

Boek met tips voor mensen die het probleem aan willen pakken

Eenzaamheid is van alle tijden

DEN HAAG - Nationale Vereniging de Zonnebloem vraagt met een campagne om aandacht voor eenzaamheid. Bijna één op de drie Nederlanders heeft er last van, blijkt uit het boek 'Zicht op eenzaamheid', dat vandaag verschijnt.

DOOR RENS ULIJN

Marjan de Heer was 45 toen haar man plótseling overleed. Die gebeurtenis, nu acht jaar geleden, veranderde haar sociale leven drastisch. „Onze vriendenkring bestond vooral uit andere stellen waar we mee optrokken. Als die bijvoorbeeld met z'n allen naar een concert gingen, werd ik na verloop van tijd steeds minder vaak gebeld. Mensen die wat hebben meegeemaakt, worden toch 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 pasgetrouwde stellen er-

vaart slechts vier procent gevoels van eenzaamheid. Voor gescheiden vrouwen van middelbare leeftijd ligt dat percentage op 26.” Gierveld schreef 'Zicht op eenzaamheid' samen met psycholoog Theo van Tilburg.

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 legden 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 individualistischer wordende samenleving. „We beschikken over onderzoeksgegevens vanaf eind jaren 70 en sinds die tijd is het aantal eenzame mensen ongeveer even hoog. We moeten af van het idee dat vroeger alles beter was. Dat is valse romantiek. Als een vrouw vroeger tien kinderen kreeg, had ze geen tijd om met al die kinderen een diepe relatie op te bouwen. Tegenwoordig is de band tussen ouders en kinderen beter, omdat ze er minder krijgen.”

Marjan de Heer wist zich uit het eenzame dal naar boven te krabbelen. „Op een gegeven moment heb ik het roer omgegooid. Ik heb geaccepteerd dat ik geen deel meer uitmaak van een echtpaar. En toen ik me aanmeldde bij de buurtvereniging voor vrijwilligerswerk, heb ik veel nieuwe mensen leren kennen. Mijn vrijwilligerswerk voor de Zonnebloem heb ik ook weer opgepakt. Omdat ik nu zelf wist wat eenzaamheid inhield, kon ik mensen helpen uit hun isolement te komen. Velen zeggen niet uit zichzelf dat ze eenzaam zijn. Maar als je ze eens uitnodigt of bij ze langs gaat, bloeien ze op. Het taboe moet doorbroken worden.”