

Kun je zonder vrienden?

Kan de mens, toch een kuddedier, leven zonder vrienden? Ja, zeggen deskundigen, maar tjongejonge, een leuk bestaan is het niet. 'Ze had al zo lang niet meer gepraat, dat ze fysiek moeite had woorden te vormen.'

TEKST Margot Smolenaars
ILLUSTRATIES Leonie Bos

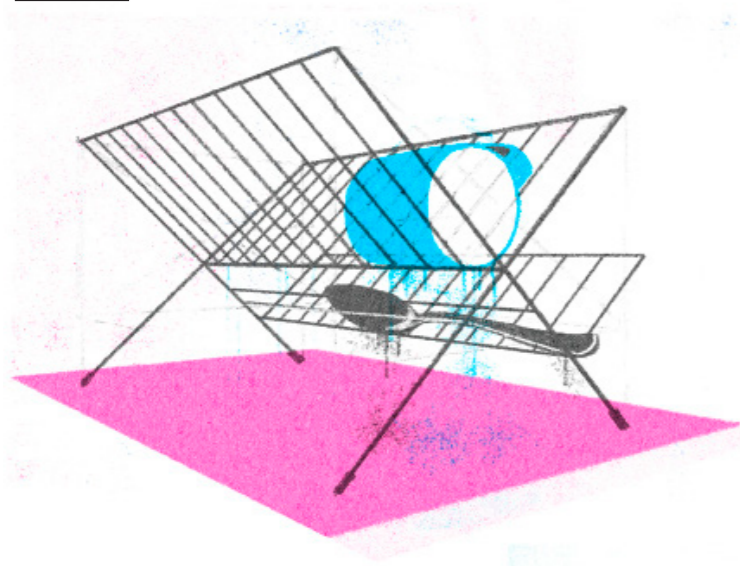
N iemand wil eenzaam lijken. Daarom bieden wij de helpende hand.' Kunstenaars Justin Crowe en Aric Snee stopten een flinke dosis ironie in hun product: een camera aan een neparm. De neparm wekt de illusie dat de fotograaf niet alleen is. Want dat willen we niet, alleen zijn. In ons fantastische leven rijden we het ene hoogtepunt aan het andere, omgeven door vrienden, lachend in het licht van de ondergaande zon. Het leven als een continue aflevering van *Friends*.

De ironische neparm raakt toch een gevoelige snaar. Want we willen koste wat kost op social media voorkomen dat het lijkt of we alleen zijn. Toch is dat voor steeds meer mensen de realiteit. Hoeveel, dat weet Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de Vrije

Universiteit van Amsterdam en gespecialiseerd in relatienetwerken en eenzaamheid onder ouderen. Hij denkt dat 20 procent van de pubers, 25 tot 30 procent van de (jong)volwassenen en 40 procent van de ouderen vanaf 65 jaar eenzaam is. Eenzaam is wel iets anders dan alleen zijn, benadrukt Van Tilburg: 'Eenzame mensen hebben met niemand een goede band, zijn bij niemand echt zichzelf.'

Langdurige eenzaamheid heeft grote gevolgen voor een mensenleven. 'In goede, hechte relaties vindt een uitwisseling van emoties plaats', zegt Van Tilburg. 'Dat zorgt voor geborgenheid. Als je niemand hebt om je zorgen mee te delen, heb je ook geen uitlaatklep voor stress. Uiteindelijk vertaalt die ophoping van negatieve >>





- » gevoelens zich in fysiek disfunctioneren. Als je leeft zonder betekenisvolle sociale relaties, kun je tot wel tien jaar eerder overlijden.'

Met zelfspot

Iets minder dan 1900 mensen worden jaarlijks door de gemeente begraven of gecremeerd, omdat er geen familie of vrienden zijn die dat doen. Een paar keer per jaar komt het voor dat deze eenzame doden lange tijd onontdekt blijven, zoals twee jaar geleden in Rotterdam, waar het lijk van een bejaarde vrouw pas na tien jaar gevonden werd. Buren reageerden geschokt. De term 'eenling' viel.

