



Eenzaamheid.

Wat bedoelen we ermee?
Hoe herkennen we het?
En voorkomen we het?
Journalisten Cisca Dresselhuys
en Mijke Pol vroegen het
drie experts. En Bram,
Johannes, Hans en Arnoud.

**‘Ik voelde me nulzaam.
Als je eenzaam bent, dan
ben je nog alleen.
Nulzaam is nóg minder.’**

TEKST: CISCA DRESSELHUYS EN MIJKE POL | BEELD: JACQUELINE DE HAAS



HET DESKUNDIGEN-PANEL (vlnr)

● **Prof. dr. Jan Latten** (1952) is hoofddemograaf bij het CBS en aan de UvA verbonden als bijzonder hoogleraar demografie. Hij woont samen en heeft geen kinderen.

● **Cisca Dresselhuys** leidt het gesprek.

● **Marco Oudshoorn** (1965) is regio-coördinator bij het Leger des Heils en nauw betrokken bij de Bij Bosshardt buurtsteunpunten. Hij is getrouwd, hij en zijn man hebben geen kinderen.

● **Prof. dr. Jenny Gierveld** (1938) is socioloog en pionier in het onderzoek naar eenzaamheid. Ze was hoogleraar aan de VU en directeur van het onderzoeksinstituut NIDI. Ze heeft een samengesteld gezin en heeft samen met haar man vijf kinderen.

D

Deze maand is het twee jaar geleden dat de politie een gruwelijke vondst doet. In Rotterdam blijkt een vrouw al tien jaar dood in haar woning te liggen. Er is al die tijd niemand geweest die haar heeft gemist. De burens hebben niets vreemd gemerkt en er heeft geen instantie aan de bel getrokken. Pas als bouwvakkers na bellen geen gehoor krijgen, wordt de politie ingeschakeld. De vrouw was alleenwonend, ze had geen familie of vrienden die zich zorgen om haar maakten. Geen uniek geval, volgens Jenny Gierveld. Zij doet al ruim vijftig jaar onderzoek naar eenzaamheid en waarschuwt dat dat probleem alleen maar groter wordt nu ouderen langer thuis moeten blijven wonen. Gierveld: “De definitie van eenzaamheid is al jaren onveranderd en wordt wereldwijd gebruikt. Het is een persoonlijk gevoel, maar is ook meetbaar. In het algemeen kunnen we zeggen dat eenzaamheid het verschil is tussen de wens en de werkelijkheid. Wil je meer contacten dan je hebt? Dan zou je wel eens eenzaam kunnen zijn. Tegelijkertijd gaat het ook over de kwaliteit van het contact. Er zijn mensen met veel oppervlakkige contacten die behoefte hebben aan meer diepgang en meer verbondenheid met de ander. Ook dan kun je eenzaam zijn.”

Meer contacten, minder risico

Toch vermindert het risico op eenzaamheid aanzienlijk als iemand veel contacten heeft.

Mensen met meer dan twintig contacten hebben een kleinere kans op eenzaamheid. Gierveld: “Met weinig contacten leef je risicovoller, loop je een groter risico om eenzaam te worden. Bij meer dan twintig contacten zitten er altijd wel een paar goede bij en is het niet erg dat de rest wat oppervlakkiger is. Als ik dit zeg tijdens een lezing, is er altijd wel iemand die roept: ‘Ja, maar ik heb God toch?’ Ik ben geen theoloog, maar ik weet wel heel zeker dat het ook fijn is als er iemand is die een arm om je schouder legt. Het tweede gebod gaat niet voor niets over je naasten, die je moet liefhebben als jezelf.”

Marco Oudshoorn, werkzaam bij het Leger des Heils plaatst daar een kanttekening bij. “Je kunt je naasten helpen, maar niet alles kan door een ander worden gedaan. Toen mijn vader overleed, was mijn moeder 58. Ik heb heel veel voor haar willen doen, ik ben zelfs bij haar gaan wonen om haar verlies te compenseren. Na twintig jaar alleen te zijn geweest is ze vijf jaar geleden opnieuw getrouwd. Nu pas zie ik bij haar weer de glans die ik twintig jaar heb gemist. De oplossing voor de eenzaamheid van mijn moeder vond ze uiteindelijk zelf.”

