

ZELFKENNIS

Langdurige eenzaamheid is even gevaarlijk voor je gezondheid als vijftien sigaretten per dag roken. Je pakt eenzaamheid dus best aan.

Breek uit je EENZAAMHEID!

Maar liefst de helft van de Belgen voelt zich eenzaam, zo blijkt uit recent onderzoek. Toch zijn wenoiteerder met zoveel mensen op de aardbol geweest zijn wetechnologisch meer geconnecteerd dan ooit. Wat is er precies aan de hand? En belangrijk: wat doe je tegen dat knagende en nare gevoel van eenzaamheid?

Tekst [Sarina Wijnen](#)

Na een geannuleerd feestje in je eenzaamheid donker thuis komen, waar niemand op je wacht. Op Facebook zien hoe je vrienden voortdurend gezellige uitstapjes doen, terwijl jij voor het zoveelste weekend op rij in je eenzaamheid op de bank zit. Samen met je partner in de auto op weg zijn na een mooie vakantiebestemming, maar vooral afstand voelen. Of jezelf te gevoelig en te goedhartig vinden voor de in jouw ogen harde maatschappij. Eenzaamheid heeft vele gezichten. Samengevat is er de zogeheten *sociale eenzaamheid*, waarbij je minder contacten hebt dan je zou willen, *emotionele eenzaamheid*: als je een hechte band mist met een of meerdere personen, en *existentiële eenzaamheid*: wanneer je doelloosheid en een gebrek aan zingeving ervaart.

Het recente Nationale Geluksonderzoek van de Universiteit van Gent en levensverzekeraar NN focuste zich op de sociale en emotionele vormen van eenzaamheid. En wat blijkt? 46 procent van de Belgen, zowat de helft dus, voelt zich soms tot altijd eenzaam. Jongeren tussen 20 en 34 jaar voelen zich het meest eenzaam (54,50 procent), op de voet gevolgd door Generatie X, tussen 35 en 50 jaar (53 procent). Integendeel tot wat vaak aangenomen wordt, hebben 70-plussers het minst last van eenzaamheid (28,30 procent). Ook opmerkelijk: singles lopen 3,6 keer meer kans op eenzaamheid dan mensen in een stabiele relatie, terwijl de kans op eenzaamheid in een slechte relatie 3,7 keer groter is, net iets meer dus.

Sociale druk en internet

Wat zit er achter deze hoge eenzaamheidsscores? Hoe komt het dat zoveel mensen zich eenzaam voelen? 'Allereerst is het belangrijk om te weten dat er in het onderzoek gewerkt werd met de categorie "soms tot altijd"', zegt Luc Goossens, professor psychologie aan de KU Leuven. Logisch dat je dan hoge cijfers krijgt, want wie voelt zich niet af en toe alleen? 'Als iemand zegt zich nooit eenzaam te voelen, denken wij psychologen dat er met die persoon iets scheelt. Of dat hij of zij het niet wil toegeven omdat eenzaamheid nog altijd een beetje een taboe is.' Het is heel menselijk om je eenzaam te voelen, aldus Goossens. Dat komt doordat we van nature groepsdieren zijn. In de loop van de evolutie hadden we in groep betere overlevingskansen, waardoor de behoefte aan

In studies toonden fMRI-scans aan dat eenzaamheid letterlijk pijn doet: bij een eenzaam gevoel worden dezelfde hersengebieden geactiveerd als wanneer je fysieke pijn ervaart.

sociale contacten in ons instinct zit ingebakken. Als je het gevoel hebt te weinig contacten te hebben of een gebrek aan verbondenheid ervaart, dan maakt dat je ongelukkig. Instudies toonden fMRI-scans (*functionele MRI is een speciale MRI-techniek die wordt gebruikt in het moderne hersenonderzoek, nvdr*) zelfs aan dat het echt pijn doet als je eenzaam voelt: dezelfde hersengebieden worden dan geactiveerd als wanneer je fysieke pijn ervaart.

