<http://www.hpdetijd.nl/2017-09-26/eenzaam-40-procent-welnee/>

**40 procent van de Nederlandse volwassenen eenzaam? Welnee**

26 september 2017 15:11

**Vijf jaar geleden bleek uit onderzoek dat maar liefst 38 procent van de Nederlanders eenzaam is en tijdens de jaarlijkse Week van de Eenzaamheid reppen ook verschillende media en andere collega’s van het journaille over**[**dergelijke percentages**](https://www.nrc.nl/advertentie/deloitte/38-procent-van-de-nederlanders-is-eenzaam-dat-is-akelig-en-kostbaar)**. Maar hoe geloofwaardig is dit eenzaamheidscijfer?**

In 2012 kwamen de Gezondheidsmonitor, GGD’en, het CBS en RIVM na gezamenlijk onderzoek uit op ‘[bijna 40 procent](https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/huidige-situatie#node-percentage-volwassenen-dat-zich-eenzaam-voelt)‘ eenzame volwassenen. Dat zijn erg veel mensen: zo’n vijf miljoen Nederlanders. In het onderzoek werd deelnemers gevraagd elf vragen te beantwoorden. Telkens konden zij kiezen tussen ‘ja’, ‘nee’ en ‘min of meer’. Wanneer een deelnemer drie van die vragen ongunstig beantwoorde, werd diegene door de onderzoekers beschouwd als eenzaam. Nota bene, ‘min of meer’ gold altijd als ongunstig antwoord.

**“Ik verwijt het media niet, maar cijfers en percentages worden klakkeloos overgenomen.”**

Benieuwd naar de vragen die deelnemers moesten beantwoorden in dit onderzoek? Dit zijn de [vragen uit de eenzaamheidsschaal](http://www.ketenzorgamsterdam.nl/images/stories/Opah/opah_08_a_de_jong.pdf). Deze vragenlijst werd in de jaren tachtig ontworpen door Jenny Gierveld. De eenzaamheidsschaal is echter niet toepasbaar voor het vaststellen van eenzaamheid bij afzonderlijke personen en kan dus niet keihard bewijzen dat iemand eenzaam is.

**Onvolledig onderzoek, vreemde presentatie**

Volgens Theo van Tilburg, als socioloog verbonden aan de Vrije Universiteit Amsterdam, dient de eenzaamheidsschaal vooral als model om mensen onderling te vergelijken. Wat absoluut bij de schaal hoort om vast te stellen hoe vaak eenzaamheid voorkomt, is de vraag ‘Rekent u zich tot de eenzame mensen in de samenleving?’.

De score die mensen op de eenzaamheidsschaal hebben, wordt daarmee vergeleken. Zo kan onder meer worden bepaald wanneer iemand van zichzelf zegt dat hij of zij eenzaam is. “Die ijkingsvraag moet gesteld worden om een goed beeld te krijgen van aantallen,” zo verzekert Van Tilburg, die nauw samenwerkt met Gierveld.

Zonder deze vraag blijven de resultaten uit de eenzaamheidsschaal enkel signalen van *mogelijke* eenzaamheid. Dat is namelijk wat met de eenzaamheidsschaal gemeten wordt: indicaties van eventuele eenzaamheid, matig, tijdelijk, sterk of chronisch. Dit is echter niet hoe de Gezondheidsmonitor, GGD’en, het CBS en RIVM hun resultaten presenteren. Bovendien blijkt uit de onderzoeksmethode van het ‘bijna 40 procent-onderzoek’ dat de vereiste ijkingsvraag niet is gesteld. “Dan ontstaan afwijkende resultaten,” zo onderschrijft Van Tilburg.

Wat door de Gezondheidsmonitor, GGD’en, CBS en het RIVM wordt gepresenteerd als bijna 40 procent eenzame volwassenen, blijkt na navraag dus slechts te gaan om bijna 40 procent van de volwassen Nederlanders die signalen van eventuele en allicht tijdelijke eenzaamheid vertonen.

**Overdrijving maakt eenzaamheid niet minder belangrijk**

Gerine Lodder, gedragswetenschapper aan de Rijksuniversiteit Groningen en specialist op het gebied van eenzaamheid, stelt: “Eenzaamheid is een probleem, maar we hoeven niet per se alarmistisch te reageren en zulke cijfers te gebruiken. Zo gooien we ernstige en onschuldige eenzaamheid op een hoop. Dat zorgt voor paniekreacties, maar ook juist voor laconieke reacties van mensen die het echte probleem niet meer serieus nemen. Dat probleem zit in chronische en sterke eenzaamheid en is er wel degelijk.”

Ook Van Tilburg vindt de wijze waarop gecommuniceerd wordt over eenzaamheid extreem: “Ik verwijt het media niet, maar cijfers en percentages worden klakkeloos overgenomen.” Onbedoeld heeft de eenzaamheidsschaal die hij mede ontwikkelde bijgedragen aan de behoefte aan overdrijving en sterke uitspraken. “Die 40 procent is te hoog en zorgt voor ongeloof bij mensen. Zo snijden we onszelf in het vlees.”

**Vicieuze cirkel**

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Lodder stelt dat we daarom moeten focussen op de chronisch (3 procent) en sterk (8 procent) eenzamen. Hoewel deze percentages een stuk lager liggen dan de alarmistische 38 procent eenzame volwassenen, betekent dit dat alsnog één miljoen volwassenen sterk eenzaam zijn. Bij hen en chronisch eenzamen zijn de problemen dan ook groot. Zij ervaren veel stress, zijn ongezonder en nog maar slecht in staat diepgaand sociaal contact te initiëren of onderhouden.

Een veel genoemde oorzaak van verschillende mate van eenzaamheid is de prestatiemaatschappij waarin wij lijken te leven. Deze legt niet alleen te veel [nadruk op onschuldige afwijkingen](http://www.hpdetijd.nl/2017-09-13/eigen-risico-blozen/) in het karakter of uiterlijk van mensen. Deze zorgt er ook voor dat mensen hun ‘[BV Ik’](https://decorrespondent.nl/10001/prestatiemaatschappij-gelukkig-zijn-in-een-wereld-die-draait-om-succes/1053959725434-07b47f64) in het middelpunt van de wereld wanen en zich blijvend beroepen op zelfredzaamheid. Met als gevolg dat we minder tijd of *quality time* met elkaar doorbrengen.

Bovendien, zo bleek uit recent Amerikaans onderzoek, zijn eenzame mensen [meer op zichzelf gericht.](https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201706/decreasing-self-centeredness-may-also-help-reduce-loneliness) Egocentrisme dat vervolgens weer tot eenzaamheid leidt. En zo belandt men in de houdgreep van de vicieuze cirkel. Het onderzoek suggereert dan ook om eenzaamheid onder meer aan te pakken door egocentrisme te bestrijden.

Laten we daarom beginnen met het egocentrisme van het pronken met grote cijfers. Laten we niet overdrijven, om paniek en ongeloof te voorkomen. Om het daadwerkelijke probleem te bestrijden is een helderde geest en eerlijke informatie noodzakelijk.

**[Robbert van Rijswijk](http://www.hpdetijd.nl/author/robbertvanrijswijk/)**[Auteur](http://www.hpdetijd.nl/author/robbertvanrijswijk/)