

Niet alleen,
maar wel



eenzaam

Steeds meer mensen hebben last van eenzaamheid, zelfs (of juist?) in tijden van drukte en constante activiteit. Zo ook journalist Malu Kirschbaum (38). Ze gaat op onderzoek uit: waar komt dit gevoel vandaan en belangrijker, hoe komen we ervan af?

Tekst Malu Kirschbaum, illustratie Amber Gyselings

'Mijn agenda is vol, mijn telefoon gaat regelmatig en mijn leven voelt druk. Mijn avonden zijn haast altijd gevuld en als ik iets op Instagram post, krijg ik gemiddeld honderd likes. Vanbuiten zie ik er waarschijnlijk uit als een energieke, populaire en sociale vrouw, maar vanbinnen voel ik me regelmatig eenzaam. Dat is iets wat ik maar moeilijk kan toegeven. In onze samenleving wordt het toch vaak gezien als iets sneus en iets wat voornamelijk geassocieerd wordt met bejaarden of kluizenaars. Maar in werkelijkheid treft eenzaamheid tegenwoordig vaker jonge mensen dan oudere leeftijdsgroepen. Uit recente cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat bijna de helft van de volwassen bevolking in Nederland zich eenzaam voelt, en dit percentage zal de komende jaren alleen maar toenemen. Het lijkt wel paradoxaal dat we midden in een wereld vol connectie en sociale interactie zo vaak worstelen met eenzaamheid.

Funest voor je gezondheid

Wat is eenzaamheid eigenlijk? De meesten van ons zullen het associëren met iets wat je voelt als je alleen bent – als je een avond niks te doen hebt, of niemand hebt om uit te nodigen voor je verjaardag –, maar eigenlijk heeft eenzaamheid niets te maken met wel of niet omringd zijn door anderen. Je kunt zelfs in een menigte of in een relatie zitten en je toch eenzaam voelen. Terwijl je in je uppie juist vrede kunt vinden. Het gaat erom hoe verbonden je je voelt. Daarom kunnen ook mensen zoals ik zich eenzaam voelen, zelfs als hun telefoon maar blijft trillen en ze regelmatig uitnodigingen afslaan.

Eenzaamheid is dus niet alleen het gevoel van fysieke afstand tot anderen, maar eerder een gebrek aan emotionele en psychologische verbondenheid. 'Dit kan ernstige gevolgen hebben voor onze gezondheid,' legt Gerine Lodder uit. Ze is universitair docent Ontwikkelingspsychologie aan Tilburg University en doet onderzoek naar eenzaamheid. 'De impact is groot. Mentaal kan eenzaamheid leiden tot depressies, sociale angst en een laag zelfvertrouwen. Fysiek kan het leiden tot een slechte nachtrust, overmatig gebruik van drank en drugs en hart- en vaatziekten. We beseffen steeds meer dat eenzaamheid echt ongezond is. Je kunt het vergelijken met de impact van obesitas.'

Volgens een studie die door de Brigham Young University

in Utah werd uitgevoerd, bleek zelfs dat eenzaamheid het risico op vroegtijdig overlijden met minstens dertig procent verhoogt, waardoor het net zo gevaarlijk is als het roken van vijftien sigaretten per dag. Nu ben ik met dat laatste gelukkig al jaren geleden gestopt en probeer ik – zoals zo veel mensen – gezond te blijven door op mijn voeding te letten, veel te sporten en goed te slapen, maar blijkbaar vergeten we hoe belangrijk het is om te werken aan onze echte menselijke connecties.

Sociale media zijn ook een deel van de vloek. Het is makkelijk om jezelf af te leiden van de eenzaamheid en naar je telefoon te grijpen zodra er een gevoel van onrust opborelt. Maar die eindeloze Instagram-*scrollings* en WhatsApp-gesprekken kunnen het ook erger maken: je ziet hoe leuk anderen het samen hebben, je krijgt last van fomo en je gaat jezelf onbewust met hen vergelijken. Terwijl je wéét dat zij alleen hun perfecte plaatjes en positieve berichten delen, doet het vaak toch iets met je zelfbeeld. Bovendien is elk half uur dat je op sociale media zit weer níét besteed aan echte sociale interacties.

Eenzaam of alleen?

