

MEER EENZAAMHEID DAN OOI

Oud en Nieuw vier ik in mijn eentje

Maximaal 2 gasten... Plan jij je hele week vol om toch al je vriendinnen te kunnen zien? Anderhalf miljoen Nederlanders hebben niet eens (zo veel) vrienden. En dat voelt in deze tijd nóg eenzamer.

Elke avond, voordat ze gaat slapen, zet Evelien (40) een podcast aan om mee in slaap te komen. "Zonder die podcast slapen lukt me niet meer. De stemmen maken me rustig, bieden geborgenheid en geven me het gevoel dat ik niet alleen ben. Maar dat ben ik wél. Er zijn dagen dat ik ga slapen zonder dat ik iemand heb gesproken." Eenzaam, het is zo'n rotwoord, vindt Evelien. Een woord dat ze liever niet in verband brengt met zichzelf. "Het doet denken aan een oude vrouw in een verzorgingstehuis of een sneu type dat thuis zit weg te kwijnen. Toch moet ik toegeven dat het woord wel degelijk bij me past.

Ik ben single en heb geen kinderen. De vriendin met wie ik lief en leed deelde, is sinds twee jaar moeder. Hierdoor is onze band veranderd. Zij heeft het erg druk en andere prioriteiten in haar leven gekregen. We appen of bellen zo nu en dan, maar die gesprekken gaan vooral over haar kinderen. Sinds ik thuiswerk, zie ik ook mijn collega's niet meer dagelijks. De muren komen soms op me af. Corona speelt zeker een rol, maar ook daarvoor voelde ik me al vaak eenzaam. Sinds mijn relatie drie jaar geleden stukliep, heb ik er moeite mee mijn leven een andere richting te geven. Nieuwe vrienden maak je op deze leeftijd veel moeilijker. Alleen iets ondernemen durf ik niet goed,

dus blijf ik maar thuis. Hierdoor raak ik steeds geïsoleerder. De eenzaamheid maakt me somber, vooral met de feestdagen. Mijn moeder is overleden en mijn vader woont met zijn nieuwe vriendin aan de andere kant van Nederland. Eerste Kerstdag kon ik nog bij hen zijn, maar met Oud en Nieuw zit ik alleen. Ik zou niet weten bij wie ik dat moet vieren."

Niet alleen ouderen

Er zijn nog veel meer vrouwen zoals Evelien. Eenzaamheid is lang niet altijd een ouderenprobleem, zoals soms wordt gedacht. Integendeel, zegt Jeannette Rijks, eenzaamheids-expert, trainer en auteur van diverse boeken over eenzaamheid. "Het komt op alle leeftijden voor. Achter elke oudere die zich eenzaam voelt, staan tien jongere mensen die zich net zo voelen."

Volgens cijfers van het CBS is zo'n 35% van de Nederlanders eenzaam. Onder de volwassen bevolking voelen anderhalf miljoen mensen zich ernstig eenzaam. Iedereen voelt zich weleens alleen, maar échte eenzaamheid is het gevoel niet verbonden te zijn met anderen. "Die verbondenheid hebben mensen nodig", legt Rijks uit. "Het is een basale behoefte. Dat heeft niet per se te maken met het delen van gevoelens. Voor de een betekent verbonden zijn iets anders dan voor de ander. Wat het is en waaraan je behoefte hebt, moet je zelf ervaren en invullen." Eenzaamheid wordt volgens haar veroorzaakt door een verandering in patronen. "Mensen zijn gewend om

vaste patronen te herkennen in relaties en contacten. Vergelijk het maar met de pauze in de bioscoop: als je terugkeert naar je plek en er zit opeens iemand anders, gaan je nekharen overeind staan. Zo snel wen je aan patronen in relaties en contacten. Deze relatiepatronen zorgen ervoor dat je wereld veilig en betrouwbaar voelt. Vallen die weg, dan ervaar je de situatie als onveilig en voel je je eenzaam."