Ziek, gescheiden, werkloos

Het is een misvatting te denken dat eenzaamheid een gevolg is van ouder worden en stoppen met werken. Gierveld: “Met pensioen gaan leidt niet automatisch tot eenzaamheid, dat gebeurt vooral als er gezondheidsproblemen ontstaan. Pas bij 80+ers zien we een echte groei van eenzaamheid. Trouwens ook in de leeftijdsgroep van 35 tot 55, naar verhouding zijn daar meer mensen eenzaam. Die zijn dan gescheiden of het gaat om alleenstaande moeders met kinderen. Die groep heeft veel zorgen en weinig tijd voor contacten met anderen.”

Jan Latten werkt bij het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), dat geregeld onderzoek doet naar eenzaamheid en het aantal contacten dat mensen hebben. Hij ziet in zijn onderzoeken dezelfde resultaten als Gierveld. “Sociale uitsluiting begint soms midden in

‘Het is een misvatting te denken dat eenzaamheid een gevolg is van ouder worden en stoppen met werken’

het leven en hangt niet alleen samen met de contacten met vrienden en familie. Als je door omstandigheden bijvoorbeeld niet mee kunt komen in je carrière, als je gescheiden bent of ziek wordt. Je komt het huis weinig uit en je hebt weinig mensen die je begrijpen. Trouwens, als je klaagt over je leefomstandigheden vinden ze je een zeur, dus dan hou je je mond maar. Eenzaamheid begint dus soms al op jongere leeftijd en bij alleenstaande moeders zonder werk. Ik maak me vooral zorgen over de groep middelbare mannen van rond de 40, 50, vooral als ze laagopgeleid, zonder partner of werk zijn. Dat is een vergeten groep, die nu in beeld komt, omdat ze zorg gaan vragen. Mensen van 50 kunnen hun leven niet meer opbouwen, maar het hoogstens een beetje redden. Die groep gaat zich manifesteren. Ik denk dat de eenzaamheid onder vrouwen meer aandacht krijgt, omdat er in tijdschriften en kranten over wordt geschreven door vrouwelijke journalisten.”

Tegenslag maakt sterker

Of je wel of geen risico loopt om eenzaam te worden, hangt dus van een aantal zaken af. Het aantal sociale contacten speelt een rol, maar ook gezondheid en werk- en woonsituatie. Daarnaast is je karakter belangrijk. Oudshoorn: “Positief ingestelde mensen hebben het gemakkelijker, een doemdenker heeft het moeilijker. Ook de mate waarin iemand het vermogen heeft om actie te ondernemen is van belang. Er zijn mensen die die vaardigheid missen. Ik heb een vrouw ontmoet die vroeger altijd te horen kreeg dat ze nooit iets goeds kon doen. Die durft nu nauwelijks nog iets te ondernemen.”

Gierveld: “Dat klopt. Sommige mensen hebben dat nooit geleerd. Opmerkelijk is dat de oudste ouderen vaak beter met tegenslagen kunnen omgaan. Zij hebben in hun jeugd bijvoorbeeld meegemaakt dat een vader of moeder overleed. Die groep kan het leven beter aan dan jongere mensen, die nog weinig of niets hebben meegemaakt.”

Langer thuis is een risico

Eenzaamheid is vaak onderdeel van een grotere problematiek, die bij gebrek aan hulp ernstige gevolgen kan hebben. De vondst van de al tien jaar geleden overleden vrouw was een dramatisch dieptepunt. Oudshoorn: “Door de veranderingen in de zorg is er een kwetsbare groep die veel minder aanspraak kan maken op hulp en begeleiding. Hulp van psychologen is teruggeschroefd, de PGB’s en ook de dagopvang zijn minder geworden.” Latten: “Mensen moeten langer thuis blijven wonen en dat kan gevaarlijk zijn. Eenzaamheid wordt niet meer gezien en sociale contacten verminderen. Op een gegeven moment zien mensen niemand meer. Als er dan iets ernstigs gebeurt, merkt niemand dat.” Gierveld heeft dat van dichtbij meegemaakt. “Ik heb een oude buurvrouw gehad die heel eenzaam was. Op woensdagmiddag kwam ik bij haar. Toen ze begon te dementeren ging ik dagelijks een uurtje langs. Door de huisarts werd ik vervolgens aangewezen als eerste mantelzorger. Toen ik vorig jaar op vakantie ging, heb ik van tevoren haar koelkast goed gevuld en met de thuiszorg had ik afgesproken dat ze zouden langs komen. Maar toen de thuiszorg haar belde, zei de buurvrouw dat ze

