

'Taboe en schaamte rond eenzaamheid doorbreken'

Eén op de drie Nederlanders ervaart eenzaamheid. Een miljoen mensen slikken antidepressiva en onder kwetsbare mensen heeft één op de drie geen vrienden. Harde cijfers over een onderbelicht probleem: eenzaamheid. 'Er rust een taboe op. Dat moeten we samen doorbreken', vindt auteur Willy Bakker-Huizinga. Zij schreef een boek over het onderwerp, met veel praktische tips.

Door Redactie Zorg

Schrijfster Willy Bakker-Huizinga werd onder meer bekend als columnist voor het Nederlands Dagblad, door haar werk voor de Evangelische Omroep en van eerdere boeken die ze schreef. Haar nieuwste boek 'Kom gerust eens langs' gaat over eenzaamheid. 'Ik signaleer regelmatig eenzaamheid. Het komt binnen alle leeftijdscategorieën voor, van kinderen tot ouderen. Er zijn veel boeken over het onderwerp, maar er rust nog altijd een taboe op. Eenzamen en niet-eenzamen kunnen dat samen doorbreken.'

Kwetsbaar

Willy Bakker heeft kennis en Bijbelse wijsheid benut om het boek te schrijven, maar put ook uit privé-ervaringen. Na het overlijden van haar eerste man in 2002 ging ze door een diep dal. Ook werd ze vanwege een chronische

handicap afgekeurd voor haar beroep als docent maatschappijleer. 'Mensen met een handicap zijn een extra kwetsbare groep. Door beperkingen kun je niet alles. Participeren in de samenleving is dan dubbel zo moeilijk.'

Desondanks gelooft de auteur niet in slachtofferdenken. 'Ik heb liggend mijn columns geschreven in het ziekenhuis. Soms is het vechten en dat kan dagelijks zo blijven. Als deuren dichtgaan, zet God andere deuren open. Dat is in mijn leven gebeurd, maar ook door zelf initiatief te nemen', vertelt Bakker. 'Mijn advies is: kruip alsjeblieft niet in de slachtofferrol. Doe aan

Mevrouw Willy Bakker-Huizinga





zelfonderzoek, maak de eenzaamheid bespreekbaar. Heb de moed om te zeggen dat je er moeite mee hebt en advies wilt. Dat is een eerste stap.'

Falen

Naast emotionele eenzaamheid (het gemis van een dierbare) is er veel sociale eenzaamheid. Je hebt weinig contacten in je buurt, op je werk, in de kerk. Eenzaamheid is een intiem onderwerp, signaleert Bakker. 'Mensen schamen zich ervoor, want ze hebben een gevoel van falen; zeker in de huidige prestatiegerichte maatschappij. Het taboe doorbreken is moeilijk, mede omdat de omgeving er niet altijd oog voor heeft', aldus Bakker.

Ze is bang dat het taboe in christelijke kringen mogelijk nog groter is dan onder niet-christenen. 'Dit punt ligt

gevoelig, maar we zijn wellicht nog sterker geneigd om de sociaal wenselijke antwoorden te geven. Je weet toch waar je het zoeken moet? Natuurlijk biedt de Bijbel veel troost, maar we moeten niet aan de nood van mensen voorbijgaan. Vertrouwen in God kan groeien, maar verdriet en eenzaamheid ook. Goed luisteren is een geweldige gave die wel eens wordt miskend.'

Bespreekbaar

De kerkelijke gemeente is één van de doelgroepen waarop Bakker zich richt met haar boek. 'Het zou goed zijn als de gemeente het onderwerp minstens één keer per jaar hoog op de prioriteitenlijst zet. We moeten het vanuit de weerbarstige realiteit bespreekbaar maken en omzien naar elkaar. Zijn er mensen die niemand hebben? Binnen een gemeente voelt de één zich als een

vis in het water, terwijl de ander erg ongelukkig is. Als het ware kun je één eenzame adopteren en hem of haar heel trouw zorg en aandacht geven.'

Moed

De auteur noemt de titel van haar boek een dooddoener. 'De ander nodigt zichzelf niet zomaar uit om bij je langs te komen. Het is een opmerking die vooral het eigen geweten sust', zegt ze. 'Verder wennen mensen na verloop van tijd aan jouw verdriet en jouw eenzaamheid. Daarom vergt het moed om je kwetsbaar en open op te stellen, als eenzame en niet-eenzame.'