

Ook een dertiger kan zich eenzaam voelen

Nationale Vereniging de Zonnebloem vraagt met een campagne die vandaag van start gaat aandacht voor eenzaamheid. Bijna één op de drie Nederlanders heeft er in meer of mindere mate last van, blijkt uit het boek 'Zicht op eenzaamheid'.

DEN HAAG (GPD) - Marjan de Heer was 45 toen haar man plotseling overleed. Die gebeurtenis, nu acht jaar geleden, veranderde haar sociale leven drastisch. 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 pasgetrouwde stellen ervaart slechts vier pro-

cent gevoelens van eenzaamheid. Voor gescheiden vrouwen van middelbare leeftijd ligt dat percentage op 26.”

Gierveld schreef samen met psycholoog Theo van Tilburg het boek 'Zicht op eenzaamheid'. Het is vandaag door De Zonnebloem in Amersfoort gepresenteerd en biedt tips voor eenzame mensen die hun probleem willen aanpakken. De duizenden 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 meer dan een 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.” Eenzaamheid gaat vaak gepaard met slecht slapen, overmatig alcohol- of drugsgebruik en een slechte persoonlijke verzorging. Gierveld bestrijdt dat eenzaamheid samenhangt met het toenemend individualisme. „Sinds eind jaren zeventig is het aantal eenzame mensen ongeveer even hoog. We moeten af van het idee dat vroeger alles beter was.”