

# Eenzaamheid is ziekmakend

Op de conferentie Zicht op eenzaamheid, die aanstaande maandag in Amersfoort wordt georganiseerd door de vrijwilligersorganisatie De Zonnebloem, presenteren onderzoekers van de Vrije Universiteit een boek. De bedoeling is een bijdrage te leveren aan het bestrijden van eenzaamheid. Hoe belangrijk dat is, blijkt onder meer uit nieuw onderzoek van de Amerikaanse psychologen Louise Hawkey and John Cacioppo. Zij onderzochten welk mechanisme ten grondslag

ligt aan de gezondheidschade die door eenzaamheid ontstaat. Eenzaamheid laat stress hoger oplopen. Zelfs als eenzame mensen met dezelfde problemen - scheiding, zorg over kinderen, gezondheidsproblemen - worstelen als mensen die zich ingebed weten in een netwerk van vrienden en familie, dan nog voelen zij zich vaker overweldigd en hulpeloos. Bovendien zijn eenzame personen minder geneigd hulp te zoeken. Uit tests blijkt dat eenzame mensen hogere niveaus

van stresshormonen in hun bloed hebben. Het lichaam is daardoor in een staat van continue paraatheid en komt niet aan herstelwerkzaamheden toe. Mensen slapen daardoor slechter. Kort gezegd komt het erop neer dat eenzaamheid leidt tot versnelde aftakeling in de ouderdom. Uit het onderzoek blijkt ook dat alleen zijn niet hetzelfde is als eenzaamheid. Wie zich helemaal happy voelt in zijn eentje hoeft geen negatieve gevolgen te vrezen.