20160920 AD - Miljoenen Nederlanders voelen zich (weleens) eenzaam

Lichaam en geest

Wie eenzaam is, ervaart een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan bepaalde sociale relaties of aan een prettige kwaliteit ervan, zo hebben de wetenschappers Theo van Tilburg en Jenny Gierveld eenzaamheid verwoord. Het gaat dus om een gevoel, niet om daadwerkelijk alleen-zijn. En dit kan zelfs tot een ziekte leiden.

Bij sociale eenzaamheid, heeft iemand minder contacten dan hij zou willen en bij emotionele eenzaamheid missen mensen een hechte emotionele band met anderen.

Van de Nederlanders voelt 8 procent zich 'sterk eenzaam' en 40 procent 'matig'. Dat zijn bij elkaar miljoenen mensen. Vooral mensen die zijn gescheiden (20 procent) of van wie de partner is overleden (16 procent) rekenen zich tot de eerste groep.

Leeftijd

Gehuwden en samenwonenden voelen zich het minst eenzaam, een derde van hen zegt matig eenzaam te zijn en 5 procent zegt zich sterk eenzaam te voelen.

Mensen met een lagere opleiding voelen zich in het algemeen eenzamer dan mensen met een hogere scholing.

Opmerkelijk is dat eenzaamheid in alle leeftijdsgroepen voorkomt, al nemen die gevoelens vanaf het 75ste levensjaar toe. Van de 85-plussers voelt 14 procent zich sterk en 59 procent matig eenzaam. Bij de 19- tot 49-jarigen schommelen die percentages tussen 7 en 37 procent, blijkt uit cijfers van Coalitie Erbij en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

Aanhoudende eenzaamheid werkt door in het lichaam. Het leidt tot de aanmaak van stresshormonen en ontstekingsreacties, waardoor iemand ziek kan worden.