

*Eenzaamheid overwinnen*



ANNA BENNICH  
EENZAAMHEID  
OVERWINNEN

Het beste advies van een psycholoog

Uit het Zweeds vertaald door Marit Kramer en Mattijs Warbroek

NOORDBOEK

In de oorspronkelijke tekst van dit boek wordt regelmatig verwezen naar cijfers en onderzoeken die betrekking hebben op Zweden. In deze vertaling zijn deze gedeeltelijk vervangen door gegevens over de situatie in Nederland.

Copyright © Anna Bennich, 2019

This translation of *Att vinna över ensamheten* is published by arrangement with the Brave New World Literary Agency. The original edition was published by Norstedts in Sweden.

Copyright deze editie © 2023 Anna Bennich | uitgeverij Noordboek

Boekverzorging: Vitataal, Feerwerd

Opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp, Soest

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer

Vertaling: Marit Kramer en Mattijs Warbroek/Vitataal

Druk: Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 6471 064 9

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – [info@noordboek.nl](mailto:info@noordboek.nl).

Noordboek is onderdeel van  
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

[www.noordboek.nl](http://www.noordboek.nl)

*'Bij ons treffen,  
dan krijg jij mijn eenzaamheid,  
dat wat niemand weet van mij.  
Jij krijgt dan mijn hele ik,  
en mijn glimlach.'*

Tomas Andersson Wij

# INHOUD

<b>JE BENT NIET DE ENIGE DIE EENZAAM IS</b>	<b>8</b>
<b>DE VELE GEZICHTEN VAN EENZAAMHEID</b>	<b>14</b>
<b>ONVRIJWILLIGE EENZAAMHEID</b>	<b>26</b>
Schaamte	31
Sociale angst	37
Somberheid	43
Pesten – door de kudde verlaten	51
Wanneer sociale interactie moeilijk is	55
Minder behulpzame reacties in je hersenen	60
<b>ONVRIJWILLIGE EENZAAMHEID DOORBREKEN</b>	<b>64</b>
Het probleem in kaart brengen	68
Jezelf blootstellen aan wat je moeilijk vindt	74
Patronen doorbreken met EASE	80
Een gesprek voeren	83
<b>GEVOELSMATIGE EENZAAMHEID</b>	<b>98</b>
Hechting – een functie van levensbelang	104
Jezelf verliezen	108
Niet aan de norm voldoen	111
Gevoel van samenhang	113
‘Eenzaamheidsfobie’	115

**GEVOELSMATIGE EENZAAMHEID DOORBREKEN 118**

Plaats durven innemen 124

Jezelf terugvinden 129

Gevoelsmatige nabijheid in relaties 139

De eenzaamheidsfobie doorbreken 145

**HALLO, SAMENLEVING! 150**

Sociale media en eenzaamheid 156

Eenzaamheid in cijfers 163

Eenzaamheid en gezondheid 166

Eenzaamheid op de volksgezondheidskaart 171

**ADVIES VOOR FAMILIELEDEN, VRIENDEN EN BEKENDEN 176**

**BRONVERMELDING EN BOEKENTIPS 184**

**NOTEN 186**

**DANKWOORD 191**

JE BENT NIET  
DE ENIGE DIE  
EENZAAM IS



‘Het idee bestaat dat ongewenste eenzaamheid een stil fenomeen is, maar dat klopt niet. Eenzaamheid dreunt. Bij eenzaamheid hoor je je chronisch gestreste hartslag. Bij eenzaamheid tikt de keukenklok luid: tiktak, tiktak – het houdt nooit op. Je blijft het horen, onbarmhartig, een krachtige herinnering aan het feit dat niets klopt. Bij eenzaamheid hoor je de schaamte, een zuigend geluid vanuit je buik. Een subtiel prikkende ruis van schaamrode wangen. Bij eenzaamheid hoor je de ruzies van je burens, en de weinig flatteuze afgunst die erop volgt. Afgunstig op het kunnen ruziemaken met iemand. Afgunst, die lelijke, lage gevoelsuiting, is verboden, de laan uit gestuurd, maar hijgt toch hoorbaar in je nek. Eenzaamheid klinkt luid – maar dat weet je alleen als je echt eenzaam bent geweest.’

