

ALLEEN OP DE WERELD?

Het is een belangrijke reden voor uitval onder eerstejaars studenten. Het heeft - na roken - de meest negatieve impact op onze gezondheid. En 25 tot 40% van de gezonde jongeren heeft er wel eens last van. Eenzaamheid. Dat zal wel door de doorgeschoten individualisering, de onstuimige globalisering en het afnemende gevoel van veiligheid komen, hoor ik je denken. Dat dacht ik ook. Maar misschien is dat te gemakkelijk.



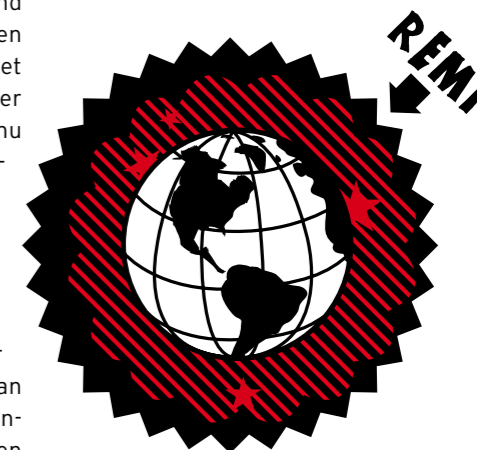
Een van mijn vroegste herinneren is verbonden met een boek. Ik kan me weinig van het verhaal herinneren, weet niet eens of het ooit aan me is voorgelezen. Maar ik weet nog precies hoe de voorkant eruit zag. Een jochie met een aapje en wat andere dieren en daaronder de droevige titel: 'Alleen op de wereld'. Die titel hakte erin. Ik kon me als klein ventje enorm goed voorstellen hoe dat moest zijn, alleen op de wereld: verschrikkelijk. Het sprak een diepe angst in me aan om verlaten te worden. Alleen te zijn.

'Dat oergevoel hebben we allemaal wel eens ervaren,' zegt eenzaamheidsdeskundige Jeannette Rijks. 'Het heeft met een gevoel van leegte te maken, een gevoel van niet met 'de anderen' verbonden te zijn. Niet iedereen kan daar evengoed mee omgaan.' Jeannette was zelf eenzaam tijdens haar studenten-

tijd. 'Dat was het een enorme klap. Ik wilde niet terug naar huis - had dus geen heimwee zoals sommigen beweerden - maar ik voelde me wel eenzaam. Later bleek dat dit gevoel de grootste reden is waarom eerstejaars studenten afhaken. Ik was dus niet zo uniek als ik dacht.' Ze merkte dat er in Nederland weinig passende hulp is voor mensen die met eenzaamheid worstelen. Het onderwerp was taboe. Sindsdien is er wel wat veranderd. De GGD doet zo nu en dan wat onderzoek en de VU publiceerde pas een boek over eenzaamheid. 'Maar het blijft een taboeonderwerp. Er wordt nog veel te weinig over gesproken.'

Jenny Gierveld, emeritus professor van de Vrije Universiteit en auteur van het onlangs verschenen 'Zicht op eenzaamheid; achtergronden, oorzaken en

'Dat oergevoel hebben we allemaal wel eens ervaren'





MARK (23) UIT GRONINGEN

Ik ben al eenzaam sinds mijn achttiende. Het begon toen ik op kamers ging wonen en het is eerlijk gezegd een ontwikkeling die zich heeft doorgezet. Ik heb nu nog maar één goede vriend over. Mensen bleken minder interesse in me te hebben dan ik had verwacht. Ik ben hierdoor voornamelijk thuis. Ik zoek wel mogelijkheden om mezelf een beetje af te leiden. Huiswerk en school helpen daarbij, maar ook download ik regelmatig een serie om die lekker te gaan kijken. Het moeilijkst vind ik het feit dat ik me niet gewaardeerd voel. Ik weet dat er veel mensen zijn die om me geven, maar bij de mensen die ik dagelijks tegenkom ervaar ik dat niet. Ik ben gelukkig optimistisch van karakter, maar ik merk ook dat ik het inmiddels moeilijker vind om contact te maken dan 5 jaar geleden. Ik heb professionele hulp gezocht en heb dat nog steeds. De hulp heb ik ook nodig omdat ik andere uitlaatkleppen mis. Als ik op zo'n moment dan even mijn verhaal kan doen, krijg ik daar wel weer power van, maar het is niet zo dat het structureel iets oplost. Eigenlijk heeft het niet veel effect. In mijn opleiding zie ik twee typen mensen. Het ene type is altijd druk en heeft nooit tijd voor zichzelf, het andere type is juist altijd thuis en voelt zich eenzaam. Ik heb het daar wel eens met anderen over. Ik ken meer mensen die eenzaam zijn. Maar dat betekent niet meteen dat je elkaar opzoekt, daar is men toch wel een beetje huivering voor. Juist omdat je van elkaar weet dat je eenzaam bent.

