20160924 De Telegraaf - Eenzaam tussen anderen

Probleem volgens deskundigen veel groter dan CBS meldt

door Eva Gabeler

Amsterdam - Experts op het gebied van eenzaamheid vrezen voor onderbelichting van het probleem: je kunt je ook alleen voelen terwijl je anderen om je heen hebt. De werkelijke cijfers liggen maar liefst acht keer hoger dan het Centraal Bureau voor Statistiek (CBS) gisteren meldde, zeggen zij.

De Amsterdamse VU-professor Theo van Tilburg is één van de hoogleraren die aan de basis staan van onderzoek naar eenzaamheid in Nederland. Nota bene op basis van zijn vragenlijst kwam het CBS gisteren met een schamele vier procent eenzame zielen. Maar Van Tilburg twijfelt sterk aan die uitkomst:„Het onderzoek bestaat uit twee delen. Maar het onderzoeksbureau vergeet de laatste - essentiële - stap te maken. Daardoor stellen ze een arbitraire grens aan eenzaamheid", zegt hij. „Eigenlijk bepaalt het CBS nu wie zich eenzaam voelt, in plaats van de mensen zelf." Het statistiekenbureau maakt daarbij de kanttekening dat er meerdere manieren zijn om te meten. „En in beide versies zit een bepaalde waarheid, onze manier is alleen wat strikter." De uitkomst van het CBS wijkt sterk af van al het andere eenzaamheidsonderzoek in ons land. Andere landelijke studies, zoals die van GGD Nederland of TNS-NIPO, wijzen uit dat maar liefst 30 tot 40 procent van de Nederlanders zich eenzaam voelt. Bij eenzaamheid gaat het volgens socioloog Van Tilburg niet alleen om het aantal vrienden, kennissen of andere dierbaren dat je hebt. Je kunt je ook eenzaam voelen terwijl je bij anderen in de buurt bent. Belangrijker is of mensen genoeg emotionele steun ervaren: vinden zij aansluiting en voelen ze zich begrepen? Genen spelen een belangrijke rol bij dat gevoel, legt biologisch psycholoog Meike Bartels uit. Er bestaan stukjes op je dna die ervoor zorgen dat je meer aanleg hebt om je eenzaam te voelen. „Voor mensen met die genen is het moeilijker om gelukkig te zijn, ze moeten meer uit hun omgeving halen om hetzelfde gevoel van geluk te ervaren.", zegt de hoogleraar. Eenzame mensen zijn minder gelukkig, blijkt uit onderzoek. „Als hun gevraagd wordt een rapportcijfer te geven aan hun leven, is dat twee punten lager dan het cijfer van mensen die zich niet eenzaam voelen", zegt Ruut Veenhoven, hoogleraar 'sociale condities voor menselijk geluk'. En zo belanden eenzame mensen gemakkelijk in een neerwaartse spiraal. Ongelukkige mensen maken moeilijker contact, volgens Veenhoven. „Wie zich rot voelt, trekt zich eerder terug en heeft minder interesse voor anderen. Dat is een moeilijk vertrekpunt als je juist op zoek bent naar vriendschap." Met die wetenschap kun je je vraagtekens zetten bij initiatieven die eenzame mensen bij elkaar proberen te brengen. Kan dat wel, als zij blijkbaar zo erg in zichzelf gekeerd zijn en het moeilijk vinden een vriendschap aan te gaan? „Jazeker", zegt eenzaamheidsexpert Theo van Tilburg. „Maar dan moet het niet blijven bij een keertje koffiedrinken. De positieve effecten van kortdurende projecten doven snel uit. Over koetjes en kalfjes praten is prima, maar als je eenzaamheid wilt oplossen is het belangrijk dat ook moeilijke en persoonlijke onderwerpen aan bod komen." Daarnaast benadrukt hij dat de meeste mensen eenzaam worden omdat zij vriendschappen laten verslonzen. „Voorkomen is een stuk makkelijker dan genezen. Ga ook naar een feestje of afspraak als je 'druk, druk, druk' bent. Steek tijd in de mensen waar je om geeft."