

NIEMAND IS
100% AUTONOOM

EENZAAMHEID ALS SLUIPMOORDENAAR

Eenzaam zijn is niet alleen vervelend, het is ook slecht voor de gezondheid. En al is er – zeker in deze coronatijd – veel aandacht voor, oplossingen zijn nog niet zo simpel.

Tekst **Dewi Gigengack** Illustratie **Agnes Loonstra**



Wie eenzaam is, leeft gemiddeld vier jaar korter. Met dat keiharde cijfer past eenzaamheid in het rijtje van roken, obesitas, stress en andere ongezonde leefstijlfactoren. Het is dan ook niet vreemd dat de Nederlandse overheid €26 miljoen heeft uitgetrokken om eenzaamheid aan te pakken. En dat is best lastig. ‘Van buitenaf kun je niet zien of iemand eenzaam is’, vertelt hoogleraar Sociologie Theo van Tilburg. ‘De een heeft veel vrienden maar is toch eenzaam. De ander is een tevreden kluisenaar. Het aantal sociale contacten is geen graadmeter, want eenzaamheid is subjectief.’

Eenzaamheid is een gevoel van gemis aan relaties met voldoende kwaliteit, diepgang en intimiteit. Oftewel relaties waarin je je ondersteund voelt – zowel in praktische als emotionele zin –, waarin je als persoon wordt gewaardeerd en waarin je ervaringen en/of emoties met elkaar deelt. Het kan ook een gemis aan een bepaald type contact zijn. Je hebt bijvoorbeeld wel een partner, maar geen vriend met wie je af en toe iets gezelligs kunt doen. Of wel een vriend om mee de kroeg in te gaan, maar geen levenspartner met wie je je diepste gevoelens deelt.

Daarnaast bestaat er een existentiële vorm van eenzaamheid, vertelt filosoof en sociaal wetenschapper Anja Machielse. ‘Dat is een gevoel van er niet echt bij horen en “anders” zijn. Dat zien we bijvoorbeeld bij personen die zich van jongs af aan een buitenbeentje voelen. Ze vinden het moeilijk om zich te profileren of om zich aan te passen aan de verwachtingen van een ander.’

Een leven lang

In Nederland is 30% van de 75-jarigen en 62% van de 95-jarigen matig tot erg eenzaam. Vaak is eenzaamheid iets dat je overkomt, vooral bij 75-plussers: zij kampen vaker met het verlies van dierbaren. Als hun kinderen ver weg wonen en ze zijn slecht ter been, ligt eenzaamheid bij hen snel op de loer. Maar ook jongvolwassenen kunnen eenzaam zijn, bijvoorbeeld als ze verhuizen naar een andere stad voor een studie of nieuwe baan. Van Tilburg: ‘Gelukkig slagen

veel van hen er binnen afzienbare tijd in om een nieuw netwerk op te bouwen. Eenzaamheid onder jongeren komt minder vaak voor.’

Dat is niet veranderd ten opzichte van vroeger. ‘Wel zijn de sociale mogelijkheden van tegenwoordig niet te vergelijken met die van de huidige 75-plussers toen zij jong waren. Vroeger was het sociale leven veel meer geborgen in de kerk, het werk en de vereniging. Dat waren vaststaande organisaties die een leven lang meegingen, met de bijbehorende sociale contacten.’ Tegenwoordig zijn sociale contacten minder georganiseerd en moet je er zelf meer op uit. ‘Jongeren van nu zijn daar beter op toegerust. Die zijn eraan gewend en hebben meer zelfvertrouwen op dat gebied’, vertelt Van Tilburg. ‘Voor digitale contactvormen is het jasje weliswaar anders, maar voor een goede relatie moet je nog net zo veel doen als vroeger.’

Collectief probleem

Vergeet niet dat perioden van eenzaamheid bij alle levensfasen horen, stelt Machielse. ‘Iedereen is fundamenteel kwetsbaar voor eenzaamheid, want niemand is 100% autonoom. Je hebt altijd anderen nodig.’ Mede daardoor is eenzaamheid niet alleen een individuele kwestie, maar ook een collectief probleem, vindt Machielse. ‘Het gaat over de vraag in hoeverre wij als samenleving in staat zijn een ondersteunende omgeving te creëren voor elkaar.’

Voor een individu wordt eenzaamheid pas een probleem als hij of zij eronder gaat lijden. Chronische eenzaamheid leidt tot allerlei fysieke klachten als buikpijn, hoofdpijn en benauwdheid. Maar dus ook tot een vroegere dood. De link tussen eenzaamheid en een slechtere gezondheid zit ‘m in drie factoren, vertelt Van Tilburg: leefstijl, stress en veerkracht.

Experts aan het woord



ANJA MACHIEELSE (1956) is hoogleraar Humanisme en sociale weerbaarheid aan de Universiteit van Utrecht



THEO VAN TILBURG (1956) is hoogleraar Sociologie en sociale gerontologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Beide experts doen onderzoek naar eenzaamheid en zijn lid van de wetenschappelijke adviescommissie voor het overheidsprogramma ‘Eén tegen eenzaamheid’.