Ik vloog een keer van Florence naar München. Beneden mij zag ik allerlei mooie, bergachtige, volledig verlaten gebieden, met plotseling een kleine, dicht op elkaar staande verzameling huizen. En dan weer verlaten gebied, hoge bergen en diepe dalen, en plotseling nog een verzameling huizen. Dorpjes, steden. Met soms een afgezonderd huis er net buiten, midden in de wildernis. En ik dacht aan de manier waarop wij mensen onszelf indelen. In grote en kleine groepen, in kuddes. Uiteraard om praktische redenen, maar ook vanuit een psychologisch, gevoelsmatig uitgangspunt. Onze behoefte aan nabijheid van anderen, van elkaar, van veiligheid en gemeenschap – ergens bij horen. *Het ziet er zo mooi uit*, dacht ik daarboven in de lucht, al die kleine daken dicht bij elkaar.

En dan die afgezonderde, eenzame huizen buiten de dorpen. Soms is het heerlijk om even te kunnen ontsnappen, weg van gedruis, rumoer en mensen, om even in stilte te kunnen bijkomen. Vrijwel alle mensen hebben weleens behoefte aan eenzaamheid. Alleen zijn kan ontzettend heilzaam zijn. Tijd om te reflecteren en je gedachten op een rijtje zetten. Om een gevoel van rust en stilte te ervaren. De bevrijding van even geen verantwoordelijkheid hebben voor iemand anders. De mogelijkheid om te doen wat je wilt.

Maar eenzaamheid kan ook beangstigend zijn. Het kan gevoelens oproepen van verlatenheid en onveiligheid. Het kan leiden tot angstgevoelens, onrust en neerslachtigheid. Veel mensen voelen zich het best wanneer ze anderen om zich heen hebben, of in elk geval in de buurt. Met de mogelijkheid om de telefoon te pakken of bij iemand langs te gaan als je daar behoefte aan hebt. Het is niet heilzaam om in zo'n eenzaam huis te leven als er geen enkel weggetje naar het dorp loopt.

Ik zie vaak veel lijden bij mensen die te kampen hebben met eenzaamheid. En het is een gevoel waar veel, heel veel mensen onder gebukt gaan. Sinds een paar jaar werk ik als expert in een ochtendprogramma op de Zweedse televisie en minimaal een paar keer per jaar behandelen we het onderwerp eenzaamheid. Dat zijn altijd de momenten waarop we de meeste kijkersbrieven krijgen. Stuk voor stuk aangrijpende, diep menselijke, vaak wanhopige verhalen. Honderden verhalen, elke keer weer. Ook bij de vele cliënten met wie ik heb samengewerkt, waren vaak gevoelens van eenzaamheid in het spel. Tussen alle andere troep die we hebben verzameld, duikt vaak de ingewikkelde verhouding tot eenzaamheid op. Het kan gaan om gedachten over of we wel in een groep passen, over dat we weinig geliefd zijn, over of we echt een vanzelfsprekende plek innemen in het leven van een ander,

‘We hebben in ons leven vaker met eenzaamheid te maken dan we misschien denken. Soms is er sprake van een reële eenzaamheid in de vorm van te weinig gezelschap, soms betreft het een meer gevoelsmatige eenzaamheid – het gevoel er niet bij te horen.’

of over anders zijn dan de mensen om ons heen. Het kan gaan om gevoelens van er niet bij horen, de angst om buitengesloten of afgewezen te worden, of om alleen te worden gelaten. Of het kan gaan om beslissingen die we hebben genomen op basis van die angsten, maar die op den duur niet zo goed hebben uitgepakt.