Lees verder op pagina 39 ►

WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Van 24 september tot en met 3 oktober is de Week tegen Eenzaamheid. Honderden vrijwilligers organiseren activiteiten waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Bijvoorbeeld bij De Langste Eettafel van Nederland. Organisaties, bedrijven en buurtbewoners organiseren verspreid door het land een etentje. Door alle etentjes aan te melden op de website van de Week tegen Eenzaamheid wordt online De Langste Eettafel van Nederland gevormd. In 2014 telde De Langste Eettafel bijna 9 kilometer, dit jaar is de ambitie om de 10 kilometer te halen. Samentegen-eenzaamheid.nl

‘Met weinig contacten leef je risicovoller’

BRAM PEPER

(1940), oud-politicus, oud-hoogleraar en oud-burgemeester van Rotterdam

“Ik ben op het ogenblik zeer gehandicapt door een slechte knie. Kan net 150 meter lopen naar mijn stamcafé Loos, waar ik ook kan eten. In de periode van 2011 tot 2013 heb ik acht operaties gehad, waarvoor ik vijf maanden in het ziekenhuis lag. Twee versleten knieën, de ene werd moeiteloos vervangen, bij de andere ging het mis. Er kwam een bacteriële infectie bij, waardoor ik nog eens zes keer geopereerd moest worden. Gelukkig heb ik Henk, mijn 71-jarige Surinaamse ex-chauffeur uit de tijd dat ik burgemeester was. Nu rijdt hij me weer. En terwijl ik ergens op bezoek ben of een bijeenkomst bijwoon, doet hij mijn boodschappen. Zijn vrouw Jacqueline houdt mijn huis schoon. Fantastische mensen. Als ik nog verder aftakel hoop ik dat ik via ‘de Surinamisering van mijn leefomgeving’ nog lang op mezelf kan blijven wonen. Want Henk en Jacqueline hebben een uitgebreide familie- en kennissenkring, waarin altijd wel een nicht of een tante te vinden is die wil helpen. Nee, ik zou niet meer met iemand onder één dak willen verkeren. Ik heb genoeg ellende gehad op dat gebied, drie mislukte huwelijken. Ik had liever gehad dat het anders was gelopen. Ik ben niet meer geschikt voor een relatie en samenwonen. Het zou me te druk zijn, ik heb er de energie niet meer voor. Ik heb het driemaal gedaan en ik ben driemaal gescheiden. Ik vind alleen leven niet vervelend, ik doe het al twaalf jaar. Ik heb een groot sociaal netwerk, vier kinderen en tien kleinkinderen. En twee jongere zussen, die ik ook regelmatig zie. Verder ben ik bij elke thuiswedstrijd van Feyenoord, in onze speciale skybox, de Ouderen Hangplaats genoemd. Met mensen als de weduwe van Coen Moulijn en oud-voetballer Reinier Kreijermaat. Soms heb ik het zo druk, dat ik blij ben weer eens een dag rustig thuis te zijn en te kunnen lezen. Koken doe ik niet, ik kan net een ei bakken. Bij de groenteboer kun je kant-en-klaarmaaltijden kopen, vier minuten in de magnetron, stukje fruit erbij en klaar is Kees. De magnetron is de uitvinding van de eeuw voor de alleenstaande man, zeg ik altijd. Maar ik eet ook vaak buitenshuis, ouderwetse kost. Chique diners heb ik genoeg gehad in mijn leven, geef mij maar andijviestamppot met een gehaktbal.” ▶



‘De magnetron is de uitvinding van de eeuw voor de alleenstaande man’



**‘Mijn
eenzaamheid
zit in het
verlangen naar
straks’**

JOHANNES VAN BEURDEN
(1942), ooit beroeps militair en
sportschoolhouder, nu broeder bij
het Apostolaat van Troost

“Voordat ik broeder werd, ben ik getrouwd geweest en samen kregen we vier kinderen. Mijn behoefte aan vrijheid was groot. Ik heb gevaren, heb bij het circus en op de kermis gewerkt. Toen ik een gezin kreeg, moest er brood op de plank komen en ben ik een sportschool begonnen. Daarna sloeg het noodlot toe. Mijn vrouw Riet kreeg kanker. Tien jaar lang is ze ziek geweest en heb ik voor haar gezorgd. Het was misschien wel de rijkste tijd van mijn leven. We waren zo dicht bij elkaar.