Nu is het belangrijk om het verschil te begrijpen tussen alleen zijn en eenzaamheid. Alleen zijn kan helend zijn. Het geeft je de kans om tot rust te komen, jezelf beter te leren kennen en te reflecteren op je leven. Er zijn tal van mensen die bewust tijd alleen doorbrengen en er enorm van genieten. Volgens Marinus van den Berg, dichter, priester en auteur van het boek *Ode aan de eenzaamheid*, hoeft het helemaal geen probleem te zijn. Hij biedt een verrassend perspectief en daagt ons uit om zachtmoedig om te gaan met het begrip. 'Eenzaamheid wordt gezien als iets kwaads waar we tegen moeten strijden. Door de dramatische klank ervaart iedereen eenzaamheid als iets negatiefs, als iets wat je niet wilt. Terwijl we de gevoelens vooral versterken als we ertegen strijden,' vertelt Van den Berg. ►

‘In onze hyperactieve tijd is het de kunst om trager te leven en meer naar je toe te laten komen’

In zijn boek maakt hij onderscheid tussen verschillende soorten eenzaamheid. Allereerst is er de gewenste eenzaamheid, waarbij mensen zelf bewust kiezen voor het alleen-zijn. Dit doen mensen vaak om meer met zichzelf in contact te komen en om na te denken over hun leven en relaties. Soms op regelmatige basis, zoals één dag per week, maar soms een hele week, een hele maand of misschien wel voor een jaar of langer. Vaak zie je dit soort zelfgekozen eenzaamheid bij mensen die strijden voor een ideaal, zoals verzetsstrijders, heiligen en vredestichters. Daarnaast is er ongewenste eenzaamheid. Van den Berg: ‘Die kan allerlei oorzaken en vormen hebben, zoals eenzaamheid door pestgedrag, psychische klachten, stigmatisering, nare jeugdervaringen, een relatiebreuk of verlies van geliefden. Mensen die gepest worden voelen zich alleen, krijgen vaak een laag zelfbeeld en lijden onder het gevoel “niemand” te zijn. En als mensen bijvoorbeeld een dierbare verliezen, neemt de belangstelling van de omgeving na verloop van tijd af, maar de rouw gaat door. Dat kan eenzaam maken.’

Agenda volplempen

Ik behoor niet tot de categorie mensen die er bewust voor kiest om alleen te zijn en ook niet tot de categorie die koste wat kost een relatie moet hebben om maar niet alleen te zijn. Nee, ik zoek – zoals bijna alle mensen op deze wereld – naar die ene persoon, naar dat gevoel van verbondenheid, vertrouwdheid, veiligheid, vanzelfsprekend er voor elkaar zijn, van elkaar houden ondanks alles. Ik wil de gewone dingen delen, intimiteit, elkaar aanvullen en uitdagen, ruziemaken en van elkaar leren, samen koken en eten, gezelligheid, moeite doen om elkaar te begrijpen, elkaar accepteren zoals we zijn, elkaar inspireren en helpen een beter mens te zijn. En nog veel meer mooie en minder mooie dingen om samen het leven vorm te geven. En ondanks dat ik mij ontzettend rijk voel door de vele lieve vrienden en vriendinnen om mij heen, dat ik de luxe heb om alle tijd in te vullen zoals ik dat wil, diagonaal in

mijn tweepersoonsbed kan liggen, niet naar schoonfamilie hoeft, de serie kan kijken die ik wil zien en soms plannen moet afwijzen wegens een (te) volle agenda, ervaar ik regelmatig het gemis van samenzijn. Het is een soort onrust. Als ik een weekend bij mijn zus en haar gezin ben, dan heeft die gezelligheid van het samenzijn iets ontspannends. Maar als ik een weekend thuis ben, plan ik soms wel vier afspraken op een dag. Eerst sporten met vriendin A, dan koffie met vriendin B, vervolgens lunchen met vriendin C en dan door naar een opening, een borrel, een babyshower, een *bachelorette*, een diner of een verjaardag van vriend of vriendin XYZ. Het luistert nauw en de balans is subtiel: ik weet dat ik tijd nodig heb om te ontspannen, maar ik wil niet het hele weekend alleen zijn. Ook door de week plan ik het liefst elke avond iets in. Ik werk freelance en doe dat meestal vanuit huis. Aan het eind van de dag wil ik toch aan iemand vertellen hoe die dag is geweest. Zeker als er iets rots is gebeurd, wil ik dat graag even delen. Dat betekent dat ik of iemand moet uitnodigen of naar mensen toe moet. En als ik naar een theatervoorstelling of film wil, dan ga ik altijd even kijken wie ik mee zou kunnen vragen. Alleen is gewoon minder leuk. Hetzelfde geldt voor vakanties of weekendjes weg. Gelukkig heb ik veel vrienden en vriendinnen, dus vaak vind ik wel iemand die meegaat, maar als je thuis iemand hebt, dan gaat dat allemaal een stuk makkelijker. En dan is er nog Kerstmis. Alleen zijn tijdens die dagen vind ik geen optie en gelukkig hoeft dat ook niet. Ik heb immers mijn familie en goede vrienden en vriendinnen, dus ik ben vaak op meerdere plekken welkom. Maar het is toch anders. Ik moet altijd uitgenodigd worden, want jezelf uitnodigen op feestdagen is *not done*.

