



*Iemand die zich
eenzaam voelt, is niet
saaï maar heeft
soms een zetje nodig*

Samen zijn

Dat wil toch iedereen?

Wat is eenzaamheid? Wat voor de een eenzaam is, hoeft het voor een ander niet te zijn. Maar het verlangen naar contact, dat is een oerbehoefte die iedereen verbindt.

TEKST: ANNA DEEMS

Grijze haren, verlaten en alleen, naar buiten starend in een leeg huis... Het is een beeld dat het woord eenzaam bij veel mensen oproept. Toch doet het geen recht aan de werkelijkheid achter dat beladen begrip. Ja, onder de allereoudsten (85+) komt eenzaamheid vaker voor. Maar eenzaamheid ervaren we op allerlei manieren, en in elke levensfase. Niet alleen bij ouderen, ook bij adolescenten en jongvolwassenen zien onderzoekers een eenzaamheidspiek. Van alle Nederlanders vanaf 15 jaar voelt 26% zich enigszins eenzaam, nog eens 9% ervaart zelfs sterke gevoelens van eenzaamheid, aldus de meest recente cijfers van het CBS.

In de wieg

“Op school leren we wel wiskunde, maar hoe we omgaan met anderen moeten we maar op de automatische piloot ontwikkelen,” zegt Jeannette Rijks (1953), eenzaamheidsexpert en opleider. “En nu hebben zó veel mensen met eenzaamheid te maken, dat we het bijna gewoon zijn gaan vinden.”

Wat betekent dat eigenlijk, eenzaam zijn? Het antwoord zal voor iedereen anders zijn. De een mist een hechte, intieme relatie zoals met een partner, goede vriendin of een andere vertrouwenspersoon. Een ander zou graag een groter netwerk willen, bestaande uit con-

tacten met vrienden, kennissen of collega's. In het eerste geval ervaart iemand emotionele eenzaamheid, in het tweede geval spreken we van sociale eenzaamheid.

“Eenzaamheid is de behoefte aan bepaalde relaties die niet wordt vervuld,” vat Rijks samen. Wat dat betekent, verschilt enorm per persoon. “Sommige vrouwen zijn moederkloeken die in paniek raken als de kinderen uit huis gaan, dat kan een mega-aanleiding zijn voor eenzaamheid. Anderen hebben er een paar weken last van en denken dan: nu begint mijn eigen leven.” Feit is dat we van jongs af aan te maken hebben met eenzaamheid, dat begint al bij de eerste keer dat we alleen worden gelaten in de wieg. “Je moet huilen, als er niemand komt voel je je doodellendig. Of er komt iemand die je troost waardoor je ervaart dat het weer voorbijgaat. Daarin wordt al de basis gelegd voor hoe je later omgaat met eenzaamheid – dat niet altijd een probleem hoeft te zijn.”

Oerbehoefte

Heel veel mensen voelen zich weleens eenzaam; het wordt pas een probleem als iemand er langdurig last van heeft. “Dan zien we een verhoogd risico op psychopathologie zoals angst, depressie, paranoia en suïcide,” zegt Ellen Jongen (1979), psycholoog en onder- ▶



‘Onze behoefte aan verbinding is bijna net zo fundamenteel als die aan eten’

zoeker aan de Open Universiteit Nederland. “Ook is eenzaamheid gerelateerd aan een verminderd functioneren van het hart- en bloedvatstelsel, een verhoogd risico op alzheimer, een verminderde weerstand en een hogere kans op overlijden.” De hersencircuits die een rol spelen bij eenzaamheid overlappen met die voor fysieke pijn. Ook is er overlap met de circuits die verantwoordelijk zijn voor honger.

Jongen: “Eenzaamheid is net zoals honger: bij honger zoeken we naar eten, bij eenzaamheid naar connecties. De behoefte aan verbinding is universeel en bijna net zo fundamenteel als onze behoefte om te eten.” Bij mensen waarbij de behoefte aan verbindingen groter is, treedt eenzaamheid sneller op. “De mate van die behoefte is deels aangeboren, maar hangt ook samen met ervaringen in de kindertijd, zoals de manier waarop je ouders omgaan met relaties.”

In onderzoek komt ook een aantal risicofactoren naar voren: zo krijgt iemand die sociaal angstig is, een negatief zelfbeeld heeft of erg introvert is eerder te maken met eenzaamheid.

