

# ZIJN WE VAKER EENZAAM?

**IEDEREEN VOELT ZICH WELEENS ALLEEN, MAAR WANNEER  
GAAT DAT GEVOEL OVER IN EENZAAMHEID? JOURNALIST  
CAROLINE BUIJS ZOEKT HET UIT - EN ZIET OOK DE GOEDE  
KANTEN VAN TIJD IN JE EENTJE DOORBRENGEN.**

TEKST CAROLINE BUIJS FOTOGRAFIE DANIQUE VAN KESTEREN, SHUTTERSTOCK



Het was nog niet zo lang 'aan' met mijn geliefde toen hij in de zomer van 1991 voor twee maanden naar Latijns-Amerika vertrok. Mobiele telefoons bestonden nog niet, luchtpostbrieven waren eindeloos onderweg en bellen was duur. Mijn vriendinnen waren op vakantie en ik zou de zomer doorwerken (als stewardess). Maar vanwege een bacterie mocht ik niet vliegen. En dus zat ik alleen op mijn bovenhuisje zonder balkon in warm Amsterdam. Het is in mijn herinnering de eerste keer dat ik me echt eenzaam voelde. Alleen om boodschappen te doen kwam ik mijn huis uit, want de aanblik van een zomerse stad waarin iedereen behalve ik het leuk leek te hebben, was onverdraaglijk. Totdat ik na een week besloot het dan maar leuk te maken in mijn eentje. Ik werd lid van de bieb en jaagde die zomer het hele oeuvre van W.F. Hermans erdoorheen. Ik ontdekte de musea in mijn stad, die ik tot dan toe links had laten liggen. Ik fietste met mijn kleedje naar het Vondelpark en zag dat er heel veel mensen in hun eentje lagen te lezen, wat een mooi soort verbondenheid gaf. Achteraf was het een leerzame zomer: ik kwam erachter dat ik vriendschap kon sluiten met mezelf en het naar m'n zin had terwijl ik alleen was. Mijn eenzaamheid ging over in – zoals de Engelsen dat zo mooi noemen – *solitude*: positieve afzondering, waarbij je het juist fijn vindt om alleen te zijn.

#### KOUD ALS IJS

'Wanneer je eenzaam bent, ben je dat niet uit vrije wil. Het is een subjectieve ervaring: iedereen beleeft het anders,

maar de kern is altijd dat je minder contacten met anderen hebt dan je zou willen of dat de kwaliteit ervan minder is dan je zou willen,' mailt Jenny Gierveld, emeritus hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. 'Minder contacten dan je wenst, zoals alledaagse gezellige contacten, wordt sociale eenzaamheid genoemd,' schrijft ze in een van haar blogs voor de Coalitie Erbij. 'Mis je een vertrouwenspersoon in je kring van contacten – iemand tegen wie je bijvoorbeeld dingen vertelt die niet doorverteld mogen worden – dan noem je dat emotionele eenzaamheid.' Hoe het voelt om eenzaam te zijn? 'Het voelt als honger: alsof jij honger hebt en iedereen om je heen lekker gaat smikkelen. Het voelt gênant en alarmerend, en na verloop van tijd gaat de eenzame mens zulke gevoelens ook uitstralen, waardoor zijn isolement en vervreemding alleen

maar verergeren. Het doet pijn, zoals gevoelens pijn kunnen doen [...] Wat ik bedoel is dat eenzaamheid koud als ijs en helder als glas op komt zetten om je te omsingelen en te verzwelgen,' schrijft de Engelse auteur Olivia Laing in haar boek *De eenzame stad*. Laing, die van Londen naar New York verhuist voor de liefde, maakt een eenzaam jaar door in New York omdat haar vriendje haar vrijwel meteen na aankomst verlaat.