Minder sociaal contact door het coronavirus

In deze tijd is er vaak minder sociaal contact dan voorheen, waardoor je soms ook praktische hulp mist. Dit alles kan leiden tot een (extra) eenzaam gevoel.

Via speciale telefoonlijnen en websites is een luisterend oor te vinden. Het kan wellicht helpen je zorgen en gevoelens te delen. Dat kan ook online, via bijvoorbeeld videobellen en WhatsApp.

EEN LUISTEREND OOR

- De Luisterlijn: 0900 - 0767 (24/7 bereikbaar)
- De Ouderenbond ANBO: 0348 - 46 66 66
- Het Rode Kruis: 070 - 44 55 888
- Seniorenclub KBO-PCOB: 030 - 3 400 600
- Zilverlijn van het Nationaal Ouderenfonds: 088 - 344 2000
- Leer videobellen en andere digitale vaardigheden via [welkonline.nl](#)

Wie eenzaam is, leeft gemiddeld ongezonder, rookt en drinkt vaker en gaat minder snel naar de dokter. Daarnaast hebben eenzame personen meer stress en kunnen ze minder goed omgaan met tegenslagen. 'Je kunt dan minder goed in oplossingen denken,' legt Van Tilburg uit. 'Het lukt je niet om uit de situatie te komen en je raakt teleurgesteld. Doordat je niet goed in je vel zit, ga je piekeren en slecht slapen.' Machielse: 'Als je lang eenzaam bent, loopt ook je zelfvertrouwen een deuk op, waardoor je onzeker wordt en niets nieuws meer durft te ondernemen.' Al die factoren versterken elkaar dus. Zo kom je in een negatieve spiraal en en word je alleen nog maar eenzamer en ongezonder. Van Tilburg: 'Je krijgt een lagere weerstand en de kans dat een ziekte zich ontwikkelt of sneller verergert, wordt groter.'

Negatieve spiraal

Het zal geen verrassing zijn dat eenzaamheid lastig is op te lossen voor wie eenmaal in die negatieve spiraal zit. Veel beter is om het te voorkomen. Probeer te investeren in een divers netwerk met allerlei soorten contacten, van oppervlakkig tot diepgaand, adviseren Van Tilburg en Machielse. Zorg voor vernieuwing als er gaten vallen, bijvoorbeeld door activiteiten te ondernemen waar je goed in bent en waar je energie van krijgt. Blaas oude contacten nieuw leven in of ga vrijwilligerswerk doen. 'Maar,' waarschuwt Van Tilburg, 'al die activiteiten op zich zijn geen garantie voor een goed netwerk. Wat haal je uit de contacten met anderen? Dáár gaat het om.'

Hoe goed je ook investeert in je netwerk, uiteindelijk is eenzaamheid nooit helemaal te voorkomen, stelt Machielse. 'Als je ouder wordt, verlies je bepaalde sociale rollen die je vervulde. Je stopt met werken, het lukt niet meer actief te zijn binnen je vereniging of om op je kleinkinderen te passen.' En een overleden levenspartner, (jeugd)vriend of broer of zus vervang je niet zomaar. Wat je dan volgens Machielse wel kunt doen, is beter proberen om te gaan met de eenzaamheid. 'Praat erover, zorg dat je je verhaal kwijt kunt. Bij verlies kan bijvoorbeeld hulp bij rouwverwerking goed zijn. En zoek



wat afleiding om niet continu bezig te hoeven zijn met negatieve gedachten of verdriet.'

Persoonlijke aanpak

Relaties opbouwen en onderhouden kost tijd en energie, maar vergt ook zelfvertrouwen en sociale vaardigheden. Daar schort het vaak aan bij degenen die al langere tijd eenzaam zijn. En hoewel hier cursussen voor zijn, is het juist voor hen moeilijk om zich daarvoor op te geven. Voor vrijwilligers die eenzaamheid in hun buurt te lijf willen gaan, is het belangrijk hier rekening mee te houden. Veel activiteiten tegen eenzaamheid zijn namelijk ongeschikt, zegt Van Tilburg. 'Neem een buurtbarbecue of filmavond, zoals we die kenden. Juist voor eenzame mensen zijn zulke activiteiten niet makkelijk: ze zijn eenmalig, vergen te veel eigen initiatief en zijn vaak niet op de persoon afgestemd.'

Activiteiten tegen eenzaamheid moeten duurzaam, niet oppervlakkig, concreet en passend zijn. Bijvoorbeeld een wekelijkse wandeling waarbij deelnemers op basis van hun interesses, vaardigheden of problemen aan elkaar worden gekoppeld. Een persoonlijke aanpak werkt dus beter. 'Help iemand die bijvoorbeeld goed kan klussen deel uit te maken van een werkplaats in de buurt en koppel hem daar aan een maatje,' zegt Van Tilburg. 'Je moet ontmoetingen niet alleen faciliteren, maar ook sturen. Neem de ander echt op sleeptouw. Af en toe een vrijblijvende koffieochtend gaat eenzaamheid niet oplossen.' ■

MEER INFORMATIE

-  [eenzaam.nl](#)
-  [eentegeneenzaamheid.nl](#)