



Geen geraniums, toch eenzaam

Samen aan de koffie gaan, helpt niet tegen eenzaamheid.

Eenzaamheidsexpert Josja Biessen wil tijdens de Week van de Eenzaamheid een andere kant van het probleem laten zien. Dat het niet alleen met ouderdom komt, bijvoorbeeld. Veel mensen zijn juist eenzaam in de bloei van hun leven.

RANSDAAL/HEERLEN

Vrouwenweekblad *Margriet* bracht deze week de resultaten van een groot-schalig onderzoek onder haar lezeressen. Daaruit blijkt dat eenzaamheid het grootst is onder vrouwen onder de veertig jaar; van hen voelt 47 procent zich wel eens eenzaam.

Niet zo verrassend, vindt eenzaamheidsexpert Josja Biessen. In die levensfase maak je vaak grote veranderingen mee. „Het hoeven niet perse negatieve gebeurtenissen te zijn die eenzaamheid kunnen triggeren. Ook de geboorte van een eerste kind kan ervoor zorgen dat je verbindingen met mensen veranderen. Je moet je dan aanpassen, opnieuw je draai vinden. Als dat niet zo goed lukt, ligt eenzaamheid op de loer.“ Ja, er ligt nogal wat wetenschappelijk onderzoek over eenzaamheid. Toch bestaan volgens Biessen ver-

onderstellingen die niet kloppen. Dat het vooral bij ouderen voorkomt, bijvoorbeeld. „Eenzaamheid steekt vooral de kop op na ingrijpende gebeurtenissen in je leven, zoals verhuizing, het overlijden van een partner, het verlies van gezondheid. Zeker tachtigplussers krijgen hier vaker mee te maken, dus het ligt voor de hand dat zij hier vaker mee te kampen hebben. Toch zijn er verhoudingsgewijs juist veel jonge mensen die heel eenzaam zijn.“

Kopje koffie

Dan moet zo'n persoon weer 'onder de mensen' komen, het huis uit, samen koffiedrinken. Zou je denken. En ook al is Biessen voorstander van activiteiten die in wijken worden gehouden, ze weet dat je er langdurige eenzaamheid niet mee oplost. Want zoals gezegd is het geen gevoel maar een fysieke toestand. Je brein raakt als het ware in een bepaalde groef, waar je niet meer uit-

INTERVIEW
WEEK VAN DE
EENZAAMHEID

DOOR MEREL VISSCHER



komt. De gevolgen zijn best heftig: je IQ kan met tien punten achteruitgaan. Je krijgt meer moeite met sociale contacten en je oxytocinehuishouding – een van de 'gelukshormonen' – raakt verstoord. „Dat zorgt ervoor dat je op een gegeven moment helemaal niet meer geniet van het gezelschap van andere mensen, dat je sociale contacten uiteindelijk niet meer als prettig ervaart. Dat maakt dat iemand na een keer bingoavond niet meer terugkomt, of dat 'je er geen klap aan vindt, bij die koffieochtend. Door langdurige eenzaamheid ervaar je de wereld om je heen als meer bedreigend. Je kunt angstiger, wantrouwiger, cynischer worden. Bovendien raken door chronische eenzaamheid bepaalde menselijke trekjes uitgeveerd; mensen kunnen meer gaan klagen of zich aan anderen vastklampen. Dat zorgt er weer voor dat mensen jou ook niet meer zo leuk vinden om bij te zijn.“



Josja Biesen richt een leegstaande etalage in de Heerlense Saroleestraat in om aandacht te vragen voor de Week van de eenzaamheid. FOTO LUC LODDER

De cursus die Biesen geeft, heet Creatief Leven en is er kort gezegd op gericht om mensen uit die negatieve hersengroef te krijgen.

Deskundige hulp

„Als iemand ervan overtuigd is dat hij geen vrienden kan maken, heeft het geen zin ervoor te zorgen dat hij meer onder de mensen komt. Dan moet je een nieuw gedachteenspoor vinden. Uit de negatieve spiraal. Daarna kun je weer net als voorheen contacten opbouwen, met mensen die bij je passen. Mensen willen graag de eenzaamheid van een ander oplossen, maar dat gaat niet. Alleen iemand die zich eenzaam voelt, kan dat met steun en deskundige hulp doen.”

Tijdens de Week van de Eenzaamheid staat Josja van de Biesen morgen op de Uitmarkt in Margraten en zondag op de snuffelmarkt aan de Spekhotstraat in Kerkrade. Zie ook: www.eenzaamheid.info.

De gevolgen van langdurige eenzaamheid zijn best heftig: je IQ kan met tien punten achteruitgaan.

Josja Biesen

Reageren? merel.visscher@delimburger.nl

Houvast bij eenzaamheid:

- Kom in actie en richt je op een goed gevoel. Doe iets wat je leuk vindt en waar je goed in bent, verwen jezelf, onderneem iets met oude vrienden, zoek rust in de natuur.
- Breng de balans tussen hoofd en hart terug met een hartcoherentie-oefening, dagelijks vijf tot tien minuten. Het is wetenschappelijk bewezen dat de oefening het stressniveau verlaagt.
- Als je het gevoel hebt dat eenzaamheid je leven gaat bepalen, stap naar de huisarts en zoek hulp.