Riet gaf zich totaal over: zorg maar voor mij. Ze accepteerde haar ziekte en had vertrouwen in God. Dankzij haar ben ik toen ook dicht bij mijn geloof gekomen. Toen zij overleed viel ik in een gat, ik dacht dat ik zou verzuipen en zelf dood zou gaan. Langzaam krabbelde ik op en voelde ik me ook bevrijd. Ik was nog steeds verdrietig, maar ik was ook verlost van de zorg. Ik ben blij voor Riet dat ze in de hemel is. Ik zeg wel eens dat ik in mijn leven meer tranen heb gekregen dan anderen. Tien jaar na het overlijden van Riet verongelukte onze tweede zoon, Johan. Onbegrijpelijk. Toen ik hem in de kist zag, wilde ik er zelf in gaan liggen. Maar ook nu krabbelde ik

niet geïnteresseerd was. Toen ik thuiskwam, was haar koelkast nog vol en was zij doodziek, ze woog nog maar 32 kilo. De thuiszorg zei later dat mevrouw hen niet binnen had gelaten. Heel snel daarna is ze in een verzorgingstehuis opgenomen, waar ze van 32 kilo weer naar 42 kilo is gegaan. Ze kreeg opeens vriendinnen en wilde weer nieuwe kleren. Voor sommige mensen is een tehuis een zegen en een oplossing.”

Kopje koffie in de buurt

Het Leger des Heils is enkele jaren geleden begonnen met de ‘Bij Bosshardt’ buurtsteunpunten, genoemd naar wijlen majoor Bosshardt. Deze huizen staan midden in een wijk. Zo probeert het Leger contacten te versterken tussen en met buurtbewoners. Oudshoorn: “Als ik mensen op de man af vraag of ze eenzaam zijn, krijg ik ‘nee’ als antwoord. Daarom vraag ik eerder of ze veel contacten hebben en hoe de buurt is. Als mensen bij ons binnen komen, zeggen ze meestal dat ze gewoon nieuwsgierig zijn en niks nodig hebben. Maar al pratende komt er toch wel uit dat ze eenzaam zijn.”

Sociaal konvooi opbouwen

Gierveld heeft in ruim vijftig jaar onderzoek een hoop initiatieven gezien die erop gericht waren de eenzaamheid te doorbreken. Maar volgens haar is er maar één ding dat echt werkt: het sociaal konvooi. “Dat konvooi – mijn naam voor wat anderen ‘een netwerk’ noemen – is een club vrienden, burens, collega’s en familieleden, die met je meetrekken door het leven. Vanaf je jeugd moet je proberen vrienden vast te houden, zodat je konvooi steeds groter wordt. Als mensen verhuizen van Purmerend naar Amsterdam, zien ze al snel hun vrienden uit Purmerend niet meer. Dat moet je voorkomen. Ook gevaarlijk: een oude moeder die naar een andere stad verhuist om in de buurt van haar kinderen te wonen. Ze krijgt daar weliswaar een mooi appartement, maar er is opeens niemand meer die naar haar zwaait.”

Latten: “Zo’n konvooi is een goed advies, maar het wordt in deze tijd steeds moeilijker om zoiets in stand te houden. Door de flexibilisering van de samenleving kunnen we ons niet meer hechten. Banen en woonplaatsen

Lees verder op pagina 43 ►

WIE DOET WAT?

Resto VanHarte

Op 34 locaties in Nederland organiseert Resto VanHarte de VanHarte-eettafel: een driegangendiner als ontmoetingsplek.
Restovanharte.nl

Bij Bosshardt

Een project van het Leger des Heils. In verschillende buurten zijn huiskamers ingericht, ontmoetingsplekken voor iedereen.
Legerdesheils.nl

Sensor

Sensor biedt een luisterend oor voor een vertrouwelijk gesprek. 24 uur per dag zijn ruim 900 vrijwilligers bereikbaar per telefoon, e-mail en chat.
Sensor.nl

Humanitas

Van contacten bij inburgering tot het doorbreken van eenzaamheid; mensen worden in contact gebracht met een gesprekspartner of met lotgenoten.
Humanitas.nl

De Zonnebloem

Iedereen kent de uitstapjes per boot of luchtballon die de vereniging nu al jaren achtereenvolgens organiseert.
Zonnebloem.nl

