



Anne-Jet Fennema (l) en Betty Eisma ontwikkelden samen de cursus Twee tegen eenzaamheid. „Iedereen is wel eens eenzaam.”

FOTO SUSANNE VAN VELZEN

‘Mensen denken vaak dat ze niet leuk genoeg zijn’

Volop vrienden en toch eenzaam

Cursus voor 55-plussers tegen eenzaamheid * Miljoenen Nederlanders voelen zich alleen



Susanne van Velzen
s.van.velzen@hollandmediacombinatie.nl

Hilversum * Heel veel vrienden hebben en je toch verschrikkelijk eenzaam voelen. Het klinkt gek, maar het kan. „Je hebt misschien volop vriendinnen om koffie mee te drinken, naar de bingo te gaan of een avond te bowlen. Maar je hebt niemand met wie je over je overleden partner kunt praten. Bij wie je je veilig genoeg voelt om je tranen te laten gaan. Dan kun je je diep eenzaam voelen.”
Psychosociaal therapeut en coach Betty Eisma uit Hilversum somt de cijfers moeiteloos op. „Ruim dertig procent van de Nederlanders is eenzaam. En acht procent is zelfs ernstig eenzaam.”
Haar collega-coach en plaatsgenoot Anne-Jet Fennema gaat nog een stapje verder. „De jongste cijfers zijn zelfs nog hoger. Zo’n veertig procent van de volwassen Nederlanders noemt zichzelf eenzaam.”
Eisma en Fennema hebben de handen ineens geslagen en samen de cursus ‘Twee tegen eenzaamheid’ ontwikkeld. Bedoeld voor 55-plussers in het Gooi die worste-

len met eenzaamheid. „Iedereen voelt zich wel eens eenzaam, maar dat hoeft niet voor iedereen een probleem te zijn. Het is pas een probleem als het verschil tussen de de hoeveelheid en kwaliteit van de contacten die je hebt en die je wenst als pijnlijk wordt ervaren”, let Eisma uit.

Kluizenaar

„De kluizenaar die schuin tegenover mij woont, compleet met lange Catweazle-baard en de strijken tot hoog voor zijn raam, ziet alleen een hulpverlenster maar voelt zich misschien helemaal niet eenzaam. Die heeft een prima leven.” Met de cursus richten Eisma en Fennema zich op mensen die nadrukkelijk iets aan dat gevoel van eenzaamheid willen doen. Mensen die inzien dat ze er niet de rest van hun leven mee hoeven te dealen. Mensen die bereid zijn zelf een stap te zetten. Eisma: „Als mensen zeggen ‘Ik word nooit gebeld en ik krijg nooit bezoek’, vraag ik ‘Heb je zelf de telefoon wel eens gepakt? Je moet niet in de slachtofferrol gaan zitten. Je kunt ook zelf bellen.’
Eenzaamheid komt volgens Fennema in alle lagen van de bevolking

voor. Jong, oud. Rijk, arm. Hoog en laag opgeleid. „In Trompenberg is echt net zoveel eenzaamheid als in een wijk als Kerkelanden. Rode draad is vaak een gevoel van schaamte bij eenzame mensen. Ze denken dat het allemaal aan hen ligt. Dat ze niet leuk genoeg zijn.”
Niemand wordt eenzaam geboren, benadrukt Fennema. „Eenzaamheid ontstaat vaak door plotselinge veranderingen in je leven. Verlies van een partner, een verhuizing, ontslag. Of je krijgt fysieke problemen waardoor je de deur niet meer uit kunt. Soms is de oplossing dan heel simpel. Ik sprak onlangs een man van 88 die de laatste tijd als een kluizenaar leefde. Sinds hij een scooter heeft ligt de wereld weer voor hem open. Hij kan zijn contacten zo weer oppakken. Hij heeft onze hulp niet nodig.”

Perfect

Verbinding maken met andere mensen is een universele behoefte. „Mensen zijn sociale wezens. Contact hoort daarbij. Om je gelukkig te voelen is het van belang dat je gevoels in een veilige omgeving kunt delen met anderen. Gedeelde smart is halve smart. Maar ver-



Gedeelde smart is halve smart.

ARCHIEFFOTO STUDIO KASTERMANS

wacht niet dat iedere vriendschap helemaal perfect is. Niemand is compleet. Ook een vriend met wie je een dag zwijgend met een hengel aan de waterkant zit is waardevol”, zegt Eisma.
Fennema herinnert zich dat ze vroeger uren met haar vader stond te schilderen zonder een woord te zeggen. „Bij elkaar zijn was voldoende. Er was contact. Ik voelde

me diep gelukkig. Ik voelde me zo verbonden met die man. Verbinding, daar gaat het uiteindelijk om. Dat is een basisbehoefte.”

De cursus ‘Twee tegen eenzaamheid’ start dit najaar en bestaat uit zes bijeenkomsten in Hilversum.
Meer info: www.ajeecoaching.nl of 035-623770.

‘Ik hoor er niet bij, dat gevoel heb ik al mijn hele leven’

Hilversum * Monique (53) heeft twee zonen en een ex-man met wie ze goed contact heeft. Met vriendinnen drinkt de Hilversumse regelmatig een wijntje op het terras. Ze werkt in de zorg en ze gaat naar de sportschool. Mensen genoeg om haar heen en toch voelt ze zich eenzaam.
„Ik hoor er niet bij. Dat gevoel heb

ik al mijn hele leven. Het went nooit. Mijn vriendinnen gaan met andere vriendinnen op vakantie. Mij vragen ze niet. Vorige maand ben ik voor het eerst in mijn leven in mijn eentje een week naar de zonnegeweest. Natuurlijk was dat niet mijn ideale vakantie. Ik was veel liever met iemand samen gegaan, maar het lukte me niet.” Monique,

die niet met haar echte naam in de krant wil, worstelt al jarenlang met gevoelens van ernstige eenzaamheid. Ze is één van miljoenen Nederlanders die zich eenzaam voelt. „Ik schaam me ervoor. Durf het aan niemand te vertellen. Iemand die mij niet kent, zou denken dat ik een mooi en gelukkig leven heb. Ik heb zelf een punt achter mijn hu-

welijk gezet. Dat was echt mijn eigen keuze. Ik hoopte een nieuwe relatie te vinden. Ging een tijdje krampachtig op zoek naar leuke mannen. Dan verloor ik mezelf weer helemaal in een nieuwe liefde en dan liep het toch weer stuk. Soms denk ik weleens dat het gewoon mijn lot is om eenzaam te zijn”, zucht Monique.

De Hilversumse is niet mensenschuw. Ze stapt zelfs heel makkelijk op anderen af. Maar echt connectie maken met anderen kost haar moeite. „Het blijft oppervlakkig. Tijdens mijn singlevakantie heb ik hartstikke leuke mensen ontmoet. Gelachen en gefeest met ze, maar ’s avonds was ik weer alleen op mijn kamer. Dat doet pijn.”