Anja Machielse kent dit soort verhalen uit de eerste hand. Zij volgde voor de Universiteit van Humanistiek, waar ze onderzoek doet naar sociaal isolement en zelfredzaamheid, jarenlang Rotterdamse 55-plussers die volledig solitair leven. Vorige maand kwam haar onderzoek *Ouderen in sociaal isolement* in boekvorm uit. 'Afgelopen week nog is een van mijn respondenten gevonden, nadat ze waarschijnlijk een aantal weken dood in huis heeft gelegen. Dat is erg, maar het is ook hun realiteit. Velen van hen maken zich zorgen om de dood. Ze willen vooral waardig sterven.'

Machielse kent de extremen van sociaal isolement. Vaak genoeg stond ze op de stoep, om weggestuurd te worden omdat bezoek in de ochtend niet welkom was. Of in de middag niet. Eigenlijk kwam het nooit uit. 'Uiteindelijk kwam ik bij 53 mensen binnen. Eén vrouw kon niet goed meer praten. Ze had al zo lang niks meer gezegd, dat ze fysiek moeite had woorden te vormen en ook niet goed op de juiste termen kwam.' De geïsoleerde ouderen van Machielse, genereerden zo veel ellendige verhalen, dat Machielses typiste er de brui aan gaf. 'Ze

wilde mijn interviews niet meer uitwerken, want ze kon er niet meer van slapen. Hun levens zijn ook zwaar, ze vertellen over heftige dingen. Maar mijn typiste zag niet hoe ze erbij kijken, de kracht die ze laten zien, de humor waarmee ze hun situatie te lijf gaan, de zelfspot waarmee ze hun eigenaardigheden beschouwen. Ondanks alles houden ze zich op de been.'

Het Rotterdamse onderzoek had tot doel te bekijken welke hulp verlichting biedt. Machielse: 'Meestal wordt geprobeerd mensen uit hun eenzaamheid te halen door ontmoetingsmogelijkheden te creëren of door mensen aan het werk te helpen. Maar dat heeft nauwelijks effect. De groep eenzamen is daar te divers voor, net als de oorzaken van hun isolement.' Na al die jaren is Machielses conclusie even ontvankelijk als grimmig. 'Deze mensen moet je niet proberen aan de haren uit hun isolement te trekken', zegt ze stellig. 'Want dat willen ze helemaal niet. Help ze eerder om het vol te houden, is mijn pleidooi.'

Gewoon geen behoefte

Arie Ouwerkerk wil voorkomen dat het isolement niet meer terug te draaien is. Hij is directeur van de Coalitie Erbij, een samenwerkingsverband van landelijke en lokale welzijnsorganisaties, die kennis verzamelt en deelt, om eenzaamheid uit de taboesfeer te halen. Over het algemeen ziet Ouwerkerk ook veel eenzame mensen, maar hun isolement is niet zo compleet als de ouderen die Machielse onderzocht. Nog niet, althans. 'Wij zien mensen vaak vereenzamen na een scheiding, als de kinderen het nest verlaten of als de partner overlijdt. Wij drukken deze mensen op het hart vooral contact te houden met de mensen die betekenis geven aan hun leven.'

Dan nog zijn er mensen die gewoon niet zo veel behoefte aan contact hebben. Eén van Ouwerkerks vrienden is zo iemand. 'Frans ken ik al 25 jaar. Hij woont alleen en dat gaat hem goed af, al loopt hij door zijn gedrag wel het risico te vereenzamen. In al die tijd ben ik degene die het contact onderhoudt, en dat doe ik graag, want als we elkaar zien, hebben we het gezellig. Maar als ik hem niet bel, zie of hoor ik hem niet.' Veel mensen schrappen een man als Frans op enig moment uit hun adresboekje. 'Begrijpelijk', vindt Ouwerkerk, 'want zonder wederkerigheid houdt het ergens op.'

Mensen die kiezen voor een bestaan alleen, het komt zonder meer voor. 'De notie dat vriendschap altijd heilzaam is, klopt niet', zegt Ouwerkerk. 'Al ben ik ervan overtuigd dat de keuze voor een solitair bestaan meestal

ontstaat vanuit negatieve ervaringen. Hun gevoel van 'erbuiten staan' begint in veel gevallen al in het gezin. Als je fundamenteel verschilt in interesses en gewoonten van je gezinsleden, voel je je al jong een buitenstaander.'

Een goede vriend zijn

Orthopedagoog Claar ten Thije ziet die jonge buitenstaanders vrijwel elke dag. Hun ouders melden ze aan bij Stichting de Ster, omdat ze altijd alleen thuis zitten. Ten Thije herkent die eenzame jongeren aan hun lichaamshouding. 'Gebogen, neerhangende schouders, blik naar beneden, geen oogcontact.'