Het Rode Kruis

Zet zich in voor zelfredzaamheid van kwetsbaren. Met uiteenlopende activiteiten willen ze het risicobewustzijn vergroten, en netwerken vergroten.
Rodekruis.nl

op en geloofde ik dat Johan bij Riet is. Dat gaf moed. Omdat ik zoveel troost haalde uit mijn geloof, wilde ik daar meer mee doen en werd ik koster. Ik heb altijd de behoefte om te praten met mensen die eenzaam zijn. Al snel luisterde ik naar mensen en merkte de clerus dat ik daar goed in was. Als ik werk, lijkt het wel alsof God door mij spreekt. De keuze om broeder te worden was daarmee een natuurlijke. Ik heb het Apostolaat van Troost opgericht, bedoeld om mensen troost te bieden, te praten en bidden. Alle mensen die ik zie zijn eenzaam. Ellende en verdriet maken nu eenmaal eenzaam. Dat ben ik ook wel eens. Ik verlang naar geluk en warmte. Ik heb twee hondjes, daar ga ik elke dag mee

lopen. Ik kan opknappen van een praatje met iemand die ik tegenkom. Mijn eenzaamheid zit in een verlangen naar straks. Dat ik toegevoegd word in de hemel en opnieuw verbonden word met mijn familie. Samenzijn, dat mis ik. Niet altijd. Maar af en toe komt dat gemis. Naar Riet of iemand zoals Riet. Iemand die naast me zit en mijn hand vasthoudt. Dat je elkaar woordeloos begrijpt. Als broeder heb ik ervoor gekozen celibatair te leven. Dat wil ik ook. Soms, als het verlangen naar contact te groot wordt, dan bel ik een vriend of gaan we samen een stukje lopen. Ik geloof dat als je God hebt, je nooit eenzaam bent. Je kunt het ook liefde noemen. Wie de liefde heeft, hoeft niet eenzaam te zijn.”

WAT KUNT U DOEN VOOR ANDEREN?

Zelf niet eenzaam? U kunt de eenzaamheid van een ander niet oplossen, maar wel een eerste handreiking doen. Dit zijn dingen die u kunt ondernemen:

- Probeer een praatje te maken met die ene alleenstaande buurvrouw.
- Nodig iemand uit voor een kopje koffie.
- Voor vrijblijvender contact: stuur eens een kaartje of een e-mail.
- Kent u iemand die niet alles meer zelf kan, bied dan eens aan om te rijden naar de supermarkt of huisarts.
- Wilt u het ambitieuzer aanpakken? Organiseer eens een burenetentje, waarvoor u de alleenstaande burens ook uitdrukkelijk uitnodigt.
- Vergeet niet dat mensen het fijn vinden om iets terug te kunnen doen. Dus is de eenzame buurman een handige tuinier? Laat hem dan eens kijken naar die appelboom waar geen lekkere appels aan komen, of de roos die maar niet wil bloeien.

WAT KUNT U DOEN VOOR UZELF?

Zelf eenzaam? Veel eenzame mensen schamen zich voor hun gevoel. Als u eenzaam bent, kunt u daar pas iets aan doen als u dat zelf wilt. Dat klinkt logisch, maar het is net als stoppen met roken. Een ander kan met allerlei tips komen, maar als u zelf niet wilt stoppen dan lukt het niet. Moeilijk om een eerste stap te zetten? Praat dan eens met uw huisarts.

- Maak een lijstje van oude contacten die verwaterd zijn. Misschien kunt u iemand bellen of mailen.
 - Zijn er mensen met wie u een oppervlakkig contact hebt dat u zou willen verdiepen? Praat dan eens over wat u de laatste tijd bezighoudt en vraag de ander daar ook naar.
 - Durf hulp te vragen. Mensen doen graag iets voor een ander, zeker als de gunst niet te groot is.
 - Bied burens of kennissen uw hulp aan: pas eens op de kinderen of huisdieren of help in de tuin.
 - Oefen uzelf in *small talk* (praatje over koetjes en kalfjes) bij het boodschappen doen. Maak zo contact met mensen in de buurt.
- Meer tips? Eenzaam.nl