Ineens op jezelf

Dat verklaart ook meteen waarom jongeren zo'n groot risico op eenzaamheid lopen. Uit recent onderzoek (Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors – Shovestul, 2020) blijkt dat het risico op eenzaamheid het hoogst is bij negentienjarigen. Dat valt volgens Rijks te verklaren vanuit diezelfde veranderde relatiepatronen: "Jongeren verlaten rond die leeftijd >

FEITEN EN CIJFERS

- Vorig jaar zei 35% van de Nederlanders van 15 jaar en ouder zich eenzaam te voelen. Bijna 1 op de 10 is sterk eenzaam.
- Alleenstaanden en alleenstaande ouders voelen zich eenzamer dan paren: 48% tegen 29%.
- De meeste 'sterk eenzamen' zitten in de categorie 35 tot 45 jaar (11%), daarna de 15-tot-25-jarigen (9%) en dan 75-plussers (bijna 9%).
- In alle leeftijdscategorieën is de sociale eenzaamheid (behoefte aan meer sociale contacten) groter dan de emotionele eenzaamheid (het missen van een hechte band). Behalve bij 75-plussers, daar is het andersom.
- In de Randstad ligt het percentage eenzame mensen wat lager dan in provincies als Zeeland, Groningen en Zuid-Limburg.
- Internationaal gezien doet Nederland het niet zo slecht. Boven aan de lijst van landen met de meeste eenzame mensen staan Italië, Polen en Frankrijk.

Bron: CBS, 2016 en 2019

Evelien: 'Sinds ik thuiswerk, zie ik ook mijn collega's niet meer. De muren komen op me af'

Saskia: 'Wat zeur ik nou? Ik heb toch een leuk gezin? Toch voel ik me vaak erg op mezelf teruggeworpen'

het ouderlijk huis en het vertrouwde gezin. Ze moeten zelfstandig een nieuw leven opbouwen."

Nog zo'n verandering die het risico op eenzaamheid vergroot, is een echtscheiding of verbroken relatie. Ernstige eenzaamheid komt onder 14% van de gescheiden mensen voor. Ineens sta je, anders dan je gewend was, alleen in het leven. Rijks: "De kans is dan groter dat je eenzaam wordt. Je moet immers alleen de deur uit en dingen ondernemen. Dat is makkelijker als je iemand thuis hebt met wie je het goed kunt vinden. Dat laatste is wel een voorwaarde, want als er geen wederzijds begrip en verbondenheid is, kun je in een relatie evengoed heel eenzaam zijn."

Nieuw leven

Daarnaast is het krijgen van je eerste kind een belangrijke risicofactor voor eenzaamheid. Want ook dan verandert je relatie tot anderen. Rijks: "Ik herinner me dat ze me op het schoolplein vroegen van wie ik de moeder was. Daar moest ik erg aan wennen. Ineens moet je je leven opnieuw vormgeven. De relatie tot je man verandert, even spontaan een weekend naar Parijs met vriendinnen kan niet meer. Alles wordt anders. Het is normaal dat je je daardoor de eerste periode van het moederschap eenzaam kunt voelen."

Dat overkwam ook **Saskia (37)**. Hoewel ze een man en dochter heeft, voelt ze zich regelmatig erg eenzaam. "Wat zeur ik nou toch? Ik heb toch een leuk gezin? denk ik vaak. Toch voel ik me vaak erg op mezelf teruggeworpen. Het ontbreekt me aan lieve vriendinnen. Met de één verwaterde het contact, met een ander klikte het niet goed meer. Ik heb de afgelopen jaren niet genoeg mijn best gedaan om naast mijn gezin een sociaal netwerk op te bouwen. Daarbij werk ik thuis als zzp'er, waardoor ik weinig onder de mensen kom. Grote delen van de dag zit ik alleen en snak ik naar het voeren van diepgaande gesprekken met iemand die bij me past, met wie ik mijn gevoelens kan delen en nog eens flink de slappe lach kan hebben. De coronamaatregelen helpen natuurlijk ook niet echt. Nu heb ik nog minder contact met anderen dan voorheen."

Frustrerende tijd

Corona heeft de eenzaamheid volgens Rijks zeker versterkt. "Hoe meer relaties je hebt en hoe meer je je verbonden voelt met anderen, hoe groter de eenzaamheid zal zijn als die contacten wegvallen. Opvallend is dat het met introverte mensen, die niet zo veel vrienden hebben, in coronatijd vaak juist wel goed gaat. Zij voelen niet de druk om ergens heen te moeten en hebben alleen contact met

de paar mensen die waardevol voor ze zijn. Voor veel andere mensen is het juist een frustrerende tijd, omdat ze niet krijgen wat ze nodig hebben. Door thuiswerken vallen collega's weg en relaties met anderen veranderen."