aanpak', beaamt dat. In het slotwoord van dit boekje doet zij een voor wetenschappers opmerkelijke oproep: alles hangt af van de vraag in hoeverre we openstaan voor echte gesprekken en eerlijke communicatie met onze medemensen. Zullen we het taboe rond eenzaamheid kunnen doorbreken? Zullen we een samenleving kunnen vormen, waarin aandacht is voor echte menselijke relaties en geborgenheid?

WAAR HEBBEN WE HET OVER?

Eenzaamheid is niet gemakkelijk te herkennen. Symptomen als slecht slapen, het overmatig gebruik van alcohol of drugs en het verwaarlozen van jezelf kunnen ermee te maken hebben, maar wijzen meestal op andere, onderliggende problemen.

Jenny Gierveld ging met haar onderzoek aan de VU uit van het gegeven dat aan eenzaamheid een aantal kenmerken gekoppeld kunnen worden. Allereerst is eenzaamheid onvrijwillig. Een kluizenaar hoort er dus niet bij. Ten tweede is eenzaamheid subjectief. Soms wordt er wel gepoogd een objectieve definitie van eenzaamheid te geven (bijvoorbeeld door het aantal sociale contacten te tellen), maar deze vinden vaak slecht aansluiting bij de ervaring. Iemand met veel, maar oppervlakkige contacten kan zich erg eenzaam voelen en andersom. En daarmee komt meteen het derde kenmerk in beeld: eenzaamheid is een subjectieve ervaring van een onplezie-

'Eenzaamheid is eigenlijk heel gewoon'

rig gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.

Kloof tussen verwachting en ervaring. Dat eenzaamheid taboe is, heeft alles te maken met de oorzaken van eenzaamheid, legt Jenny Gierveld uit. 'Onze algemene waarden zijn gericht op succesvol zijn en een leuke club van vrienden hebben, dat is ook de indruk die de populaire bladen wekken. Wanneer je niet aan die verwachting voldoet, is het moeilijk om daar eerlijk over te zijn. Dat voelt namelijk als falen. Maar het geschetste beeld is natuurlijk een ideaalbeeld, en het is een mythe dat anderen wel aan die verwachting zouden voldoen. In het instrument waarmee wij eenzaamheid onderzoeken, vermijden we ook om dat woord te gebruiken. Juist om die taboesfeer te voorkomen.' Gierveld noemt als voorbeeld het gegeven van 'hartsvriendinnen'. In vrouwenbladen is dat een belangrijk thema, maar in de praktijk heeft lang niet iedereen zo'n vriendin. Vanwege de suggestie die in deze bladen gewekt wordt, hebben veel mensen het gevoel dat ze

iets missen. Maar het is de vraag hoe reëel die verwachting is.

GEBREK AAN VEILIGHEID

Eenzaamheid is volgens Gierveld dus een subjectief gegeven waarbij iemands verwachting niet overeenstemt met zijn of haar ervaring. Jeannette Rijks legt het accent ergens anders. 'Eenzaamheid heeft niet per sé met de verhouding tot anderen te maken. Ik benader individuen die met eenzaamheid worstelen altijd als mensen die het even niet meer zien zitten. Als individuen die een leegte ervaren waar ze even geen raad mee weten. Die ervaring kennen we allemaal. De eerste keer waarschijnlijk al als je alleen in de wieg ligt. 75% van de mensen kan goed met die gevoelens van leegte omgaan, 25% gaat ermee worstelen. Die gaat het uit de weg, gaat in een hoekje zitten kniezen of zoekt afleiding door middel van gamen, internet, drank enzovoorts. Het is dus eerder een oergevoel dat iedereen wel eens ervaart, maar waar niet iedereen mee om kan gaan, dan een sociaal probleem.'

