



JENNY GIERVELD



BOND
ZONDER
NAAM

VANUIT HET HART

“HET MAKEN VAN NIEUWE KENNISSEN VERGT DAT JE ECHT GEÏNTERESSEERD BENT IN DE ANDER”

**Jenny Gierveld is socioloog en demograaf, en emeritus hoogleraar
Faculteit Sociale Wetenschappen, VU Universiteit, Amsterdam**

WELKE ROUTE GA JIJ KIEZEN OM JE EENZAAMHEID TE VERMINDEREN?

Veel mensen denken in zo'n geval uitsluitend en alleen aan het uitbreiden van hun sociale netwerk, aan het vinden van nieuwe kennissen en vrienden. Dit is een goede mogelijkheid, maar is dit de beste weg voor jou? Weet je zeker dat het uitbreiden van je sociale netwerk de oplossing is? Zou een andere aanpak misschien niet meer geschikt zijn voor jouw speciale situatie?

Veel mensen die zich eenzaam voelen, zijn zich niet volledig bewust van het feit dat ze eigenlijk best aardige mensen om zich heen hebben. Vaak denken ze - ten onrechte - dat zij die speciale en uitzonderlijke persoon zijn die geen rijtje van hartsvrienden beschikbaar heeft.

Maar bedenk dat de meeste mensen geen rijtje van hartsvrienden hebben. Misschien kunnen ze zelfs niemand hartsvriend(in) noemen. Dan moet je je hooggespannen verwachtingen een beetje bijstellen. Aanvaard dan een aantal goede kennissen, een zus met een luisterend oor ...

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Zorg dat je je sociale netwerk op peil houdt. Hou contact met je vrienden en kennissen uit het verleden: dus opbouwen en onderhouden. Laat niemand nodeloos wegvallen uit je sociale netwerk. Ook niet bij het aanvaarden van een nieuwe baan in een ander deel van het land. Ook niet als je gaat samenwonen, trouwt of een kind krijgt.

STEL JEZELF EEN AANTAL VRAGEN

In geval van opkomende gevoelens van eenzaamheid ga je eerst eerlijk bij jezelf na wat de reden is van je eenzaamheid. Ervaar je te weinig contact met andere mensen? Te weinig kwaliteit in de contacten? Was dat vroeger anders? Zijn de contacten met vrienden en vriendinnen van school of uit de buurt ongemerkt weggevallen?

Het beste advies dat je in deze situatie kunt krijgen, is om de oude vrienden nu op te bellen. De meeste mensen reageren positief op zo'n telefoontje. Een afspraak voor een kopje koffie is dan snel gemaakt. Het vervolg is in jouw handen.



JENNY GIERVELD



**BOND
ZONDER
NAAM**

VANUIT HET HART

GEEN SOCIAAL NETWERK?

Je moet nog beginnen met het opbouwen van een sociaal netwerk? Ook in het verleden had je weinig mensen om je heen die voor jou belangrijk waren? Weet je geen aanknopingspunten om te starten? Voor veel mensen in deze situatie heeft het geholpen om mee doen met bepaalde groepsactiviteiten. Laat je hobby of je belangstelling je leiden.

Word lid van een tennisclub of schrijf je in voor een cursus kunstgeschiedenis. Vooral de gezamenlijke momenten in de pauzes en na afloop van de activiteit zijn belangrijk. Loop niet meteen weg, maar maak een praatje. Als de kans zich voordoet kan je voorstellen om in een voorkomend geval gezamenlijk te reizen naar een interessant landelijke toernooi, een tentoonstelling aan de andere kant van het land ... Reis met een groepje van drie of vier gelijkgezinden, drink onderweg een kopje koffie en ongetwijfeld kom je tot aardige gesprekken tijdens de reis.

Trouwens, voor veel mensen loopt het lidmaatschap van een club vanzelf over in het vinden van een aantal kennissen met wie je nog eens kunt afspreken. Zo weten we dat bepaalde vormen van vrijwilligerswerk kunnen leiden tot gezellige contacten met anderen. Het samen verzorgen van de bar van je sportclub of toetreden tot de groep van vrijwilligers van een vzw, geeft mogelijkheden om je niet alleen nuttig te maken voor anderen, maar ook nieuwe vriendschappen te sluiten.

EEN LANGE-TERMIJN INVESTERING VAN TIJD EN ENERGIE

Bedenk dat het maken van nieuwe kennissen vergt dat je openstaat voor nieuwe contacten, dat je echt geïnteresseerd bent in de ander, dat je vraagt naar het wel en wee van de ander en niet voortdurend zelf aan het woord bent. Kom een volgende keer terug op het probleem van de ander: gaat het nu beter met het gebroken been ... ?

Deze manier om je netwerk uit te breiden, vraagt een investering van tijd en energie. Nieuwe kennissen opdoen gaat niet van '1-2-3'. Bovendien zijn nieuwe vrienden nooit te 'vinden'. Vriendschappen zijn als regel ontstaan uit een het hebben van een aantal kennissen. Begin bescheiden.