

CLUB»VERDER

TEAM
EENZAAMHEID



Eenzaam met vriendinnen om je heen:

'Ik had niet het idee dat iemand mij begreep'

Eenzaamheid wordt meestal geassocieerd met ouderen. Want jongeren hebben al gauw een heel netwerk om zich heen. Nicole Rempt was er in haar jonge jaren een goed voorbeeld van. Vriendinnen op school, actief in het handbalteam waarmee ze op hoog niveau speelde. Wat wil je nog meer als jonge meid van een jaar of 16, 17? 'Ik was eenzaam in die tijd. Het voelde alsof niemand mij begreep.' Pas vele jaren valt stukje bij stukje de puzzel naar de reden op zijn plek.

Op het eerste gezicht leek niets in haar jeugd erop te wijzen dat ze 'anders' was. Voor de buitenwereld tenminste, zegt Nicole nu zelf. 'Ik was gewend om me overal en altijd aan te passen. Ik ben gaan leven met de voet op de rem,

langzamer dan ik gewild had.' Het begint al vroeg. 'Ik wilde altijd al het 'waarom' van iets weten. Voor je ouders is dat om gek van te worden, een kind dat overal maar 'waarom' op vraagt. En ik had ook nog eens een heel brede interesse.' Pas op de middelbare school ervaart Nicole dat aanpassen makkelijker is dan je eigen gedrag vertonen. 'Op de basisschool was ik altijd iemand die vooraan stond. Op een middelbare school word je dan al snel als bazig gezien. De boodschap die je als meisje krijgt is dat het niet goed is om assertief te zijn.' Ze gaat zich gedragen zoals anderen van haar verwachten. In die tijd begint ze met handbal. Ze heeft talent. Schopt het tot een team van meiden dat op hoog niveau speelt. En met veel 'handbalvriendinnen' lijkt ze allesbehalve eenzaam.



*Elke buurt
een betere buurt*



“Ik bel toch nog maar effe want het gaat allemaal niet zo lekker nu. En jij bent altijd iemand die mij heel goed begrijpt”

Angsten en depressies

Maar dat was schijn. ‘Op school hopte ik van de ene vriendin naar de andere. Ik had wel contact met anderen, maar veel minder intens. Ik begon steeds weer aan nieuwe vriendschappen om maar te kijken of ik bij die ander een bepaald soort verbondenheid kon voelen. Maar die vond ik niet. Jarenlang heb ik gekampt met angsten en depressies: wie moet ik nu zijn? Ik was mezelf helemaal verloren, ik voelde me eenzaam en leeg. In mijn situatie kwam die eenzaamheid voort uit een negatief zelfbeeld. De overtuiging dat niemand mij gezellig vindt of op me zit te wachten in mijn pure vorm. Gelukkig heb ik hulp gekregen en heb ik me kunnen herpakken.’

Het leverde in ieder geval geen vaste vriendinnen op, of in modern jargon BFF's (Best Friends Forever). ‘Nee, en dat terwijl ik in die tijd vier keer in de week trainde. Ik zag die andere meiden dus vijf keer in de week, inclusief de wedstrijd. Maar vriendschappen heb ik er niet aan overgehouden. Die heb ik pas gesloten toen ik ouder werd. Ik kan nu pas zeggen dat ik echte vriendinnen heb. Vriendinnen voor het leven, die het niet erg vinden als je een keer een weekje niet van je laat horen.’

Geen diagnose

Inmiddels is Nicole 32, werkzaam in het wijkteam Jeugd bij Inluzio in gemeente Hollands Kroon. Ook door haar opleiding kan ze inmiddels benoemen wat het ‘toen’ moet zijn geweest. ‘Ik wil het woord eigenlijk niet gebruiken omdat ik er nooit op ben gediagnosticeerd. Maar ik herken wel iets in mijn gedrag bij mensen die hooggevoelig of hoofdbegaafd zijn. Dat zijn ook mensen die zien dat de wereld anders in elkaar steekt. Je voelt je echt anders.’

Klik met jongeren

Door haar vroegere ervaringen kan ze zich goed invoelen in de situatie van jongeren die ze nu begeleidt. Jongeren van wie sommigen ook eenzaam zijn, al is het dan meestal échte eenzaamheid: niemand om je heen hebben. ‘Ik heb er alleen maar voordeel van. Ik heb al gauw een klik met jongeren. Soms krijg ik nog weleens een telefoontje van iemand die ik in het verleden heb begeleid: “Ik bel toch nog maar effe want het gaat allemaal niet zo lekker nu. En jij bent altijd iemand die mij heel goed begrijpt”, hoor ik dan.’



Dit verhaal is aangeleverd door Nicole Rempt, wijkteam medewerker bij Inluzio Hollands Kroon

**INLUZIO
HOLLANDS
KROON.**



*Elke buurt
een betere buurt*