

Een op tien mensen is eenzaam

van onze redactie binnenland

DEN HAAG - Een op de tien volwassen Nederlanders voelt zich erg eenzaam. Van de gescheiden vrouwen van middelbare leeftijd mist een op de vier betekenisvolle relaties.

De cijfers staan in het boek *Zicht op eenzaamheid* dat vandaag tijdens een gelijknamige conferentie in Amersfoort wordt gepresenteerd. De bijeenkomst is een initiatief van Nationale Vereniging De Zonnebloem, die zich inzet voor de bestrijding van eenzaamheid.

In het boek geven socioloog prof. dr. Jenny Gierveld en psycholoog prof. dr. Theo van Tilburg een overzicht van de wetenschappelijke kennis over eenzaamheid. Het boek bevat praktische tips over hoe eenzame mensen zélf de kwaliteit van hun leven kunnen verbeteren. Het doorbreken van het maatschappelijk taboe rond eenzaamheid is daarbij volgens de aan de Vrije Universiteit in Amsterdam verbonden auteurs een eerste vereiste.

Volgens de deskundigen is eenzaamheid een „als onplezierig ervaren gemis aan sociale relaties”. Ze maken daarbij onderscheid tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Iemand die emotioneel eenzaam is, mist een intie-

me relatie, een emotionele band met een partner of een harts-vriend(in).

Bij sociale eenzaamheid gaat het meer om het gebrek aan betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen. Eenzaamheid gaat vaak gepaard met slecht slapen, overmatig alcohol- of drugsgebruik en een slechte persoonlijke verzorging.

Ongeveer 3,5 miljoen Nederlanders, ofwel dertig procent van de volwassen bevolking, voelt zich eenzaam. Volgens de onderzoekers voelt twintig procent zich matig eenzaam en is tien procent sterk eenzaam. Hoewel de eenzaamheid in veel gevallen tijdelijk is, is een omvangrijke groep langdurig eenzaam.

Het verliezen van een partner is de belangrijkste oorzaak van eenzaamheid. Gescheiden vrouwen van middelbare leeftijd zijn met 26 procent het vaakst eenzaam. Trouwen blijkt een goede remedie: slechts vier procent van de jonge, gehuwde mannen en vrouwen is eenzaam.

De Nationale Vereniging de Zonnebloem vraagt deze week in een speciale campagne aandacht voor het probleem van eenzaamheid. De 39.500 vrijwilligers van de organisatie brengen jaarlijks gezamenlijk 1,1 miljoen huisbezoeken aan mensen die door een lichamelijke beperking moeilijker sociale contacten leggen.