Zoals gezegd, voelen volgens het Nationale Geluksonderzoek mensen tussen 20 en 34 jaar zich het eenzaamst. Mira (28) herkent dit: 'Ik heb best een leuke vriendenkring, maar toch voel ik me vaak alleen. Mijn vriendinnen hebben allemaal een vriend, sommigen zijn getrouwd, en ze hebben ook allemaal toffe jobs en fijne collega's. Maar ik lijk sommige stappen maar niet te kunnen zetten: ik kan de man en de job van mijn leven niet vinden. Als ik hun volle leven zie, voel ik me soms eenzaam, in de zin van achtergelaten. Ik heb het gevoel dat ik achterovervalt.'

Volgens Luc Goossens voelen jongeren zoals Mira zich eenzaam doordat ze met erg hoge verwachtingen worstelen. 'Ze voelen een bepaalde druk: voor je dertigste moet je gesetteld zijn, met een vaste relatie, kinderen en een goed lopende carrière. En als ze dat dan niet voor elkaar krijgen, voelen ze zich dus teleurgesteld en eenzaam.' Psychologe, psychotherapeute en auteur Carien Karsten denkt dan weer dat jongeren zich eenzaam voelen doordat internet zo'n belangrijke plek in hun leven inneemt. 'Als ik jongeren spreek, valt het me op dat ze een bepaalde intimiteit niet meer hebben. Ze zitten bijvoorbeeld met een groepje van vier rond een tafel, maar zitten allemaal op hun mobiel, waarop ze spelletjes spelen. En dat doen ze voornamelijk via apps zoals Tinder, waarbij je het gevoel hebt dat je zo ingeruild kan worden voor een beter exemplaar.'



Druk en overbevestigd

Na deze jongeren tussen 20 en 34 jaar voelt Generatie X zich het eenzaamst, zo komt uit het onderzoek van de UGent. Dit gaat om mensen tussen de 35 en 50 jaar oud die vaak wél een partner, kinderen en een carrière hebben. Hun eenzaamheid heeft volgens Carien Karsten dan weer vaak te maken met hun drukke en overbevestigde bestaan. 'Het leven van dertigers en veertigers is meestal erg taakgericht: de kinderen naar school brengen, zelf op tijd op kantoor aankomen, 's avonds huishoudelijke klusjes doen. Jerun met je partner bijna een soort bedrijfje, waardoor de intimiteit van vroeger op de achtergrond komt. De partners communiceren nauwe-

lijks nog over hun behoeften en stellen zich minder kwetsbaar op tegenover elkaar, wat tot een verlies van verbinding en dus tot een grotere eenzaamheid kan leiden.' 'Soms vraag ik me inderdaad af wat Olivier en ik nog delen, behalve de kinderen', beaamt Sara (41). 'Sterker nog: ik vraag me af met wie ik nog wel een connectie heb. Door de dagelijkse rush zie ik mijn vriendinnen nauwelijks nog, met mijn moederen zus ben ik ook niet superclose, en mijn vader is een paar jaar geleden overleden. Ik heb soms het idee mezelf onderweg te zijn kwijtgeraakt. Wie ben ik en wat wil ik eigenlijk?'

De studie van de UGent stopt bij 70-jarigen, die de ratrace al achter de rug hebben en aangeven zich het minst eenzaam te voelen. Uit andere studies, zoals een grootschalig Duits onderzoek waarbij psychologen ruim 16.000 mensen

'Door hun erg taakgericht leven komt bij dertigers en veertigers de intimiteit van vroeger meer op de achtergrond. Dat kan tot een verlies van verbinding en dus tot grotere eenzaamheid leiden'

LUC GOOSSENS, PROFESSOR PSYCHOLOGIE

AAN DE KU LEUVEN

van 18 tot 103 jaar ondervroegen, blijkt evenwel dat daarna de curve weer beduidend stijgt. Van alle leeftijdsgroepen scoren hoogbejaarden, mensen rond de 80 jaar, het hoogst op vlak van eenzaamheid. 'Het zijn zij die ons beeld bepalen van de "eenzame oudere"', zegt Luc Goossens. 'En daar zijn de oorzaken heel duidelijk: je partner met wie je je hele leven lang samenbent geweest, is overleden; ook je vrienden vallen een na een weg en zelf krijg je steeds meer te maken met lichamelijke beperkingen die het je moeilijker maken om de deur uit te gaan.'

