

## WEEK VAN DE EENZAAMHEID

# Eenzaam? Dan ben je in elk geval niet alleen!

**Voel je af en toe eenzaam? Je bent niet alleen: 43 procent van de bevolking voelt zich eenzaam. Tien procent zelfs 'sterk eenzaam'. Aldus de Gezondheidsmonitor Volwassenen 19 jaar en ouder (2016).**

Klaske Delhij  
Breda

Vandaag start de Week tegen Eenzaamheid. Doel is het onderwerp meer bespreekbaar te maken. Van 27 september tot en met 6 oktober zijn er in het hele land honderden activiteiten om eenzaamheid onder de aandacht te brengen. En dat is hard nodig, meent eenzaamheidsexpert Jeannette Rijks uit Halderberge.

„Er is veel schaamte, net als met depressie. Daardoor zoeken mensen geen hulp. Terwijl je echt niet de enige bent, de helft van de bevolking heeft er last van! Blijf er niet mee rondlopen, zegt Rijks. „Het onderwerp moet uit de taboesfeer, zodat mensen hulp gaan zoeken.“

Rijks legt uit dat mensen verbinding nodig hebben. Met zichzelf en bijvoorbeeld een partner, met anderen in de vorm van vriendschappen en met het grotere geheel, de maatschappij, via godsdienst of spiritualiteit. „Als je een tekort voelt op één of meer van die vlakken dan ervaar je gevoelens van eenzaamheid. Het is een waarschuwings signaal van je lijf: kom in actie.“

Eenzaamheid hoort overigens gewoon bij het leven. Mensen voelen zich soms een-

zaam. Wanneer je in een nieuwe klas komt, verhuist, je baan verliest, gaat scheiden of na een overlijden. Een verslechterde gezondheid is een belangrijke aanjager van eenzaamheidsgevoelens. Wie zich eenzaam voelt, denkt negatief over zichzelf of anderen, is somber en heeft niet zoveel vertrouwen in andere mensen. De drempel om nieuwe activiteiten op te pakken is dan heel hoog. „Dat alles houdt de eenzaamheid in stand“, legt Rijks uit. „Je moet leren om anders te denken, om naar de positieve kanten te kijken. Daar is cognitieve gedragstherapie een goed middel voor, een 1-op-1 behandeling. Zonder hulp kom je er niet uit“, aldus Rijks, die zelf professionals traint hoe ze eenzaamheid effectief kunnen behandelen.

Ook jongeren ervaren eenzaamheidsgevoelens. Omgaan met collega's was lastig. Ik snap het als mensen mij niet begrijpen. Ik begrijp mezelf ook niet.“

Vier jaar geleden ging het na twee miskramen mis. „Ik lag in het ziekenhuis en kreeg de ene dag bloemen van kantoor en de dag erna een officiële brief van mijn baas dat mijn tijdelijke contract niet werd verlengd. Dat had ik echt niet aan zien komen. Een maand later lag ik in een scheiding.“

### Klein kringetje

Uiteindelijk belandde ze in de ziektewet en werd ze volledig afgekeurd. Ze woont nu alleen en heeft een klein kringetje van vrienden en familie om zich heen. „Mensen zijn voor mij altijd 'gedoe'. Voor mij is het vaak makkelijker om contact te hebben via social media. Dan zit er een scherm tussen. Al kan dat ook wel eenzaam zijn. Ik heb echt een muur om mezelf heen gebouwd.“

Af en toe draait ze als dj op hardcore feesten en festivals, een 'uit de hand gelopen hobby'. „Dit is echt mijn passie, een droom die uitkomt. Ik verdien er geen geld mee, maar dat geeft niet. Voor mij is een festival-ticket niet te betalen, dit is mijn avondje uit.“ Via Etten-Leurvoorelkaar, een organisatie die bemiddelt bij vrijwilligerswerk, is ze sinds een half jaar vrijwilliger bij de VoorleesExpress.

