20170916 De Telegraaf - Nog geen dertig en het leven nu al moe

Groeiend aantal jonge mannen wanhopig op zoek naar echt en oprecht menselijk contact

Afgestudeerd, net begonnen aan de eerste baan, nog geen kinderen en volop tijd voor een rijk sociaal leven. Voor veel 30-minners ligt de wereld aan hun voeten. Toch sluimert er onder hen een onderbelicht fenomeen. Een taboe dat langzaam wordt doorbroken: eenzaamheid.

De anonieme telefonische hulplijn Sensoor noteerde vorige week een recordhoeveelheid mannen onder de dertig die eenzaamheid ervaren en bellen om de stilte te doorbreken. „We horen dat deze jongemannen bang zijn om alleen over te blijven, doordat ze buiten sociale media weinig nieuwe echte contacten opdoen", stelde Monique van Bijsterveld, directeur van Sensoor in De Telegraaf.

Het aantal 30-minners dat met eenzaamheidsklachten belt, blijkt de laatste twee maanden met twintig procent gestegen ten opzichte van dezelfde periode vorig jaar.

De telefoontjes die binnenkomen bij Sensoor, een luisterlijn en chatlijn die onder andere psychische hulp biedt, variëren van aangename gesprekken tot intense dialogen waarbij de beller soms op het randje van de dood balanceert. Getrainde vrijwilligers bieden een luisterend oor aan iedereen die daar behoefte aan heeft, en dus ook aan jonge mannen die anoniem hun ei kwijt willen of kampen met depressieve gevoelens.

Logboek

Het logboek van een vrijwilliger geeft inzicht in de bonte verzameling problemen waar eenzame 30-minners tegenaan lopen: „Man onder de dertig heeft even kunnen uitrazen over zijn vrienden, vrouw, reclassering, huisvesting, zelfstandig wonen." Daarna belt een jongeman van 25 jaar omdat hij niet kon slapen. „Hij belde voor een praatje."

Van Bijsterveld benadrukt dat de gesprekken absoluut anoniem zijn en dat De Telegraaf dan ook niet weet wie deze bellers zijn. „Dat zou averechts kunnen werken. De gesprekken vinden plaats in wederzijds vertrouwen. Wel is het goed om eenzaamheid bespreekbaar te maken, in de hoop dat het andere mensen met gevoelens van eenzaamheid over de streep trekt om ook contact te zoeken."

Depressief

Niet alle gesprekken verlopen soepel. Soms is het zwaar. Zo schrijft een vrijwilliger over „een nog heel jonge man die geen reden meer zag om verder te leven, niet depressief maar hij was het leven moe. Ik heb even met hem gepraat en hem aangeraden ook 113 te bellen (het zelfmoordpreventienummer, red.). Dat zou hij doen."

Vrijwilligers moeten na zo'n intens gesprek snel schakelen als de volgende beller behoefte heeft aan gewoon een prettig babbeltje: „Jongen die een praatje wil maken", schrijft de telefonisch hulpverlener. „Hij rookt een sigaretje, vertelt over zijn hond en dat hij weer gaat werken van de week. Leuk gesprekje."

Dat mannen onder de dertig vaker de luisterdienst durven bellen, is nieuw. „Het is lastig te verklaren", erkent Monique van Bijsterveld. Of er daadwerkelijk meer of minder eenzame mensen zijn onder de dertig dan een jaar geleden, durft ze dan ook niet te zeggen. „We weten alleen dat ze ons vaker bellen, terwijl we niet meer bekendheid hebben gekregen."

Maar waar komt eenzaamheid onder jonge mensen vandaan? Hoogleraar Theo van Tilburg van de Vrije Universiteit Amsterdam is expert op het gebied van eenzaamheid. „Het ontbreken van een partnerrelatie is een belangrijke oorzaak", weet hij. „Als je oud bent en je partner is overleden, dan accepteert iedereen dat je eenzaam bent. Maar ben je eind twintig, dan ligt er een taboe op. Als je eind twintig bent hoor je gelukkig te zijn, feestjes af te lopen en midden in het leven te staan. Als de leeftijd van dertig in beeld komt, gaat men nadenken: wat heb ik gerealiseerd in mijn leven? Dan is het ontbreken van een partnerrelatie, zo blijkt uit eerder onderzoek, een groot gemis."

