Een doordeweekse dag in Winschoten

Eenzaam, geen last van de ander

Week tegen eenzaamheid
Eenzaamheid komt veel voor, blijkt uit een groot onderzoek. Het is een toestand geworden waar iedereen vroeg of laat mee te maken krijgt.

Door **Sandra Heerma van Voss**

Op mijn vaste avondwandeling mag ik graag bij bejaardenflats naar binnen kijken. Mijn favoriete oudje leeft op de begane grond, in een tweekamerwoning met eigen keukenblok. Haar gordijnen zijn altijd wijdopen. Twee ramen verder bevindt zich de gemeenschappelijke eetzaal, maar daar zie ik haar nooit. Gelijk heeft ze - dooie, depressieve boel. Mijn dametje, klein, krom, vermoedelijk Indisch, is liever alleen.

Ze leest *De Telegraaf* en borduurt graag. Op haar tv staat een rijtje foto's van lachende (klein-?)kinderen, en een man in wie ik haar gestorven echtgenoot vermoed. Haar huisje is altijd keurig, en ze kleedt zich alsof de verjaarsvisite ieder moment kan binnenvallen: fleurige blouse, gestreken pantalon, het ravenzwart geverfde haar opgeföhnd tot een soort sierlijk hoofddeksel. Rond half elf 's avonds schuifelt ze naar het aanrecht om het souper te bereiden: toastjes met iets lekkers en één glaasje fris. Met een vol dienblad op een karretje wiebelt ze terug naar de sofa en - weer gehaald! Ze is op tijd. Pauw en Witteman beginnen.

De eerste paar keer dat ik haar zo bezig zag, werd ik week van medelijden. Zo klein, zo oud, zo alleen.

Tot ze een keer opkeek en mij zag staan: vrouw onder paraplu, minder klein en minder oud, maar evengoed: alleen. Ze keek me geamuseerd, vragend aan, en ik schaamde me opeens. Waarom bespiedde ik haar eigenlijk? Was zij eenzamer dan ik? Omdat ze dood zou gaan? O, en ik niet, soms?

'Eenzaam' wordt in onderzoeken en door maatschappelijke instellingen traditioneel aan 'oud' gekoppeld. Bijsmaak: zielig. Hier moeten we op letten mensen, met z'n allen.

Ik zal het niet tegenspreken - de honderdjarige die nooit meer bezoek krijgt, de grootsteedse zonderling die weken na zijn overlijden uit zijn vervuilde bovenwoning wordt getakeld, ja, dat zijn schrijnende gevallen.

Maar onze eenzaamheid is zoveel wijder verspreid. Het treft alle leeftijdscategorieën. Werk en geld hebben helpt, maar biedt geen afdoende bescherming - het komt ook onder miljonairs voor. In plaats van een fase is het een toestand geworden waar iedereen vroeg of laat mee te maken krijgt.

De mens is een groepsdier, worden biologen en psychologen niet moe te herhalen. Maar wij in het Westen, waar de sociaal-economische noodzaak om met anderen samen te wonen en te werken stukje bij beetje is afgenomen, hebben onszelf wijsgemaakt dat 'samen' niet goed voor ons is.

Dat het een rem zet op wie we zelf zijn, of wie we zouden kunnen worden als we de ruimte maar kregen. Levenslange arbeidscontracten, een huwelijk 'tot de dood ons scheidt', dorpsgemeenschappen waar elk wissewasje over de bewoners wordt uitgewisseld - we wurmen ons eruit los en vliegen heen, op zoek naar onszelf.

> We hebben onszelf wijsgemaakt dat 'samen' niet goed voor ons is

En daar zitten we dan: in eenpersoonshuishoudentjes, met onze favoriete muziek, tv-series, boeken en apps. Magnetron, badkuip, wasmachine, fitnessapparaat en als het even kan een voordeur willen we ook allemaal 'voor onszelf'. Lekker zelfstandig. Geen last van anderen.

