

EENZAAM LIJDEN

Alleen in stilte en eenzaamheid - in de rust waarin het totale ik zwijgt - ontwaakt de geest echt uit de droom van een veelsoortig, verward en bewogen bestaan.

Thomas Merton



Eenzaam lijden 'ik dacht dat ik de enige was'

door Ronald van Houwelingen

Studenten zijn nog vaker eenzaam dan ouderen, stellen psychologen. Door het taboe, blijft het vaak verborgen. 'Ik dacht dat ik de enige was, nu vraag ik me af: wie niet?'

En daar zit je dan...

Je spullen hoog opgestapeld ingepakt in verhuisdozen. De klus van het verhuizen is achter de rug, je ouders de deur uit... Lekker zeg, even genieten van een moment alleen... Maar tja, dat is ook zo spannend niet, met je stereo nog ingepakt. Al je kleren zitten nog verfrommeld overal verspreid. De volgende dag voel je je nog eenzamer, lijkt het wel... 'Het was toch eigenlijk ook best gezellig thuis', denk je bij jezelf. Het

lijkt wel alsof je gek wordt van het feit dat je met niemand kan praten... 'Snel nieuwe vrienden scoren' is je eerste gedachte. Op zich een goede oplossing, zeker gezien het leuke studentenleven. Alleen is daarmee het probleem opgelost?

Veel Nederlanders ervaren eenzaamheid in hun leven, zo blijkt uit recent onderzoek. Je leven kan op het oog geslaagd zijn en toch kun je een gebrek aan vriendschap ervaren. Er zit een groot gat tussen de relaties die je wenst en die je werkelijk hebt. Eenzaamheid is niet per definitie negatief... En wat is eenzaamheid eigenlijk? Is het alleen een gevoel, en kunnen we eenzaamheid ook meten? Volgens eenzaamheid

deskundige prof. dr. J. Gierveld van de Faculteit Sociale Wetenschappen van de Vrije Universiteit wel. Zij doet al sinds 1965 onderzoek naar eenzaamheid. Ze ontwierp de eenzaamheid schaal die nu wereldwijd gebruikt wordt als onderzoeksinstrument. De schaal bestaat uit elf vragen die aangeven of iemand eenzaam is.

Definitie eenzaamheid

De wetenschap omschrijft het als volgt: eenzaamheid is het verschil tussen de sociale relaties die mensen hebben gerealiseerd en de relaties die mensen zich wensen. Het verkleinen van dit verschil helpt eenzaamheid te laten verdwijnen. Maar iedereen heeft zijn eigen wensen.

20% van de telefonische hulpvragen gaat over eenzaamheid

Het verschil tussen de sociale relaties die mensen hebben en die ze zich wensen... Dat bepaalt de mate van eenzaamheid. Daarbij gaat het zowel om het aantal als om de kwaliteit van de relaties. Dat is voor iedereen weer verschillend... Prof. Gierveld: 'Wat iemand gerealiseerd heeft aan relaties, is verschillend per persoon. Hetzelfde geldt voor de relaties die mensen zich wensen. Er is geen algemene standaard. Iemand die veel contacten heeft, kan zich eenzaam voelen. Een ander is tevreden met twee goede contacten en voelt zich niet eenzaam. Mensen die hoge eisen stellen aan relaties voelen zich dus eerder eenzaam. Je kan je je hele leven eenzaam voelen als je blijft worstelen met on vervulde wensen wat betreft contact.'

Volgens prof. Gierveld heb je de minste kans om eenzaam te zijn als je in ieder geval een of twee intieme contacten hebt en daarnaast nog enkele vrienden en bekenden. 'Onderzoekers vinden de minste eenzaamheid bij mensen die een goede partnerrelatie hebben en nog een aantal vrienden of vriendinnen. Dat is overigens voor vrouwen en mannen verschillend. Een man met een goede partnerrelatie heeft genoeg aan één of twee vrienden daarnaast. Een vrouw heeft doorgaans behoefte aan meer relaties om zich niet eenzaam te voelen.'

De wetenschappelijke wereld van de sociologie maakt ook nog eens onderscheid tussen emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. De emotionele eenzaamheid

kan ontstaan als mensen weinig of geen vertrouwelijke contacten hebben. Dus als iemand zijn of haar diepe gevoelens en gedachten met niemand of slechts beperkt kan delen. De sociale eenzaamheid heeft meer betrekking op een beperkt aantal contacten in de buurt, bijvoorbeeld als je net op kamers bent gaan wonen in een nieuwe stad.

Eenzame studenten

Jaarlijks kloppen tussen de tien- en zestien-duizend studenten aan bij de psycholoog. Eén op de drie heeft depressieve klachten, hetzelfde aantal heeft angstklachten. Eenzaamheid is vaak een aspect van depressiviteit en angst. Tussen eenzaamheid en alleen zijn, zit volgens psychologen een groot verschil. Sommige studenten die alleen zijn, voelen zich volgens hen juist vrijer en ervaren dit als positief. Vrouwen melden zich veel eerder met psychische problemen dan mannen. Mannen hebben meer moeite met de hulpverlening. Als ze echter eenmaal overstag gaan, helpen de gesprekken wel beter bij mannen. De impact van een gesprek is voor hen veel groter dan voor vrouwen.

Marcus Smaal [18] lijkt een student als alle andere. Toch voelt hij zich onbegrepen. 'Ik weet er niet mee om te gaan. Er is niemand die me kan helpen en dat maakt me onzeker en eenzaam'. Zoals Marcus zijn er duizenden, stellen psychologen. Zij zijn ervan overtuigd dat eenzaamheid onder studenten meer voorkomt dan onder andere bevolkings-categorieën.