„Ik ga elke week voorlezen bij een Afrikaans gezin, waarvan de kinderen een taalachterstand hebben.“ Binnenkort heeft ze weer een bijeenkomst met de andere vrijwilligers. „Ik zie erop tegen zo'n voorleesronde. Andere vrijwilligers doen dit naast hun baan of gezin. Die zijn 'normaal' in mijn ogen. Ik ben bang dat ze mij maar raar vinden, met mijn tatoeages, dat ik niet werk. Wat doe jij dan? Nou, niks, ik ben fulltime thuiszitter. Dan voel ik me toch 'minder' dan hen.“

### Klik

Arie van Boxstel (77) woont al vijftien jaar in een woonzorgcentrum in de Haagse Beemden in Breda. Hij vertelt: „Ik ben veel ziek geweest. Ik was echt eenzaam. Ik kwam nergens meer. Hier thuis was ik een beetje aan het knutselen, verder deed ik niet zoveel. Ik zat alleen maar



▲ Het leven lacht Arie van Boxstel weer toe. Via een ouderensproject ontdekte hij het schilderen. FOTO: PETER VAN TILBURG/PROFOTO

op de bank. Ik at niet goed, had weinig energie.“

In april werd hij door zijn vriend Antoon meegetroond naar een bijeenkomst van het ouderensproject 'Tijd van je Leven'. Dit project, een samenwerking tussen GGD West-Brabant en diverse culturele centra in West-Brabant, is er op gericht om ouderen door middel van kunst en cultuur te activeren.

„Ik had meteen een klik. Elke bijeenkomst waren er zo'n acht tot tien mensen. Er waren twee kunstenaars die ons begeleidden. Eerst praatten we over vroeger, waar je gewoond had, hoe je jeugd was geweest. Daarna gingen we aan de slag. De ene keer schreven

Ik heb er leuke contacten aan overgehouden, kom weer buiten, heb veel meer energie.“

– Arie van Boxstel (77)

we een gedicht en lazen dat aan elkaar voor. De andere keer gingen we schilderen. Ik vond aquarel schilderen erg leuk, daar wil ik mee doorgaan.“

Hij heeft zijn draai gevonden. „Ik heb er leuke contacten aan overgehouden, kom weer buiten, heb veel meer energie.“ Ochtends drinken ze samen koffie hier in het huis. Ik doe een mandalacursus, daar noemen ze me De Puntenslijper“, lacht hij. „Ik heb nog zo'n oude puntenslijper, die schroef ik vast aan de tafel en dan komen ze om de beurt bij mij de punt slijpen. Als ik een keer ziek ben, bellen ze me.“

Dit is precies wat Tijd van je Leven voor ogen had, vertelt Naima Aadmi, projectcoördinator van de

### Trek aan de bel

Als je je langer dan negen maanden eenzaam voelt, verandert er iets in je hersenen. Je gaat negatiever denken, het afweersysteem in je lichaam wordt ondermijnd en je hormoonstelsel raakt in de war, vertelt eenzaamheidsexpert Jeannette Rijks. Het kan grote gevolgen voor je gezondheid hebben. Reden om in een vroeg stadium aan de bel te trekken, bijvoorbeeld bij de huisarts.

Een overzicht van activiteiten in de Week tegen Eenzaamheid vind je hier: [www.samentegenenzaamheid.nl](http://www.samentegenenzaamheid.nl)

GGD voor Breda en Bergen op Zoom: „Het doel is preventief: ouderen activeren om te voorkomen dat ze eenzaam worden of blijven. We onderzoeken ook of het project een effect heeft op de gezondheid van ouderen.“

Aadmi vertelt dat het best lastig is om ouderen te werven die aan het project mee willen doen.

„Mensen willen niet aangesproken worden op hun eenzaamheid. Ze houden het af omdat ze het eng vinden om iets nieuws te doen, met mensen die ze niet kennen. Je moet toch een drempel over, niet iedereen durft dat.“

Arie is blij dat hij die drempel heeft genomen. „Laast waren we met vier ouderen van het project op het Grootste Kennisfestival van Zuid-Nederland“, blikt hij terug. „De zaal zat vol, allemaal jongelui. Wij moesten ook wat vertellen over ons project. Normaal durf ik dat niet, dat laat ik liever aan Antoon over. Maar toen ineens zei een stemmetje in mij: 'Arie, jij moet ook iets zeggen.' Toen durfde ik ook te praten in de microfoon. En ik kreeg applaus! Dat deed me echt goed.“

# 10

■ Tien procent voelt zich zelfs 'sterk eenzaam'.

# 43

■ 43 procent van de bevolking voelt zich eenzaam.



▲ Rebecca Nuijten (29) uit Etten-Leur voelt zich anders dan anderen. Dat maakt contact leggen moeilijk. „Ik heb echt een muur om mezelf heen gebouwd.“ FOTO: ELISLOOT/PROFOTO