



Conferentie en boek werpen 'Zicht op eenzaamheid'

"Beter twee-, drie- of vierzaam dan eenzaam"

"Ben ik te erg? Heb je al spijt van mij?" Nee, spijt hadden de deelnemers aan de conferentie 'Zicht op eenzaamheid' niet. En zeker niet van spreekstalmeester Astrid Joosten. Met haar recht-door-zee aanpak en geestige kwinkslagen maakte ze zelfs van het onderwerp eenzaamheid makkelijk verteerbare brokken. Het enthousiasme van twee professoren en hun vijf rondetafelgenoten én een hilarisch toetje, deden de rest. Over hartsvriendinnen, Finse en Italiaanse verwachtingen, huisdieren en postzegelclubjes.



Schemerige nissen achter robuust gemetselde pilaren belicht door hoge glas-in-lood vensters. Toepasselijker had het decor voor de conferentie 'Zicht op eenzaamheid' en de presentatie van het gelijknamige boek niet kunnen zijn. Wie de bijna kerkelijke zaal van Leerhotel het Klooster betreedt, bekruipt een gevoel van nietigheid, verlatenheid misschien zelfs wel. Maar niet op deze maandagmiddag 3 september. Met 200 enthousiast confererende mensen uit politiek, gezondheidszorg, onderwijs en vrijwilligerswerk maken eenzaamheidsgevoelens geen kans. Een conclusie die volgens de schrijvers van 'Zicht op eenzaamheid', Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, voorbarig is. "Iemand met veel familie en vrienden kan heel eenzaam zijn, terwijl een persoon met nauwelijks sociale contacten lekker in zijn vel zit. Eenzaamheid en alleen zijn hebben niet per se iets met elkaar te maken."

Rode kaarten

In rap tempo helpen de twee eenzaamheidsdeskundigen van de Vrije Universiteit Amsterdam meer misverstanden de wereld uit. Zo krijgen de aanwezigen zes stellingen voorgeschoteld, waarop ze met een rode of groene kaart kunnen reageren. Stuk voor stuk instinkers. 'Als je actief meedoet in bepaalde groepen of verenigingen ben je niet eenzaam', luidt de eerste. 'Niet waar' zegt 90% van de zaal. Fout dus. "Actief zijn in een vereniging helpt echt tegen eenzaamheid", vertelt De Jong Gierveld. "Maar niet bij een postzegelclubje of zo", voegt ze haastig toe. "Vrijwilligerswerk bij organisaties als de Zonnebloem, waarbij het gaat om sociaal contact met anderen, dat werkt wel."

Hond uitlaten

Ook de stelling 'Mensen met een partner zijn niet eenzaam' zet 95% van de aanwezigen op het verkeerde been. Van Tilburg maakt korte metten met hun 'oneens'. "Natuurlijk komt eenzaamheid ook binnen huwelijken en andere relaties voor", erkent hij ruitertlijk. "Maar een partnerrelatie speelt wel een heel belangrijke rol bij het voorkomen van eenzaamheid. Evenals hartsvrienden en -vriendinnen en een breed sociaal netwerk trouwens." Voor baasjes van huisdieren is er slecht nieuws. "Dat helpt dus niet. Behalve misschien een hond. Maar alleen als het uitlaten tot sociale contacten leidt." De zaal wordt moedeloos van al dat ongelijk. Zeker als blijkt dat alleenstaande ouderen in Italië

eenzamer zijn dan hun Finse leeftijdgenoten. "Omdat hun verwachtingspatroon anders is."

Vrienden maken

Na de uitreiking van het eerste exemplaar van 'Zicht op eenzaamheid', blijkt dat het boek veel indruk heeft gemaakt op de (ervarings)deskundigen van het rondetafelgesprek. "Het heeft me aan het denken gezet. Ik ga snel meer vrienden maken", verzucht Roos Prommenschenkel. Verpleegkundige Trees Koeneman is opgevallen "dat mensen zelf veel kunnen doen". "Dit boek leert dat je niet moet denken voor een ander", beaamt Zonnebloemdirecteur Marijke van Eck. Hogeschoolhoofddocente Verpleegkunde Saskia van der Lyke maakt zich zorgen over het geringe effect van interventies. Terwijl Marian de Heer, voorzitter van de provinciale Zonnebloemafdeling Zuid-Holland, juist een positieve boodschap uit het boek haalt: "Het is een bevestiging van het Zonnebloemwerk. We zijn goed bezig."

Rake humor

Het laatste woord is aan theatermaker John van der Sande. Met zijn rake humor en improvisatievermogen vat hij de middag op hilarische wijze samen. Na zijn liedje "Ik zoek een vriend" valt even een stilte voordat het applaus losbarst. "Die paar seconden voelde ik me eenzaam", verzucht hij quasi-ernstig. "Maar gelukkig ging 't over." En later, nu serieus: "Ik zou willen dat we voortaan vaker twee-, drie- of vierzaam zijn in plaats van eenzaam."

Het boek 'Zicht op eenzaamheid' ligt bij alle afdelingen. Ook voor € 14,50 te bestellen bij uitgeverij Van Gorcum: www.vangorcum.nl of bij uw boekhandel. (ISBN: 978 90 232 4344 1)

