

# Introductie

---

*Thank you for the music – Abba*

Het was een prachtige voorjaarsdag eind mei in het jaar 2000. Het was ver voor de tijd dat iemand zich druk maakte over social distancing. We zaten rond een uur of vijf in de huiskamer van mijn tante met de tuindeur open, het was zomers warm. Haar huisarts was op bezoek omdat ze dat had gevraagd. Ik was erbij omdat ze me dat had gevraagd. Ik had het bange vermoeden dat ze een vreselijke ziekte had, of in elk geval iets ergs. Dat ze me daarom bij dat gesprek wilde hebben. Het was helemaal niet zo logisch dat ze juist mij had gevraagd, want ik woonde op dik twee uur reizen bij haar vandaan. Haar beide zusters woonden dichtbij. Maar aan de andere kant was het ook weer wel begrijpelijk, ze was mijn stand-in moeder. Toen ik heel klein was, heeft ze een tijd de plaats van mijn moeder ingenomen toen die in het ziekenhuis lag. We hadden een sterke band, we belden elkaar vaak. Maar dit wist ik niet.

Ze voelde zich eenzaam, zei ze tegen de dokter. Erg eenzaam. En ze schoot vol. Gek genoeg was ik opgelucht. Ik was blij dat ze niet ernstig ziek was. Wel voelde ik me tekortschieten. Als familielid, als persoon die erg op haar gesteld was. Als iemand die toch zeker elke week een telefoontje met haar wisselde en minstens vier keer per jaar kwam logeren. Maar ook als iemand die psychologie heeft gestudeerd en bij wie geen enkel belletje ging rinkelen. Ik was verdrietig dat ons contact, dat voor mij warm en waardevol was, haar eenzaamheid niet minder maakte.

Aan de andere kant, het antwoord van de huisarts was in mijn ogen net zo goed een verklaring van onvermogen: hij gaf haar een recept voor antidepressiva. Dat vond ik eerlijk gezegd ook niet bijster indrukwekkend. Een pil? En dat was het? Ja. Dat was het. Voor een half jaar. Hij zei nadrukkelijk dat dit gevoel van eenzaamheid het gevolg was van de keuzes die ze in haar leven had gemaakt. Hij zei het net niet hardop, maar het klonk wel zo: 'wie zijn billen brandt, moet op de blaren zitten'.

Ze wilde er niet zo erg aan, aan die pillen. Haar hele leven was ze geïnteresseerd geweest in natuurlijke middelen, in geneeskrachtige planten, homeopathie,

in de kracht van kruiden. En nu zou ze dan aan de feel-good drugs moeten? We spraken er samen over toen de dokter weer weg was. Ik voelde me machteloos en maakte me toch wel zorgen. Ik was blij toen ze die pillen dan wel wilde proberen. Blij, want er werd wat aan gedaan. Maar ook wel bezorgd, want het was overduidelijk: ze was intens verdrietig. En eerlijk gezegd snapte ik niet hoe die pillen de eenzaamheid zouden oplossen.

Pas veel later begreep ik dat mijn opluchting niet terecht was. Zulke ernstige eenzaamheid bedreigt je gezondheid op een indrukwekkende manier. Maar dat wist ik toen nog niet. Wel wilde ik iets doen. Dat ze die pillen zou gaan slikken, dat zag ik ook niet zo zitten. Maar wat dan? Ik besloot dat ik op zoek moest naar antwoorden. Waar zou ik hulp voor haar kunnen vinden?

Die dag was voor mij de start van een zoektocht die nooit is gestopt.

Natuurlijk begon ik te zoeken bij vormen van hulpverlening. In 2000 stond het internet op een kier: je kon er echt nog geen hulpaanbod vinden. De Gele Gids. En de bibliotheek. Dat was het wel zo'n beetje. Sinds die dag bij mijn tante in het jaar 2000 heb ik mij verdiept in het onderwerp eenzaamheid. Dankzij de onnoemelijke hoeveelheid informatie die via het internet en in boeken te vinden is, heb ik mijn kennis opgebouwd. Daarbij heb ik gebruik gemaakt van wetenschappelijke publicaties uit alle windstreken. In dit boek zet ik mijn opvattingen over eenzaamheid uiteen. Ik vind het belangrijk dat je als lezer goed geïnformeerd wordt. Daarom kun je ervan uitgaan dat wat in dit boek beschreven wordt is onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek.

Die dag bij mijn tante thuis, met de bloeiende bosaardbeitjes in de strook onder de kersenboom, staat in mijn geheugen gegrift. Die dag dat ik opgelucht was omdat mijn tante zich 'alleen maar' al heel lang eenzaam voelde. Ik wist toen nog niet dat je dood kunt gaan aan eenzaamheid. Nu weet ik hoe erg zij eraan toe was. Terugkijkend zie ik hoe haar leven zich heeft gevormd, waar het echt fout ging en hoe eenzaamheid uiteindelijk haar dood is geworden.

In dit boek diep ik het fenomeen eenzaamheid uit: wat is het, wat is het niet, wat is het probleem eigenlijk? Met dit boek wil ik bereiken dat mensen die iets aan eenzaamheid willen doen weten waar ze mee te maken hebben. Het is mijn grote wens dat minder mensen, van jong tot oud, dat lot zal treffen. Dat mensen goed geïnformeerd zijn. Zodat ze voor zichzelf kunnen opkomen. Bij voorkeur zelf leren hoe ze vorm kunnen geven aan relaties: de relaties met zichzelf en die met anderen. Zodat ze weten wanneer eenzaamheid een probleem is en wanneer niet. Zodat ze om hulp durven vragen als dat nodig is. Maar vooral wens ik dat die goede hulp er dan ook zal zijn. In dit boek leg ik uit waarom dat nodig is, aan welke eisen die hulp moet voldoen en wat ervoor nodig is dat te bereiken. Maar

vooral wil ik laten zien wat je zelf aan eenzaamheid kunt doen door de keuzes die je maakt in je leven.

Dit boek bestaat uit drie delen. Deel I gaat over verschillende algemene aspecten van eenzaamheid: wat het is, wie er last van heeft, wat de gevolgen zijn. Deel II is meer bestemd voor als je zelf last hebt van eenzaamheid. Deel III is voor mensen die graag anderen willen helpen. De drie delen lopen deels door elkaar en zijn dus niet los van elkaar te lezen. Het is de bedoeling dat je bij deel één begint en dan doorploegt tot het eind.

Twintig jaar met een eigenwijze kop tegen de heersende opvattingen in doorgaan, dat vraagt iets van een mens. Dankzij de mensen die op mijn pad kwamen en hun steun gaven, heb ik dat kunnen volhouden. Je weet hoe dat gaat in het leven: sommigen zie ik niet meer, met anderen werk ik nog intensief samen. Als ik namen noem, doe ik anderen tekort, daarom doe ik dat niet, maar weet dat ik je niet vergeet, dank je wel dat je er was.

Alleen Ron wil ik speciaal noemen. Zonder hem was niets van wat ik de laatste twintig jaar heb gedaan mogelijk geweest. Dank je wel.

Jeannette Rijks, augustus 2020