Spiraal

Wie langere tijd eenzaam is, kan in een negatieve spiraal terechtkomen. Weinig mensen die slecht in hun vel zitten, zijn hun leukste zelf. Dat kan negatieve reacties uitlokken, variërend van onbegrip (‘ga gewoon iets leuks doen’) tot ergens niet voor uitgenodigd worden. Daar komt nog bij dat eenzame personen een hypergevoeligheid kunnen ontwikkelen voor sociaal bedreigende informatie, legt Jongen uit. Zo herinnert iemand die zich eenzaam voelt meer negatieve sociale gebeurtenissen dan iemand die geen eenzaamheid ervaart. Ook interpreteert een eenzaam persoon situaties die niet negatief zijn eerder op een negatieve manier, bijvoorbeeld een wat kortaf berichtje opvatten als persoonlijke afwijzing, terwijl diegene het heel erg druk had en toch iets wilde laten horen tussendoor. Iemand heeft dus een *bias* (een vertekend beeld) op het vlak van geheugen, aandacht en informatieverwerking. Het gevolg daarvan: iemand trekt zich nog meer terug. Die isolatie vergroot de eenzaamheid, het gevoel niets te vertellen te hebben en de drempel om weer contact te leggen.

“Als je je erg eenzaam voelt, word je vaak ook niet gevoed door voorbeelden van hoe anderen contact maken,” zegt Denise Janmaat (1960), datingcoach en oprichter van de eerste Nederlandse datingsite in 1998. “Daardoor lijkt de brug tussen eenzaamheid en verbinding heel hoog. Mensen zijn soms zo overweldigd door hun emoties dat ze die maar niet meer delen. En dan wordt de brug steeds hoger.” Iemand hoeft die brug niet in één keer over te steken maar kan beginnen met een keer oogcontact maken met iemand in de supermarkt. Want zoiets kleins gaat iemand, vaak onbewust, op het dieptepunt van zijn eenzaamheid uit de weg. “Als je je bij zulke momenten, de uitwisseling van een blik of smalltalk, weer wat beter gaat voelen, voel je ook weer een beetje wat verbinding doet. En dat opent de mogelijkheid om zich uit te breiden.”

Doorbreken

Eenzaamheid is niet per se een gevolg van je karakter, maar eenzaamheid roept bepaald gedrag op, benadrukt eenzaamheidsdeskundige Jeannette Rijks. “Als je de hersenveranderingen daarachter aanpakt, word je uiteindelijk weer je leuke zelf.” Onze neuronen (zenuwcellen), die belangrijk zijn voor sociale relaties, moeten opnieuw groeien en nieuwe verbindingen vormen als ze een tijdje niet actief zijn geweest. “En dat kan! Eenzaamheid begint in de wieg maar gelukkig kunnen we leren tot in de kist.” Het voortdurend bezig zijn met eenzaamheid doet een grote aanspraak op onze cognitieve vermogens. Een eerste stap is afleiding om die stress even kwijt te raken, om de hersenen zodanig te activeren dat ze ook weer iets nieuws kunnen leren. “Maar het belangrijkste is om de onderliggende oorzaken aan te pakken. Alleen leuke dingen aanbieden als afleiding is net zoiets als iemand met anorexia een boterham geven.” Enkel een gezellig bezoekje krijgen of een lesje sociale vaardigheden is niet genoeg, zegt ook psycholoog Ellen Jongen. “Eenzame individuen moeten anders leren kijken naar situaties, in therapievorm kan dat met cognitieve gedragstherapie.” Het gaat erom dat iemand (opnieuw) leert automatische negatieve gedachten (‘Hij reageert kortaf omdat hij me niet aardig vindt’) niet

direct voor waarheid aan te nemen, maar na te gaan of deze gedachten wel kloppen (‘Of was hij die dag gewoon erg druk?’). Als daar weer ruimte voor is, is een volgende stap natuurlijk om weer sociale relaties op te bouwen. Jongen: “Het belangrijkste in het contact is dat iemand emotionele ervaringen kan uitwisselen: het bespreken van persoonlijke problemen en belevenissen.”

Ook moet iemand volgens Rijks bij zichzelf nagaan wat hij of zij nodig heeft: wat voor soort vrienden zou ik willen? Waar krijg ik energie van?

Hoe het positieve effect van contact op de gezondheid werkt weten we niet precies, maar wel dat het werkt, aldus Rijks. “Of het nou apen, woestijnratjes of vissen zijn: als sociale dieren kunnen verbinden met anderen zijn ze altijd en overal gezonder.”

Taboe?

Er lijkt de laatste jaren steeds meer aandacht te zijn voor eenzaamheid vanuit de gemeente. Bijvoorbeeld in de vorm van keukentafelgesprekken, in de media en met acties zoals de Week tegen Eenzaamheid. Toch zal iemand zich uit zichzelf niet snel omschrijven als ‘eenzaam’ – of wel? Jongen juicht initiatieven zoals de Week tegen Eenzaamheid die het onderwerp bespreekbaar maken toe maar vreest dat het thema daarmee niet helemaal uit de taboesfeer is. “Op veel mentale ziektes, waarvan eenzaamheid een voorstadium kan zijn, rust helaas nog een taboe. We leven in een prestatiesamenleving waarbij het er niet mooi op staat als je eenzaam bent. Omdat mensen dat associëren met geen vrienden en geen relatie hebben.”