#### EEN OPTELSOM

Vaak is het niet één ding waardoor je je eenzaam gaat voelen, maar komt het door een combinatie van factoren. "Het kunnen persoonlijke eigenschappen zijn die je gevoelig maken voor eenzaamheid, bijvoorbeeld doordat je sociale vaardigheden niet zo goed zijn," zegt Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. "Misschien ben je verlegen >

#### TIPS OM ANDEREN TE HELPEN

"Wanneer je vermoedt dat iemand eenzaam is, ga dan eens op die persoon af," zegt socioloog Jenny Gierveld. "Vraag of je samen een kopje koffie kunt drinken. En luister dan naar de verhalen van die man of vrouw. Luister en geef geen adviezen. Op een bepaald moment zal de ander zeker spontaan naar voren komen met zijn of haar problemen. Misschien is dat eenzaamheid, misschien iets heel anders. Blijf luisteren. Vraag nooit zelf rechtstreeks naar mogelijke eenzaamheid bij de ander. Het woord alleen al schrikt mensen af. Wat helpt? Een regelmatig gesprekje, een bezoekje. Over koetjes en kalfjes spreken is meestal al een goed begin. Het is fijn als de ander weet dat je terugkomt en telkens beschikbaar bent om te luisteren."

## ‘HET IS AAN IEDER VAN ONS OM EEN KONVOOI VAN MENSEN OP TE BOUWEN EN TE ONDERHOUDEN’

of heb je weinig zelfvertrouwen. Het kan ook zijn dat je sociale contacten verliest doordat je gaat scheiden, of door een sterfgeval. Geen werk hebben, gezondheidsproblemen, het kan allemaal een rol spelen. Maar je kunt ook te hoge verwachtingen hebben van sociale contacten.” Sociaal perfectionisme, noemt de Noorse filosoof Lars Svendsen dat laatste in zijn boek *A philosophy of loneliness*. Mensen die zich eenzaam voelen zijn vaak kritisch naar anderen, maar ook naar zichzelf, schrijft hij. Daardoor wordt hun behoefte aan verbinding met anderen niet vervuld. En, omdat ze ook kritisch zijn naar zichzelf, hebben ze het ook niet naar hun zin als ze alleen zijn. Daarnaast, stelt Svendsen, speelt vertrouwen een grote rol bij eenzaamheid. “Hoe meer je anderen vertrouwt, hoe minder eenzaam je bent en hoe minder je anderen

vertrouwt, hoe groter de eenzaamheid.” Het is niet moeilijk om te begrijpen waarom vertrouwen zo’n grote rol speelt, vindt Svendsen: “Het gebrek aan vertrouwen zorgt dat je voorzichtig bent in het contact met anderen. Je stelt je niet open voor iemand en dat staat verbinding in de weg. Wantrouwen isoleert je.” Het is precies dat gebrek aan vertrouwen waar een Chinese jongen last van lijkt te hebben in de tweede aflevering van de VPRO-serie *Door het hart van China*. Journalist Ruben Terlou ontmoet de jongen in Beijing, waar hij zich verhuurt als ‘vriend voor een dag’. Terlou gaat met hem op stap, en de jongen legt uit dat mensen elkaar in China momenteel niet snel vertrouwen: ‘Daarom kiezen jongeren voor deze weg om vrienden te maken: we schamen ons om met bekenden over gevoelige dingen te praten.’

Daarnaast voelt hij zich ook als enig kind – in China was het tussen 1979 en 2015 niet toegestaan om meer dan één kind te krijgen, wat voor een hele generatie kinderen zonder broers of zussen heeft gezorgd – eenzaam: ‘De generatie van mijn ouders was met drie, vier kinderen thuis. Ze voelden zich als kind niet alleen. Ik ben mijn hele leven al alleen. Ik moet hard mijn best doen om vrienden te maken. Ik voel me heel alleen en leeg.’

### JE EIGEN KONVOOI

Milder zijn voor de mensen om je heen (én voor jezelf), je openstellen voor anderen, misschien iets aan je sociale vaardigheden doen: het kan helpen om meer contact te krijgen met mensen om je heen. Want, zo schrijft Olivia Laing over haar eenzame periode in New York: ‘Hoe eenzamer je wordt, hoe minder behendig je de stromingen van het sociale verkeer bevaart.’ Ook cognitieve gedragstherapie kan hierbij helpen: bijvoorbeeld om negatieve gedachten anders te leren interpreteren. Uit onderzoek blijkt namelijk dat wanneer je eenzaam bent, de waakzaamheid voor sociale signalen om kan slaan in een overdreven oplettendheid voor sociale signalen en gevaren. Als het bijvoorbeeld niet lukt om met iemand te kletsen op een feestje, kan iemand die eenzaam is al (te) snel denken: niemand vindt mij aardig. Een mindfulnessstraining kan helpen om minder te focussen op ‘sociaal gevaar’. Nog beter is het om eenzaamheid te voorkomen. Door nu al iets aan je ‘konvooi’ te doen, zoals Jenny Gierveld het zo mooi noemt. ‘Er is

