

## **Groeiende eenzaamheid**

Door Matheu Bemelmans

“Het is vreemd om zo universeel bekend en toch zo eenzaam te zijn” zei Albert Einstein ooit. Hoewel de wetenschapper ook tijdens zijn leven al wereldberoemd was, voelde hij zich blijkbaar toch heel eenzaam. Vreemd is dat niet, want bijna de helft van alle mensen heeft er last van. “Eenzaamheid is hard op weg doodsoorzaak nummer één te worden. “

Albert Einstein staat bekend als een van de knapste koppen die de geschiedenis ooit heeft voortgebracht. Desondanks, of misschien wel juist daardoor, voelde hij zich op momenten heel eenzaam. Niet omdat hij alleen was of geen sociale contacten had, maar waarschijnlijk omdat er maar weinig mensen waren met wie hij kon praten over wat hem nu echt bezighield. De Nobelprijswinnaar blijkt daarin geen uitzondering. Heel veel mensen hebben in meer of mindere mate last van eenzaamheid. Onderzoeken laten schrikbarende cijfers zien. Zo'n 46 procent van de bevolking voelt zich wel eens eenzaam. Bij 75- en 85- plussers liggen die percentages zelfs boven de 50 en 65 procent. Maar ook de eenzaamheid onder jongeren is toegenomen.

De cijfers laten over meerdere jaren in alle leeftijdscategorieën een oplopende trend zien. “Eenzaamheid heeft altijd bestaan, maar door de ‘ikkerigheid’ van de samenleving lijkt het wel steeds erger te worden,” zegt Frank Geerings uit Landgraaf. Hij is al vele jaren als professional en als vrijwilliger actief in de wereld van ouderenzorg en welzijnswerk. Ook geeft hij regelmatig lezingen om meer bewustzijn voor het groeiende probleem van eenzaamheid te creëren. Onlangs sprak hij nog in het Klooster Wittem.

“Er zijn verschillende soorten eenzaamheid,” legt Geerings uit. “We onderscheiden sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid. Wie sociaal eenzaam is, heeft minder contact met andere mensen dan hij of zij eigenlijk zou willen. Emotionele eenzaamheid wil zeggen dat je binnen je kennissenkring niemand hebt die echt je maatje is. Het kan best zijn, dat je heel veel contact met mensen hebt, maar dat er niemand is om alles wat je denkt en voelt mee te delen.” Albert Einstein paste waarschijnlijk in deze categorie.

En Koningin Wilhelmina schreef na haar terugtreden niet voor niets een autobiografie met de veelzeggende titel ‘Eenzaam maar niet alleen’. “Emotionele eenzaamheid zit heel diep in mensen en in alle lagen van de bevolking,” zegt Geerings. “Zelfs binnen een huwelijk kunnen mensen heel eenzaam zijn.” De derde variant – existentiële eenzaamheid – gaat nog een stap verder. “Mensen die daaraan lijden, twijfelen zelfs aan de zin van het leven. Dat zijn ook de mensen die heel vaak met drank- en drugsproblematiek in aanraking komen.”

## **Balans**

Gemeentes, sociale instellingen en kerken maken zich al jaren zorgen over de groeiende eenzaamheid en proberen daar ook van alles tegen te doen. Er zijn tal van wijkcentra, huiskamerprojecten en koffieochtenden om mensen bij elkaar te brengen. “Dat is natuurlijk prima,” zegt Geerings, “maar die richten zich vooral op sociale eenzaamheid. Daar is ook veel makkelijker iets tegen te doen. Mensen die weinig

contacten hebben, kun je op zo'n manier bij elkaar brengen. Dat kan in groepen en is eenvoudig te organiseren, maar **dat lost emotionele eenzaamheid niet op.** Je kunt niet bij iemand aankloppen en zeggen: vanaf nu ben ik je maatje. Zo werkt het niet. Bovendien weet je na een eerste gesprek vaak nog niet of iemand zich in zijn hart eenzaam voelt”.

De oorzaken van eenzaamheid zijn volgens Geerings heel verschillend. “Bij sommige mensen begint dat al heel vroeg in hun leven. Wanneer je je als baby in de steek gelaten hebt gevoeld, kan je dat in je latere leven parten gaan spelen. Zeker wanneer er ingrijpende dingen gebeuren en de balans in je leven verstoord raakt, doordat je bijvoorbeeld werkeloos wordt of je partner kwijtraakt. Dat kan gevoelens van eenzaamheid veroorzaken.

Sommige mensen zijn in staat om daar zelf uit te komen, maar anderen blijven er hardnekkig in vast zitten. Dat heeft ook met zelfvertrouwen te maken en met de vraag of je sociaal vaardig bent. Als je daar niet uitkomt, kan dit uiteindelijk invloed hebben op je immuunsysteem, waardoor je ook lichamelijk kwetsbaar wordt. Op die manier zou eenzaamheid in de toekomst wel eens doodsoorzaak nummer één kunnen worden. Daarom is het absoluut van belang om er iets tegen te doen.”

Is sociale eenzaamheid nog aan te pakken door projecten en activiteiten te organiseren, bij emotionele eenzaamheid ligt dat veel moeilijker. “Daarvoor moet je één op één met mensen in gesprek gaan,” zegt Geerings. “Dan nog is het maar de vraag of dat helpt. [Je kunt wel op bezoek gaan](#), maar om te ontdekken of iemand eenzaam is, moet je echt op iemands huid zitten. Daar is tijd voor nodig. Eigenlijk kan emotionele eenzaamheid alleen door de persoon zelf opgelost worden. Maar dan moet die dat wel zelf beseffen en daar zit de moeilijkheid. Je kunt niet naar iemand toestappen en zeggen: [‘zet je er nu eens overheen’](#). Dat werkt alleen maar averechts. Als iemand niet het vermogen heeft om zelf iets op te bouwen, is het [moeilijk om aansluiting te vinden](#).” Hoewel het nog niet zo makkelijk is om mensen uit hun eenzaamheidssituatie te halen, is wel duidelijk dat [persoonlijke aandacht](#) daarin een zeer belangrijke rol speelt.

*Uit: Bisdomblad De Sleutel, Jaargang 49, Winter 2022-2023*