

# 'Gevoel van eenzaamheid slijt'

**RIJSWIJK** ■ Ongeveer 3,5 miljoen Nederlanders voelen zich wel eens eenzaam, maar laten zich hier niet snel over uit. Het lijkt nog steeds een taboe om uit te spreken dat iemand zich wel eens alleen voelt. Voor Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg een reden om te proberen dit taboe te doorbreken met het boek *Zicht op eenzaamheid*.

"We zijn al tientallen jaren bezig met wetenschappelijk onderzoek naar eenzaamheid. Deze resultaten staan vaak in wetenschappelijke tijdschriften. De Nationale Vereniging de Zonnebloem vroeg ons de gegevens te verzamelen voor een groter publiek", vertelt De Jong Gierveld.

In het boek dat vooral be-

doeld is voor het onderwijs, vrijwilligers en mensen in de zorg, besteden de auteurs aandacht aan veel zaken rondom eenzaamheid. Zo wordt een antwoord gezocht op de vraag wat eenzaamheid precies is en hoe het gevoel van eenzaamheid kan worden verminderd.

Van die 3,5 miljoen Nederlanders die zich eenzaam voelen, is 10 procent "ernstig eenzaam". In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, zijn niet alleen ouderen eenzaam. "Het speelt zich meer af onder jonge ouderen, mensen van zo tussen de 50 en 70 jaar oud, bijvoorbeeld na een echtscheiding. Maar eenzaamheid komt voor onder jonge en oudere mensen, onder zieke en gezonde mensen, onder mannen en onder vrouwen."

Lid worden van een club of beginnen met vrijwilligerswerk zijn manieren om eenzaamheid tegen te gaan. "Vereniging de Zonnebloem is een voorbeeld van een unieke organisatie. De vrijwilligers krijgen cursussen en praten met elkaar. Ze helpen niet alleen hun cliënten maar ook zichzelf."

Volgens De Jong Gierveld slijt het gevoel van alleen zijn, het is niet een situatie waar iemand altijd in blijft. De beste remedie lijkt belangrijke contacten goed te onderhouden. "Iedereen weet wel dat contacten onderhouden moeten worden, maar vaak gebeurt het dat als iemand verhuist het contact verwatert. Je moet heel zuinig zijn op je contacten." (ANP)