

# Eenzaamheid tast je lichaam aan: 'Het verandert de werking van je brein'

Algemeen Dagblad  
30-09-22 - Frank Timmers

---

*Het is volgens haar een onderschat probleem, ook buiten deze Week tegen Eenzaamheid. Ook door de overheid, die eenzaamheid te sterk koppelt aan senioren. „Eenzaamheid is dodelijk, het kan tien jaar van je leven kosten omdat het afweersysteem wordt aangetast door de stress. Het hebben van voldoende relaties is een belangrijke bron van ons leven, daar moeten we zorgvuldiger mee omgaan.”*

## **Geen ouderenprobleem**

Eenzaamheid is naar het idee van Rijks, uit het Limburgse Gennepe, voor maar 10 procent een ouderenprobleem. „Het zit door heel de bevolking. De meest voorkomende leeftijd voor suïcide is 22 jaar. We moeten daar echt veel meer aandacht voor hebben. Huisartsen weten er vaak ook niet mee om te gaan. Ze geven antidepressiva en zeggen 'ga vrijwilligerswerk doen'. Daarmee kom je er niet, er zijn goede behandelingen mogelijk.”

Jeannette Rijks maakte 22 jaar geleden haar beroep van eenzaamheid. Ze ontwierp testen, opleidingen voor professionals en cursussen. Ze weet dat eenzaamheid met goede hulp te bestrijden is, als je zelf maar wilt. „De motivatie moet van binnenuit komen, anders is iedere hulp kansloos.” Die hulp is er vooral op gericht te leren vertrouwen dat andere mensen leuk kunnen zijn. Want de bron van eenzaamheid ligt volgens Rijks bij relaties. Juist in het onderhouden daarvan hebben we in de voorbije decennia een flinke veer gelaten. Met twee jaar corona als extra duw de put in.



Eenzaamheidsdeskundige - Jeannette Rijks

„We moeten kinderen leren met anderen om te gaan. Dat is door de tv en alle andere schermen verergerd. Ga naar buiten, spreek af, ontmoet anderen. Het is niet voor niets dat werknemers van Google en Facebook hun eigen kinderen bij de schermen weghouden, ze weten hoe verslavend het is.” Een bijkomend effect is dat eenzaamheid een voedingsbodem is voor de angst voor vreemdelingen. „Het wordt daardoor gevoed. Je gaat andere mensen uit de weg, krijgt angst voor vreemden. Vluchtelingen maken dat gevoel extra beroerd.”

### **Gevolgen groter dan we denken**

De twee jaar corona hebben dat wantrouwen versterkt. „Die perioden van isolement hebben een enorme impact op hoe we ons voelen. Ook op hoe we naar de regering kijken. Dat is zorgwekkend, de gevolgen van eenzaamheid zijn groter dan we misschien denken.”

***“Een gebrek aan relaties is zoals de honger die je voelt  
als jouw lichaam te weinig eten krijgt”***

Rijks benadert eenzaamheid als een hersenprobleem. „Het verandert de werking van je brein. Een gebrek aan relaties is zoals de honger die je voelt als jouw lichaam te weinig eten krijgt. Eenzaamheid geeft een overlevingssignaal af: ga wat doen. Als je dat niet snel genoeg oplost, gaat jouw brein zich blijvend anders gedragen.”

### **Smoesjes om alleen te blijven**

Mensen in eenzaamheid hebben er moeite mee om hun probleem onder ogen te zien. Ze zeggen volgens de deskundige dat ze zich prima voelen, wijzen toenadering af en bedenken smoesjes om alleen te blijven. „Als je je lang eenzaam voelt, kun je dat zelf niet meer oplossen. Je moet daarom inhaken op dat gevoel. Je houdt je hand toch niet op de kachel als je die verbrandt. Als samenleving hebben we dat niet geleerd. Relaties zijn zo ontzettend belangrijk.”

---

[Praten over gedachten aan zelfdoding kan anoniem: chat via 113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113.](#)