Volgens Rijks wordt de aanleiding van eenzaamheid vaak gevormd door de verandering van vertrouwde patronen. Hoe groter de verandering, hoe meer facetten van het leven deze behelst en

'Misschien nog een streamer op deze plek'



het griepvirus te lijf gaan. Studenten met het kleinste sociale netwerk (zo'n vier tot twaalf contacten per twee weken) bleken 11% minder griepbestrijders te bezitten dan mensen met een uitgebreid netwerk. Een ander onderzoek, onder drieduizend mannen, had een overeenkomstig resultaat.

hoe groter de kans is dat het eenzaamheid oproept. Dat verklaart waarom eerstejaars studenten gevoelig zijn voor eenzaamheid. Het gaat dan niet zozeer om de inhoud van de verandering, maar om de impact die deze heeft op je gevoel van veiligheid. Als vaste patronen worden doorbroken neemt het gevoel van geborgenheid af, waardoor je je erg alleen kunt gaan voelen. Moeten alle beginnende studenten dan maar lid van een studentenvereniging worden? 'Ja, zo simpel kan het zijn', denkt Jeannette. 'Lid worden van welke club dan ook vermindert de kans op eenzaamheid al aanzienlijk. En dan moet je niet eerst drie maanden wachten, want dan draait alles al en zijn de groepjes al gevormd. Zoek een club of vereniging waar jij je thuis voelt. Het gevoel ergens thuis te zijn is heel belangrijk. En dan nog, je bent niet alleen. Als iedereen nu eens ophield met stommetje te spelen, dan was het probleem al voor een groot deel opgelost.'

GEEN SLAC HTOFFERS!

Buiten dat eenzaamheid een onprettig gevoel is, blijkt het ook nog eens slecht te zijn voor je gezondheid; zo blijkt uit verschillende onderzoeken. In een van die studies moesten 83 studenten dagelijks aangeven met hoeveel mensen ze contact hadden gehad. Ook moesten ze op een handcomputer bijhouden hoe hoog hun stresshormoon (cortisol) was en hoe vaak ze zich eenzaam voelden. Studenten die het vaakst hadden aangegeven zich eenzaam te voelen, bleken 16% minder antilichamen te hebben om

Toch moeten we niet al te dramatisch doen, vindt Jeannette. Zij is erg gevoelig voor geslachtoffer. 'Je hebt van die weblogs waar eenzame mensen elkaar opzoeken. Daar word je helemaal vervelend van. Mensen maken elkaar daar helemaal gek, daar kan ik niet tegen. Ook kan ik niet tegen de gedachte dat eenzaamheid iets is dat alleen, maar dan ook elke 65 plusser zou ondervinden; en dat we daar dus iets aan moeten doen. Dat is simpelweg niet waar. Als je eenzaam bent, ben je niet zielig en het is geen ziekte. Alles begint met nuchterheid.'

Uit het onderzoek van de VU blijkt dat de ernst van eenzaamheid gemiddeld is over alle leeftijdsgroepen. Niet alleen ouderen ondervinden er dus hinder van. Sterker nog, de hoogste intensiteit vinden we vooral binnen de leeftijdscategorie van 35 tot 40 jaar. Gierveld: 'Dat heeft alles met die verwachting te maken. Ouderen worden gecorrigeerd door een zeker realiteitsbesef dat je op die leeftijd geen nieuwe vrienden meer maakt.'

Jeannette heeft nog wel een advies voor mensen die zich wel eens eenzaam voelen. 'Weet dat het tijdelijk is, weet dat het je sterker kan maken, weet dat je niet alleen bent en weet dat er altijd een bureau studentpsychologen is waar je terecht kan. Eenzaamheid is eigenlijk heel gewoon.'

Meer weten:

Jenny Gierveld was redacteur van het korte en bondige 'Zicht op eenzaamheid', waarin een groep onderzoekers van de Vrije Universiteit verslag doet van hun onderzoek. Jeannette Rijks heeft een werkboek gemaakt, waarmee jij jezelf in kaart kan brengen en eenzaamheid kan overwinnen.

» nobiles.nl

Voel jij je ook wel eens eenzaam?
Ga dan naar Nobiles.nl en reageer op dit artikel.