



© Getty Images/iStockphoto

## Zo ga je om met eenzaamheid tijdens de feestdagen

**De kerstdagen staan weer voor de deur, en dat betekent voor veel mensen een hoop warmte en gezelligheid. Toch is dat niet voor iedereen het geval. Wat kun je doen als je niemand hebt om kerst mee te vieren?**

Sarah Sitanala 22-12-22, 13:00 Laatste update: 22-12-22, 13:48

Niet alleen tijdens de feestdagen, maar alle dagen van het jaar speelt eenzaamheid een rol. Zo zegt één op de tien Nederlanders zich weleens eenzaam te voelen. Volgens Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam, kun je daarbij onderscheid maken tussen tijdelijke en chronische eenzaamheid.

„We voelen ons allemaal weleens eenzaam. Als je bijvoorbeeld net aan een nieuwe studie bent begonnen of voor werk naar een vreemde stad moet verhuizen. Maar dat is tijdelijk, dat gevoel gaat weer voorbij”, zegt Van Tilburg. „Dat is niet het geval bij chronische eenzaamheid.”

### **Eenzaamheid kent verschillende vormen**

Daar kom je volgens de hoogleraar moeilijker overheen. „Deze vorm van eenzaamheid is relatief. Het gaat er in dat geval om dat jij jouw sociale relaties negatief evalueert. Het kan zijn dat er iets mist, een bepaalde klik die je wel nodig hebt.”

Eenzaamheid kent verschillende vormen. Toch denkt men bij eenzaamheid nog té vaak aan het stereotype beeld van iemand alleen op de bank, denkt Tineke Fokkema, onderzoeker bij het NIDI en bijzonder hoogleraar Ageing, Families and Migration aan de Erasmus Universiteit.

## **Die welbekende kerstreclames laten altijd datzelfde beeld zien van een persoon die alleen over straat loopt en naar binnen kijkt bij mensen die het wel gezellig hebben met elkaar**

Tineke Fokkema

„Die welbekende kerstreclames laten altijd datzelfde beeld zien van een persoon die alleen over straat loopt en naar binnen kijkt bij mensen die het wel gezellig hebben met elkaar”, zegt Fokkema. „Ik zou willen dat hier op een andere manier naar gekeken gaat worden. Bijvoorbeeld door in een reclame juist allemaal mensen bij elkaar te zetten, met één iemand die zich duidelijk niet prettig voelt.”

### **Verdwijnt niet vanzelf**

Want, iemand kan zich ook eenzaam voelen met een volle sociale agenda en een hele rits aan kerstdiners. „Eenzaamheid is een persoonlijke beleving, je kunt het niet aan iemand zien”, geeft Fokkema aan.

Chronische eenzaamheid verdwijnt niet vanzelf, stelt Van Tilburg. „Is iemand al langer eenzaam, dan heeft die persoon zich als het ware ingegraven. Zijn of haar relaties zijn verstoord. Ze verwachten niets meer van hun omgeving, en gaan daar naar handelen. Ook positief bedoelde acties wijzen ze daarom af.”

Wat kun je doen? „Het is goed om te beseffen dat je misschien je verwachtingen moet bijstellen. Als jij wenst dat je kerst zou kunnen vieren zoals twintig jaar geleden, met je gezin en de gezelligheid die daarbij hoorde, is dat misschien niet realistisch”, zegt Van Tilburg.

### **Werk aan je sociale vaardigheden**

„Daarnaast kun je afleiding zoeken en iets gaan doen. Stel: je luistert graag naar muziek, ga dan bijvoorbeeld naar een kerstconcert of zet de tv aan voor een mooie kerstuitzending. Nog beter zou het zijn als je dat samen met iemand doet. Neem initiatief, en probeer nieuwe contacten te maken.”

Volgens Fokkema leiden gebrekkige sociale vaardigheden er vaak toe dat men dat niet eens probeert. „Het kan dan moeilijk zijn om met iemand een gesprek aan te gaan en contact te maken. Probeer daar dus aan te werken.” Daarbij kan het ook helpen niet teveel van je nieuwe contacten te verwachten, denkt Fokkema. „En als je dus eenmaal een klik met iemand hebt, niet te snel en te veel te claimen.”

„Het kan zijn dat iemand een keer niet kan komen. Probeer je daar bewust van te worden”, zegt Fokkema. „En tegelijkertijd moeten we ook beseffen dat - hoe cliché ook - eenzaamheid bij het leven hoort. We hoeven niet alles direct op te lossen. Pas als je eenzaamheid chronisch wordt, is het van belang daar iets aan te doen.”