



Een jonge man slaapt tijdens een ruwe overtocht met de veerboot over de Seto Inlandzee, tussen het eiland Naoshima en Takamatsu in Japan. 18 februari 2025.

© Victoria Jones / Shutterstock / ANP

Dit artikel is onderdeel van Het Groene Lab

Het Groene Lab is de kweekvijver van *De Groene* en publiceert verhalen en essays van jong talent. Iets insturen? Mail ons via lab@groene.nl.

Een gemeenschap van kluizenaren

Cultuurfilosoof Alain Julian raakte tijdens de lockdown gefascineerd door de *hikikomori*, een groep die zich langdurig heeft teruggetrokken uit de samenleving. Hij verbleef een maand in een Japans rehabilitatiecentrum voor *hikikomori*. 'Mijn terugtrekking begon met het gevoel dat mijn batterij leeg was.'

Alain Julian + Bio

23 april 2025

Op een grauwe februariochtend, diep in de bergen van Centraal-Japan, rijd ik mee in een van de vele kleine, zelfstandig rijdende dieseltreinen die worden bediend door één conducteur-machinist – ook wel bekend als een *dizeru ka*. Treinen als deze zijn een curieuze verschijning; voor wie Japan associeert met hypermoderne ‘kogeltreinen’ vormen ze een soort antithese. Waar de kogeltreinen met driehonderd kilometer per uur van metropool naar metropool razen, boemelt de *dizeru ka*, op zijn dieselmotor, door de meest afgelegen uithoeken van het land. De elektrische infrastructuur is hier beperkt, en vanwege vergrijzing zijn er ieder jaar weer minder passagiers. Maar de trein blijft hen trouw bedienen.

Na maanden van contacten leggen, plannen en studeren ben ik onderweg naar een rehabilitatiecentrum voor *hikikomori*, waar ik een maand verblijf voor veldwerk. Daar zal ik de zogenoemde *shut-ins* voor het eerst in levenden lijve ontmoeten en met hen samenleven.

Terwijl het scherpje in de trein traag de minuten tot aankomst aftelt, zie ik hoe de bergtoppen hoger worden, de kliffen steiler, en het landschap steeds dichter begroeid raakt. Toch kan ik maar beperkt van het uitzicht genieten. Ik voel me gespannen en ben vol verwachting: wat staat me te wachten? Wat weet ik eigenlijk van deze groep? Hoe ben ik hier ook alweer terechtgekomen?

Tijdens misschien wel een van de eenzaamste momenten in de geschiedenis van de mensheid – de eerste lockdown tijdens de coronapandemie, bijna vier jaar voor deze treinrit – stuitte ik per toeval op een video over een groep mensen die in sommige gevallen al tientallen jaren aan *social distancing* deden, in de meest extreme vorm.

In de video zag ik mensen – jong en oud, man en vrouw – die zich al jarenlang uit de samenleving hadden teruggetrokken, en in de ernstigste gevallen opgesloten zaten in een woning of zelfs slechts een enkele kamer. Terwijl een verzorger – vaak de moeder – op gezette tijden een bordje eten voor de deur zette, bewogen zij zich mistroostig door een leefruimte, die steeds meer vervuilde.

Sindsdien liet het fenomeen me niet meer los. Hoe meer ik erover las, hoe groter mijn fascinatie werd.

Ik leerde dat iemand als *hikikomori* wordt aangemerkt wanneer diegene gedurende minstens zes maanden nauwelijks het huis verlaat, niet werkt of naar school gaat, en geen sociaal leven onderhoudt – zónder dat er sprake is van een psychiatrische

diagnose. Volgens deze ruime definitie zouden er in Japan bijna 1,5 miljoen *hikikomori* zijn – oftewel meer dan één procent van de bevolking.