Dat heeft ook **Elise (31)** ervaren. Zij heeft asperger, een vorm van autisme, en woont daardoor in een beschermde woonvorm. "Ik heb geen vriend, kinderen, broers of zussen. Mijn vader is al overleden en mijn moeder zit in een psychiatrische kliniek voor ouderen. De meeste dagen zit ik alleen thuis. De coronamaatregelen verergeren mijn eenzaamheid enorm. Zo moet de deur van de gezamenlijke woonkamer tegenwoordig dicht. Samen eten, praten of koffiedrinken, wat we voorheen vaak deden, is niet meer toegestaan. Ook mag je in je studio geen bezoek van buiten ontvangen. In de zomer kon ik nog met mensen afspreken in de buitenlucht of bij een horecagelegenheid, maar dat kan nu ook niet meer. Ik voel me daardoor erg alleen. 's Avonds doen mijn huisgenoten de deur naar de gang open, zodat we elkaar kunnen zien. Ook mijn huisdieren, twee ratjes, geven me wat gezelligheid. Toch mis ik het warme gevoel dat ik krijg van een écht gesprek."

Alleen zitten maakt Elise somber. Hoewel ze afleiding probeert te zoeken, piekert ze veel. Ook de feestdagen brengt ze in haar eentje door. "Die dagen waren bij mij altijd al waardeloos, omdat ik vaak alleen zat. Kerst zegt me dan ook niet zo veel. De zomer vind ik eigenlijk erger, omdat veel mensen dan op vakantie zijn."

Depressie of stress

Als je je vaak eenzaam voelt, kan dat grote gevolgen hebben voor je gezondheid. Het leidt tot depressie of stress. Daarom is het goed om er



Elise: 'Ik mis het warme gevoel dat ik krijg van een écht gesprek'

iets tegen te doen. Maar wat? 'Je moet gewoon lekker onder de mensen zijn', wordt weleens gezegd. Of: 'word lid van een sportclub' en 'maak eens een praatje bij de bushalte.' Dat is volgens Rijks niet de oplossing. "Geforceerd mensen met elkaar in contact brengen of ze in een groep zetten, is vaak juist pijnlijk en kan de eenzaamheid verergeren. Zeker als je er al langer last van hebt. Je voelt je dan niet zo goed, waardoor nieuwe vrienden maken niet makkelijk is.

Het is belangrijk om eerst goed te begrijpen wat eenzaamheid is, hoe je ermee omgaat en hoe je je hersenen op een andere manier activeert. Je moet loskomen uit de probleemsituatie." Rijks raadt dan ook aan om liever deskundige hulp in te schakelen of een laagdrempelige cursus tegen eenzaamheid te doen. "Met zo'n cursus kun je goede resultaten boeken. Want er is écht iets tegen eenzaamheid te doen. Je leert bijvoorbeeld je zelfvertrouwen

TIPS TEGEN EENZAAMHEID

- **Bedenk wat je interesses, hobby's of passies zijn en kijk of je die met iemand kunt delen.**
- **Zoek vriendinnen van vroeger met wie het contact verwaterd was weer eens op.**
- **Ga vrijwilligerswerk doen. Door andere mensen op wat voor manier ook te helpen, groeit je waardering voor jezelf én je voelt je minder alleen.**
- **Onderneem dingen die je graag wilt doen, ook als je niemand hebt om mee te gaan. Als je thuis blijft, wordt de drempel om naar buiten te gaan en iets leuks te doen steeds hoger.**
- **Zoek professionele hulp als de eenzaamheid je leven te veel beïnvloedt.**

te versterken, en welke waarden belangrijk zijn voor jou in het leven, hoe je een gemeenschappelijke basis met iemand vindt. Zo kun je mensen leren kennen die bij jou passen en met hulp van een stappenplan actie ondernemen. De cursus is een stok achter de deur om er iets aan te doen." Evelien heeft die stap nog niet durven zetten. "Ik vind het lastig om tegen anderen te zeggen dat ik eenzaam ben, omdat ik me ervoor schaam. Aan de andere kant lukt het me ook niet goed om nieuwe vrienden te maken. Vooral omdat ik door de eenzaamheid ook minder goed in mijn vel zit. Ik hoop dat het lukt om er iets aan te veranderen, want écht contact met een goede vriendin is het mooiste cadeau wat ik in 2021 zou kunnen krijgen." ♥