veel dat gedaan kan worden om eenzaamheid te bestrijden, maar een eerste verantwoordelijkheid ligt bij onszelf: het is van het grootste belang dat we zorgvuldiger omgaan met onze contacten. Anders gezegd: het is aan ieder van ons om een konvooi van mensen op te bouwen en te onderhouden.’ Want, zo schrijft Gierveld, ‘zoals een konvooi van schepen beter beschermd is tegen aanvallen van piraten, zo is een konvooi van mensen beter bestand tegen de risico’s van eenzaamheid. Een konvooi opbouwen en onderhouden kost tijd en energie. Maar het is meer dan de moeite waard. Dient de eenzaamheid zich aan, om wat voor reden dan ook, dan staan er mensen om je heen die je kennen en die je willen helpen. Omgekeerd staan wij klaar voor onze konvooigenoten wanneer hen iets dreigt te overkomen. Hoeveel mensen mis jij inmiddels in je konvooi? Zou je die aardige vrienden uit je studietijd of jongemoederstijd met wie het contact verloren ging, toch niet nog eens bellen?’

### KEN JEZELF

Ik vind haar advies helder maar ook confronterend. Confronterend omdat ik soms niet zeker weet of dat konvooi van mij wel helemaal op orde is. Ik heb lang het idee gehad dat ik méér vrienden moest maken: meer etentjes organiseren, meer borrels, meer dingen samen met vrienden doen. Maar ik ben mezelf ondertussen ook beter gaan leren kennen en weet nu dat dat niet bij me past. Ik heb een relatie waar ik heel blij mee ben en ik heb een paar goede vriendinnen met wie ik een emotioneel sterke band heb. Maar

vriendengroepen die met elkaar op vakantie gaan en die er altijd zo idyllisch uitzien in reclames en op social media, die heb ik niet. En eigenlijk mis ik dat ook niet, want ik ben een beetje een stille. Een introvert. Journalist Liesbeth Smit schrijft een mooi stukje over dit gevoel in haar boek *Ik moet nog even kijken of ik kan*: ‘Omdat je jezelf als introvert makkelijk met één been buiten de groep plaatst, kun je sneller dan extraverten het gevoel verliezen dat je ergens bij hoort.’ Maar: ‘Het is een misverstand om eenzaamheid alleen aan introverten te koppelen. Goed alleen kunnen zijn is niet hetzelfde als eenzaam zijn, en wie eenzaam is hoeft zeker niet per se ‘alleen’ te zijn. Alleen opladen is voor veel introverten noodzakelijk. Maar te

veel stilte kan uiteindelijk ook leiden tot gevoelens van ontworteling en ontheemd zijn. Op zulke momenten ben je te ver gegaan en is het zaak anderen weer bewust op te zoeken.’ Ook dit herken ik wel: het zijn de tijden dat ik te veel werk en te weinig buiten kom. Wanneer ik ineens het schoolplein van mijn kinderen mis waar ik vroeger een praatje maakte met andere ouders op een verder stille dag. Dan weet ik weer: ik moet niet vergeten om ook zelf het initiatief te nemen om anderen te ontmoeten. Bijvoorbeeld door ‘s morgens vroeg eerst een wandeling te maken met die leuke buurvrouw, samen koffie te drinken en dan pas de trappen op te klimmen naar mijn werkkamer waar ik mezelf weer voor een dag opsluit. >





**'EENZAAMHEID IS BIJ  
UITSTEK IETS OM MET  
ANDEREN TE DELEN'**

Katherine Green, Amerikaanse scenarioschrijver

## ‘LEER ALLEEN TE ZIJN. VERLIES NOOIT HET VOORDEEL VAN DE EENZAAMHEID’

Thomas Browne (1605-1682), Engelse arts

Want ook variatie in sociale relaties beschermt je tegen eenzaamheid. Zolang ik steeds maar doe wat bij me past en me niet te veel laat (mis)leiden door de leuke plaatjes op Instagram van mensen die etentjes voor twintig personen organiseren. Precies wat emeritus hoogleraar sociologie Jenny Gierveld schrijft: ‘Sommige mensen wensen veel contacten met andere mensen, andere mensen zijn meer bescheiden en zouden graag een klein groepje contacten wensen. Waar de één al tevreden is met één hartsvriend(in) zal een ander dat niet voldoende vinden: hoe hoger je de lat legt, des te groter de kans dat je eenzaam bent.’

