

SOCIOLOGIE

Verloren en verlaten

Eén op de tien volwassenen is eenzaam. Maar het beeld dat er zo veel eenzame ouderen zijn, klopt niet

José van der Sman

Toen Iris M., alleenstaande moeder, haar enige dochter Merel (19) achter de paspoortcontrole van Schiphol zag verdwijnen om haar vlucht naar Rio de Janeiro te halen, werd ze overspoeld door een gevoel van verlatenheid dat zo sterk was dat ze bijna flauwviel. Gedurende het jaar dat Merel weg was, bleef dat holle gevoel van gemis, vermengd met angst om het welzijn van haar dochter, aan Iris knagen. Soms was het zo erg dat het fysiek pijn deed. Pas toen Merel terugkeerde van haar lange reis, herstelde Iris van de ziekte die eenzaamheid heet.

Vraag een wetenschapper als hoogleraar sociale gerontologie Theo van Tilburg van de Vrije Universiteit (VU) in Amsterdam wat eenzaamheid is, en hij zal zeggen: 'Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan kwaliteit van bepaalde sociale relaties.' Maar hij geeft onmiddellijk toe dat die algemene erkende internationale definitie eigenlijk niet zoveel zegt over de emoties die eenzame mensen voelen. Dat die emoties er zijn, soms zelf heftig, weet hij als mens natuurlijk maar al te goed. Maar als wetenschapper kun je er niet zoveel mee, omdat emoties zich bij ieder mens anders voordoen en bovendien door iedereen verschillend worden benoemd. Als wetenschappers meer willen weten over een bepaald onderwerp, dan moeten ze het voor verschillende mensen op vergelijkbare wijze kunnen meten. Vandaar die wat strakke en zakelijke definitie.

Eenzaamheid is al 25 jaar lang een belangrijk terrein van onderzoek aan de VU. Vooraanstaand pionier was emeritus VU-hoogleraar Jenny Gierveld, vroeger ook directeur van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI). Zij werkt intensief samen met Theo van Tilburg. Onlangs verscheen onder redactie van beiden bij uitgeverij Van Gorcum het boek *Zicht op eenzaamheid*, een compilatie van alle vergaarde kennis tot nu toe. Daarin wordt de algemene veronderstelling onderuitgehaald dat een-

zaamheid een probleem is waarmee vooral oudere mensen kampen.

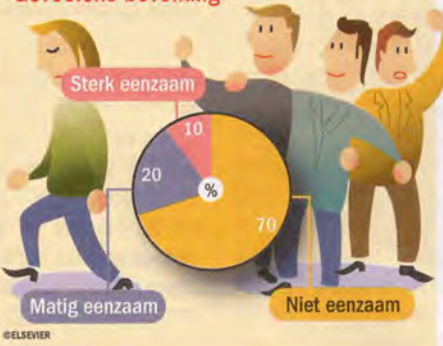
Eerst nog even iets over wat eenzaamheid nu eigenlijk is. Volgens de deskundigen is het een zeer persoonlijk gevoel van gemis aan betekenisvolle relaties onder familieleden, kennissen, buurtgenoten, collega's. In dat geval er is sprake van sociale eenzaamheid. Maar eenzaamheid kan ook het gemis zijn aan een emotionele hechte band met bijvoorbeeld een partner, een kind of een zeer goede vriend. Deze vorm van emotionele eenzaamheid is waar koningin Wilhelmina op doelde toen ze zichzelf 'eenzaam, maar niet alleen' noemde.

Maar of het nu om sociale of emotionele eenzaamheid gaat, of om beide, vaak is het voor buitenstaanders moeilijk te begrijpen waarom iemand wel of juist niet eenzaam is. Want voor de ene mens is frequent contact met vier of vijf mensen voldoende om zich niet eenzaam te voelen, terwijl de ander daarvoor een uitgebreid netwerk van vele mensen om zich heen nodig heeft. Theo van Tilburg: 'We kunnen niet onze eigen maatstaven aanleggen om te bepalen of iemand eenzaam is. Een vrouw van tachtig die alleen woont met haar poes en een grote tuin om in te tuinieren, kan heel gelukkig zijn, ook al krijgt ze weinig bezoek.'

Om erachter te komen of mensen zich eenzaam voelen, en in welke mate, moet het ze dus zelf worden gevraagd. En dat gebeurt

Eenzaamheid

Gevoelens bevolking



in Nederland op grote schaal. Met behulp van de door Gierveld en haar collega's ontwikkelde eenzaamheidsschaal zijn de afgelopen 25 jaar honderdduizend mensen ondervraagd over hun eenzaamheid. Dat heeft een schat aan cijfers en inzichten opgeleverd.

Om te beginnen blijkt uit de resultaten dat gemiddeld 30 procent van de volwassen Nederlanders zich eenzaam voelt op het moment dat het ze wordt gevraagd. Tweederde van hen zegt matig eenzaam te zijn. Eenderde, dat is dus eentiende van de volwassen bevolking, noemt zichzelf desgevraagd sterk eenzaam. Uit langlopend onderzoek blijkt dat de eenzaamheid meestal van tijdelijke aard is. Ongeveer 1 procent van de volwassenen is chronisch eenzaam.

