TR 24-09-10 katern 1 pagina 01

’Eenzame mensen leven minder lang’

■ VU: Stress door minder sociaal contact ■ Hyves en chatten geen wondermiddelen

Edwin Kreulen

AMSTERDAM – Nieuwe media zijn geen wondermiddelen tegen eenzaamheid: dertig procent van de sterk eenzame Nederlanders heeft er baat bij, maar voor zestien procent van deze groep benadrukt deze communicatie juist de eigen eenzaamheid. Dat blijkt uit het ’Perceptie digitale communicatie en eenzaamheid’, een onderzoek onder ruim 1000 mensen dat vandaag wordt gepresenteerd bij het begin van de Week tegen de eenzaamheid in Amstelveen.

De organisatoren willen duidelijk maken dat eenzaamheid niet alleen vervelend is, maar ook grote maatschappelijke gevolgen heeft. Uit nog niet gepubliceerd onderzoek van de Vrije Universiteit (VU) blijkt dat eenzame mensen beduidend sneller overlijden. De VU volgde een groep mensen van 55 tot 90 jaar. Binnen vijftien jaar was 40 procent van de eenzame mensen in die groep overleden, tegen 30 procent van de niet-eenzamen. „Eenzaamheid levert mensen stress op en kost hen sociale contacten die kunnen wijzen op een gezonde leefstijl, en langs die twee wegen zie je veel meer ziektes, waaronder hartziektes en zelfs alzheimer”, zegt Theo van Tilburg, hoogleraar sociale gerontologie aan de VU.

Eenzame mensen, zo blijkt uit het onderzoek, hebben minder sociale contacten door persoonlijke ontmoetingen, telefoon of e-mailverkeer maar chatten beduidend vaker. Bijna een kwart van de sterk eenzamen heeft contact met vrienden via chatsites, tegen 13 procent van de niet-eenzamen. Eenzamen zitten vaker op sociale netwerksites als Facebook en Hyves. Van Tilburg: „Chatten blijkt vaak een surrogaatvorm en levert meestal weinig persoonlijk contact op. De kans is groot dat het eenzaamheid juist versterkt.” Naar schatting 1 op de 8 volwassen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam; drie op de tien zijn dat soms.

DE VERDIEPING
Niet alleen, wel eenzaam

Hyves kan helpen, maar een wondermiddel is 't niet

Edwin Kreulen

Eenzaamheid is emotioneel vervelend en de oorzaak van veel depressies, ziekte en zelfs vroegtijdig overlijden. Helpen nieuwe media tegen eenzaamheid?

Er zijn twee meningen. Allereerst de optimistische: nieuwe technieken bieden mensen extra kansen uit hun isolement te komen. En de pessimistische: nieuwe media bieden 'surrogaatcontact' dat de eenzaamheid alleen maar benadrukt.

De Coalitie Erbij, een samenwerking van onder meer Humanitas, stichting Mezzo voor mantelzorgers en vereniging de Zonnebloem, liet TNS Nipo uitzoeken hoe eenzame mensen dit zelf ervaren. Van die groep blijkt 29 procent positief en 16 procent negatief. Ruim 40 procent zegt dat het niks uitmaakt en de rest weet het niet.

Nieuwe media zijn geen wondermiddel. „Of je minder eenzaam wordt, hangt voor een groot deel af van de manier waarop je nieuwe media gebruikt. Iemand die verslaafd raakt aan online *games* of aan pokeren, is vaak vatbaar voor eenzaamheid", zegt Theo van Tilburg, hoogleraar aan de Vrije Universiteit, die zich bezighoudt met eenzaamheidsonderzoek. „De meeste mensen gebruiken email en sms vooral om persoonlijk contact te ondersteunen: je blijft bij elkaar betrokken en als je elkaar persoonlijk spreekt, ben je op de hoogte van elkaars leven, ook al was de vorige ontmoeting maanden geleden."

Uitzondering maakt Van Tilburg voor chatten via internet. „Je praat dan met een onbekende, weet niet of degene is zoals hij of zij vertelt. Dat blijkt persoonlijk contact nauwelijks te bevorderen."

Over sociale netwerksites als Hyves en Facebook is Van Tilburg gematigd positief. „Ook daarvoor geldt dat het vooral ondersteuning is van persoonlijk contact, maar ik kan me voorstellen dat voor verlegen mensen de drempel om contact te maken daar net iets lager is dan in het echte leven."

Arie Ouwerkerk is directeur van de Coalitie Erbij, een verbond van organisaties die in hun dagelijks werk veel eenzaamheid tegenkomen. De coalitie organiseert de Week tegen de Eenzaamheid, die vandaag begint.

„Ik weet dat er overal wel een dag voor, of een week tegen, is. Wij denken dat eenzaamheid nog wordt onderschat. De meeste mensen weten wel dat eenzaamheid naar is voor degenen die het betreft, maar beseffen niet hoe ernstig de gezondheidseffecten zijn."

