

Eenzaamheid is van alle generaties

Uit boek blijkt dat bijna één op de drie mensen zich geïsoleerd voelt.

door **Rens Ulijn**

DEN HAAG - Marjan de Heer was 45 toen haar man plotseling overleed. Die gebeurtenis, nu acht jaar geleden, veranderde haar sociale leven drastisch. „Onze vriendenkring bestond vooral uit andere stellen waarmee we optrokken. Als die met z'n allen naar een concert gingen, werd ik steeds minder vaak gebeld. Mensen die wat hebben meegemaakt, worden als lastig ervaren.”

Hoewel De Heer het voor zichzelf niet wilde toegeven, kreeg ze last van eenzaamheid. „Als je behoefte hebt aan contact en je hebt niemand om je heen, dan geeft dat intense pijn.”

Volgens socioloog Jenny Gierveld is het verliezen van een partner één van de belangrijkste oorzaken

van eenzaamheid. „Gehuwden hebben er procentueel gezien het minst last van. Van de pasgetrouwen ervaart slechts 4 procent gevoelens van eenzaamheid. Voor gescheiden vrouwen van middelbare leeftijd ligt dat percentage op 26.”

Gierveld schreef het boek samen met psycholoog Theo van Tilburg het boek *Zicht op eenzaamheid*. Het boek wordt vandaag door Nationale Vereniging de Zonnebloem in Amersfoort gepresenteerd en biedt tips voor eenzame mensen die hun probleem willen aanpakken. De ruim 39.500 vrijwilligers van de Zonnebloem zetten zich al jaren in om mensen met een fysieke beperking uit hun sociale isolement te halen. Gezamenlijk leggen ze jaarlijks zo'n 1,1 miljoen huisbezoeken af.

Volgens Gierveld, net als Van Tilburg verbonden aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, bestaan er veel misverstanden over eenzaamheid. „Het zijn niet alleen oude

mensen die er last van hebben. Samenwonende dertigers van wie de relatie voor de tweede keer op de klippen loopt, zijn ook een risicogroep. Ze hebben het gevoel dat het aan hén ligt dat de relaties mislukken, en hebben moeite met het aanknopen van nieuwe.”

Gierveld bestrijdt dat eenzaamheid samen hangt met de steeds

‘Individualisering speelt geen rol. Het idee dat vroeger alles beter was, klopt niet’

individualistischer wordende samenleving. „We beschikken over onderzoeksgegevens vanaf eind jaren zeventig en sinds die tijd is het aantal eenzame mensen ongeveer even hoog. We moeten af van het idee dat vroeger alles beter was.”

Marjan de Heer wist zich uit het eenzame dal naar boven te krabbe-

Wat is eenzaamheid?

► In het boek van Gierveld en Van Tilburg wordt eenzaamheid omschreven als een 'als onplezierig ervaren gemis aan sociale relaties'. Ongeveer 3,5 miljoen Nederlanders, ofwel 30 procent van de volwassen bevolking heeft er in mindere of meerder mate last van.

► De auteurs maken een onderscheid in emotionele en sociale eenzaamheid. Iemand die emotioneel eenzaam is, mist een intieme relatie. Bij sociale eenzaamheid gaat het om het gebrek aan betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen.

len. „Op een gegeven moment heb ik het roer omgegooid en geaccepteerd dat ik geen deel meer ben van een echtpaar. En via mijn nieuwe vrijwilligerswerk, heb ik veel nieuwe mensen ontmoet.”