Als de gegevens worden uitgesplitst naar leeftijd, sekse en burgerlijke staat, dan blijkt de kans op eenzaamheid lang niet voor iedereen gelijk te zijn. Tot het dertigste levensjaar valt het allemaal nog wel mee, maar daarna schiet het percentage sterk eenzamen vooral omhoog onder de gescheiden mannen en vrouwen (zie 'Pijnlijk gevoel van gemis' op pagina 71). Scheiden van een partner blijkt op latere leeftijd zelfs meer eenzaamheid op te leveren dan de dood van een partner, zo wijzen de cijfers uit.

Schaamtegevoelens

Dat verbaast Van Tilburg niet: 'Na het overlijden van hun partner rouwen mensen zo'n drie tot vier jaar. Ze voelen zich beroerd, maar hebben geen schuld- of schaamtegevoelens. Ze krijgen meestal ook veel steun van familieleden en vrienden. Gescheiden mensen zijn niet alleen hun partner kwijt, maar kampen ook met het genante gevoel



Eenzaam zijn kan zo ernstig worden dat het lichamelijke pijn doet



Veel feiten in Zicht op eenzaamheid

gefaald te hebben. Hun leven ligt in puin, hun kinderen hebben het moeilijk, sommige familieleden en vrienden keren zich van hen af, en niet zelden zijn er ook financiële problemen die hen dwingen er een andere levensstijl op na te gaan houden en in een kleinere woning in een andere buurt te gaan wonen. Dat zijn allemaal zaken die het gevoel van eenzaamheid versterken.'

Op de lijst van sterk eenzamen scoren oudere mannen en vrouwen evenwel minder hoog dan algemeen wordt aangenomen. Ook dat is voor Van Tilburg geen verrassing, want 'de familierelaties zijn geïntensiveerd'. 'Oudere mensen lopen weliswaar grotere kans

om hun partner, familieleden of vrienden te verliezen, maar blijken vaak toch voldoende betekenisvolle relaties over te houden om zich niet eenzaam te hoeven voelen. Ze wonen niet meer zoals vroeger bij hun kinderen in huis, maar vaak nog wel dicht bij hen in de buurt, waardoor ze frequent contact kunnen onderhouden. Bovendien zijn die contacten beter dan vroeger, omdat er door ouderen meer geïnvesteerd is in goede relaties met hun kinderen en ze bovendien meer rekening houden met de drukke agenda van hun kinderen.'

Hij wijst erop dat mensen naarmate ze ouder worden ook minder behoefte krijgen

aan anderen om zich heen. 'De draagkracht voor sociale inspanningen komt lager te liggen,' aldus de hoogleraar. Vanaf de leeftijd van 75 jaar begint het sociale netwerk kleiner te worden. Maar een persoon van 75 heeft dan nog altijd met gemiddeld veertien betekenisvolle mensen frequent contact. Op de leeftijd van 95 jaar is dit aantal gedaald naar gemiddeld tien. 'Het beeld dat de samenleving zo veel killer is geworden en dat er zo veel sterk vereenzaamde ouderen zijn, klopt dus niet,' stelt Van Tilburg.

Eén groep heeft het wel uitzonderlijk moeilijk, en dat zijn de autochtone ouderen, al dan niet alleenstaand, die wonen in gemengde wijken met een hoog percentage allochtonen. Zij voelen zich in hun buurt niet zelden geïsoleerd en angstig. Een andere groep betreft ouderen die het thuis eigenlijk niet meer redden en ook vrijwel niet meer buiten de deur komen. Voor hen zou het een goede oplossing kunnen zijn om in een zorginstelling te gaan wonen, zodat zij zich minder eenzaam voelen.

De overheid heeft daarentegen het voornemen om oudere mensen zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Werkt dat eenzaamheid dan niet in de hand? Dat ligt aan de persoon, benadrukt de Amsterdamse hoogleraar Van Tilburg. De een moet er niet aan denken in een zorginstelling te wonen, de ander zou er juist enorm van opknappen. 'Daarom is het voor het welbevinden van oudere mensen zo belangrijk om ze die keus te geven, om beide opties altijd open te houden.'

Pijnlijk gevoel van gemis

Volwassenen die sterk eenzaam zijn

procent

	Mannen	Vrouwen
30 - 49 jaar		
Nooit gehuwd	13	16
Gehuwd	6	7
Gescheiden	22	25
Widuwstaat	-	-
50 - 64 jaar		
Nooit gehuwd	14	16
Gehuwd	6	7
Gescheiden	23	26
Widuwstaat	16	19
65 - 74 jaar		
Nooit gehuwd	11	13
Gehuwd	5	6
Gescheiden	18	21
Widuwstaat	13	15
75 - 90 jaar		
Nooit gehuwd	11	12
Gehuwd	5	5
Gescheiden	=	=
Widuwstaat	12	14

(= geen gegevens beschikbaar)



Hoogleraar
Theo van Tilburg