

Eenzaamheid is van alle tijden

Bijna één op de drie
Nederlanders heeft
last van eenzaamheid.

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 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 meegemaakt, 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 stellenervaart slechts vier 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 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 leggen ze jaarlijks zo'n 1,1 miljoen huisbezoeken af.

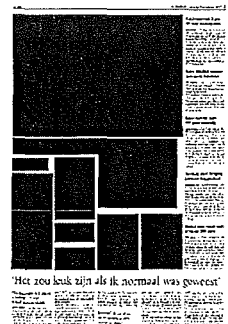
Volgens Gierveld, net als Van Tilburg verbonden aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, bestaan er veel misverstanden over eenzaamheid. „Het zijn niet alleen oude mensen die er last van hebben. Samenwonende dertigers van wie de relatie voor de tweede keer op de klippen loopt, zijn ook een risicogroep. 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 onder-

zoeksgegevens 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. 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 krabben. „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 vrij snel weer opgepakt. Omdat ik nu zelf wist wat eenzaamheid inhield, kon ik mensen helpen uit hun isolement te komen. 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.”

Nationale Vereniging de Zonnebloem vraagt met een campagne om aandacht voor eenzaamheid.
Wat is eenzaamheid?

- ▶ 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 mindere of meerder mate last van. Volgens de onderzoekers voelt twintig procent zich matig eenzaam en is tien procent sterk eenzaam.
- ▶ Hoewel het probleem in veel gevallen tijdelijk is, is een omvangrijke groep langdurig eenzaam. De auteurs maken een onderscheid tussen emo-



'Het zou leuk zijn als ik normaal was geweest'

tionele en sociale eenzaamheid. Iemand die emotioneel eenzaam is, mist een intieme relatie, een emotionele band met een partner of een harts-vriend(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.



Eenzaamheid wordt 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 mindere of meerder mate last van. Volgens de onderzoekers voelt twintig procent zich matig eenzaam en is tien procent sterk eenzaam.

foto GPD/Harmen de Jong