20100924 Trouw - Eenzame mensen leven minder lang

VU: Stress door minder sociaal contact Hyves en chatten geen wondermiddelen

Edwin Kreulen

(VOORPAGINA)

amsterdam - Nieuwe media zijn geen wondermiddelen tegen eenzaamheid: dertig procent van de sterk eenzame Nederlanders heeft er baat bij, maar voor zestien procent van deze groep benadrukt deze communicatie juist de eigen eenzaamheid. Dat blijkt uit het 'Perceptie digitale communicatie en eenzaamheid', een onderzoek onder ruim 1000 mensen dat vandaag wordt gepresenteerd bij het begin van de Week tegen de eenzaamheid in Amstelveen.

De organisatoren willen duidelijk maken dat eenzaamheid niet alleen vervelend is, maar ook grote maatschappelijke gevolgen heeft. Uit nog niet gepubliceerd onderzoek van de Vrije Universiteit (VU) blijkt dat eenzame mensen beduidend sneller overlijden. De VU volgde een groep mensen van 55 tot 90 jaar. Binnen vijftien jaar was 40 procent van de eenzame mensen in die groep overleden, tegen 30 procent van de niet-eenzamen. ,,Eenzaamheid levert mensen stress op en kost hen sociale contacten die kunnen wijzen op een gezonde leefstijl, en langs die twee wegen zie je veel meer ziektes, waaronder hartziektes en zelfs alzheimer", zegt Theo van Tilburg, hoogleraar sociale gerontologie aan de VU.

Eenzame mensen, zo blijkt uit het onderzoek, hebben minder sociale contacten door persoonlijke ontmoetingen, telefoon of e-mailverkeer maar chatten beduidend vaker. Bijna een kwart van de sterk eenzamen heeft contact met vrienden via chatsites, tegen 13 procent van de niet-eenzamen. Eenzamen zitten vaker op sociale netwerksites als Facebook en Hyves. Van Tilburg: ,,Chatten blijkt vaak een surrogaatvorm en levert meestal weinig persoonlijk contact op. De kans is groot dat het eenzaamheid juist versterkt." Naar schatting 1 op de 8 volwassen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam; drie op de tien zijn dat soms.

DE VERDIEPING Niet alleen, wel eenzaam