

‘Eenzame mensen leven korter, dat staat vast’

In de Week tegen Eenzaamheid wordt aandacht gevraagd voor dit individuele maar ook maatschappelijke probleem. Hoogleraar Theo van Tilburg doet al jaren onderzoek naar eenzaamheid in Nederland.

tekst JOOST ZONNEVELD foto JAN VAN BREDA

Wat verstaat u onder eenzaamheid?

“Het is een situatie waarin je minder frequent of kwalitatief minder goede contacten met andere mensen hebt dan je zou willen. Wij maken een onderscheid tussen emotionele eenzaamheid, waarbij iemand bijvoorbeeld een vriend mist waar hij goed mee kan praten, en sociale eenzaamheid, waarbij iemand zich niet geborgen voelt in een groter gezelschap, een familie of vriendengroep.”

Begint het aanpakken van eenzaamheid met het leggen van nieuwe contacten?

“Als je mensen die eenzaam zijn, laat zien dat zij wel degelijk met anderen contact kunnen maken, dan kan dat al veel betekenen. Het tegengaan van emotionele eenzaamheid is moeilijker, want een praatje maken met iemand is iets anders dan emotionele binding. Het kost meer tijd om goede vriendschappen op te bouwen. Maar samen eten bijvoorbeeld kan wel een eerste aanzet zijn.”

Want eenzame mensen moeten uit hun isolement worden gehaald?

“We weten dat mensen die eenzaam zijn onbewust iets negatiefs uitstralen en dat is voor anderen niet aantrekkelijk. Het gevolg is dat eenzame mensen geneigd zijn zich terug te trekken en zich afkeren van hun omgeving. In Nederland worden bijvoorbeeld vriendschaps cursussen gegeven die succesvol zijn. Het gevoel van

‘Ongeveer dertig procent van de bevolking is matig tot zeer eenzaam’

eenzaamheid wordt doorbroken, onder andere door cursisten te leren zich in een ander te verplaatsen. Dat is voor eenzame en vaak ook depressieve mensen erg moeilijk, maar het is te leren.”

Neemt het aantal eenzame mensen toe?

“Ongeveer dertig procent van de bevolking is matig tot in sterke mate eenzaam. Ongeveer tien procent van de Nederlanders valt in die laatste groep. Die aantallen blijven min of meer stabiel. Dat heeft ermee te maken dat tegenwoordig meer mensen werken en een eigen netwerk opbouwen, tot op latere leeftijd actief blijven en gebruikmaken van sociale media. Ook hebben veel mensen een periode in hun leven alleen gewoond. Zij weten wat dat is en voelen zich in die situatie niet meteen eenzaam. Aan de andere kant bereiken wel steeds meer mensen een hoge leeftijd.”

Ouderen vormen de grootste groep?

“Ja, onder mensen die ouder zijn dan 75 neemt dat sterk toe. Boven de 85 jaar voelt de helft zich eenzaam. Dat komt door het wegvallen van relaties en doordat sommige ouderen bijvoorbeeld aan bed gebonden zijn.



Theo van Tilburg

1956 geboren te Berkel en Rodenrijs

1982 sociologie, Vrije Universiteit

1988 promotie sociaal-culturele wetenschappen, Vrije Universiteit

1990 start langlopend onderzoek Lasa naar veroudering (tot op heden)

2004 hoogleraar Sociologie en Sociale Gerontologie, Vrije Universiteit

2007 boek *Zicht op Eenzaamheid. Achtergronden, oorzaak en aanpak*. Met Jenny de Jong - Van Gierveld, uitgeverij Van Gorcum.

Toch is ook bij deze groep te merken dat computergebruik, en sociale media in het bijzonder, helpt om contacten te onderhouden. Aan de andere kant weet je pas wat je aan die contacten hebt als je een keer hulp nodig hebt.”

In hoeverre is eenzaamheid ook een maatschappelijk probleem?

“Het is onomstotelijk bewezen dat eenzame mensen ongezonder zijn en korter leven. Zij maken ook vaak op verkeerde gronden en te vaak gebruik van de zorg. Wij bekijken dan ook hoe

daar iets aan te doen is. Dat kan veel schelen in de zorgkosten die wij met elkaar moeten opbrengen.”

Ten slotte: is de veel besproken participatiemaatschappij een kans of een bedreiging voor eenzame mensen?

“Als je alleen al naar Amsterdam kijkt dan zijn daar veel mensen die echt hulp nodig hebben. Daar kan je niet tegen zeggen ‘dat ze maar mee moeten doen’. Voor de hulpgevers kan het wel positief uitpakken. Mensen die vrijwilligerswerk doen, hebben veel contacten, maken dingen mee, hebben iets te vertellen en voelen zich daardoor minder snel alleen. Anderen iets geven doet mensen goed, dat verhoogt de eigenwaarde.”