

# Alsof je de enige bent die worstelt

**EENZAAMHEID** Ook als je midden in het leven staat kun je eenzaam zijn. Wat is er aan te doen? „Mensen bij elkaar in een ruimte zetten is niet genoeg.”

Door onze medewerker **Floor Bakhuis Roozeboom**  
Foto **Sanja Marusic**



Soms kan het me echt overvallen. Het gevoel alleen op de wereld te zijn. Nergens echt bij te horen. Vooral na mijn scheiding, twee jaar geleden, als de kinderen bij mijn ex waren. Dan zat ik ineens drie avonden achter elkaar alleen thuis en besefte: ik heb 300 vrienden op Facebook, maar ik heb niemand om Oud en Nieuw mee te vieren.” Hanneke Mijnster uit Haarlem - zevenendertig jaar, sociaal, goedlachs - voelt zich regelmatig eenzaam.

Ook de eenendertigjarige Joshua Jacobs uit Ede worstelt al jaren met gevoelens van eenzaamheid. „Ik heb vaak moeite gehad om aansluiting te vinden bij leeftijdsgenoten, echt vrienden maken, werd ook wel gepest. Toen ik na de middelbare school uit huis ging, trok ik me terug op mijn kamer en verloor me in gamen. Op een leeftijd dat anderen bezig waren een sociaal leven op te bouwen, zat ik hele dagen alleen.”

Joshua en Hanneke zijn zeker niet de enige jonge mensen die worstelen met eenzaamheid. Van de Nederlanders tussen de 19 en de 49 geeft maar liefst dertig procent aan zich 'matig eenzaam' te voelen. Ongeveer 10 procent van deze leeftijdsgroep voelt zich 'sterk eenzaam', zo blijkt uit de meest recente Gezondheidsmonitor (opgesteld door CBS, RIVM en GGD), uit 2016. Hoewel ze vaak voortdurend omringd zijn door leeftijdsgenoten - op school, studie of werk - zijn ook jongeren regelmatig eenzaam.

Dat komt mede doordat mensen in de bloei van hun leven in korte tijd veel veranderingen doormaken. Hoogleraar sociologie Theo van Tilburg van de Vrije Universiteit Amsterdam, die veel onderzoek doet naar eenzaamheid, legt uit: „Veranderingen als de overgang van school naar studie en werk, verhuizingen, nieuwe relaties, kinderen, scheidingen, zijn belangrijke triggers voor eenzaamheid. Bij het maken van een nieuwe start worden mensen vaak tijdelijk op zichzelf teruggegooid.”

## Serieuze gevolgen

Vlagen van eenzaamheid horen bij het leven, maar langdurige eenzaamheid kan serieuze gevolgen hebben. „Mensen kunnen in een negatieve spiraal terecht komen waar steeds moeilijker uit te breken is”, zegt van Tilburg, „en langdurige eenzaamheid kan op lange termijn leiden tot depressie, alcoholverslaving, hart- en vaatziekten, slaapproblemen en verminderde afweer.”

Over die neerwaartse spiraal kan Joshua meepraten. „Tijdens mijn studietijd zijn er meerdere periodes geweest dat ik alleen maar op mijn kamer zat, bijna niemand zag, slecht voor mezelf en mijn huis zorgde. Liever keek ik niet eens meer in de spiegel. De drempel om contact te zoeken met anderen, werd ook steeds hoger. Want eenzaamheid is naar, maar als je alleen bent, kun je tenminste niet worden afgewezen.”

Met iemand over de gevoelens praten is

Niet iedere jongere die zich eenzaam voelt, heeft ook daadwerkelijk weinig contacten

vaak de eerste stap naar een oplossing. Maar dat blijkt moeilijk. Van Tilburg: „We leven in een prestatie maatschappij waar in succes, geluk en zelfredzaamheid hoog in het vaandel staan.”

Hanneke Mijnster herkent dat. „Toegeven dat je eenzaam bent, terwijl je middenin het leven hoort te staan? Dat is moeilijk hoor. Ergens zit toch de angst dat mensen zullen zeggen: je bent toch jong, hoe kan je dan eenzaam zijn?”

Online stress- en burnout-coach Inge van Berlo (33) komt ze in haar praktijk regelmatig tegen: jonge mensen die zich schamen voor hun eenzaamheid. „Soms hebben ze wel vrienden, een relatie of zelfs een gezin, maar ze vinden het moeilijk om te delen als het minder goed met ze gaat. Om zich heen zien ze dat mensen alleen hun geluk, successen en hoogtepunten delen. Dan voelt het als snel alsof je de enige bent die worstelt.”

Ook Rena Molter (30) en Leoni van de Water (31) kwamen erachter hoezeer eenzaamheid speelt onder leeftijdsgenoten. Samen runnen ze Over the Moon, wat ze een 'social design studio for human connection' noemen. Deze zomer interviewden ze jonge mensen over eenzaamheid, maakten een podcast van die gesprekken en lieten bezoekers van Icarus Festival in Amsterdam daar naar luisteren.