Stichting de Ster neemt gemiddeld dertig kinderen per kampweek mee, en dat zo'n vijftien, zestien keer per jaar. Vanaf acht tot zeventien jaar kunnen kinderen terecht om te leren hoe ze zich moeten handhaven in een groep leeftijdgenoten. Hun gemene deler is sociaal ongemak. Het zijn kinderen die 'gewoon' slecht zijn in vriendschap sluiten. 'Al zou ik eerder zeggen dat ze problemen op het sociaal-emotionele vlak ervaren', zegt Ten Thije. 'Sommige kinderen hebben geen idee hoe ze een gesprek moeten voeren. Ze proppen zich heel onbehouden tussen een groepje dat aan het touwtjespringen is. Of ze worden snel boos, zijn heel claimerig, zodat andere kinderen snel denken: ja doe, hier heb ik geen zin in.'

Niets zo hartverscheurend als een kind zonder vriendjes. 'Ouders zijn vaak heel emotioneel als we spreken voor het intakegesprek', beaamt Ten Thije. 'De meeste kinderen houden een masker op, ze doen alsof er niks aan de hand is. Diep van binnen weten ze wel dat ze in sociaal opzicht de plank volledig mislaan. Kinderen, en tieners helemaal, ontlenuen een groot deel van hun zelfbeeld aan hun vriendschappen.' De grote wens van vrijwel alle kinderen bij Stichting de Ster is vriendjes maken. Maar dat doel is te vaag. 'Volgens ons is vriendschap het eindstation', zegt de orthopedagoog. 'Om een goede vriend te kunnen zijn, heb je vaardigheden nodig. Kunnen luisteren, iets terug durven zeggen, je eigen emoties herkennen en daarmee om leren gaan.'

In een week tijd leren de kinderen om niet vooraf al negatief te denken over het contact dat nog moet ontstaan. 'Ze voeden zichzelf continu met gedachten als 'ze zullen me wel stom vinden'. Dat is nergens op gebaseerd, maar het wordt wel een *self-fulfilling prophecy*. Wij leren ze tijdens het sterkamp daar doorheen te breken door ze een duwtje in de rug te geven bij het contact maken met anderen. Daarbij zijn de veilige omgeving

en de structuur die wij bieden van cruciaal belang. We geven ze een gegarandeerde succeservaring.'

Te laat

Ten Thije is na zo'n week gesloopt. 'Weinig slaap, veel emoties', vertelt ze. 'Maar het is ongelooflijk wat in een week tijd kan gebeuren. We zien kinderen met opgeheven hoofd het kamp verlaten. Ze hebben een gezellige tijd gehad én ze hebben geleerd hoe ze zich in het dagelijks leven in sociaal opzicht staande kunnen houden.'

Dat laatste is volgens de deskundigen essentieel in het voorkomen van eenzaamheid. 'Deze samenleving vraagt heel wat van onze sociale competenties', zegt Machielse. 'En dat in een tijd waarin je netwerk belangrijker is dan ooit. Buiten het gegeven dat de overheid steeds meer op het sociale netwerk afwentelt, is die aansluiting vinden ook een wezenlijk menselijke behoefte. Geluk is natuurlijk relatief, maar toch durf ik wel te zeggen dat al mijn respondenten een groot, diep verdriet ervaren over het missen van aansluiting. Voor de ouderen uit mijn onderzoek is het vaak al te laat, zij kunnen nog maar heel moeilijk terug. Ze zijn de omgang met mensen simpelweg verleerd. Maar hoe vroeger en hoe meer je je sociale competenties oefent, hoe beter je wordt in het maken van contact.' Q

vraag 27

Is appen goed voor je sociale leven?

WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, allerlei messengers: de manieren om contact te houden zijn eindeloos. Zijn ze ook onpersoonlijker? 'Het digitaliseren van je sociale leven is niet per se slecht', zegt Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie. 'Wie dat suggereert, lijkt op de mopperende vader die het twintig jaar geleden maar niks vond dat zijn dochter de hele avond aan de lijn hing met haar vriendin. De contacten die offline waardevol voor je zijn, versterkt je online. Het een vervangt het ander niet.'