Ook in andere delen van de wereld bleken steeds meer mensen in *hikikomori*-achtige omstandigheden te leven. Landen als Zuid-Korea, China, de Verenigde Staten en Argentinië zag ik voorbijkomen, maar ook ons eigen deel van de wereld. In Frankrijk werden inmiddels behandelingen ontwikkeld voor de Franse *hikikomori*; in het Verenigd Koninkrijk sprak men van honderdduizenden NEETs (Not in Education, Employment or Training – in Japan vaak als synoniem gebruikt voor *hikikomori*, waar ze ook wel *neeto* worden genoemd). En ook in Nederland spraken verschillende psychiaters al over de Nederlandse *hikikomori*.



Centrumbewoner tussen 'ema' bordjes. Deze vind je doorgaans bij een shinto-schrijn. Hierop schrijft men een droom.

© Alain Julian

Ondanks de brede verspreiding van het fenomeen, blijkt *hikikomori* in Japan een omstreden categorie, weet ik nu. De meningen over het verschijnsel en de verklaring ervan, lopen sterk uiteen. In het alledaagse Japanse taalgebruik kan de term verwijzen naar een bepaald gedrag of een bepaald type persoon, terwijl overheids- en institutionele definities vaak leunen op specifieke diagnostische criteria. En hoewel overheidsbeleid rond deze groep doorgaans is gebaseerd op inzichten uit de medische wetenschap, bestaat er binnen de psychiatrie en psychologie zelf weinig consensus over hoe *hikikomori* precies moet worden gedefinieerd en begrepen.

Sommige clinici beschrijven *hikikomori* als een ‘toestand’ die noch een psychiatrische stoornis, noch een symptoom daarvan is. Anderen pleiten juist voor opname in de DSM-5, het internationale standaard handboek voor de classificatie van psychiatrische stoornissen. Weer anderen benaderden het als een zogenaamd ‘cultuurspecifiek syndroom’ en probeerden het gedrag te verklaren aan de hand van kenmerken – of zelfs veronderstelde pathologieën – in de Japanse cultuur.

De vragen die ik kreeg wanneer ik met vrienden over het onderwerp sprak, vormden een treffende afspiegeling van het wetenschappelijke debat: Wat motiveert hen zich terug te trekken? Waarom doen ze dit? Wat mankeert hen?

Hoewel de formuleringen uiteenlopen, hebben de vragen één ding gemeen: ze zoeken de oorzaak van de isolatie in het individu zelf. Maar als zóveel mensen wereldwijd kampen met vergelijkbare problemen van afzondering en eenzaamheid, dan schiet een louter individuele en gemedicaliseerde benadering tekort – zo begon ik te concluderen. Ik voelde me geroepen om het anders te benaderen. Wat konden de zogenaamde *hikikomori* ons leren over de wereldwijde toename van eenzaamheid?

Kort nadat ik aankom op het kleine een-spoor-station – verscholen tussen een rivier en een dicht cederwoud – word ik opgehaald door de directeur van het centrum: Kenji, een vriendelijke man van middelbare leeftijd.

Van de honderden mails die ik had gestuurd naar evenzoveel rehabilitatiecentra voor *hikikomori*, verspreid over het land, had ik van drie een reactie gekregen. Bij twee was ik uiteindelijk welkom om een aantal weken te verblijven. Dit was de eerste.

In een typische Japanse vierkante auto rijden we naar zijn centrum. Kenji spreekt redelijk Engels – beter dan iedereen die ik in de weken daarvoor heb ontmoet. Hoewel ik het Japans inmiddels aardig onder de knie heb, ben ik opgelucht weer eens Engels te kunnen spreken.

Hij vertelt dat hij ooit in Nederland aan een kunstacademie heeft gestudeerd, dat hij stroopwafels lekker vindt, en dat het stadsleven niets voor hem is. Samen met zijn vrouw is hij naar deze streek verhuisd om een *shared house* op te richten. Ze maakten zich destijds zorgen over de gestaag teruglopende bevolking in de regio. In

heel Japan daalt het bevolkingsaantal al jaren. Terwijl het land nu nog zo'n 125 miljoen inwoners telt, zullen dat er naar schatting over dertig jaar nog maar 100 miljoen zijn.

'Nergens zie je de bevolkingskrimp zo duidelijk als in dit soort regio's,' zegt Kenji, terwijl hij me de ene na de andere verlaten woning aanwijst. 'Wat nu nog dorpen zijn, zal straks niet meer zijn dan een samenraapsel van lege huizen.'

