

Margriet

M

VERNIEUWD!

18-24 juni 2020 Afschrijfbare Bijlage € 4,00

26

ELISAH (36),  
DOCHTER VAN  
LESBETH LIST

'Sinds ze er niet  
meer is, voelt ze  
vreemd genoeg  
weer dichterbij'

Zon, zee,

zomer!

Dossier

**Kamperen  
op wielen**

TRENDS, KOSTEN, MOOIE  
STAPLAATSEN & MEER

**Eenzaam, juist nu**

ANTOINETTE: 'STEDS WEER DIE VRAAG  
'GA JIJ NOG IETS LEUKS DOEN?'



ISSN 1380-2353

## De zon schijnt,

de vakantie breekt aan... Voor veel mensen is de zomer de fijnste tijd van het jaar. Hoewel deze zomer vanwege het coronavirus anders is dan anders genieten de meeste mensen nog steeds enorm van zomerse dagen. Maar sommige mensen ervaren de zomer juist als een moeilijke tijd. Ze zien hoe iedereen leuke dingen gaat doen, ze bekijken andermans foto's op Facebook, maar ze voelen zich niet vrolijk. Ze worstelen met het gevoel dat ze een buitenstaander zijn, dat ze niet zijn uitgenodigd op het grote zomerfestijn. Zomerblues. Of met een ander woord: zomereenzaamheid. *Summertime sadness* noemt de Amerikaanse singer-songwriter Lana Del Rey het en ze zingt erover in een van haar hits. **Carla Ketelaar (57)** kampte er jarenlang mee. Ze was lang alleenstaand en vond de winter een veel fijnere tijd dan de zomer. "De winter, dat was de tijd waarin ik me lekker kon terugtrekken," vertelt ze. "Dan stak ik kaarsjes aan en zat ik in mijn eigen wereldje. Maar in de zomer, waarin het leven veel meer buiten wordt geëtaled, werd ik geconfronteerd met al die gelukkige stelletjes om me heen. Al die mensen die wél relaties en ongebroken gezinnen hadden. Ik dacht altijd dat zij wél gelukkig waren. Daardoor voelde ik me eenzaam en somber." Ketelaar had verder een mooi leven: ze werkte voor leuke bedrijven en eigenlijk had ze alles goed voor elkaar. "Ik ben een ondernemend type, dus ik regelde mijn zaakjes wel. Ik dacht het met de liefde ook wel even te regelen, maar daarin vergiste ik me. Het lukte mij maar niet om een geschikte partner te vinden. En ik wilde dat fijne leven dat ik had opgebouwd zo ontzettend graag met iemand delen." Juist in de zomer, als haar vrienden met vakantie waren en ze op weinig mensen kon terugvallen, voelde ze dat verlangen heel sterk. "En die zomer duurt best lang. Het begint eigenlijk al in april en stopt pas in september." Het moeilijkste van de zomerblues was dat ze het er met niemand over kon hebben. Aan wie kon ze uitleggen dat ze zich neerslachtig voelde omdat het zomertijd was? "Ik had het toch hartstikke goed? Maar ja, die pijn zat er ook. Het was niet zo dat ik geen

leuke vriendinnen had, maar die hadden relaties en gingen met het gezin op stap. Natuurlijk zocht ik naar oplossingen. Zo ging ik met wat bekenden die ook alleen waren naar een camping. We hadden het daar prima met elkaar. Dus ik loste het wel op, maar het was niet mijn eerste keuze."

### Kijken naar andermans vreugde

"Wat ik zwaar vind, zijn de vragen die continu worden gesteld: 'Ga jij nog iets leuks doen deze zomer? Waar ga je heen met vakantie? Waarom kom je niet met ons mee?' Op die uitnodiging, hoe goed bedoeld ook, ga ik nooit in, want ik wil mensen niet tot last zijn," zegt Antoinette Jansen (50), een gescheiden moeder van twee kinderen. "De zomerblues was het ergst in de tijd dat mijn twee kinderen nog heel klein waren," vertelt ze. "Want dat betekende dat ik niet met vakantie kon. Tenminste, niet de vakantie die ik graag wilde. Want met twee kleine kinderen op reis gaan, betekent voor een alleenstaande moeder alleen maar rennen, vliegen en hollen, en aan het einde van de rit ben je gesloopt. Mijn collega's gingen allemaal lekker op vakantie en kwamen terug met de prachtigste verhalen. Ik had dan een weekje bij mijn ouders in een huisje op de Veluwe gezeten. Dat gaf me het gevoel dat ik buiten een kring stond waarbinnen iedereen het leuk had en vrolijk was. Je staat ernaar te kijken en denkt: ik wil dat ook, maar dat kan gewoon niet. Ik voelde een gemis als ik de vakantiefoto's voorbij zag komen op social media." Ze heeft nog steeds last van zomerblues, maar doet wel dappere pogingen om het op te lossen. Zo zorgt ze bijvoorbeeld voor leuke avondjes met vriendinnen. Maar aan het einde van de avond komt ze toch altijd weer terug in een leeg huis. "Om die zomerblues te bestrijden, schrijf ik veel in een dagboek. Ook teken en sport ik veel. Dat zijn mijn afleidingsmanoeuvres. Als ik daarmee bezig ben, kan ik het uitzetten, dan spreek ik mezelf streng toe: 'Ga nou niet in die zielige bui hangen.' Ik probeer te voelen: wat is het nou? Waar komt dat gevoel vandaan? En dan zeg ik tegen mezelf: 'Het is wat het is, accepteer het en laat het los.' Het heeft eigenlijk helemaal niets te maken met de zomer zelf. De kern is dat ik een partner mis met wie ik leuke dingen kan doen en dat wordt extra voelbaar in de zomer. Die zomerblues, dat is het gevoel dat ik nergens bij hoor, dat ik nergens een plekje heb."

