

Netwerken tegen de eenzaamheid

Toegeven dat je je eenzaam voelt, is nog steeds taboe. De buitenwereld vat dat op als falen. Wordt dit taboe groter in de huidige 'maakbare' samenleving? We accepteren inderdaad niet meer zo gauw dat er iets mis is, zegt onderzoeker Theo van Tilburg. „Maar het taboe op eenzaamheid is aan het afzwakken.”

door Patricia van der Zalm
foto Harmen de Jong

Eenzaamheid komt voor op alle leeftijden en in alle lagen van de bevolking. Werkend of werkloos, ziek of gezond, alleenstaand of met een partner. Iedereen weet wat het is, maar niemand praat er graag over. Eenzaamheid wordt immers geassocieerd met 'losers'.

Toch is het taboe op eenzaamheid iets aan het afzwakken, zegt Theo van Tilburg, hoogleraar sociale gerontologie (wetenschap van het ouder worden en oud zijn) aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. „We accepteren inderdaad niet meer zo gauw dat er iets mis is. En we zoeken de oorzaak van ongeluk, pech of onvolkomenheid het liefst buiten onszelf.

„Toch is er ook een andere trend zichtbaar: emoties spelen een grotere rol, er is veel meer oog voor kwaliteit en inhoud van persoonlijke relaties. De media besteden er aandacht aan, maar het blijft lastig te vertellen dat je zelf eenzaam bent. Kijk maar naar straatinterviews op tv. Je hoort iemand niet snel zeggen dat hij zich eenzaam voelt. Ze zijn 'te druk' of getrouwd, dus gaat het wel goed met ze. Het taboe is er dus nog steeds.” Van Tilburg, verbonden aan de faculteit Sociale Wetenschappen, doet al jaren onderzoek naar relatienetwerken en eenzaamheid, met name onder ouderen. Dit VU-onderzoek naar eenzaamheid, veertig jaar geleden gestart door professor dr. Jenny Gierveld, wordt sinds vijftien jaar ook gevoed met gegevens uit de Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA) onder 55-plussers.

Deze doorlopende 'ouderestudie' is uniek in de wereld en leverde al veel gegevens op. Samen met oud-

collega Gierveld is Van Tilburg auteur en samensteller van het boek *Zicht op eenzaamheid*, dat begin deze week (3 september) is gepresenteerd op een congres van de nationale vereniging De Zonnebloem. Eenzaamheid is in het boek omschreven als een tijdelijke of uitzichtloze, onvrijwillige en negatief beleefde situatie, waarin iemand sociale contacten mist. Slecht slapen, veel drinken/roken of drugs gebruiken en jezelf slecht verzorgen, kunnen symptomen zijn. Eenzaamheid speelt een op de drie Nederlanders parten; een op de tien voelt zich zelfs heel erg eenzaam. Eenzaamheid kan iedereen treffen, al kan Van Tilburg wel een paar risicofactoren noemen. „Mensen die alleenstaand zijn, behoefte hebben aan vrienden of begrip, die zijn verhuisd naar een nieuwe omgeving of die door gezondheidsproblemen in een gedwongen isolement verkeren, lopen een grotere kans op eenzaamheid.”

Ook persoonlijkheid/karakter en woonomgeving spelen een rol. „Uit onderzoek blijkt dat 40 procent van de ernstig eenzamen ook last heeft van depressieve symptomen. Zij hebben dus ook nog andere, psychische problemen, die niet zomaar op te lossen zijn. Niet dat ze meteen onder de brug slapen, maar zij zijn waarschijnlijk gebaat bij professionele hulp.”

Van Tilburg onderscheidt twee soorten eenzaamheid: sociale en emotionele. „De laatste kun je het best omschrijven als het niet beschikken over een vertrouwenspersoon met wie over intieme en persoonlijke zaken wordt gepraat, een partner of een hartsvriend(-in). „Maar een partner is niet zaligma-

kend. Als je al je kaarten op je partner zet, maak je je ook kwetsbaar. Hoe groter en gevarieerder het sociale netwerk, hoe minder kans op eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid komt inderdaad dicht in de buurt van 'gebrek aan verbondenheid' met andere mensen, maar dat zou ik toch eerder sociale eenzaamheid willen noemen.” Dat laatste, zegt hij, zie je veel bij ouderen in stadsvernieuwings- en multiculturele buurten. „Zij verliezen al snel aansluiting met hun omgeving. Maar ouderen die tot op hoge leeftijd actief en betekenisvol bezig zijn, behouden dat contact wel. Een van de manieren om dat te doen, is werken voor een vrijwilligersorganisatie met maatschappelijke betekenis. Het is fijn nuttig voor anderen te kunnen zijn. Dat geeft voldoening en de vrijwilligers leren er zelf ook iets van.”

Van eenzaamheid bij jongeren weten we nog weinig, zegt Van Tilburg. „Bij het begin van de volwassenheid, rond de 25 jaar, is er nog weinig sprake van eenzaamheid. Daarna loopt het op: door drukke werkzaamheden weinig toekomen aan sociale contacten, kinderen de deur uit, partner die overlijdt, lichamelijke gebreken. De vergrijzing speelt zeker een rol bij het risico op eenzaamheid. Maar dat geldt zeker niet voor iedere oudere.”

Hoort eenzaamheid af en toe niet gewoon bij het leven? „Daar zit iets van waarheid in. Mensen zeggen na een eenzame periode ook: het was niet prettig, maar ik ben er sterker door geworden, ik heb ervan geleerd. En als alles altijd op rolletjes gaat, kan een periode van



weg naar Mars

eenzaamheid wel even een duwtje geven. De meeste mensen vinden de sociale kant van het leven heel belangrijk, veel belangrijker dan geld of elektronische gadgets.”

Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak. Theo van Tilburg, Jenny de Jong Gierveld. Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum, Assen. Prijs 14.90 euro.



Eenzaamheid wordt omschreven als een ‘als onplezierig ervaren gemis aan sociale relaties’. Ongeveer 3,5 miljoen Nederlanders, dertig procent van de volwassen bevolking, heeft er in mindere of meerder mate last van. Twintig procent voelt zich matig eenzaam en tien procent is sterk eenzaam.