Kunnen we nog wel alleen zijn?

'Praten over de eigen eenzaamheid zit in de taboesfeer. Als we het over eenzaamheid hebben, hebben we het vooral over de ander, die oud is of ziek.' Tot die conclusie kwam de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving vorig jaar in het adviesrapport 'De vele kanten van eenzaamheid'.

Zoals de titel doet vermoeden, vraagt de adviesraad om aandacht voor alle varianten van eenzaamheid. Want er bestaan nogal wat misvattingen over het fenomeen. Bijvoorbeeld dat eenzaamheid een onwenselijke kwaal is waaraan je zo snel mogelijk geholpen moet worden. Maar zo makkelijk is het juist niet.

Moeilijke types?

Theo van Tilburg is hoogleraar sociale gerontologie en gespecialiseerd in eenzaamheid. Te simpel denken in 'oplossingen' bij eenzaamheid werkt niet, legt hij uit: "Vaak wordt gedacht dat eenzame mensen er gewoon op uit moeten gaan, zodat ze andere mensen tegenkomen. Maar dat is juist het probleem: als ze iemand tegenkomen, weten eenzame mensen vaak niet meer hoe ze duurzame, diepgaande banden aan moeten gaan. Dat zijn ze verleerd."
Dat is wellicht ook de reden waarom eenzame mensen nogal eens worden beschouwd als 'moeilijke types', denkt de hoogleraar. "Deze mensen hebben vaak hun neus gestoten in sociale contacten. Ze weren anderen af en zijn bang geworden zich open te stellen. Ze moeten opnieuw leren hoe ze relaties aangaan. Er bestaat bijvoorbeeld een cursus 'Grip en Glans', waar mensen leren weer vat op hun leven te krijgen."

Solitude

Doordat eenzaamheid vooral als probleem wordt gezien, wordt snel vergeten dat niet al het 'alleen-zijn' nadelig is. Zo maakte de filosofe Hannah Arendt onderscheid tussen het Engelse 'solitude' – wat een 'vruchtbare en noodzakelijke vorm' van alleen-zijn uitdrukt – en 'loneliness', waarmee ongewenst isolement wordt bedoeld. Die laatste vorm van eenzaamheid is onvermijdelijk, want er zijn nu eenmaal momenten waarop je op jezelf teruggeworpen wordt, bijvoorbeeld als je mensen kwijtraakt doordat ze overlijden.
De eerste variant – solitude – noemt Arendt echter 'onmisbaar'. Bijvoorbeeld om tot rust te komen en na te denken. Jezelf terugtrekken, even geen contact hebben, is goed voor de ziel.

Altijd 'aan' staan

De schrijvers van het rapport 'De vele kanten van eenzaamheid' vragen zich af of dat 'solitude' niet dreigt te verdwijnen: 'Kan iemand nog wel alleen zijn in deze *hyperconnected* maatschappij die aan het ontstaan is, waarin bereikbaarheid en verschijning op sociale media doorslaggevend zijn?'

> 'Alleen-zijn is belangrijk om je verbonden te blijven voelen met de ander'

De nieuwe norm is dat je altijd verbonden moet zijn, via WhatsApp, Facebook of je werktelefoon, die ook in het weekend aan blijft staan. Het gevolg is dat de sferen van privé en publiek steeds meer gaan vervagen: 'Mensen weten niet meer hoe ze de buitenwereld even op 'uit' kunnen zetten,' schrijven de onderzoekers.

Bezinning

Niet voor niets zijn daarom (stilte)retraites en seminars zo populair. De een heeft behoefte aan een klooster, waar je geïsoleerd van de buitenwereld écht alleen kunt zijn. Vaak ontstaat daar ook ruimte voor geestelijke verdieping. De ander is juist op zoek naar verbinding, bijvoorbeeld tijdens het 'Superrelatieweekend' van 'succescoa-

ches' David de Kock en Arjan Vergeer in een uitverkochte ZiggoDome. De ondernemers van '365 dagen succesvol' spelen handig in op de behoefte aan zelfontplooiing én verbinding met de ander in deze tijd met veel alleenstaanden.

Me-time

Op de website van '365 dagen succesvol', waar opvallend veel over eenzaamheid wordt geschreven, staat: 'Eenzaamheid ontstaat op het moment dat je jezelf afsluit van jezelf. Dat je vervolgens geen verbinding voelt met een ander, is niet meer dan een logisch gevolg hiervan. Het is onmogelijk een (harts)verbinding met iemand aan te gaan, als je niet verbonden bent met je eigen hart.' Of de stijl van deze succesgoeroes je nu aanspreekt of niet, er zit een kern van waarheid in. Een beetje *me-time* is heel belangrijk om je verbonden te blijven voelen met de ander.