We hebben in ons leven vaker met eenzaamheid te maken dan we misschien denken. Soms is er sprake van een reële eenzaamheid in de vorm van te weinig gezelschap, soms betreft het een meer gevoelsmatige eenzaamheid – het gevoel er niet bij te horen. Misschien zijn we – zonder dat we dat wilden – neergestreken in een van die eenzame huizen buiten het dorp, waar de weg naar het plein en de gemeenschap veel te slecht bereikbaar is. Of we wo-

nen direct aan het plein, maar hebben daar geen vanzelfsprekende plek in het gedruis tussen de anderen. Zo voelt het althans niet.

‘Veel meer mensen dan we denken ervaren een vorm van ongewenste eenzaamheid. Toch is het vaak moeilijk om het erover te hebben.’

Veel meer mensen dan we denken ervaren een vorm van ongewenste eenzaamheid. Toch is het vaak moeilijk om het erover te hebben. Ik heb dit boek in de eerste plaats geschreven als een hulpmiddel voor iedereen die eenzaam is of zich alleen voelt en die zou willen dat dat anders was. Het is een boek vol troost en behulpzame strategieën op weg naar minder eenzaamheid.

Daarnaast wil ik graag meer bewustzijn kweken en in bredere zin de kennis bevorderen over eenzaamheid. Dit is absoluut geen kwestie van individuen die zich moeten vermannen om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen situatie – we moeten ook inzien hoe de samenleving bijdraagt aan het versterken van deze problematiek. Er is meer kennis nodig en deze kwestie verdient bredere maatschappelijke aandacht. Eenzaamheid zou een vanzelfsprekende plek moeten innemen binnen de volksgezondheid. We moeten de schaamte en het taboe rond eenzaamheid terugdringen, in al haar verschijningsvormen. Om dat te doen moeten we er meer over praten en de nodige veranderingen doorvoeren.

*‘Toen ging Knotje naar het strand en vond een schelp die groot en wit was. Hij ging voorzichtig in het zand zitten en dacht: o, wat heerlijk dat ik hier gekomen ben. En hij stopte mooie stenen in zijn hoed en de zee was zo rustig en het werd nacht. Ver weg waren de hemuuls met hun zware stappen en de Morre was verdwenen, want zij was op weg gegaan. En Knotje trok zijn schoenen uit, zuchtte en zei: hoe kan het zo treurig voelen terwijl alles zo mooi is? Maar wie moet Knotje troosten door te zeggen: lieve kind, wat doe je met een schelp als je die niet kan laten zien?’*

Uit *Vem ska trösta knyttet?* van Tove Jansson

DE VELE  
GEZICHTEN VAN  
EENZAAMHEID

‘Het is voor mensen in een liefdesrelatie of een gezin moeilijk voor te stellen hoeveel kleine momenten er zijn die eenzaamheid extra zwaar maken. Momenten waar je niet bij stilstaat, die mensen voor lief nemen, telkens terugkerende momenten die je steeds herinneren aan je eenzaamheid. Bijvoorbeeld dat jij altijd alle besluiten moet nemen. Dat je nooit eens kunt zeggen: “Ik kan even niks verzinnen, bedenk jij vandaag wat we eten?” Dat je paniek voelt opkomen wanneer de zomer er aankomt en je vrij moet vragen. Vier nog eenzamere weken waarin je niet eens je werk hebt om naartoe te gaan. Dat je geen augurken meer koopt omdat het deksel er vaak te strak op zit. Dat je niet die ene mooie jurk kunt aantrekken omdat je hulp nodig hebt met de knopen op je rug. Dat je niet weet of helemaal vergeten bent hoe het voelt om iemand te kussen. Dat je kapotgaat van jaloezie doordat je gelach hoort, samenzijn, in de flat boven je. Dat je niet naar buiten wilt omdat er helemaal niemand is om bij langs te gaan. Dat je in het weekend niet wakker wilt worden voor nog een eenzame, stille, treurige dag om je doorheen te worstelen.’