het vind om alleen thuis te ¬komen. Soms laat ik ?s nachts de televisie aan tegen de stilte. En met de feestdagen kijk ik bewust niet naar reclames met gelukkige ¬gezinnen.

Dat ik weleens jankend op de bank zit, hoeft niemand te weten. Ik wil anderen daar niet mee lastigvallen. Bang dat ze denken: daar heb je hem weer met zijn gezeur. En als ik me depressief voel, sleep ik mezelf uit bed en ga ik toch naar mijn werk. Een aantal jaar geleden bleef ik dan binnen. Ik kreeg pleinvrees en was bang voor alle mensen die op straat liepen. Dat wil ik niet meer. Ik heb gemerkt dat gewoon doorgaan het beste is.

Vanaf mijn negende heb ik in pleeggezinnen en tehuizen gewoond, omdat mijn ouders niet voor me konden zorgen. Familieleden vertelden me dat ik als baby geen flesje kreeg en niet werd geknuffeld. Wel kwam ik al die jaren nog regelmatig bij mijn ouders over de vloer. Tot ik ze op mijn zeventiende vertelde dat ik homo-seksueel ben. ?Je bent mijn zoon niet meer, wegwezen,? zei mijn vader. Mijn moeder keek huilend toe. Ik ben nooit meer terug ¬geweest. Een paar weken geleden zag ik mijn vader ¬ineens weer. Ik ging toevallig tanken bij het tankstation waar hij werkt. Het deed me niks; de man die ik zag, zou elke man kunnen zijn. Het voelde goed dat ik met een mooie BMW kwam aanrijden. Ik dacht: je hebt me op mijn zeventiende de deur gewezen. Ik ben er keihard tegenaan gegaan en met veel vallen en opstaan heb ik dit voor elkaar gekregen. Mij krijgen jullie niet kapot.?

Wilt u met een van de geïnterviewden een kop koffie drinken? Stuur dan een mail naar redactie@psychologiemagazine.nl o.v.v. ?¬eenzaamheid?. Wij zorgen ervoor dat deze wordt doorgestuurd.

Bent u zelf ook eenzaam? Ontdek wat de bron is van die gevoelens: doe de test op -psychologiemagazine.nl/tests

Meer informatie over eenzaamheid op www.eenzaam.nl

Eenzaamheid is een heel persoonlijke ervaring

?Ongeveer drie op de tien Nederlandse volwassenen zijn matig eenzaam of erger,? zegt hoogleraar Jenny Gierveld, die al sinds 1970 samen met collega?s jaarlijks honderden mensen ondervraagt over onder meer hun sociale netwerken, leefvormen en welbevinden. ?Eenzaamheid is een heel persoonlijke ervaring waarbij mensen het aantal sociale contacten dat ze hebben afzetten tegen hun wensen voor ¬sociale contacten. Als die vergelijking negatief uitpakt, is er eenzaamheid. Dat geldt dus niet voor mensen die veel alleen zijn maar zich daar prima bij voelen.?

Gierveld onderscheidt twee soorten eenzaamheid. ?Bij sociale eenzaamheid mis je een aantal mensen in je omgeving voor de gezelligheid. Mensen die je op straat tegenkomt en met wie je een babbeltje kunt maken. Zo van: hoe is het met je kleinzoon, heeft je dochter haar rijbewijs al gehaald? We hebben deze alledaagse contacten nodig om ons in de omgeving ?ingebed? te voelen. ¬Emotioneel eenzame mensen ontberen personen met wie ze een echte vertrouwensrelatie hebben. Iedereen heeft graag een of twee mensen om zich heen met wie hij alles kan bespreken, ook de meest intieme dingen. Deze vorm van eenzaamheid raakt mensen het diepst.?

Eenzaamheid is zeker niet iets wat alleen oudere mensen overkomt. ?Er zijn een heleboel risicofactoren,? zegt Gierveld. ?De meest bekende is het verlies van je partner door overlijden of een echtscheiding. Je raakt iemand kwijt met wie je diepgaand contact hebt en bij een scheiding ook nog eens vrienden en familieleden die de kant van de ander kiezen.? Eenzaamheid blijkt dan ook veel voor te komen onder 45- tot 60-jarigen, een groep met veel gescheiden ouders. ?Tieners in je eentje opvoeden is niet makkelijk, vaak houd je erg weinig tijd over voor sociale contacten.? Een andere risicogroep vormen jongeren die minimaal twee keer een serieuze relatie hebben gehad die is uitgegaan. ?Die gaan aan zichzelf twijfelen en zijn bang dat ze nooit meer een partner zullen vinden. Dit gevoel van falen uit zich vaak in ernstige eenzaamheidsgevoelens.?

Dan is er nog een grote groep die het vanwege psychiatrische problemen moeilijk vindt om sociale contacten aan te gaan en te onderhouden.

Acht procent van de Nederlanders is ernstig eenzaam.Voor deze mensen, die vaak emotioneel én sociaal eenzaam zijn, is het extra moeilijk om daar uit te komen, zegt Gierveld. ?Ze blijven erin vastzitten, in tegenstelling tot matig eenzame mensen bij wie het van moment tot moment verschilt hoe ze zich voelen.?

Haar belangrijkste boodschap is: probeer er, als je nog jong bent, voor te zorgen dat je straks niet eenzaam bent. ?Net als voor je gezondheid geldt: voorkomen is beter dan genezen. Zo vanaf je achttiende, als je volwassen bent, moet je je sociale konvooi op orde brengen en zien te houden. Je hebt je vrienden van school, de hockeyclub en uit de buurt, je leert weer nieuwe mensen kennen tijdens je studie. Houd contact met hen. Dat kan tegenwoordig makkelijk via allerlei sociale netwerken. Ook al zie je ze maar één keer per jaar, laat je vrienden niet wegglippen terwijl je het zo druk hebt met je gezin of je baan.?

Bij mensen met psychiatrische pro¬blemen gaat dat niet vanzelf, erkent Gierveld. ?Zij kunnen eventueel hulp zoeken bij professionele begeleiders om te leren hoe ze beter contacten kunnen aangaan en onderhouden.?

Dat loont altijd de moeite. ?Want iedereen die iets heftigs meemaakt in zijn leven, zoals het overlijden van een dierbare, vindt het fijn als er dan mensen zijn die opbellen en zeggen: joh, ik kom vanavond even langs en dan drinken we een kop koffie.? n

Bron: T. van Tilburg, J. de Jong Gierveld (red.), Zicht op eenzaamheid, achtergronden, oorzaken en aanpak, Van Gorcum, 2007