

Column Arja Kooistra

Eenzaamheid net zo schadelijk als roken

Ik ga op reis en neem mee, is een spelletje dat in vele variaties op theatertrainingen en vakanties door mij is gespeeld. Meestal leuk en inspirerend, maar in deze moderne tijd hoef je er niet meer mee aan te komen. We kijken liever op een schermje dan naar elkaar of om ons heen. Vakanties zijn hot. We trekken massaal naar exotische verre landen, maken exclusieve cruises of gaan geheel verzorgd naar de uiteinden der aarde om te zien hoeveel mooier het leven aan de andere kant van de wereld is. Dáár moeten we heen om bij te tanken en weer rust vinden in ons drukke bestaan.

Bij thuiskomst worden de koffers vol verhalen uitgepakt. Prachtige digitale reisboeken worden geserveerd als koekjes bij de thee. De thuisblijvers vieren het feest der herkenning niet mee, maar bladeren vriendelijk en aandachtig mee in ieders vakantievreugde. Ze zijn allang blij dat de vakantieperiode voorbij is, er weer iemand op de koffie komt en ze weer een andere stem horen, dan die van zichzelf.

Alleen op de wereld

Wie denkt dat eenzaamheid alleen voorkomt bij ouderen heeft het mis. Hoewel de georganiseerde anti-eenzaamheidsacties, meer gericht zijn op ouderen, blijkt toch dat ruim twee procent van de jongeren zich erg eenzaam voelt. Er over praten is voor hen een taboe. Een teken dat je mislukt bent. Een met spoed terug gevlogen ouder, zit aan het ziekenhuisbed van haar kind, dat fluistert: "Ik voelde mij net als Remi, alleen op de wereld. Niemand zou me missen".

Eenzaamheid is een epidemie, waarschuwen diverse onderzoekers. Uit cijfers van het CBS blijkt dat naar schatting miljoen mensen in Nederland eenzaam zijn. Een kwaal die los van het psychische leed net zo schadelijk is voor de gezondheid als roken. Is het echt zo erg?

Hendrik Groen

De eenzaamheid van ouderen wordt door de media geëxploiteerd. Geer en Goor laten ons lekker lachen met valse nictengrappen als ze 'meelevend' voor één keer volop aandacht besteden aan schrijnende voorbeelden van de geïsoleerde positie van veel mensen. En het geheime dagboek van Hendrik Groen, werd in de gelijknamige televisieserie zelfs een absolute kijkhit', omdat deze oude man samen met lotgenoten iets van zijn moeizame leven probeert te maken,' aldus een kritisch verhaal van Gerry van der List in een landelijk weekblad. Heb ik iets gemist? Hendrik Groen (gespeeld door André van Duin) hield mij gewoon een lachspiegel voor. Of was mijn bril beslagen? "Toegegeven, overheidsoptreden ten behoeve van geestelijke hulpbehoevende eenzame ouderen zou geen kwaad kunnen, maar uiteindelijk gaat het toch om eigen verantwoordelijkheid. Wil je (jong of oud) niet vereenzamen, dan zul je zelf actie moeten ondernemen", schrijft Bas Nabers in het tijdschrift Filosofie. Sterker nog, hij beweert dat afzondering ook heilzaam kan zijn.

Facebook-likes

Het RIVM maakte een aantal jaren geleden al bekend dat bijna vier procent van de Nederlanders zich enigszins tot zéér eenzaam voelt. Ze noemen het een modern probleem! De angst om niet erkend en gezien te worden. Maar ook bij diegenen die wél in de picture staan, carrière maken of zich voortdurend met Facebook-likes vleien, kunnen het gevoel hebben overbodig te zijn. Stef Bos zingt daarover zo treffend: 'Eenzaamheid is de onrust in de ogen van iemand die het heeft gemaakt'.

Ook tal van denkers, meditatieve zielen en kunstenaars geven soms een lofrede op de eenzaamheid. Het zou bij uitstek de bron zijn



van creativiteit. Als we deze misère in ons leven te lijf willen gaan moeten we minder gehaast en verstrooid leven dan we nu in onze zoektocht naar oppervlakkige likes en erkenning soms geneigd zijn te doen. We zouden ons moeten afvragen: Who are we? Where are we? Wie de vruchten van de eenzaamheid wil proeven, zou juist oog moeten hebben voor de 'stille plekken' in het leven. Die vinden we niet per definitie in een afgelegen exotisch natuurgebied aan de andere kant van de wereld. Je hoeft er niet eens de deur voor uit. Elk hoekje in je eigen huis of tuin kan ook zo'n plek zijn.

Druppel

Een pil tegen eenzaamheid ligt vooralsnog niet binnen handbereik. En een vakantiegroet via de post is net zo ouderwets als het spelletje: Ik ga op reis en neem mee. Maar toch vraag ik me af: is een kaartje alleen maar een druppel op een gloeiende eenzame plaat? Is het echt niet meer dan water naar een stille zee dragen? Zweverig geleuter, misschien, maar elke zee is wel ontstaan uit druppels water, waarover een oude wijze Heremiet eens zei: 'Geef mij die ene druppel water en ik zal je zeggen hoe het leven in elkaar zit'. Ik ga toch maar een paar druppels versturen. Iedereen een fijne vakantie!

Arja Kooistra-van der Lelie