>>

>> De paradox van deze tijd

Nooit eerder zijn we op deze aardbol met zoveel mensen geweest. Volgens de laatste telling zijn we intussen met iets meer dan zeven miljard aardbeïers. België is een van de dichtst bevolkte gebieden van Europa. Ook zijn we dankzij internet nooit eerder technologisch zo geconnecteerd geweest. Er zijn legio online manieren om in contact te komen met anderen: social media, datingsites en -apps, meet-up groepen in elke stad en voor elke mogelijke interesse... En toch blijkt dus zowat de helft van de Belgen eenzaam. Dat is een paradox. Ook professor Goossens erkent dat: 'Toen internet pas opkwam, dachten veel mensen dat het dé oplossing tegen eenzaamheid was. En inderdaad, het biedt enorm veel voordelen: je kan skypen met anderen, zelfs als die aan de andere kant van de wereld zitten. Er zijn tal van online fora voor lotgenoten. En als het je om een of andere reden in het echte leven niet lukt om contacten te leggen, kan je dat via internet misschien wel. Maar tegelijk kunnen social media ook voor onrealistische verwachtingen zorgen, iets wat ik vooral van jongeren hoor. Want op Facebook en Instagram worden vooral positieve berichten gepost: over dat ene fantastische feest, die exotische reis, een uitgefilterde selfie, enzovoort. Dat kan confronterend zijn en eenzaamheid in de hand werken. Internet heeft die twee kanten in zich.'

'Voel je je eenzaam, probeer het gevoel dan zonder oordeel te doorvoelen. Vecht er niet tegen, want dat geeft nog meer stress. Stel jezelf de vraag: hoekan ik nu zo goed mogelijk voor mezelf zorgen?'

CARIEN KARSTEN, PSYCHOLOOG EN PSYCHOTHERAPEUT

'Focus minder op wat niet is en meer op wat wel is: wie komterwél langs? Wienodigt je wél uit? Wietoont waardering voor jou? En bouw vervolgens die relaties meer uit'

LUC GOOSSENS, PROFESSOR PSYCHOLOGIE AAN DE KU LEUVEN

Voor wie merkt dat social media hem of haar een gevoel van eenzaamheid oplevert, heeft Goossens enkele tips. Amerikaans psychologisch onderzoek van de University of Chicago stelde namelijk vast dat eenzame mensen op een passievere manier met social media omgaan: ze kijken vooral naar wat anderen doen en posten zelf weinig. Volgens professor Luc Goossens wordt je daar nog onzekerder en eenzamer van. Goossens raadt dan ook aan om af en toe zelf dingen te posten en te reageren op de posts van anderen. Door zelf actief deel te nemen, krijg je er meer plezier in en kan je de ideale plaatjes beter relativeren, zegthij. Ook adviseerthij om de contacten die je online opdoet, verdere zetten in het echte leven. 'Op die manier komt er via internet een social mediaaencontactmogelijkheid bij en werkt het juist de eenzaamheid tegen.'

Zelfzorg op nummer één

Al zijn er meer studies nodig om de exacte oorzaken te kennen, de gevolgen van eenzaamheid zijn wel duidelijk in kaart gebracht. Langdurige eenzaamheid is even gevaarlijk voor je gezondheid als vijftien sigaretten per dag roken, noteerden onderzoekers van de Amerikaanse Brigham Young University die het verband tussen eenzaamheid en vroegtijdig overlijden bestudeerden. De onderzoekers benadrukken wel dat dit om langdurige eenzaamheid gaat: je een paar avonden of weken wat down en eenzaam voelen heeft dit effect niet. Maar omdat ook dat tijdelijke gevoel knagend en behoorlijk naar kan zijn, is het raadzaam om er wat mee te doen, adviseren psychologen. En daartoe zijn er verschillende mogelijkheden.

Als het om korte perioden of specifieke momenten gaat, kan het helpen om voor ogen te houden dat eenzaamheid bij het leven hoort en dat iedereen zich af en toe alleen voelt. Psychologe en psychotherapeute Carien Karsten raadt aan om je niet te verzetten tegen het gevoel van eenzaamheid, want dan maak je nog meer stresshormonen aan, zegt ze. 'Laat het er zijn en richt je aandacht erop. Voel vervolgens wat er te voelen is, zonder jezelf te veroordelen, of de situatie of anderen te beschuldigen. Ga er dus *mindful* mee om. Daarnaast stel je jezelf de vraag: hoe kan ik nu zo goed mogelijk voor mezelf zorgen? Dat kan op allerlei manieren: een geurig bad nemen, muziek beluisteren, evende deur uit om derde mensen te komen...'