Het maakte veel los bij de luisteraars. Molter: „Zo was er een groepje vrienden van in de twintig die zich stuk voor stuk in de verhalen over eenzaamheid

herkenden, maar dat nog nooit met elkaar hadden gedeeld. Zoals ze dat zelf zeiden: omdat je te druk bent met je imago en gezellig doen. Of omdat je het niet durft.”

Als het gaat om eenzaamheid bij de jongere generaties, krijgen sociale media vaak de schuld. Volgens Van Tilburg is dat maar ten dele terecht. „Internet en sociale media kunnen ook helpen om nieuwe contacten te leggen of anoniem je verhaal kwijt te kunnen. Het intensificeert bestaande vriendschappen. Bovendien is niet eenduidig aangetoond dat sociale media mensen eenzaam maken.”

Maar sociale media kunnen aanwezige gevoelens van eenzaamheid wel versterken. Van Tilburg: „Omdat iedereen vooral de hoogtepunten deelt, kun je snel het idee krijgen dat iedereen een leuker en rijker sociaal leven heeft dan jij en dat je van alles mist.” Deze angst om iets te missen, wordt 'fear of missing out' (FOMO) genoemd.

## Zwarte bril

Niet iedere jongere of jongvolwassene die zich eenzaam voelt, heeft ook daadwerkelijk weinig contacten. Sommigen missen vooral een diepgaande connectie, vertelt Gerine Lodder van de Rijksuniversiteit Groningen, die aan de Radboud Universiteit Nijmegen promoveerde op eenzaamheid onder jongeren.

Sommige eenzame jongeren bekijken zichzelf en hun sociale contacten door een zwarte bril. „Zij zijn niet eenzaam omdat ze sociaal onhandig zijn, zoals

Sociale media kunnen gevoelens van eenzaamheid wel versterken

sommige andere jongeren”, legt Lodder uit. „Maar ze denken dat anderen negatiever over hen oordelen dan in werkelijkheid het geval is en schatten de kwaliteit van hun relatie met vrienden lager in dan diezelfde vrienden dat doen.”

Als het aantal contacten het probleem niet is, helpen nog meer oppervlakkige ontmoetingen niet. Theo van Tilburg: „Je ziet dat steeds meer ad hoc initiatieven van de grond komen om eenzaamheid tegen te gaan. Een filmavondje hier, een pubquiz of een koffie-inloop daar. Maar mensen bij elkaar in een ruimte zetten is niet genoeg. Dan staat iedereen daar gewoon samen eenzaam te zijn.”

Joshua herkent dat. „Rond mijn tweeëntwintigste ben ik een tijdje naar een ontmoetingscentrum gegaan, waar volwassenen kunnen samenkomen. Hoe leuk de gesprekken daar ook waren, ze losten mijn eenzaamheid niet op. Zodra ik daar de deur dicht trok, voelde ik me weer even alleen als daarvoor.”

Wat helpt dan wel? Volgens Gerine Lodder is maatwerk belangrijk bij het aanpakken van eenzaamheid: „Als sociale onhandigheid de oorzaak is, kan het helpen om aan sociale vaardigheden te werken. Als het probleem meer in de eigen perceptie schuilt, is het zinvoller om te proberen het zelfbeeld te verbeteren. Uit onderzoek blijkt dat cognitieve gedragstherapie kan helpen om het negatieve denkpatroon dat soms achter eenzaamheid schuilgaat, te veranderen.”

Voor Hanneke Mijnster bleek het delen

van haar gevoelens een eerste stap richting een oplossing. Niet alleen gaven de vriendinnen die ze in vertrouwen nam toe zich ook wel eens eenzaam te voelen, ook bleek een afspraak voor Oud en Nieuw gemakkelijker te regelen dan ze dacht. Eenzaam voelt ze zich nog steeds wel eens. „Maar nu ik erover durf te praten, lijd ik er minder onder.”

Joshua besloot vijf jaar geleden lid te worden van een plaatselijke studentenvereniging en noemt dat zijn redding. „Het was een gigantische, doodenge stap voor mij, maar ik zag het als laatste strohalm. Gemakkelijk was het niet, maar ik heb daar enorm aan mijn social skills kunnen werken. Ben connecties aangegaan, heb vrienden gemaakt en ik heb geleerd om me kwetsbaar op te durven stellen.”

Een vereniging is geen wondermiddel tegen eenzaamheid, benadrukt hij. „Maar ik weet nu dat ik anderen in vertrouwen kan nemen en dat er mensen bestaan die me niet afwijzen. Zo heb ik een tijd geleden de stap gezet om een paar keer met een hulpverlener te praten. En laatst heb ik een meisje durven vertellen dat ik haar leuk vind. Grote stappen voor mij.”

Tegen andere jonge mensen die worstelen met eenzaamheid, wil Joshua dan ook graag zeggen: „Het lijkt misschien alsof je de enige bent die zich zo voelt, maar dat is niet zo. Zoek hulp als het slecht gaat. Blijf moeite doen om aansluiting te vinden. Ook al ga je honderd keer op je bek en hou je er maar één betekenisvol contact aan over. Het is het waard.”