

Kampioenen

Jenny Gierveld

We kennen allemaal wel iemand die ons in vertrouwen heeft verteld over zijn of haar eenzaamheid. Of we kennen mensen van wie we vermoeden dat ze eenzaam zijn. Bijvoorbeeld die zelfstandige jonge vrouw die naast haar werk de zorg heeft voor haar drie kinderen; over de problemen in de opvoeding kan ze niet praten met een partner, want die heeft haar verlaten... Of die rustige, jonge collega op het werk. Al twee keer heeft hij samengewoond en nu is hij weer alleen. Hij doet zich voor als vrolijke single. Ook is er die oudere dame die zorgt voor haar gehandicapte partner. De situatie maakt contacten met vriendinnen vrijwel onmogelijk en een dagje bijkletsen is lang geleden.

Vele soorten eenzaamheid, steeds dezelfde kern. Mensen die ervaren dat ze minder contacten met andere mensen hebben dan ze zouden wensen, of minder contacten van goede kwaliteit dan ze wensen. Een gevoel van gemis. Voor de meesten van ons zijn gevoelens van eenzaamheid tijdelijk. Behalve voor onze kampioenen.

Slordig met contacten

Wij Nederlanders zijn kampioenen in het slordig omspringen met contacten met andere mensen. Verhuizen we van Amsterdam, waar we zulke leuke contacten hadden met de buurtjes, naar Purmerend, dan gaan we niet meer op bezoek bij de oude burens en vrienden. Nu ja, nog één keer

Jenny Gierveld

Emeritus hoogleraar Faculteit Sociale Wetenschappen,
Vrije Universiteit Amsterdam

“Bouw je konvooi op”
#eenzaamheid

dan, maar daarna verwatert het contact. Wij zijn echte kampioenen in het veronachtzamen van onze contacten. Er is veel dat gedaan kan worden om eenzaamheid te bestrijden, maar een eerste verantwoordelijkheid ligt bij onszelf: het is van het grootste belang dat we zorgvuldiger omgaan met onze contacten. Anders gezegd: het is aan ieder van ons om een konvooi van mensen op te bouwen en te onderhouden.

Toch nog eens bellen?

Zoals een konvooi van schepen beter beschermd is tegen aanvallen van piraten, zo is een konvooi van mensen beter bestand tegen de risico's van eenzaamheid. Een konvooi opbouwen en

onderhouden kost tijd en energie. Maar het is meer dan de moeite waard. Dient de eenzaamheid zich aan, om wat voor reden dan ook, dan staan er mensen om je heen die je kennen en die je willen helpen. Omgekeerd staan wij klaar voor onze konvooigenoten wanneer hen iets dreigt te overkomen. Hoeveel mensen mis jij inmiddels in je konvooi? Zou je die aardige vrienden uit je studietijd, dienstitijd, jonge-moedersstijd met wie het contact verloren ging, toch niet nog eens bellen? Word kampioen konvooiopbouwer!