



# Royal Netherlands Academy of Arts and Sciences (KNAW) KONINKLIJKE NEDERLANDSE AKADEMIE VAN WETENSCHAPPEN

## Kampioenen

de Jong Gierveld, J.

### **published in**

Wat is eenzaamheid?: een bundel columns, geschreven door deelnemers aan het congres "Erbij horen, erbij zijn", Amsterdam, 24-25 december 2011

2011

### **document version**

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in KNAW Research Portal](#)

### **citation for published version (APA)**

de Jong Gierveld, J. (2011). Kampioenen. *Wat is eenzaamheid?: een bundel columns, geschreven door deelnemers aan het congres "Erbij horen, erbij zijn", Amsterdam, 24-25 december 2011*, 58-59.

[http://erbijhorenerbijzijn.nl/userfiles/File/Boekje\\_Columns\\_ErbijhorenErbijzijn.pdf](http://erbijhorenerbijzijn.nl/userfiles/File/Boekje_Columns_ErbijhorenErbijzijn.pdf)

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the KNAW public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain.
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the KNAW public portal.

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[pure@knaw.nl](mailto:pure@knaw.nl)

# 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!