Verhuizing

Van Bijsterveld onderschrijft die theorie. Ze kent bovendien een scala aan andere mogelijke oorzaken voor eenzaamheid, zoals een verhuizing naar een andere plaats, een verbroken relatie, het overlijden van een ouder, een andere baan of stoppen met sporten. Veel bellers naar Sensoor hebben met zulke omstandigheden te maken en ervaren 'tijdelijke eenzaamheid'.

„Maar ook langdurige eenzaamheid maken wij mee", zegt Van Bijsterveld. „Dat mensen verdiepende relaties missen, zich niet begrepen voelen of sociaal geïsoleerd zijn door psychische of fysieke problemen. Het is dan prettig om anoniem met een hulpdienst te bellen of te chatten en deze gevoelens te delen. Lucht je hart, leeg je hoofd zeggen we ook wel."

De kans dat mensen telefonisch hulp zoeken bij eenzaamheid, is gestegen doordat er meer aandacht voor het fenomeen is, zegt Van Tilburg. Zo hebben begin deze eeuw een aantal grote organisaties de koppen bij elkaar gestoken, waaronder Humanitas, Sensoor, het Rode Kruis en stichting Zonnebloem. Samen hebben ze de 'Coalitie Erbij' opgericht om eenzaamheid op de agenda te zetten. Het overhevelen van taken door de centrale overheid naar de gemeenten heeft ook bijgedragen. Gemeenten kregen in de praktijk namelijk onverwacht veel te maken met gevallen van eenzaamheid.

Een aantal spraakmakende incidenten heeft eenzaamheid ook steviger op de kaart gezet, merkt Van Tilburg op. „Neem de beroemde mevrouw die tien jaar dood lag in haar huis in Rotterdam. Dat heeft er stevig ingehakt. Dat is niet het enige geval. En het is niet iets dat speelt in de grote stad, maar net zo goed in Friesland. Tien jaar is natuurlijk wel extreem. Dit heeft ook wel een schok gegeven waarvan we hebben gezegd: dit is onacceptabel in onze samenleving. Al deze ontwikkelingen versterken elkaar. Het staat nu op de agenda waardoor het normaler wordt om erover te praten. Daar hebben deze 30-minners baat bij."

Een belangrijke factor ten slotte is het online leven, stelt Mirjam Paap van Stichting Achtzaam. Die stichting heeft zich ten doel gesteld om eenzaamheid in Nederland te bestrijden. „Jonge mensen leven voornamelijk online. Daar gaat het mis", zegt Paap. „Er is geen aansluiting, geen echte vertrouwensband met anderen."

Ze vervolgt: „Zij leren ook niet meer hoe je je tot een ander mens moet wenden voor wat tegenspraak. Alles wordt de lucht in geslingerd. Daarna is het wachten op een respons. Dat wordt belangrijker gevonden dan dat er echt naar je geluisterd wordt. Daardoor is het niet raar als iemand zich niet begrepen voelt. Als de respons tegenvalt, als niet genoeg mensen een 'like' of een reactie geven, dan kan er een gevoel ontstaan van negatieve bevestiging. Zie je wel, denkt iemand dan, ik ben helemaal alleen."

Gelukkig biedt dezelfde online omgeving ook een medicijn tegen het geïsoleerde bestaan. Online daten, bijvoorbeeld. Van Tilburg noemt dit 'de actieve aanpak'. Een beller is het daarmee eens, merkte een vrijwilliger: „Een jonge man belt. Hij weet niet goed wat ie met z'n leven moet. Hij wil een leuke baan, meer vrienden. Maar morgen heeft ie een date, misschien levert dat een nieuwe relatie op."

Sommigen voelen zich niet begrepen

'Er rust nog een groot taboe op'