omereenzaamheid is niet alleen iets van zielige ouderen.  
**Iedereen kan er last van krijgen'**

## De blues bij jong en oud

"Waar die zomerblues vandaan komt, is simpel uit te leggen," zegt Jeannette Rijks, eenzaamheidsdeskundige. "Wij mensen leven volgens patronen. Die patronen zitten ook in onze relaties, al zijn we ons daar niet van bewust. Voor veel van die relatiepatronen hebben we namen, zoals 'familieid' of 'buurman' - dat zijn gewoon benamingen voor een patroon. En die vaste patronen, die hebben wij mensen nodig, want anders zijn we onze zekerheid en veiligheid kwijt. Als zo'n patroon wordt verstoord door omstandigheden, ontstaat er eenzaamheid. Op het moment dat de dingen anders zijn dan je gewend bent, ga je je eenzaam voelen. En dat is nou juist wat er in de zomer gebeurt. In de zomer trekt iedereen eropuit of gaat met vakantie en worden je gebruikelijke relatiepatronen doorbroken. Zo begint de zomerblues."

De meeste mensen denken bij de term 'zomereenzaamheid' aan bejaarden die geen bezoek krijgen in het verzorgingstehuis, maar volgens Rijks is dat een totaal verkeerd beeld. "De media zwengelen dat beeld aan, dat zomereenzaamheid alleen iets zou zijn van zieliige ouderen, maar dat is pertinent niet waar. Iedereen kan er last van krijgen, ook jonge mensen. Het probleem is dat mensen vaak niet snappen wat er aan de hand is als ze de zomerblues krijgen en zich erdoor overweldigd voelen. Ten tweede weten ze niet wat ze eraan kunnen doen."

Volgens Rijks is het prima om afleiding te zoeken in leuke avondjes met vriendinnen of sporten, zoals Antoinette Jansen doet, maar ze ziet het niet als een definitieve oplossing. "Want die eenzaamheid betekent in wezen dat je de mensen mist aan wie je behoefte hebt. Zomerblues is voor veel mensen tijdelijk, want uiteindelijk komen hun vrienden weer terug van vakantie en wordt alles weer normaal. Maar voor andere mensen is het niet tijdelijk, want die voelen zich chronisch eenzaam. Voor hen is de echte oplossing de relaties opbouwen die ze nodig hebben. Veel mensen bezitten die relaties niet, maar hebben het hele jaar door zo veel afleiding dat ze dat niet merken. Behalve in de zomer en dan valt het op. Want als je goede relaties hebt, en je bent daar gelukkig mee, dan maakt het niet veel uit als je een paar weken weinig mensen ziet."

## Het probleem aanpakken

Rijks pleit ervoor dat mensen die veel last hebben van zomereenzaamheid niet zozeer investeren in allerlei vormen van afleiding, maar aan zichzelf gaan werken om het probleem definitief op te lossen. "Als na de zomer je vrienden en familieleden weer terug van vakantie zijn en dat sombere gevoel van eenzaamheid wegzakt, kun je natuurlijk zeggen: 'Hè hè, dat heb ik weer gehad.' Maar je kunt jezelf ook de vraag stellen: 'Waarom voelde ik me zo somber? Is dat een teken dat ik aan mezelf zou moeten werken? Dat er een dieper probleem zit?' Maar als je een dieper probleem wilt oplossen, betekent dat je écht naar jezelf moet kijken. Het is hetzelfde als afvallen of stoppen met roken; je moet besluiten: nu ga ik het aanpakken. Dat is een heel proces, maar ik ben ervan overtuigd dat het belangrijk is. Het is net als honger. Als je maag rammelt, is dat een sein dat je iets moet doen. En zo is je eenzaam voelen ook een sein dat je iets moet ondernemen."

Carla Ketelaar deed het: ze zocht uiteindelijk hulp. "Ik ging in gesprek met een psycholoog om erachter te komen wat er misging bij het zoeken naar een partner. Wat zag ik nou niet van mezelf? Waarom lukte het mij niet om een geschikte man te vinden? Langzamerhand kreeg ik het helder: onbewust verzette ik me tegen een relatie. Ik wilde een partner, maar ik was ook bang dat ik me dan kwetsbaar moest opstellen. Dus zei ik 'ja', maar deed ik 'nee'. Toen ik dat begreep en mijn houding veranderde, vond ik uiteindelijk een partner. Ik heb er nu mijn beroep van gemaakt andere vrouwen te helpen inzicht te krijgen in waarom het hen nog niet is gelukt een partner te vinden. Dat werk doe ik met heel veel plezier en het geeft me veel voldoening. En die zomerblues? Daar heb ik geen last meer van." ■



**Zomerblues. Bijna iedereen heeft er weleens last van, maar sommige mensen lijden er echt onder. "Het is het gevoel dat ik nergens bij hoor, dat ik nergens een plekje heb."**

Tekst: Renate van der Zee.

