

# Eenzaamheid is al oud

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.”

De Heer wilde het niet toegeven, maar 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 een belangrijke oorzaak van eenzaamheid. „Gehuwden hebben er

procentueel gezien het minst last van. Van de pasgetrouwden 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 Na-

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

tionale Vereniging de Zonnebloem in Amersfoort gepresenteerd en biedt tips tegen eenzaamheid. 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.

Gierveld, net als Van Tilburg verbonden aan de Vrije Universiteit in Amsterdam: „Niet alleen oude mensen hebben er last van. 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 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: „Op een gegeven moment gooide ik het roer om en accepteerde ik dat ik geen deel meer ben van een echtpaar. En via mijn nieuwe vrijwilligerswerk, heb ik veel nieuwe mensen ontmoet.”