„Ik begrijp Nederlanders niet", klaagde de expat uit India die ik vorige week mee uit eten nam. Vreugdeloos slurpte hij zijn tomatensoep. „Mijn collega's doen heel aardig. Tijdens de lunch vertellen ze over hun kinderen en vragen ze me dingen over mijn land. Maar om stipt vijf uur zijn ze weg, verdwenen. Geen van hen heeft me ooit gevraagd hoe ik mijn avond denk te gaan besteden. In het weekend: geen krimp. Dan zit ik de hele dag te skypen met mijn familie."

Die familie - daar had hij ook nog wat over te zeggen. In India woont hij nog bij zijn ouders, op zijn zevenentwintigste. Als zijn jaarcontract in Rotterdam er straks op zit, gaat hij graag weer naar ze terug. „Bij ons blijf je je ouders trouw. Zij zorgen voor jou, daarna zorg jij voor hen, ook als je zelf getrouwd bent. De grote beslissingen neem je samen. Waarom wonen jullie allemaal zo apart? "

Tja. Ik had er geen goed antwoord op. In Nederland overheerst geen familie-, maar een gezinscultuur, zelfs nu steeds meer mensen buiten dat plaatje vallen. En het Nederlandse gezin trekt zich 's avonds bij voorkeur op zichzelf terug. Wie zonder eigen gezin door het leven gaat, weet hoe eenzaam en geïsoleerd dat kan zijn.

Ons werk biedt ook geen automatisch sociaal vangnet meer: door de crisis worden behalve de eigenwijze einzelgängers die daar bewust voor kozen nu ook een heleboel anderen gedwongen zzp'er of eenpitter, met alleen virtuele contacten en sporadische telefoontjes om hen de dag door te helpen.

Ze zoeken elkaar op in cafés en gedeelde werkplekken waar ze zich juist als het goed gaat met hun zaakje vooral van anderen af moeten sluiten - hun werk speelt zich af op het scherm, hun kantoor zit in hun smartphone. Echte geluiden, geuren of bewegingen vormen een irritante inbreuk.

Als 41-jarige zonder gezin én zonder vaste baan kan ik al die mensen die voor het eerst door eenzaamheid overvallen worden misschien geruststellen.

Het gaat niet over, zeker niet voor altijd. Geen driehonderd Facebook-vrienden of grote liefde kunnen het alleen-zijn levenslang buiten de deur houden.

Maar het wordt wel makkelijker. Ik weet inmiddels wat ik moet mijden. Kantoorlunches met ouders van jonge kinderen. Films die eindigen in trompetgeschal en het jawoord. Columns die beginnen met 'Man-/zoon-/dochter-lief'. Mensen die écht even hun hart moeten luchten over die onmogelijke m/v, om vervolgens hard weg te fietsen om voor diezelfde m/v een lekker potje te koken.

Ik bedank ervoor en zoek omwegen, geestverwanten, en word zo steeds beter in het 'managen' van mijn eenzaamheid. Mijn oude dametje is misschien wel heel lang getrouwd geweest - lang genoeg om te weten dat je ook met een ander naast je verantwoordelijk blijft voor je eigen geluk.

We zijn allemaal alleen. Maar alleen hoeft niet eenzaam te zijn. Het is een kwestie van je gordijnen openhouden.

ONDERZOEK RIVM

Ruim 30 procent eenzaam, 8,4 procent heel erg

Ruim 30 procent van de Nederlandse bevolking is 'matig' eenzaam. En 8,4 procent is dat zelfs 'ernstig' of 'zeer ernstig'. Dat blijkt uit een enquête van het **Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu** (RIVM) onder **370.000 mensen** waarvan de resultaten deze week werden gepubliceerd. Of eenzaamheid toeneemt is niet te zeggen, omdat een dergelijk onderzoek voor het eerst is gedaan.
Het RIVM kwam met de cijfers omdat het tot en met 5 oktober de **'Week tegen eenzaamheid'** is. Dat is een initiatief van maatschappelijke organisaties, waaronder Humanitas en het Leger des Heils. In het hele land worden workshops en 'eettafels' georganiseerd waar mensen elkaar kunnen ontmoeten.
In de analyse is onderscheid gemaakt tussen **emotionele eenzaamheid** (het ontbreken van een hechte emotionele band met anderen) en **sociale eenzaamheid** (je hebt minder contact met anderen dan je zou willen).