Eenzaamheid in Nederland

Al ruim vijftig jaar worden in Nederland mensen ondervraagd over hun eenzaamheid. Omgerekend naar de Nederlandse volwassen bevolking voelen drieënhalve miljoen mensen zich eenzaam, van wie ruim een miljoen sterk eenzaam.

Wat is eenzaamheid?

Wat is eenzaamheid? Het fysiek ervaren van een tekort aan patronen van verbinding met andere mensen. Dat leidt tot een verdrietig, verlaten en ellendig gevoel. Eenzaamheid is geen ziekte. Net zoals dorst geen ziekte is. Of trek in eten. Eenzaamheid is niet anders dan een signaal dat een mens aanzet tot het zoeken van verbondenheid met anderen. Maar als daar iets niet goed gaat, waardoor de verbondenheid niet tot stand komt of verstoord raakt, kan eenzaamheid uitlopen op een chronisch probleem. Net zoals fout eten of drinken tot problemen kan leiden, kan fout omgaan met eenzaamheid ook tot grote problemen leiden.



Dit stukje Kerkstraat in Hulsberg zal verdwijnen. De kuil rechts wordt opgehoogd. FOTO LUC LODDER

Europaplein Hulsberg krijgt nieuw gezicht

Het Europaplein in Hulsberg en de Markt in Nuth krijgen een volledige make-over. Voor het plein in Hulsberg ligt er een compleet plan klaar met de nodige veranderingen. De situatie in Nuth is wat complexer en zal daardoor later worden aangepakt.

HULSBERG
DOOR RUBEN VAN ERP

„W e gaan er nu een echt plein van maken”, zegt wethouder Harry Bakker van de gemeente Nuth. Hij doet op het Europaplein in Hulsberg. Die plek wordt volgens de huidige planning in het voorjaar van 2018 heringericht. En dat is hard nodig. Buiten het onaantrekkelijke aanzicht verkeren het asfalt en de stenen in slechte staat. Ook zijn er te weinig parkeerplaatsen, parkeren mensen bij gebrek aan belijning naar eigen inzicht en is de verkeerssituatie voor het overstekende winkelpubliek niet optimaal. Tevens is er sprake van uitbreidend ondernemerschap rondom het plein.

De gemeente heeft inmiddels een concreet plan klaarliggen. Om de bewoners deze keer, in tegenstelling tot bij het fusieproces, wel bij de plannen te betrekken zijn er enkele informatieavonden georganiseerd. Volgens de gemeente is de input van de burgers in het plan verwerkt. Aan het eind van deze maand wordt het aan de gemeenteraad voorgelegd. Dat lijkt een formaliteit. Bijna alle partijen hebben zich er inmiddels positief over uitgelaten.

Kuil

Het plan voor het Europaplein behelst enkele grote veranderingen. Zo wordt de kuil dichtgemaakt. Het plein zal volledig worden opgehoogd. Dit om het praktischer te maken en optimaal te kunnen inrichten. Bij een grote markt of evenement kan eventueel de helft van het plein worden gesloten voor auto's. En in de hoeken is er straks plek voor terrasjes. Voor de cafetaria's of een nieuwe zaak. Ondanks de ophoging zal het plein niet helemaal gelijk lopen. Verder wordt het hele plein richting de Albert Heijn en Bakkerij Lemmens geschoven. Het deel van de

Kerkstraat dat langs deze zaken loopt, verdwijnt. Je kunt dus straks niet meer een rondje om het plein rijden. Verkeer kan nog wel over het plein doorsteken, maar dit wordt ontmoedigd door bijvoorbeeld drempeltjes bij de inritten. Met de verschuiving komt er ook meer ruimte voor parkeerplaatsen. „Als je het veilig doet, is er nu plek voor 50 tot 55 auto's”, zegt Bakker. „Dat worden er straks 79, waarvan 73 op het plein en 6 langs de straat tegenover de Albert Heijn, die ook Europaplein heet.” Het parkeren wordt ook gestructureerd. Zo komt er belijning. Bakker: „Met meer structuur krijg je meer rust op het plein. Nu is het erg rommelig.”

Parkeren

Daarnaast wordt ook het parkeren in de omliggende straten aangepakt. Zo worden in de Kloosterlaan, Kerkstraat, Sint Clemensstraat en Doctor Poelsstraat extra plekken gerealiseerd. In de Kloosterlaan wordt de situatie het meest aangepast. Mensen kunnen daar nu hun auto aan beide zijden van de stoep kwijt. Straks komen er parkeerplekken langs beide kanten van de middenberm. Dus niet meer langs de huizen en bij de inritten van de omwonenden. Zodra de raad het plan heeft goedgekeurd, zal de aanbesteding beginnen. In februari of maart moeten de werkzaamheden starten. Na circa tien weken moet het plein klaar zijn. De hele herinrichting moet maximaal 600.000 euro gaan kosten.

„Met meer structuur krijg je meer rust op het plein. Nu is het erg rommelig.”

Harry Bakker, wethouder