Ik vraag hem hoe zijn *shared house* uitgroeide tot een rehabilitatiecentrum voor *hikikomori*. 'Toeval,' zegt hij. Nadat hij tien jaar geleden de deuren opende voor bewoners, trokken er enkele jonge mensen in die – vanuit eigen motivering of onder druk van hun ouders – voorheen lange tijd teruggetrokken hadden geleefd. Het nieuws verspreidde zich als een lopend vuurtje. Voor Kenji het wist, had hij verzorgers in dienst om hem en zijn vrouw te helpen met het reilen en zeilen.

Maar, voegt hij er snel aan toe, hij vermeed liever het woord *hikikomori*. 'Jonge mensen die het moeilijk hebben,' vindt hij passender. De term *hikikomori* klonk hem te zwaar, ook vanwege alle stigma's die eromheen hangen – en bovendien vond hij het niet langer van toepassing: de jongeren woonden immers niet meer teruggetrokken in hun kamer of woning.



Vervallen huizen in de buurt.

© Alain Julian

Het centrum komt in zicht: een houten gebouw van twee verdiepingen dat ooit dienstdeed als personeelwoning voor een nabijgelegen golfresort. Genesteld op de rug van een berg, tussen twee plekken die nu nog dorpen zijn, kijkt het uit op rijstvelden.

Het telt ongeveer dertig kamers, waarvan het merendeel bewoond is. Een van die kamers wordt voor de komende vier weken mijn plek: een comfortabele ruimte waar menig kamerzoekende student in Amsterdam veel voor over zou hebben. Mijn naam staat al op het naambordje bij de deur – de enige in westers alfabet.

Naast het hoofdgebouw werkt het personeel in iets wat oogt als een oude stacaravan. De slaapvertrekken voor vrouwen zijn gescheiden, maar iedereen deelt de douches, keuken en woonkamer. Voor niemand is het verblijf in Kenji's centrum van korte duur. De gemiddelde bewoner verblijft er eerder vijf, soms zelfs tien jaar. Net als Hans Castorp in Manns *Toverberg* was ik op een plek beland waar de tijd een ander ritme had aangenomen.

Wanneer ik de bewoners vraag hoelang ze er al wonen, word ik vaak slechts glazig aangekeken — zelden weet iemand nog precies wanneer hij of zij is aangekomen. Dagen, weken en jaren zijn in elkaar overgevoerd; alleen de seizoenen markeren nog het verstrijken van de tijd.

Het leven in het centrum kent een eigen ritme. Tweemaal daags, om 10 uur en om 15 uur, organiseert Kenji, zijn vrouw of een personeelslid een activiteit. De activiteiten variëren van vrijwilligerswerk in een bejaardentehuis, meditatie en het bereiden van traditionele gerechten tot het polijsten van eeuwenoude altaarstukken in een boeddhistische tempel.

De woensdagen brengen we door in een oud schoolgebouw dat, bij gebrek aan kinderen, dienstdoet als buurthuis. We hebben daar een eigen klaslokaal, waar we bordspellen spelen en samen koken. In andere lokalen wordt door dorpsbewoners gekookt en gebakken, muziek gemaakt en samen manga's gelezen.

Naast een keer per week helpen met koken zijn er geen verplichtingen. Om bewoners toch te motiveren bij te dragen aan de schoonmaakmomenten, wordt gewerkt met een eigen valutasysteem: *hopes* – houten muntjes waarop het woord *hope* gegraveerd staat. Wie helpt, krijgt zo'n muntje en kan daarmee zelfgemaakte

gebakjes kopen van andere bewoners of van het personeel. Sommige bewoners lopen trots met een bundeltje *hopes* om hun nek; anderen lijken er onverschillig onder.

Langzaam leer ik iedereen kennen — sommigen slechts van gezicht, anderen spreek ik dagelijks. Sommige bewoners trekken als schimmen door het huis en verlaten hun kamer alleen om te eten. Anderen doen juist fanatiek mee aan de activiteiten. De meesten bevinden zich ergens tussen die uitersten.