Onwetendheid

Toch blijkt het soms lastig om gezonde relaties aan te gaan of Hannah Arendts 'solitude' op te zoeken. Dat komt doordat er veel onwetendheid bestaat over wat eenzaamheid is en wat je eraan kunt doen, zegt eenzaamheidsexpert Jeanette Rijks. "Mensen vergissen zich vaak als het over eenzaamheid gaat. Ze denken dat het slechts een gebrek aan contact is met anderen. Maar het gaat juist om het gemis aan specifieke patronen waarin dat contact zich uit."

'Eenzaamheid is vaak een sluipend proces'

Oftewel, een eenzaam persoon heeft niet zozeer behoefte om veel mensen te ontmoeten, maar aan duurzame, diepgaande relaties. "Daarom helpt eenmalig contact ook niet tegen eenzaamheid. Hoe leuk een keertje afspreken ook is, het heeft geen enkele zin. Het is ook de reden waarom

eenzame mensen hulp moeten zoeken, want in je eentje kom je er niet uit."

Veranderende biologie

Onderzoek wijst uit dat er fysieke gevolgen optreden als je langere tijd eenzaam bent, vertelt Jeanette: "Als je er te lang aan wordt blootgesteld, treedt er verandering op in de hersenen. Dit gebeurt al na een jaar. Eenzaamheid is meetbaar in je hoofd. Je gaat dus veranderen, en niet op een positieve manier."

'Jongeren vormen de grootste risicogroep'

Hoogleraar Theo van Tilburg is niet bekend met een onderzoek waarin op die manier is gemeten in de hersenen, maar hij sluit het niet uit. "Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid leidt tot meer stress en cortisol in het lichaam. Daardoor verandert ook de biologie van eenzame mensen. Op den duur word je dan dus ziek."

Sluipend proces

Hoe snel dit veranderingsproces intreedt, durft de hoogleraar niet te zeggen. "Het is natuurlijk niet zo dat je morgen al omvalt, als je vandaag eenzaam bent. Het kan een markerend moment zijn in je leven – doordat een dierbare naaste overlijdt – maar het is vaker een sluipend proces. Door de enorme toename van stress wordt de levensstijl van eenzame mensen er vaak ook niet beter op. Ze verwaarlozen zichzelf; er is niemand die hen corrigeert als ze ongezond leven. We weten dat eenzame mensen gemiddeld vier jaar korter leven. Er gebeurt dus echt wat in het lichaam."

Een grote touringcar

Er wordt ook vaak gedacht dat vooral ouderen eenzaam zijn, maar het blijkt dat eenzaamheid in alle levensfasen voorkomt. Vanwaar dan toch de focus op ouderen? Volgens Jeanette Rijks heeft dat te maken met de manier waarop in de media naar eenzaamheid wordt gekeken. "Het percentage eenzame ouderen ligt dan wel hoog, maar in verhouding is het een véél kleiner aantal dan de hoeveelheid jongeren die kampen met dezelfde problemen. Jongeren vormen de grootste risicogroep. Als je jong bent, verwacht je nog van alles van het leven. Komen die verwachtingen niet uit, dan raken jongeren sneller in paniek."

Grip kwijtraken

Volgens Van Tilburg neemt de kans op eenzaamheid echter wel sterk toe in de ouderdom. "Vaak kun je nog herstellen van moeilijke situaties als je jong bent, bijvoorbeeld werkloosheid, het verliezen van een partner of ziekte. Maar ben je tachtigplus, dan is de kans groter dat een moeilijke situatie langdurig blijft bestaan. Door gezondheidsverlies kun je ook de grip op je leven kwijtraken en afhankelijk worden van anderen. Dat is een typisch ouderenprobleem."

Omgeving

Of iemand eenzaam is of niet hangt uiteindelijk af van de persoonlijke ervaring. Dat zorgt ervoor dat er geen pasklare oplossingen te bedenken zijn. "Als iemand in je omgeving te dik is, kun je dat ook niet oplossen. Diegene moet zelf hulp gaan zoeken," zegt Rijks stellig. "Dat geldt net zo voor eenzaamheid."

'Mensen vergissen zich vaak als ze over eenzaamheid nadenken'

Dat is waar, zegt Van Tilburg. Maar dat zet de omgeving niet buitenspel. "Je kunt eenzame mensen echt een steuntje in de rug bieden."