<https://www.nu.nl/gezondheid/6121001/iedereen-kan-zich-alleen-voelen-niet-enkel-zielige-mensen-zijn-eenzaam.html>



**Iedereen kan zich alleen voelen: 'Niet enkel zielige mensen zijn eenzaam'**

10 maart 2021 21:31

**Het taboe op eenzaamheid lijkt langzaam te slijten. Er wordt meer over geschreven en onlangs sprak zelfs Meghan Markle met Oprah Winfrey over haar eenzame periode als royal. Helpt het bespreekbaar maken, en hoe klim je uit dat donkere dal?**

De [cijfers](https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/feiten-en-cijfers-rond-eenzaamheid) rondom eenzaamheid liegen er niet om. Meer dan een miljoen Nederlanders geven aan zich sterk eenzaam te voelen, een op de drie voelt zich matig eenzaam. De huidige coronamaatregelen hebben deze gevoelens voor veel Nederlanders alleen maar vergroot.

"Iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid", zegt Anja Machielse, filosoof en sociale wetenschapper. "Daarom is het goed dat er steeds meer over gepraat wordt." Ze denkt dat het interview met Markle helpt om het meer bespreekbaar te maken. Volgens Machielse is het onderwerp vooral onder jongeren nog steeds taboe. "Je voelt je dan toch een loser."

De coronatijd maakt het voor jonge mensen wel makkelijker om erover te praten. Er is een duidelijke aanleiding, die buiten jezelf ligt en dat maakt dat de schaamte minder groot is. "Voor ouderen is het makkelijker om hierover in gesprek te gaan. Daar heerst meer begrip, zeker als er bijvoorbeeld een dierbaar iemand is overleden."

**Herkenning kan steun bieden**

Bijna iedereen heeft op enig moment in zijn leven last van gevoelens van eenzaamheid, en deze zijn meestal van korte duur. "Die gevoelens kunnen opspelen als bijvoorbeeld je relatie net uit is, je bent verhuisd, je een nieuwe baan hebt of gaat beginnen aan een nieuwe studie waar je nog niemand kent", aldus Machielse. "Alleen soms verdwijnen die gevoelens niet."

Wat je er dan tegen kunt doen? Volgens Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit (VU), is het erkennen van je gevoelens naar jezelf een belangrijke stap. De hoogleraar denkt dat het daarbij kan helpen als bekende mensen zich mengen in het gesprek over eenzaamheid omdat die herkenning steun kan bieden. Maar alleen de vaststelling dat niet alleen jij last hebt van eenzaamheid is niet genoeg. "Benoem wat er aan de hand is en bespreek je gevoelens met een familielid of een vriend of vriendin."

**Eenzaamheid is niet direct op te lossen**

Zodra je gaat praten ben je op weg naar een oplossing, vervolgt Van Tilburg. Machielse sluit zich daarbij aan: "Daardoor gaat het onderwerp leven in de maatschappij en komt het besef: niet alleen zielige mensen zijn eenzaam, veel mensen hebben hier last van." Nu we als samenleving in een lockdown zitten, kan dat gevoelens van eenzaamheid voor sommige mensen verzachten. "Dan helpt het gevoel van samen in hetzelfde schuitje zitten."

Het moet duidelijker worden dat eenzaamheid iedereen kan overkomen, vindt de filosoof. Dat zal uiteindelijk ook tot gevolg hebben dat het niet langer een ongepast onderwerp is om tijdens een verjaardag eens op te gooien. Heb je eenmaal aan jezelf toegegeven weleens dergelijke gevoelens te ervaren, besef dan ook dat het gaat om een probleem dat niet meteen op te lossen is. "En als je er op eigen kracht niet uitkomt, zoek dan hulp. Blijf er niet te lang mee rondlopen en blijf de weinige contacten die je nog wel hebt onderhouden."

Door: Sarah Sitanala

Beeld: ANP