Een andere, eventueel aanvullende tactiek bestaat eruit om je negatieve gedachtenspiraal te doorbreken, waarna je dingen anders gaat aanpakken. Bij een therapeut kan je dit aanleren via cognitieve gedragstherapie, maar in je eentje kan je ook al een eind komen. Professor Luc Goossens: 'Focus bijvoorbeeld minder op wat niet is, maar meer op wat wel is: wie komt er wel langs? Wie nodigt je wel uit? Wietoont waardering voor jou? En bouw vervolgens die relaties meer uit. Dat zal niet met alle relaties lukken, maar met een aantal wel.' Ook belangrijk: leg bij het uitbouwen van die contacten je verwachtingen niet te hoog. Probeer te zien wat uniek is aan de ander, los van je eigen behoeften. Die ene vriend is misschien wat minder empathisch, maar heeft wel geweldig humor, wat je kan opbeuren en de focus kan wegnemen van de dingen die ernst zijn.

Gaan water precies onder je gevoel van eenzaamheid schuilt. Welke zijn je niet-gevulde behoeften? Het is daar waar design denken overgaat, een therapie vormde Carien Karsten haar cliënten aan. Karsten: 'Eenzaamheid is vaak een bedreigend gevoel en als je je bedreigd voelt, kan je niet meer zo goed nadenken. Bij deze therapie staan we bewust stil bij datgene waarnaar je verlangt. Verlang je naar de warmte van een ander persoon? Naar leukedingen doen en meer avontuur in je leven? Of wil je graag eventjes zorgeloos zijn en niet altijd alles alleendragen? Vervolgens gaan we scenario's zoeken die passen bij je behoeften. Dat kan iets simpels zijn om de eenzaamheid eventueel doorbreken, bijvoorbeeld een vriendin meevragen naar de film. Maar het is de bedoeling dat je dingen bedenkt en uitvoert die fundamenteel en op langere termijn iets aan je leven veranderen, zoals je ergens bij aansluiten of zelf singles diners organiseren.'



GRAAG MINDER EENZAAM? 5 EXTRA TIPS

- 1. Werkaan jezelf waardering.** Want wie zichzelf fijn gezelschap vindt, heeft doorgaans minder moeite met alleen-zijn. Dat kan op verschillende manieren: via het leren om buigen van de negatieve gedachten over jezelf, een cursus assertiviteit of zelfcompassie, via yoga en meditatie... Alles waarmee je een connectie maakt met jezelf geeft je zelfwaardering een boost.
- 2. Leer om stap voor stap de eenzaamheid te verdragen.** Vooral in situaties waarin je pas alleen bent, zoals bij een relatiebreuk, is dit aangewezen. Blijf bijvoorbeeld een avond alleen thuis, maar spreek met een vriendin af dat je haar om tien uur belt. Zo bouw je een 'eeltlaagje' op: langzaam aan wen je aan het alleen-zijn.
- 3. Doe vrijwilligerswerk.** Onderzoek toont aan dat iets voor een ander doen ervoor zorgt dat je je minder eenzaam voelt. Door bewoners van een verpleeghuis te bezoeken of in het bestuur van een vereniging te gaan, krijg je weer het gevoel dat je wat betekent voor anderen.
- 4. Ga indien nodig weg uit situaties die je eenzaam doen voelen.** Werken aan je zelfbeeld of bepaalde initiatieven nemen kan een goed idee zijn, maar soms is het effectiever om je omstandigheden te veranderen. Bijvoorbeeld uit een relatie stappen die al lang niet meer werkt of een baan zoeken waar mensen zich wel om elkaar bekommeren.
- 5. Nodig een vriend of kennis uit om te gaan kijken naar Deel mij van Veerle Malschaert.** Deze onewomanshow gaat over eenzaamheid en is een prima aanleiding om het thema bespreekbaar te maken, tijdens een drankje achteraf. Meer info: www.veerlemalschaert.be/Deel-Mij.php