HANS DORRESTIJN (1940), cabaretier, schrijver

“Vroeger, als pas gescheiden veertiger, had ik veel meer last van eenzaamheid dan nu. Vreselijk vond ik het dat ik geen vrouw had. Misschien was de schaamte wel groter dan de eenzaamheid. Ik voelde me mislukt, niemand wilde mij. Dat gevoel ben ik totaal kwijt. Een van de voordelen van de ouderdom: niemand verwacht meer van mij dat ik nog op de versier-toer ga. Ik ken nu wel seksuele eenzaamheid, het zij zo. Ik ben niet meer uit op seks, wél op erotiek en die krijg ik genoeg van allerlei aardige vrouwen, die na optredens naar mij toekomen. Dus nee, eenzaam voel ik me niet meer, misschien af en toe één minuut. Maar dan belt er alweer iemand: een van m’n kinderen, iemand van m’n uitgeverij of theaterbureau. Wat soms wel akelig is, is thuiskomen in een leeg huis. Dan kom ik vol adrenaline uit het theater en wil ik vertellen hoe leuk het was of juist hoe vreselijk, omdat er niemand lachte. Maar dan is er niemand om tegen te praten. Nee hoor, ik hoef geen nieuwe relatie meer. Ik weet niet of ik dat nog zou kunnen, ik leef inmiddels al weer achttien jaar alleen. Ik heb in m’n leven twee vreselijke periodes meegemaakt, de tijd rondom mijn scheiding en vlak daarna nog twee vreselijke jaren, toen ik uit de roulatie was vanwege een zware buikoperatie. Op foto’s uit die tijd zie ik een grauwe, graatmagere man. Vergeleken daarmee leef ik nu in een paradijs en zie ik eruit als een goudhaantje. M’n gezondheid is prima – op wat ouderdomskwaaltjes na – en ik krijg waardering. Onlangs de Tollensprijs, waarmee ik eindelijk waardering kreeg uit de literaire hoek. Ik kan uitstekend voor mezelf zorgen. Een scheur in m’n broek? Ik stop hem keurig. Ik sta paf dat er nog altijd mannen zijn die zoiets niet kunnen. Ga toch weg, aanstellerij! Net zoals koken. Doe ik ook, dat is een hobby geworden. Gewone, Hollandse pot. Onwillekeurig neem je toch iets van de kookkunst van je moeder over, erwtensoep van groene erwten, die eerst een nacht in de week moeten staan, doorregen runderlappen, want daar krijg je van die heerlijke jus van, voor over de kruimige aardappelen. Ook lekker: bruine bonen met uitgebakken spek. Ongezond? Welnee, heerlijk. De moderne mens is banger voor vet dan voor de Derde Wereldoorlog.” ▶



‘Ik ken nu wel seksuele eenzaamheid, het zij zo’



‘Er zijn tijden geweest dat ik me nulzaam voelde’

ARNOUD VAN GELDER
(1946), gepensioneerd vliegtuigbouwkundig ingenieur

“Anderhalf jaar geleden zei de werkster dat ik een beetje autistisch deed. Toen ik daar wat over ging lezen, herkende ik een hoop dingen. Kort nadat ik me heb laten testen was de uitslag er al. Haar gevoel klopte. Nu kan ik een hoop dingen plaatsen uit het verleden. Ik heb nooit vrienden gehad en op mijn werk bij Fokker was er geen aansluiting met collega’s. Ik ben heel veel eenzaam geweest. Er zijn tijden geweest dat ik me nulzaam voelde. Als je

eenzaam bent dan ben je nog alleen. Nulzaam is nog minder. Dan ben je niets meer. Ik heb een paar keer gedacht om een einde aan mijn leven te maken, maar ik vond telkens argumenten om het niet te doen. Ik dacht dat het me niet zou lukken of dat het zo rottig was voor mensen die me zouden vinden. Ik woon nu alleen. Van 1993 tot 2003 heb ik samengewoond met een weduwe. In het begin was ik gelukkig. Zij hoopte dat ik haar ten huwelijk vroeg, maar mijn ouders zijn gescheiden en dat wilde ik zelf niet meemaken. Ik wilde geen kinderen, maar dat geloofde zij niet. Zij was ervan

wisselen, waardoor je vaak toch wat ouder bent voordat je een sociaal konvooi opbouwt.” Gierveld stelt gerust: “Het is nooit te laat een konvooi op te bouwen, je kunt er op ieder moment mee beginnen.”