Eenzame mensen zijn vaker depressief en hebben grotere kans op allerlei ziektes en uiteindelijk leven ze zelfs korter.

„De meeste mensen zijn in hun leven wel eens eenzaam, maar een op de acht is het sterk of heel sterk, zegt Ouwerkerk. Denk aan ouderen, mensen die een partner verliezen of allochtonen in een isolement. En vergeet niet de jonge moeders die veel taken hebben, blij moeten zijn met een kind en zich een competente opvoeder moeten tonen, maar weinig contacten hebben. Dat kan ook gelden voor alleenstaande moeders."

De meeste eenzaamheid is van voorbijgaande aard, weet Ouwerkerk. „Zorgelijk is de groep die er lang in blijft, geen contacten meer heeft en verder in een isolement komt. Al die verhalen dat mensen vroeger in de buurt en in de kerk beter op elkaar letten... Ik heb daar zo mijn twijfels bij. Als je toen niet voldeed aan de normen, kon je flink eenzaam zijn. Neem homoseksuelen. Wij roepen iedereen op om oog te hebben voor die hardnekkig eenzamen."

Aarzel niet om contact aan te knopen als je denkt dat iemand eenzaam is, adviseert Ouwerkerk. „Probeer het wat terloops te doen, leg het er niet dik bovenop. Stop niet direct als iemand wat afwijzend reageert. Zoek de interesse van die ander. Die ene buurman mag in een rolstoel zitten, hij was vroeger misschien kapitein op de grote vaart."

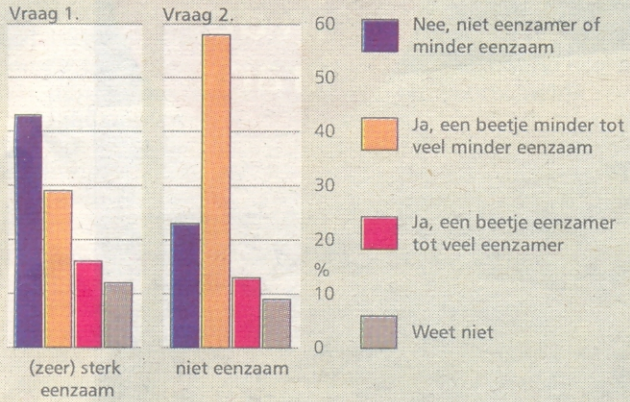
Voor eenzamen heeft hij een ander advies: „Mensen breken nogal eens contacten af. Bijvoorbeeld als ze verhuizen: waarom zou je die oude buren niet nog eens een kaartje sturen. Contact houden kan altijd goed zijn voor later." In de wetenschap heet dat de 'konvooitheorie': mensen varen groepsgewijs door het leven. „Wie zijn eigen konvooi op sterkte houdt, heeft de minste kans op eenzaamheid."

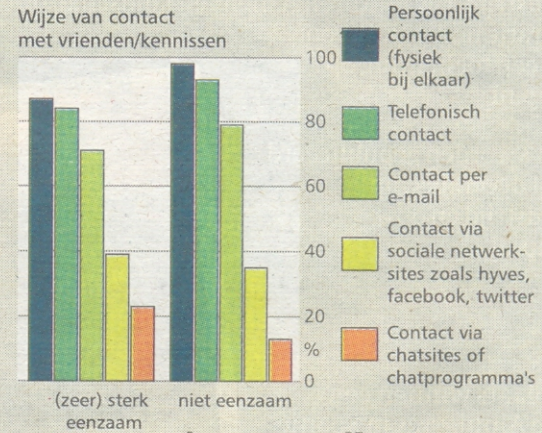
Week tegen de Eenzaamheid

De week begint vandaag met onder meer een wetenschappelijk congres over nieuwe media en eenzaamheid in het Amstelveense hoofdkantoor van KPMG, bekend van zijn accountants, dat in het kader van maatschappelijk verantwoord ondernemen de week ondersteunt.
Door het hele land zijn er activiteiten, zoals gezamenlijk theaterbezoek voor ouderen (Randstad), 'bij de buren op de koffie' en een workshop 'eenzaamheid bespreekbaar maken' (beide in Leeuwarden) en bijeenkomsten voor professionals (onder andere in Amsterdam en Weert)
Zie voor het programma: www.eenzaam.nl

Invloed digitale communicatie op eenzaamheid

1. Vraag aan sterk eenzamen: voelt u zich meer of minder eenzaam door het contact via digitale communicatie?
2. Vraag aan niet-eenzamen: denkt u dat iemand die zich eenzaam voelt zich minder eenzaam zal voelen door digitale communicatie?





Bron: COALITIE ERBIJ ©Trouw, KARIN TIMMERMAN