



EENZAAM

maar niet alleen

Tekst **Arnold de Meijer** Fotografie **Annet Ritsema**

Het is weer kerst. Voor velen een feest van samen zijn met familie, vrienden en lekker eten. Gezelligheid in gezelschap viert de boventoon. Voor steeds meer mensen wordt juist tijdens de kerstdagen de eigen eenzaamheid voelbaar, bijvoorbeeld als je in je eentje een kant-en-klaar maaltijd verorbert. En eenzaamheid wordt een steeds groter probleem in onze samenleving.

De afgelopen dertig jaar is deze steeds individualistischer geworden. Ieder voor zich. Voordeel daarvan is dat er steeds meer ruimte komt voor persoonlijke ambitie. Een

bijkomend nadeel is dat eenzaamheid overal op de loer ligt. Inmiddels is dat zichtbaar geworden. Een groot deel van de Nederlandse bevolking in alle leeftijdsgroepen ervaart regelmatig, soms zelfs vaak het gevoel van eenzaamheid. Volgens onderzoeksbureau Marckx gaat dat om circa 1 miljoen mensen. Maar wat is eenzaamheid dan? We praten hierover met Frouk Reehoorn (61), projectcoördinator bij Humanitas Groningen.

Gevoel van eenzaamheid

'Eenzaamheid is een gevoel en geen situatie', zo begint

Frouk haar verhaal op het terras van het Humanitas-pand. 'Gebrek aan verbinding met mensen, met de wereld veroorzaakt een gevoel van leegte. Vaak is dat al een signaal voor jezelf dat dat moet veranderen. Want laten we eerlijk wezen, we (her)kennen het. Het is niet alleen iets voor zielige oude mensen, het is van ons allemaal. Tijdens de lockdowns in de coronatijd, was onder jongeren het gevoel van eenzaamheid zeer sterk aanwezig. Behoeftte aan verbinding met anderen kan niet op elk moment ingevuld worden. Daarom is eenzaamheid een onvermijdelijk aspect van het leven. Als dat gevoel tot klachten leidt en chronisch wordt, dan kom je in een negatieve spiraal terecht. Het zelfbeeld staat enorm onder druk en wordt steeds negatiever.'

Oorzaken eenzaamheid

Eenzaamheid wordt vaak veroorzaakt door verandering. 'Als je relatie op de klippen loopt en resulteert in een scheiding, begin je aan jezelf te twijfelen, je wordt onzeker: "Zie je wel, ik ben niet goed genoeg". Een verhuizing, waardoor je losraakt van je vrienden en je vertrouwde omgeving, het verliezen van je baan, ziekte of plotselinge armoede, waardoor je niet meer deel kunt nemen aan sociale activiteiten. Het resultaat is isolement. Ook pesten kan een enorme impact hebben. Door het getreiter zie je jezelf al als een buitenstaander en als je ook nog niemand hebt om daarover te praten, dan kun je knap eenzaam zijn.'

Eenzaamheid is een gevoel en geen situatie

Verbinding

'Bij Humanitas willen wij inzetten op het doorbreken van eenzaamheid. Sleutelwoord daarbij is verbinding en dat begint bij mensen zien, contact leggen en luisteren. Het creëren van warme plekken in de stad is daarbij essentieel. Ontmoeting, samen met anderen zijn. Bij Bosshardt van het Leger des Heils is daar een goed voorbeeld van. Niet paternalistisch van dit hebben wij, maar vanuit de persoon: wat heb jij nodig.'

Soorten eenzaamheid

Er zijn drie soorten eenzaamheden te onderscheiden, namelijk sociale eenzaamheid, emotionele eenzaamheid en existentiële eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid gaat het om minder contacten hebben met mensen dan je wenst. Het netwerk schiet tekort. Bij emotionele eenzaamheid gaat het om het gemis van een hechte, intieme band met een of meerdere personen, iemand met wie je een diepe emotionele band hebt. Existentiële eenzaamheid gaat over zingeving. Je voelt je verloren, je mist het gevoel van bestemming en weet niet goed waarom jouw leven ertoe doet. Je ervaart gebrek aan houvast en ben je op zoek naar de betekenis van het leven of jouw rol daarin.

Oplossingen

Voor elke vorm van eenzaamheid is geen enkele standaardoplossing te vinden. 'Uitgangspunt is datgene wat jij nodig hebt en hoe bereik je dat dan? Fundamenteel is het hebben van een netwerk. Maar hoe bouw je dat op? Een maatje of een buddy kan heel veel inzicht verschaffen over je eigen verantwoordelijkheid voor je leven. Een buddy kan net het verschil vormen tussen thuis zitten te verpieteren en eropuit gaan. Belangrijk daarbij is wederkerigheid, samen lol hebben. Ook vrijwilligerswerk kan een oplossing bieden. Daardoor lever je een bijdrage, doe je ertoe en vormt een deel van zingeving aan je leven. Bovendien bouw je een sociaal netwerk op.'

Uitweg bieden

Tijdens de jaarlijkse week van de eenzaamheid in het najaar staat het thema in de schijnwerpers, maar eigenlijk zou er het hele jaar aandacht moeten zijn voor eenzaamheid. 'Wij zijn ons daarvan bewust. Wij hebben samen met onze partners als de Rijksuniversiteit Groningen, Hanzehogeschool, gemeente Groningen, kerken, WIJ-teams, Leger des Heils, de krachten gebundeld tot een stedelijk netwerk. Samen onderzoeken we wat er nodig is en welke stappen er genomen moeten worden om eenzaamheid niet alleen bespreekbaar te maken, maar mensen ook een uitweg te bieden. Kijk, als mensen weg lijken te zakken, moet er een hand zijn waar ze zich aan vast kunnen pakken. En wij willen graag die hand zijn.'

Erkenning

De eigen rol daarin is belangrijk. 'Mensen moeten zelf iets aan hun situatie willen veranderen. Over je schaamte heenstappen is niet gemakkelijk. Dat begint bij de erkenning dat je eenzaam bent, anders kom je niet in beweging. Vanuit de erkenning ervaar je dan dat je hier iets mee moet. Je moet voor jezelf eigenlijk een deur openen naar ontmoeting en verbinding. En uiteindelijk tot de conclusie komen dat ook jij ertoe doet en dat ook jouw leven van betekenis is.' ♦