Ook datingcoach Denise Janmaat ziet wel een rol voor de huidige tijdsgeest: “Tegenwoordig hebben mensen eerder het gevoel van ‘iets missen’ als ze geen partner hebben.” Dat komt volgens haar ook door onze snelle, drukke manier van leven waarin we samenkomen in kleine clubjes mensen zoals een vriendengroepje en familie. “Vroeger begaven we ons meer in sportverenigingen van een paar honderd leden, waarbij je bij- ▶

35% van de volwassen Nederlanders voelt zich eenzaam



Het belangrijkste van contact is dat iemand emotionele ervaringen kan uitwisselen

voorbeeld competitie speelde in steeds andere verbanden. Of gingen we naar dancings waar zo'n vier-, vijfhonderd man waren. Nu zijn er vooral festivals, maar dat is ook maar voor een beperkt type mensen. Die hele toegankelijke gelegenheden waar je makkelijker iemand tegenkwam heb je nu veel minder."

Vertekening

Als het aan eenzaamheidsexpert Jeannette Rijks ligt gooien we het woord taboe overboord: "Zolang we zeggen dat eenzaamheid een taboe is, blijft het een taboe. Je kan beter zeggen dat het vroeger een taboe was, bij jongeren zie je al veel minder dat het onbespreekbaar is." Volgens Rijks schort het vooral aan de beeldvorming rond het onderwerp. "Er zijn heel oude mensen die extreem eenzaam zijn, bij wie alle familieleden zijn overleden en het netwerk is weggefallen. Dat is een minuscuul deel van de bevolking maar wel bepalend voor het beeld dat wordt gecreëerd van eenzaamheid: een soort ziekte waar geen medicijn voor is." Ter gelegenheid van haar 65ste verjaardag ontving Rijks een briefje van de gemeente: of ze behoefte had aan een gesprek met een adviseur op het gebied van sociale relaties. "Ik werd geconfronteerd met het idee dat ik als 'oudere' word gezien die kwetsbaar is en blijkbaar onderdeel van een doelgroep voor hulp. De beeldvorming geeft veel ouderen het idee dat ze hoe dan ook een eenzame toekomst tegemoet gaan, dat is bizar."

Bloem in bloei

Nog zo'n hardnekkig misverstand: eenzame mensen zijn duf. Datingcoach Denise Janmaat: "Ik zie bij mensen die eenzaam zijn dat ze graag leuke dingen doen en breed geïnteresseerd zijn. Ze zijn niet saai maar hebben een zetje nodig om

dat aan de buitenwereld te laten zien – en bloeien dan op als een bloem." Sommige deelnemers aan haar datingcoachtraject worstelen met de eerste stap, die hebben niet meteen een flitsende openingszin op het puntje van de tong. Anderen willen hun grenzen leren aangeven: ze wil-

len een relatie, maar zijn ook graag op zichzelf. Ook veel 50+'ers weten Janmaat te vinden, vaak komen ze uit een relatie. "Afhankelijk van hoe ze daaruit zijn gekomen zijn mensen soms heel onzeker geworden – of juist heel veel gaan daten: 'Nu ben ik vrij!'" Na een lange relatie moet iemand soms even ontdekken hoe dat ook alweer moet, daten. En onderzoeken wat zij willen om gelukkig te worden. Janmaat: "Het gevaar daarin schuilt dat mensen vooral opnoemen wat ze niet willen. Bijvoorbeeld: 'Mijn vorige partner claimde me en wilde alles samen doen, nu wil ik ruimte.' Wil je dat omdat je dat niet hebt gehad, of omdat je daar zelf echt behoefte aan hebt?" Haar advies: kijk eerst naar wat jij nodig hebt om in een relatie goed tot je recht te komen, daarna komt het daten. "Anders krijg je het 'fitting ingevaar', dan ga je het weer passend maken. Terwijl je nu juist met een schone lei kunt beginnen!"

Overwinning

Soms vraagt iemand Janmaat meer algemeen om hulp bij contacten leggen en verbinding maken, bijvoorbeeld mensen die door een scheiding veel vrienden verloren zijn waarna het even niet zo wil lukken. Voor iedereen geldt: als je het lastig vindt om contact te leggen en verbinding te maken, manifesteert dat zich op meer vlakken van het leven. Janmaat: "Een deelnemer van mijn programma die het leerde om meer contact en verbinding te creëren, zei tijdens een werkoverleg dat ze in aanmerking wilde komen voor de vacature van teamleider, iets dat ze eerder niet had gedurfd. Dat is een mooie 'bijvangst.'" Ze ziet bij veel mensen vooral een overwinning op henzelf als ze stappen maken: ik kan dit, het lukt mij. "En daarna komt dan ook weer dat plezier van met iemand iets ondernemen, samen kunnen genieten." ■

TOE AAN EEN RIJKER SOCIAAL LEVEN?

Ga naar p. 74