

Stress van eenzaamheid is funest

Wie zich langer dan negen maanden eenzaam voelt, heeft een probleem. Een probleem dat hetzelfde desastreus effect op de gezondheid heeft als zwaar roken of drinken.

DOOR MEREL VISSCHER

Doe haar een lol. Ga naar Google, tik het woord 'eenzaamheid' in en kijk wat voor plaatjes de zoekmachine selecteert. De voorspelling van Josja Biessen uit Ransdaal klopt: louter mensen die ineengedoken zitten of droevig uit een raam turen. Dat is nu net het verhaal dat ze niet wil vertellen. Biessen is coach en 'eenzaamheidsexpert'. Ze begeleidt en traint mensen die zich zo eenzaam voelen dat ze er fysiek last van hebben. „Vrijwel iedereen is wel eens eenzaam geweest in zijn leven. Dat is heel normaal. Het wordt een probleem als het gevoel langer dan negen maanden tot een jaar aanhoudt.”

In deze Week van de Eenzaamheid wil ze graag wat misverstanden uit de wereld helpen. Dat eenzaamheid iets is van oude mensen, bijvoorbeeld. Of dat eenzaamheid hetzelfde is als sociaal geïsoleerd zijn. Beide veronderstellingen kloppen niet en dat kan ze staven met bewijzen. Maar bovenal wil Biessen laten weten dat aan eenzaamheid echt iets kan worden gedaan. Niet met een pilletje of een gezellig kopje koffie, al is eenzaamheid meer dan een gevoel, is inmiddels uit neurologisch onderzoek gebleken. Het is een fysiek signaal dat in het pijncentrum van de hersenen is waar te nemen. Je lichaam ervaart hierdoor een voortdurende vorm van stress, die uiteraard niet bevorderlijk is voor de gezondheid.

Eenzaamheid heeft hetzelfde desastreus effect op de gezondheid als zwaar roken of drinken, blijkt ook al uit onderzoek. Net als dat eenzaamheid een groter gevaar voor de gezondheid is dan obesitas. In 2030 is het zelfs gezondheidsprobleem nummer één, is de voorspelling.



(DE LIMBI