Latten is daar nu al bewust mee bezig. “Ik heb geen nakomelingen, dus moet voor mezelf blijven zorgen. Daarom ben ik nu al aan het rondkijken, want ik moet wel sociaal actief blijven. Bij het CBS en ook bij de universiteit zal ik een keer weg moeten en dan zal ik op zoek gaan naar een tijdelijke job waar ik veel tevreden mensen ontmoet. Een baantje bij de bakker misschien? Van mijn generatie heeft 1 op de 5 mannen geen kinderen, voor vrouwen is dat 1 op de 4. Zonder kinderen speelt het belang van dat konvooi dus al veel eerder, al na de 50. Want inderdaad: je moet wel een club om je heen hebben als je oud bent.”

Iedereen herkent het

Naar aanleiding van de vondst in Rotterdam, neemt de gemeente daar nu maatregelen. Ze gaat ouderen jaarlijks bezoeken en probeert zo een vinger aan de pols te houden. Latten: “Zo bereik je ook de mensen die zichzelf niet zo bestempelen, maar wel in een sociaal isolement zitten. Het is net als met een darmonderzoek: iedereen van een bepaalde

overtuigd dat ik op zoek was naar een jongere vrouw die nog kinderen kon krijgen. Ik maakte niet veel oogcontact en daardoor dacht zij: hij ziet niets in mij. Terwijl dat wel zo was. Op een gegeven moment merkte ik dat we elkaar pijn deden. Toen ik weg ging, kreeg ik de indruk dat ze daar al op zat te wachten. Ze was niet verdrietig. Daarna heb ik zeven weken door Scandinavië gereden, 15.000 kilometer. Ik heb geen idee wat ik daar deed en waarom. Het leek alsof ik voor mezelf op de vlucht was. Toen ik daarna woonruimte gevonden had, sprak ik jaren met bijna niemand meer.

Omdat mijn gezondheid achteruit gaat, nam ik drie jaar geleden een werkster. Toen ben ik weer begonnen te praten. Inmiddels zie ik ook de pedicure en huisarts regelmatig en krijg ik begeleiding van de GGZ. Vrienden heb ik nog niet. Als ik verhalen hoor over vriendschappen, denk ik dat het prettig is om een vriend te hebben. Maar ik weet niet hoe ik dat moet aanpakken. Ik heb geen contact met de burens. Ik kan toch niet zomaar aanbellen om een praatje te maken? Dat zijn vreemde mensen en ik heb geen idee wat ik moet zeggen. Ik ben best attent, maar weet niet hoe ik dat moet laten merken.”

‘Mensen moeten langer thuis blijven wonen en dat is een gevaar’

leeftijd loopt het risico op darmkanker, dus is zo’n onderzoek heel nuttig.”

Gierveld: “Ook In Den Haag bezoeken ze de ouderen systematisch. Hulpverleners moeten daarbij op allerlei zaken letten. Mobiliteit is bijvoorbeeld een risicofactor. Vaak zeggen mensen alleen maar dat ze moeilijk meer boodschappen kunnen doen, waarbij ze verzwijgen dat ze ook niet meer op bezoek gaan. Voordat ze gaan zeggen dat ze eenzaam zijn... Trouwens: ik krijg dat er in een één op één gesprek redelijk snel uit. Ik reis veel met de trein, ik zit dan soms in een coupé met een oudere man of vrouw. Na een kort praatje over het weer ga je verder. In een paar minuten weet ik of iemand eenzaam is. Mijn vriendinnen zeggen altijd ‘Goh, dat jij iedereen zo aan het praten krijgt.’ Ik hoef bij onderzoeken ook echt nooit uit te leggen, of een definitie van eenzaamheid te geven. Mensen komen na enige tijd zelf met dat woord naar voren, want iedereen weet heel goed wat het is.” ■

EENZAAMHEID IN CIJFERS

Het programma *EenVandaag* deed vorig jaar een onderzoek naar eenzaamheid onder 20.000 mensen. 2000 mensen gaven aan zich geregeld eenzaam te voelen.

- 52% zegt dat het gevoel van eenzaamheid hun leven redelijk beïnvloedt.
- de grootste groep zegt op alle momenten in het jaar even eenzaam te zijn (40%), daarna komt kerstmis (37%).
- 56% zegt dat er weken voorbij gaan waarin ze nauwelijks of nooit iemand zien.
- 63% zou de eenzaamheid graag willen doorbreken.
- 81% vindt het moeilijk om hulp te zoeken.

➔ Nog meer weetjes lezen? Of luisteren naar Paul de Leeuw die zingt over eenzaamheid? Kijk op Zin.nl/eenzaamheid