3

ALLEEN TIJDENS DE FEESTDAGEN

Met kerst ben ik alleen, zong André Hazes. Helaas de realiteit voor velen, want eenzaamheid onder jongvolwassenen is een toenemend probleem. "Ik kan nu al verdrietig worden van het idee dat ik als enige bij mijn kerstboom zit."

EÉN BLIK op de eenzaamheidscijfers en je weet genoeg. Zo voelde 32 procent van de Nederlanders van vijftien jaar en ouder zich afgelopen jaar enigszins eenzaam; 11 procent voelde zich zelfs sterk eenzaam. In 2019 was dit nog 26 procent en 9 procent. Bekende cijfers voor Anja Machielse, die als hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht in eenzaamheid is gespecialiseerd. "Eenzaamheid is al lange tijd een probleem. Gelukkig komt er steeds meer aandacht voor. Belangrijk, want jongvolwassenen die zich eenzaam voelen, schamen zich hier vaak voor, omdat ze denken dat ze de enigen zijn. Maar dat is zeker niet het geval." Er zijn behoorlijk wat misvattingen als het op eenzaamheid aankomt, benadrukt de hoogleraar. "Zo is eenzaamheid en alleen zijn, niet hetzelfde. Je kunt namelijk ook eenzaam zijn terwijl jij je onder de mensen bevindt, omdat je aansluiting mist en je niet het gevoel hebt dat je bij hen jezelf kunt zijn." Het is helemaal niet gek als jij je eenzaam voelt tijdens het kerstdiner met familie of tijdens een kerstborrel met vrienden. Je kunt eenzaamheid namelijk ook ervaren in je eigen vriendenkring, legt Machielse uit. "Dit kan komen doordat je vrienden en jij niet in dezelfde levensfase zitten. Bijvoorbeeld als jij wel kinderen hebt en je vriendinnen niet of als jij als enige een alleenstaande ouder bent. Dan kun je de echte verbinding missen."

SCHEIDING

Herkenbaar voor Karin (39), die sinds een paar jaar gescheiden is, en zich sindsdien vaak eenzaam voelt. Kerst viert ze dit jaar ook nog eens alleen. "Ik heb wel een aantal vriendinnen, maar die zitten in een andere levensfase dan ik. Ook zijn ze heel close met hun familie bij wie ze met plezier de feestdagen doorbrengen. Mijn ouders zijn jaren geleden helaas overleden en met mijn broers heb ik geen contact meer. Sinds de scheiding vier ik kerst niet meer als gezin. Vorig jaar was ik nog met mijn dochters, maar die vieren het nu bij hun vader en vriendje. Ik heb wel een lat-relatie, maar dat is er een met ups en downs. Iets plannen is een no go, hij houdt niet van verplichtingen. In mijn relatie voel ik me dus ook vaak eenzaam."
Dit gevoel van eenzaamheid went nooit, meent Karin. "Het is 't beste te omschrijven als een ontbrekend stukje in je ziel, een soort heimwee. Ik voel het meest al in het weekend. Dan verlang ik naar de maandag, omdat ik dan afleiding vind door mijn werk."
VriendinnenOnline-eigenaar Lize Mast helpt vrouwen zoals Karin met het vinden van nieuwe vriendinnen, met wie ze wel kunnen levelen. "Ik heb zelf ook weleens meegemaakt dat ik in een andere levensfase zat dan mijn vriendinnen. Ik herkende dit alleen toen nog niet als eenzaamheid en dacht dat ik me een tijdlang somber voelde. Als ik had geweten wat de oorzaak was, had ik naar gelijkgestemden kunnen zoeken. Ik ben blij dat ik sinds een aantal jaar met mijn platform vrouwen hiermee kan helpen. Veel vrouwen vinden het alleen al een opluchting om te merken dat ze niet de enigen zijn. Het mooiste blijft natuurlijk de berichten die ik krijg van vrouwen die dankzij VriendinnenOnline bijzondere vriendschappen hebben gesloten."

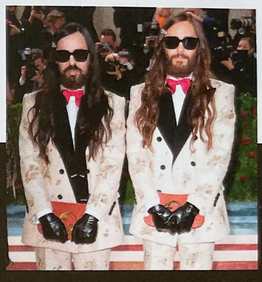
SCHAAMTE

Sociale media en die gezellige (kerst)kiekjes werken niet bevorderlijk bij eenzaamheid, weet Anja Machielse. "Juist omdat er in de buitenwereld zoveel nadruk op het gezellige samenzijn met kerst wordt gelegd, voelen eenzame mensen zich eerder een uitzondering en krijgen last van gedachtes als: er zal wel iets mis zijn met mij. Iets wat ook vaak getriggerd wordt door foto's op sociale media." Karin kijkt daardoor ook erg op tegen die feestdagenperiode: "Ik kan nu al verdrietig worden van het idee dat ik voor mijn gevoel straks als enige eenzaam en alleen bij mijn kerstboom zit, en niet weet wat te doen. Erover praten met een vriendin heb ik geprobeerd, maar dat helpt niet. Ze zegt dat ze het snapt, maar dat kan helemaal niet. Zij viert de feestdagen tenminste met familie waar ze gek op is."

WAT TE DOEN ALS JIJ JE EENZAAM VOELT?
Anja Machielse: "Het belangrijkste is om erachter te komen wat de oorzaak is van jouw gevoelens van eenzaamheid. Komt het door een verhuizing, wisseling van baan, het verbreken van een relatie? Dat maakt namelijk veel uit voor wat je ertegen kunt doen. Vraag jezelf ook af: wat mis je precies en wat wil je echt? En weet dat als het niet lukt om er op eigen kracht uit te komen, je echt hulp moet zoeken. Bijvoorbeeld via maatschappelijk werk, GGZ-instellingen, maatjesprojecten, Luisterlijn, de bedrijfsarts, huisarts of een platform als VriendinnenOnline. Die eerste stap zetten is heel belangrijk. Doe je dit niet, dan bestaat er een grote kans dat jij jezelf steeds meer gaat terugtrekken en in een sociaal isolement komt. Zo verleer je sociale vaardigheden waarmee je juist contact en vrienden kunt maken." ■

TEKST KIM BUITENHUIS FOTOGRAFIE ISTOCK

4



BYE BYE GUCCI

Een shock ging eind vorige maand door de modewereld toen creatief directeur Alessandro Michele aankondigde te vertrekken bij Gucci. Wat is er werkelijk aan de hand?

Het is een feit: Alessandro Michele heeft Gucci terug op de modekaart gezet. Het ietwat stoffige modehuis werd weer helemaal hip & happening toen hij in 2015 creatief directeur werd. Hij verbond populaire sterren als Jared Leto, Miley Cyrus en Harry Styles aan het merk en ging een gedurfde samenwerking aan met Adidas eerder dit jaar. Ook zorgde hij ervoor dat Gucci een meer edgy en vintage vibe kreeg, waardoor het modelabel populairder dan ooit werd onder de coole incrowd. Je zou zeggen: geef die man een lintje, maar Alessandro Michele kreeg de zak. Geruchten gonzen rond dat Gucci, ondanks de hernieuwde populariteit, een tegenvallende omzet heeft gedraaid. Een andere bron zegt dat François-Henri Pinault, de baas van het moederbedrijf van Gucci, vindt dat het 'tijd is voor afwisseling'. Michele zelf liet in een verklaring weten dat 'er momenten zijn waarop wegen zich scheiden vanwege verschillende perspectieven'. Wij vinden het een tikkeltje dubieus, en de grote vraag die blijft hangen, is: wie gaat nu Gucci-darling Harry Styles kleden? ■