Praten over eenzaamheid blijft taboe

RIJSWIJK (ANP) – Ongeveer 3,5 miljoen Nederlanders voelen zich wel eens eenzaam, maar laten zich hier niet snel over uit. Het lijkt nog steeds een taboe om uit te spreken dat iemand zich wel eens alleen voelt.

Voor Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg een reden om te proberen dit taboe te doorbreken met het boek "Zicht op eenzaamheid".

„We zijn al tientallen jaren bezig met wetenschappelijk onderzoek naar eenzaamheid. Deze resultaten staan vaak in wetenschappelijke tijdschriften. De Nationale Vereniging de Zonnebloem vroeg ons de gegevens te verzamelen voor een groter publiek", aldus De Jong Gierveld.

In het boek, dat vooral bedoeld is voor het onderwijs, vrijwilligers en mensen in de zorg, besteden de auteurs aandacht aan veel zaken rondom eenzaamheid. Zo wordt een antwoord gezocht op de vraag wat eenzaamheid precies is en hoe het gevoel van eenzaamheid kan worden verminderd.

De auteurs omschrijven het als een onvrijwillige, negatieve ervaring waarbij het ontbreekt aan betekenisvolle sociale contacten met andere mensen. De Jong Gierveld: „Er zijn twee typen eenzaamheid. Bij emotionele eenzaamheid ervaart een persoon een sterk gemis rond de afwezigheid van een intieme relatie, denk bijvoorbeeld aan het verliezen van een partner. Wanneer iemand geen grote groep mensen om zich heen heeft, is er sprake van sociale eenzaamheid."

De intensiteit van eenzaamheid is veel hoger als iemand beide typen ervaart. Ze benadrukt dat het niet gaat om het aantal contacten, maar om de kwaliteit. „Je kunt wel veel mensen kennen, maar het gaat om contacten die ertoe doen, dat je samen over belangrijke dingen kunt praten."

Van die 3,5 miljoen Nederlanders die zich eenzaam voelen, is 10 procent „ernstig eenzaam." In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, zijn niet alleen ouderen eenzaam. „Het speelt zich meer af onder jonge ouderen, mensen van zo tussen de 50 en de 70 jaar oud, bijvoorbeeld na een echtscheiding. Maar eenzaamheid komt voor onder jonge en oudere mensen, onder zieke en gezonde mensen, onder mannen en onder vrouwen."

Lid worden van een club of beginnen met vrijwilligerswerk zijn manieren om eenzaamheid tegen te gaan. „Vereniging de Zonnebloem is een voorbeeld van een unieke organisatie. De vrijwilligers krijgen cursussen en praten met elkaar. Ze helpen niet alleen hun cliënten, maar ook zichzelf."

Volgens De Jong Gierveld slijt het gevoel van alleen zijn, het is niet een situatie waar iemand altijd in blijft. De beste remedie lijkt belangrijke contacten goed te onderhouden. „Iedereen weet wel dat contacten onderhouden moeten worden, maar vaak gebeurt het dat als iemand is verhuisd het contact verwatert. Je moet heel zuinig zijn op je contacten."