In de woonkamer is van 's morgens vroeg tot 's avonds laat altijd iemand te vinden. Gesprekken zijn zelden van korte duur. Tijdens de gesprekken die ik daar voer, bekruipt me vaak het gevoel dat de bewoners iets proberen in te halen – alsof ze na jaren van zwijgen voor het eerst het genot van een goed gesprek leren kennen. Als ik aan die momenten terugdenk, zie ik de melancholie die uit hun ogen spreekt nog voor me. De bewoners staan ver af van alles wat ik me ooit heb voorgesteld bij de zogenaamde *hikikomori*-groep. Er kan eigenlijk niet eens gesproken worden van een groep.



Wandeling met centrumbewoners.
© Alain Julian

Toch begin ik te zoeken naar overeenkomsten. Welke gebeurtenissen hebben het lot van deze mensen met elkaar verbonden? Waar is hun pad naar dit centrum begonnen?

Zoals iedere voorgeschiedenis is ook die van de bewoners uniek, al delen ze bepaalde patronen. Voor niemand is het terugtrekken een bewuste keuze geweest. Na een periode van druk of angst was afsluiten de manier geweest om tot rust te komen. Het antwoord van Saka, een jonge vrouw van begin twintig, vatte dit treffend samen:

‘Mijn terugtrekking begon met het gevoel dat mijn batterij leeg was omdat ik de stress en het ongemak dat ik al jaren voelde niet kon verteren. Ik was uitgeput, dus ik heb het gevoel dat de periode van terugtrekking een periode was waarin ik mijn batterij moest opladen.’

Waar het begin van de terugtrekking vaak nog kon worden benoemd, bleef het antwoord op de vraag wat deze had doen voortduren en had doen omslaan in *hikikomori* uit. De gesprekspartners verstarden, en er werd myopisch in de verte gestaard: het antwoord konden ze eenvoudigweg niet geven. Het was alsof de oorzaak niet in henzelf lag, maar een gevolg was van krachten die zich moeilijk lieten benoemen en die hun leven onmerkbaar in deze richting hadden geduwd.

Kenji had me eerder verteld dat *hikikomori* en depressie niet los van elkaar te zien zijn. Het merendeel van de bewoners is diepongelukkig, en velen hebben last van suïcidale gedachten. Veel bewoners voelden zich intens schuldig – tegenover hun ouders, hun familie, maar ook tegenover de samenleving. *Hikikomori* is een sterk gestigmatiseerd label: het betekent meer dan alleen sociale afzondering. De term wordt ervaren en gebruikt als een aanduiding van moreel falen, vooral ten opzichte van sociale en familiale verwachtingen.

Dit kwam treffend naar voren toen ik Aairo, een man van bijna dertig die vier jaar in het centrum woonde, vroeg wat de term *hikikomori* voor hem betekende:

‘Toen anderen mij zo noemden realiseerde ik me dat ik een *hikikomori* ben. *Hikikomori* is iets slechts. Ik wil er niet zo over denken, maar omdat ik geloof dat de samenleving *hikikomori* als iets slechts ziet, ga ik dat zelf ook geloven. Omdat ik zo’n persoon ben geworden, komen mijn neven en familie niet langer naar familiebijeenkomsten, wat me verdrietig maakt. Ik heb het gevoel dat ik vermeden word. Het spijt me ook voor mijn grootmoeder en grootvader.’

Net als ieder ander mens verlangden hij en zijn lotgenoten naar een plek in de samenleving waar ze een betekenisvolle rol konden vervullen, vriendschappen konden sluiten en liefde konden ervaren. Maar bovenal woog de gedachte dat ze

hun familie en de samenleving tot last waren zwaar op hun geweten. Werk werd gezien als de manier om die last te doen verdwijnen – als een vorm van absolutie. Wat voor werk maakte weinig uit, zolang ze maar niet langer anderen tot last hoefden te zijn.