Waar is eenzaamheid?
Waar is de liefde? Ze
kunnen uiteindelijk
alleen gevonden
worden in het diepste
van ons eigen wezen.
Daar in de zwijgende
diepten bestaat geen
onderscheid meer
tussen het ik en het
niet-ik. Er heerst
volmaakte vrede omdat
wij geworteld zijn in
oneindige scheppende
en verlossende Liefde.
Daar ontmoeten we
God, die door geen oog
kan gezien worden, en
in wie wij leven en
bewegen en zijn.

Thomas Merton

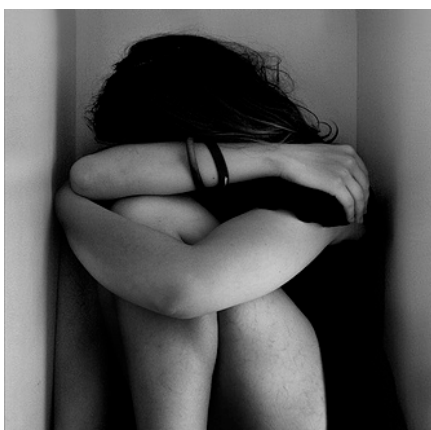


De paradox van de eenzaamheid: zijn ware oorsprong is universele liefde. Eenzaamheid is de maatstaf van de liefde waarop geen maat kan staan...

Thomas Merton

De meeste studenten melden zich echter niet of veel te laat. Slechts twee tot drie procent gaat langs de studentenpsycholoog. 'Ze denken dat ze gek of mislukt moeten zijn om hier te komen. Daarom komen de meesten pas langs als ze echt geen uitweg meer zien', verteld psycholoog L.M. Nack van de Erasmus Universiteit Rotterdam. 'Studenten zijn extra vatbaar voor psychische problemen zoals eenzaamheid', zegt Peter Dekker, van bureau studentenpsychologen UvA. 'De student gaat het huis uit, moet moeilijke beslissingen nemen en is daarvoor helemaal op zichzelf aangewezen. Bovendien gaat hij zichzelf vragen stellen. Deze ontwikkeling van zijn identiteit brengt twijfels en onzekerheid met zich mee, in deze zoektocht'.

Lucas Johanson [23], had vorig jaar drie gesprekken bij een studentenpsycholoog. Hij zat klem in zijn studie en hij voelde zich depressief. Dagenlang zat hij alleen op zijn kamer en ontweek hij zijn



Thomas Merton concludeert...

Is het juist, te zeggen dat wij naar de eenzaamheid gaan om 'tot de wortel van ons bestaan door te dringen'? Het is eigenlijk eenvoudiger te zeggen dat we in de eenzaamheid bij de wortel van ons bestaan zijn.



studiegenoten. Na veel twijfelen zocht hij uiteindelijk hulp bij één van de universiteitspsychologen. 'De gesprekken luchtten me op. Ik voelde me niet meer anders of mislukt. Daarvoor dacht ik dat ik de enige was die zich eenzaam voelde. Nu vraag ik me af: wie niet?'

Het studiematjes project is gestart in Amsterdam. Dit naar aanleiding van een succesvol project van Humanitas Groningen. Eenzame studenten met psychische problemen worden daarin gekoppeld aan een student. Zo kan de student makkelijker zijn hart luchten en samen studeren, praten of gezellig wat drinken. 'De drempel ligt lager en de ene student kan de andere het beste helpen, omdat ze beide in dezelfde situatie zitten', redeneert Paul Teixeira, van de Amsterdamse Vriendendiensten. Sinds drie weken gaat Lucas om met zijn 'maatje' Tessa Schmitts, tweedejaars studente journalistiek aan de Hogeschool Utrecht.

De positieve punten

Eenzaamheid hoeft echter niet alleen maar nadelig te zijn en te leiden tot grote problemen... Sterker nog, eenzaamheid werkt juist positief. Drs. A. Hegger, psychotherapeut en staffunctionaris volwassenen zorg bij Eleos, verteld ons dat het een natuurlijke reactie van mensen is om gevoelens van eenzaamheid te vermijden en te ontwijken. Maar daardoor staan we onszelf in de weg om te groeien en ons leven te verdiepen. 'Als je altijd bezig

wilt zijn en afleiding zoekt (het pretpark ideaal) leef je oppervlakkig. Het vereist een zekere rijpheid om eenzaamheid te verdragen. Je moet niet alles doen om de ervaring van eenzaamheid uit te schakelen. Het zal je niet verder brengen.'

'Er kan een gevoel van machteloosheid ontstaan bij studenten. Ze staan onder hoge druk, worden voortdurend bekritiseerd en beoordeeld.'

'Als mensen geestelijk groeien door eenzaamheid heen, worden ze milder. Ze relativeren zichzelf meer en staan meer open voor anderen. Ook zijn ze meer solidair met anderen die het moeilijk hebben.' Dat is althans wat drs. Hegger ziet gebeuren als mensen zich durven neerleggen bij gevoelens van eenzaamheid. 'Ik spreek ideaal typisch, maar ik denk wel dat je er milder van wordt. Je raakt het gevoel kwijt dat je het moet maken. Je kunt meer van relaties genieten en er komt ruimte voor humor. Iedereen kent vluchtgedrag en dat is niet per definitie verkeerd. Als je je rot voelt, is alles onbevredigend en saai. Naarmate we daar meer bij stilstaan, wordt eenzaamheid minder bedreigend. Eenzaamheid kan een mens helpen in zijn groei naar volwassenheid, maar die groei is echter geen garantie dat er nooit meer verwardheid, bitterheid of eenzaamheid zal zijn.'