### HET GEVOEL DAT JE LÉÉFT

Een andere oplossing tegen eenzaamheid, waar filosoof Lars Svendsen voor pleit, is om te léren alleen te zijn, eigenlijk zoals ik leerde in de zomer van 1991. Svendsen: ‘Eenzaamheid is de nare kant van alleen-zijn. Maar alleen-zijn kan ook uitmonden in solitude: in eenzaamheid ben je alleen met jezelf, in solitude ben je samen met jezelf.’ Svendsen is ervan overtuigd dat veel mensen, of je je nu eenzaam voelt of niet, de neiging hebben om elk leeg moment van de dag op te vullen. Het is die (herkenbare) neiging om in elke wachtrij, in elke wachtkamer, tijdens elke treinrit, in elk pauzemoment steeds weer die smartphone te pakken. Zo ontnem je jezelf niet alleen rustmomenten waarin je kunt nadenken, reflecteren, op ideeën komt – het wakkert ook steeds maar weer die

constante behoefte aan om via social media in verbinding te staan met anderen.

Misschien is het ook goed om te bedenken dat het bij het leven hoort om je zo nu en dan eenzaam te voelen. ‘Het zou raar zijn als je je nooit eenzaam zou voelen, want als mens heb je verbinding nodig met anderen. Maar tegelijkertijd kan natuurlijk niet op élk moment in je leven aan deze behoefte worden voldaan,’ schrijft Svendsen. Het is het gevoel dat je kan overvallen op een feestje waar je niemand kent en het je niet lukt om mee te doen aan een gesprek. Of wanneer je zin hebt om naar de film te gaan maar niemand kan of wil met je mee en het lukt niet om te denken: dan ga ik toch lekker in mijn eentje. Dat tijdelijke eenzame gevoel kan ook als een alarmbel dienen. Ik herinner me nog goed dat aan het begin van de middelbare school de vriendschap met mijn beste vriendin ineens over was: ik had het helemaal niet aan zien komen en we spraken er niet over met elkaar. Het gebeurde gewoon en we waren denk ik nog te jong om woorden voor onze gevoelens te vinden. Pijnlijk was het wel, en ik weet nog hoe verloren ik me voelde zonder haar. Na een tijdje lukte het gelukkig om weer nieuwe vrienden te maken, maar ik realiseerde me ook: één vriendschap is te weinig.

Ook met Olivia Laing in New York ging het uiteindelijk beter. Niet zozeer doordat ze nieuwe mensen leerde kennen, maar vooral doordat ze in het leven van vier beroemde (eenzame)

kunstenars dook – zoals van schilder Edward Hopper. Ze beseftte dat je niet alle dingen die minder mooi zijn in je leven hoeft weg te poetsen. ‘Kunst kan beslist intimiteit creëren; ze weet beslist wonden te genezen en kan nog veel beter verduidelijken dat niet alle wonden hoeven te genezen, dat niet alle littekens lelijk zijn. [...] Toen ik me weer heel ging voelen was dat niet omdat ik iemand had leren kennen of verliefd was, maar omdat ik me liet leiden door dingen die anderen hadden gemaakt en ik er via dat contact langzaam van doordrongen raakte dat eenzaamheid, verlangen, niet betekent dat je hebt gefaald, maar eenvoudigweg dat je leeft.’ ●

### MEER LEZEN EN KIJKEN

- \* ‘De eenzame stad – Over de kunst van het alleen-zijn’ van Olivia Laing (De Bezige Bij)
- \* ‘A philosophy of loneliness’ van Lars Svendsen (Reaktion Books Ltd)
- \* [Eenzaam.nl/over-coalitie-erbij](https://eenzaam.nl/over-coalitie-erbij)
- \* ‘Door het hart van China’ (VPRO)
- \* ‘Eenzame kerst, wie kent mij nog?’ (EO)
- \* ‘Het succes van de kringloopwinkel’ (VPRO)