Hoewel een baan er misschien toe zou leiden dat de bewoners niet langer als *hikikomori* bestempeld worden, zou een werkzaam leven de kern van hun probleem niet oplossen. Bijna de helft van alle huishoudens in stedelijk Japan bestaat tegenwoordig uit eenpersoonshuishoudens – een statistiek die onderstreept hoe weinig vanzelfsprekend sociaal contact nog is.

Het vergt weinig verbeeldingskracht om je voor te stellen dat, zelfs als de bewoners van Kenji's centrum weer aan het werk zouden gaan, ze daarmee niet automatisch aansluiting vinden bij een sociaal netwerk. Ze zouden wellicht niet langer als *hikikomori* gelden, maar hun isolement zou daarmee niet verdwijnen.

Waar Japanse bedrijven vroeger een sterk gevoel van verbondenheid en gemeenschap onder werknemers cultiveerden – met levenslange dienstverbanden en vaste structuren – heeft de flexibilisering van de arbeidsmarkt daar verandering in gebracht. Net als in Nederland bevinden veel mensen zich tegenwoordig in een vicieuze cirkel van tijdelijke, onzekere banen, zonder perspectief op stabiliteit of sociale inbedding. Voor deze groep bestaat een aparte term: *freeters* – een Japans-Engelse samentrekking die verwijst naar jonge, irreguliere werknemers met parttimebanen, die vaak een solitair bestaan leiden door financiële en structurele beperkingen.

Hoe onwaarschijnlijk is het dat ze, door aan het werk te gaan in de stad, simpelweg de ene vorm van isolatie verruilen voor een andere – ook al gelden ze dan niet langer als *hikikomori*?

Kenji begreep dat wanneer de nadruk uitsluitend op werk zou liggen, velen simpelweg zouden terugkeren naar een wereld waarin ze misschien wel functioneerden volgens bepaalde conventies, maar waarin ze zich nog steeds diep eenzaam zouden voelen. In zijn aanpak legde hij daarom het accent op verbinding.

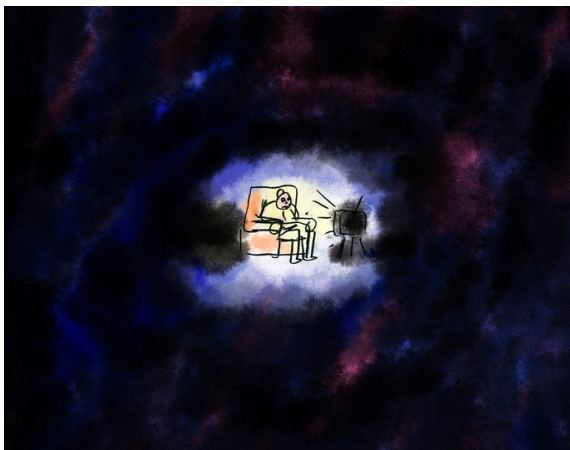
Met succes. Over de jaren bouwde hij een kleine gemeenschap op van mensen die inmiddels zelfstandig wonen. Velen van hen komen nog geregeld langs of nemen deel aan activiteiten. Na verloop van tijd werd het me duidelijk dat ze bleven komen

omdat ze hier, buiten hun werk om, een sociaal leven hadden gevonden – een plek voor vriendschap en vertrouwen.

Toen ik na vier weken verblijf terugkeerde naar de stad, voelde de omgeving zelden zo leeg. Contact en aanspreekbaarheid waren weer allesbehalve vanzelfsprekend. Sterker nog: tussen de schermen, de contactloze transacties en het langs elkaar heen leven, voelde ik me meer een *hikikomori* dan alle mensen die ik in de weken daarvoor had mogen leren kennen.

Misschien is afzondering geen afwijking, maar de natuurlijke toestand van de moderne stadsbewoner — en zijn plekken van echte verbondenheid de zeldzame uitzondering.

Lees ook:



Sociaal isolement

Waarom eenzaamheid een maatschappelijk probleem is – geen medisch gebrek

Jos van der Lans 10 november 2021

Alain Julian (1995) is antropoloog en cultuurfilosoof. Hij werkt aan publicaties over de impact van medische labels, groepsvorming in online omgevingen en de sociale en culturele betekenis van isolatie.