

# 'Toen ik stopte met gamen wist ik: ik heb niemand.'

## Eenzaamheid

*Ervaringen van Erik (23), student te Groningen.*

De pijnlijke momenten, ze waren overal. Op de vereniging bijvoorbeeld, op de soos, of op de faculteit, in de gang. "Ik probeerde een gesprek te beginnen, maar voelde al meteen dat het gesprek niet liep", zegt Erik (23), student aan de Rijksuniversiteit Groningen. "Dus ik klapte of dicht, of ik ging praten, praten, praten om de leegte te vullen. Om de teugels maar in handen te houden. Ineens hoor je dat je zelf aldoor aan het woord bent en als je daarmee ophoudt, is het gesprek ten einde."

### Taboe

Erik is eenzaam, en daar heeft hij het niet graag over. Eenzaamheid is niet iets waar je mee te koop loopt. Zijn ouders weten het niet, hij zou liever zijn tong afbijten dan dat hij het thuis zou vertellen. Eenzaamheid past immers niet bij het beeld van Erik, de knappe oudste zoon die in de stad studeert. "Bij ons thuis praten we niet zo over emoties."

### Studeren

Erik ervoer zijn eenzaamheid als een veel te grote jas; hij verzoop erin. "Ik kende geen eenzaamheid. Ik had in het dorp vroeger gewoon een club vrienden, ik was best populair. Maar ja, toen we gingen studeren viel de vriendenclub uit elkaar, sommigen gingen naar Wageningen, anderen naar Delft. Die contacten verwaterden. Achteraf denk ik: ik heb ook niet in die contacten geïnvesteerd, dat was ook fout, dat zie ik nu."

### Internet vrienden

"In mijn eerste jaar ging ik wel naar de soos, en ik bleef ook wel tot drie uur hangen. Maar halverwege het tweede jaar werd de studie zo intensief, ik trok dat niet meer. Ik vluchtte in de surrogaatvriendschappen op internet. Dus gamen. En dat deed ik steeds meer. De contacten in de echte wereld waren moeilijk, dus zocht ik liever contact met medespelers, dat ging wel gemakkelijk."

En zo trok Erik zich 's avonds terug op zijn kamer. En in de weekends ook. Tv kijken, gamen. Behalve op zondag, dan kon hij tenminste naar de kerk. De zondagen waren het gezelligst van de hele week.

Toen Erik drie jaar geleden merkte dat gamen een substituut werd voor de echte wereld, en dat zijn online contacten hem eigenlijk nog eenzamer maakten, stopte hij met gamen. "Toen werd pas echt duidelijk dat ik niemand had in de echte wereld. En ik kon de draad niet meer oppakken."

### Het gevoel: Ik hoor er niet bij...

Hij had het gevoel alsof iedereen een fijn sociaal leven had, behalve hij. "Ik keek om me heen op de sociëteit en dan zag ik allemaal mensen lachen en praten. Ik dacht: ze hebben allemaal echte gesprekken met elkaar, het soort gesprekken dat ik ook zo graag zou hebben. Maar ik hoorde er niet bij. Je moet als student toch een bepaald type zijn, een vlotte babbelaar hebben, stoer zijn. Geen zwakte tonen. Tòf zijn."



"Je wordt onzeker. Je denkt: ik ben het blijkbaar niet waard om gezien te worden. Dus trek je je ook steeds meer terug, met als gevolg dat niemand je ook meer ziet. Het is een vicieuze cirkel."

### **Waar was God?**

Hij bad vaak tot God. Dan vroeg hij: Waarom?

"Mijn christelijke achtergrond is belangrijk voor me. Het gevoel te hebben dat er altijd iemand bij je is. In gedachte kon ik mijn problemen aan Hem kwijt, ook al zei hij niets terug. Maar bidden moet geen excuus zijn om geen sociale contacten aan te gaan. Dat zou Hij ook niet willen."

Het breekpunt kwam toen hij niet werd aangenomen voor een commissie waar hij zijn zinnen op had gezet, en een onderzoek waar hij aan werkte, vastliep.

"Ik was het weekend bij mijn ouders. Ik voelde me ellendig, maar ik kon niets vertellen, ik moest de schijn ophouden van de stoere zoon die zo goed kon studeren en op eigen benen stond. Dus wat doe je, je kijkt tv om aan iets anders te denken en dan ga je naar bed, in je oude slaapkamer, waar geen computer staat, geen televisie, waar geen afleiding is.

En toen viel alles ineens over me heen. Ik lag jankend in bed. Ik kon er niet meer tegen. Waarom was dit mijn leven? Waarom was het vroeger niet zo? Wat was er fout gegaan?"

Hij zei tegen zichzelf: Erik, je bent eenzaam. En je moet er iets aan doen, je moet hulp zoeken. "Alleen al het feit dat ik het probleem onderkende betekende een ommekeer in de wijze waarop ik over mezelf dacht."



Eenzaamheid is een pijnlijk gevoel van gemis aan relaties. Het is belangrijk om daar iets tegen te doen. Je hebt meer mogelijkheden in je dan je denkt.

Op de website: [www.stopeenzaamheidzelf.nl](http://www.stopeenzaamheidzelf.nl) vind je meer informatie en kan je een cursus volgen.

EO Nazorg biedt een korte introductiecursus aan op: [www.eo.nl/heeljeleven](http://www.eo.nl/heeljeleven).

Ligt de oorzaak van je eenzaamheid in gebeurtenissen uit het verleden, dan is het belangrijk dat je professionele hulp zoekt. Kijk hiervoor op: [www.cruciaalggz.nl](http://www.cruciaalggz.nl).