Echte verbinding

Kortom, ik vind het soms knap vermoeiend om alleen te zijn. Toch kan het volgens Van den Berg op den duur goed doen en ontdek je vaak later dat die tijd van alleenzijn nodig was. ‘Als je alleen bent, kun je alleen huilen, zonder schaamte. Je kunt alleen op de bank liggen lumelen. Door het huis lopen of uit het raam turen. Je kunt muziek opzetten of de tv aanzetten, ook al hoor je eigenlijk niks. Je kunt stil zijn, maar ook keihard zingen. En als je een huisdier hebt, kun je ertegen praten.’ Hij pleit voor de wenselijke, heilzame verveling: het zalige nietsdoen, of zoals de Italianen het zo mooi zeggen: *dolce far niente*.

Van den Berg: 'In onze hyperactieve tijd kan altijd maar druk, druk, druk zijn een verborgen vorm van eenzaamheid zijn. Een angst voor verveling. Het is juist de kunst om trager te leven en meer naar je toe te laten komen. Daarom moet je actief moeite doen voor deze vorm van gewenst vervelen. Daardoor ga je meer tijd hebben voor toevallige ontmoetingen of het genieten van "gratis" ervaringen, zoals de zon die ondergaat.' Eenzaamheid kan verminderen als je jezelf toestaat wat meer 'te zijn' in plaats van voortdurend dingen 'te doen'. Dit betekent niet dat we onze drukke agenda's volledig moeten opgeven, maar eerder dat we leren genieten van de rustige momenten in ons leven en oprecht in contact staan met onszelf en anderen. Het gaat niet om de kwantiteit van je connecties, het gaat om de kwaliteit.

Om die redenen ben ik begonnen met het creëren van bewuste gaten in mijn agenda, het verminderen van verplichtingen en het nadenken over welke vriendschappen nou écht belangrijk zijn en welke betekenis geven aan mijn leven. Natuurlijk leidt dat ertoe dat ik sommige vrienden minder zie, maar het betekent ook dat ik meer tijd kan doorbrengen met mijn beste vrienden en familie. Ik heb meer tijd voor mezelf, heb een paar DIY-projectjes opgepakt in mijn huis en voel dat ik vaker de stilte kan omarmen. Langzaam kan er op deze manier een kern ontstaan van mensen bij wie ik terecht kan voor échte verbindingen. En dat is uiteindelijk wat een mens het meest gelukkig maakt.' ♥

Eenzaamheid kan
verminderen als je
jezelf toestaat wat
meer 'te zijn' in plaats
van 'te doen'

HOE KUN JE EENZAAMHEID TACKELEN?

• Praat erover

Door het gevoel te benoemen, neem je controle en help je het taboe weg te halen. Iedereen is weleens eenzaam. Als we ons hierover uitspreken, durven meer mensen hun gevoelens te delen en kunnen we samen zoeken naar een oplossing.

• Beperk je tijd op sociale media

Uit een nieuw onderzoek, gepubliceerd in het *Journal of Social and Clinical Psychology*, bleek dat mensen die hun sociale-mediatijd beperkten tot 30 minuten per dag 'een significante afname in eenzaamheid' vertoonden ten opzichte van de andere mensen.

• Koester een kleine groep betekenisvolle vrienden

Zoals bij zo veel dingen in het leven: het gaat om kwaliteit, niet om kwantiteit. Probeer je vriendenkring dus niet steeds te vergroten, maar focus op de mensen die dicht bij je staan en waardeer hun aanwezigheid in je leven.

• Wees niet bang om alleen te zijn

Sterker nog, probeer de voordelen ervan in te zien. Alleen zijn maakt dat je extra kunt genieten van bepaalde activiteiten (zoals lezen, hardlopen en slapen) en het kan een manier zijn om te ontstressen in een drukke wereld vol prikkels.

• Houd een dankbaarheidsdagboek bij

Neem elke ochtend of avond of – als dat een beetje te veel is – elke week de tijd om op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Dat kan in een paar woorden, dus hoeft niet veel tijd te kosten. Even stilstaan bij de fijne dingen in je leven (een telefoongesprek met iemand, de lekkere maaltijd die je hebt gekookt of iets waarom je heel erg moest lachen), helpt je al om bewuster te worden van alle dingen waar je dankbaar voor kunt zijn.