

Arija Machielse is hoogleraar  
'Empowerment Kwetsbare Ouderen'  
aan de Universiteit voor Humanistiek te  
Utrecht.

Vier misverstanden over eenzaamheid

# Soms kun je eenzaamheid alleen

## **EENZAAMHEID IS HETZELFDE ALS 'ALLEEN' ZIJN**

We gaan er vaak van uit dat mensen die alleen wonen wel eenzaam zullen zijn. Toch is dat lang niet altijd het geval. Niet iedereen heeft dezelfde sociale behoeften. Sommige mensen willen altijd mensen om zich heen en voelen zich eenzaam als ze weinig mensen zien. Anderen zijn juist graag alleen. Ze vinden het genoeg dat er familie en vrienden zijn bij wie ze aan kunnen kloppen als ze daar behoefte aan hebben.

Eenzaamheid ontstaat als de contacten die je hebt niet aan je behoeften voldoen. Omdat je bijvoorbeeld een partner mist, of een vriend of vriendin met wie je alles kunt delen. Maar ook met een partner kun je je eenzaam voelen. Als je te weinig vrienden en kennissen hebt om gezellige dingen mee te ondernemen, of het gevoel hebt dat je niet echt bij een groep hoort.

## **EENZAAMHEID KOMT ALLEEN BIJ OUDEREN VOOR**

Bij eenzaamheid denken we al snel

aan ouderen. Toch is eenzaamheid iets van alle leeftijden. Het hoort bij het leven en iedereen kan ermee te maken krijgen. Er zijn kinderen die zich eenzaam voelen omdat ze geen vriendjes of vriendinnetjes hebben. Er zijn tieners die geen aansluiting vinden bij anderen en zich een buitenbeentje voelen. En volwassenen die eenzaam zijn omdat hun relatie is verbroken of omdat ze geen werk meer hebben. Of verhuisd zijn naar een plaats waar ze nog



# Verzachten

niemand kennen. Eenzaamheid kan ook ontstaan door persoonlijke kenmerken of eigenschappen, zoals verlegenheid of psychische problemen.

De kans op eenzaamheid is groter bij mensen die langdurig ziek zijn of met weinig geld rond moeten komen. Bij ouderen krimpt het sociale netwerk door het overlijden van dierbaren. Problemen met de gezondheid of de mobiliteit maken het moeilijker om deel te nemen aan het sociale leven en contacten te onderhouden.

## EENZAAMHEID GAAT VANZELF OVER

Gevoelens van eenzaamheid kunnen na verloop van tijd vanzelf overgaan. Na een verhuizing, een echtscheiding, of ontslag kun je weer nieuwe mensen ontmoeten en betekenisvolle relaties opbouwen. Vaak lukt het mensen op eigen kracht om de eenzaamheid te overwinnen. Maar soms is er hulp bij nodig, als je er niet in slaagt om aansluiting te vinden bij anderen en het gevoel hebt nergens bij te horen.

Langdurige eenzaamheid is een heftige emotie die schadelijk is voor je gezondheid. Als eenzaamheid lang voortduurt, stapelen de problemen zich geleidelijk op: je wordt depressief, gaat minder goed voor jezelf zorgen, komt niet meer buiten, of laat de administratie en de financiën versloffen. De eenzaamheidsgevoelens belemmeren dan het dagelijkse functioneren.

## EENZAAMHEID IS GEMAKKELIJK OP TE LOSSEN

We denken vaak dat eenzaamheid vanzelf verdwijnt als mensen weer actief worden en meedoen aan allerlei sociale activiteiten. Maar zo simpel is het niet. Om eenzaamheid op te lossen moet je de oorzaak ervan weghalen. De oplossing moet ook aansluiten bij iemands eigen behoeften en omstandigheden. Soms helpt het leggen van nieuwe contacten, of het vinden van werk of een hobby. Als eenzaamheid al vroeg in het leven is begonnen en als een rode draad door iemands leven loopt, is vaak meer hulp nodig.

Eenzaamheid is niet altijd op te lossen. Zo is het overlijden van een dierbare niet meer terug te draaien. Het gemis blijft, maar de eenzaamheid is meestal wel te verlichten. In alle gevallen is oprechte betrokkenheid en persoonlijke aandacht nodig. 'Gezien' worden door anderen is de beste manier om eenzaamheid te verzachten. ■

## GEDICHT

### Diep van mijzelf

Diep van mijzelf en van mijn zang vervreemd  
hoor ik in twijfel niets dan toon na toon,  
ontken de wijs, de oude, diep-bemide melodie,  
ontdek ik in de grootste eenheid hoon.  
Afzonderlijk, vervreemd, is alles wat ik zie.

Eén boom bespiedde ik, haast de ganse dag,  
het regende gestaag en blad na blad  
neeg naar beneden als een druppel woog  
en drukte en rees zacht omhoog...  
Zo regende het van blad op blad,  
zo regende het de ganse dag.

Het regent en ik neig en rijs  
met kleine wanhoop in het grijs  
gemoed. Ik ben zo ziek...  
Waar bleef de hemelse muziek,  
de eenheid in het aardse zingen.  
Ik hoor alleen dat alles lijdt,  
ziek van de veelheid van de dingen,  
van hun volstreckte eenzaamheid.

M. VASALIS

UIT: VERZAMELDE GEDICHTEN, UITGEVERIJ VAN OORSCHOT.

'Ik had het belastende gevoel  
dat ik in mijn eenzaamheid  
beschamend alleen stond. (...)  
Alsof jij honger hebt en iedereen  
om je heen lekker gaat smikkelen.'

OLIVIA LAING

Ik heb drie stoelen in mijn huis: een  
voor de eenzaamheid, een voor de  
vriendschap en een voor gezelschap.

HENRY DAVID THOREAU