

Eén op de drie mensen eenzaam

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 verscheen.

RENS ULIJN

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. Maar na verloop van tijd werd ik 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 pasgetrouwde stellen ervaart slechts vier procent 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 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.

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

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. Veel mensen 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."

'Gemis aan sociale relaties'

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 dertig procent van de volwassen bevolking, heeft er in meerdere of mindere mate last van. De auteurs maken een onderscheid tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Iemand die emotioneel eenzaam is, mist een intieme relatie, een emotionele band met een partner of een hartsvriend(in). Bij sociale eenzaamheid gaat het meer om het gebrek aan betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen. Eenzaamheid gaat vaak gepaard met slecht slapen, overmatig alcohol- of drugsgebruik en een slechte persoonlijke verzorging.

