

[HOME \(HTTP://VUMAGAZINE.NL\)](http://vumagazine.nl) >[DELEN \(HTTP://VUMAGAZINE.NL/CATEGORIE/DELEN/\)](http://vumagazine.nl/categorie/deLEN/) > [TOEGEPAST](#)[\(HTTP://VUMAGAZINE.NL/CATEGORIE/DELEN/TOEGEPAST/\)](http://vumagazine.nl/categorie/deLEN/toegepast/)

Illustratie: Greet Egbers

ZO WORD JE NIET EENZAAM

RIANNE LINDHOUT × 11 DECEMBER 2017

[TOEGEPAST \(HTTP://VUMAGAZINE.NL/CATEGORIE/DELEN/TOEGEPAST/\)](http://vumagazine.nl/categorie/deLEN/toegepast/)[0 REACTIES \(HTTP://VUMAGAZINE.NL/ZO-WORD-JE-NIET-EENZAAM/#RESPOND\)](http://vumagazine.nl/zo-word-je-niet-eeNZAAM/#RESPOND)

Een grijze deken, zo voelt eenzaamheid. Kerst is dan een wreed feest. Een op de twintig mensen is erg eenzaam, grofweg de helft is het in mindere mate. Hoog- of laagopgeleid maakt niet uit: het kan jou ook overkomen. Theo van Tilburg vertelt hoe je eenzaamheid kunt voorkomen in elke levensfase.

Eenzame mensen gaan een paar jaar eerder dood (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25910392>), blijkt uit internationaal onderzoek. Het komt in de richting van het gevaar dat rokers lopen. Theo van Tilburg, gespecialiseerd in eenzaamheid als hoogleraar sociale gerontologie aan de VU, verklaart: 'Eenzaamheid maakt je minder bestand tegen stress en ziekte, omdat het inwerkt op processen in je lichaam. Als je eenmaal stress hebt of ziek bent, heb je steun nodig. En die krijg je juist niet of te weinig.'

Je herstelt ook moeilijker, omdat eenzame mensen in de regel slechter slapen, zegt Van Tilburg. Als laatste gezondheidsrisico van eenzaamheid noemt hij slechter gezondheidsgedrag. 'Als je goed in je vel zit en goed bent ingebed in je omgeving, laat je je meer gelegen liggen aan goede adviezen. Eenzame mensen zorgen minder goed voor zichzelf, gaan te laat naar de dokter.' Tja, hoe vaak is het niet iemand in je omgeving die zegt: 'Joh, daar moet je even mee naar de huisarts'?

Van Tilburg en zijn collega's doen al heel lang grootschalig onderzoek naar eenzaamheid onder ouderen. Dezelfde groep 55-plussers krijgt elke drie jaar een vragenlijst voorgelegd en worden getest. Aan de hand van stellingen wordt duidelijk in welke mate ze eenzaam zijn. Ervaart iemand een leegte, ondanks gezelschap? Of: kan iemand met problemen terecht bij familie en vrienden? 'Op internet circuleren wel testjes die je vertellen of je eenzaam bent, maar ik raad af die te doen', waarschuwt Van Tilburg. Ook de genoemde stellingen die hij zelf gebruikt, zeggen op zichzelf niet alles.

Iedereen kan eenzaam worden

Al lopen ouderen en immigranten meer risico, eenzaamheid komt onder alle lagen van de bevolking voor. 'Elke levensfase brengt nieuwe kwetsbaarheid met zich mee,' zegt Van Tilburg, 'Als je jong bent en iedereen om je heen een relatie krijgt, neemt het groepsgebeuren af en val je buiten de boot. Dan wordt een partnerrelatie belangrijk. Of je getrouwd bent of niet maakt niet uit, het gaat om een goede, duurzame relatie. Waarbij je elkaars gevoelens deelt en er voor elkaar bent.

Behalve het hebben van een fijne partner, maakt het uit of je regie hebt, dus of je sturing kunt geven aan je leven, en of je uit een 'warm nest' komt. Maar ook zonder partner of na een wat minder prettige jeugd hoeft je niet eenzaam te zijn. Van Tilburg geeft tips voor elke levensfase.

Je bent 23, pas afgestudeerd en gaat in een nieuwe stad wonen vanwege je nieuwe baan.

> Doe verschillende dingen in die stad. Beperk je niet tot bijvoorbeeld het uitgaansleven, maar ga ook naar een sportclub of doe vrijwilligerswerk.

> Vrijwilligerswerk zorgt bovendien voor binding met je nieuwe stad. Zorg dat die plek je thuis wordt.

> Houd ook contacten buiten de stad aan. Sociale media zijn daarvoor handig.

> Zorg altijd voor variatie in je netwerk. Als je alleen contact hebt met collega's, wat dan als je contract afloopt? Dan vallen zij waarschijnlijk weg. Hoogopgeleiden zijn er beter in om variatie in hun netwerk aan te brengen, maar hun contacten zijn vaak vluchtiger.

Behalve variatie en enkele sterke banden, zijn ook zwakke banden belangrijk. 'Als jij informatie nodig hebt, moet je het vaak juist hebben van zwakke banden', zegt Van Tilburg. 'Sterke banden, zoals je naaste familie, weten vaak hetzelfde als jij. Praat dus op een feestje ook eens met een onbekende, in plaats van alleen met je beste vriend.'

Je bent 40, werkt fulltime en gaat 's avonds tennissen met collega's

> Stel jezelf de vraag: zijn er mensen die achter je voordeur komen? Niet alleen letterlijk, maar in de zin van: weet je dingen van elkaar? Als de contacten met je collega's annex tennismaatjes oppervlakkig zijn, verwateren ze waarschijnlijk als je van baan verandert.

> Als je een hobby hebt, probeer er contacten in op te bouwen die ook buiten de hobby om waardevol zijn. Met wie je ook over andere dingen dan de hobby praat. Of het nu gaat om tennis of modeltreinen, en of je er alleen in je eigen woonplaats mee bezig bent of er het hele land voor doorkruist.

Je bent 52, komt 's avonds moe thuis uit je werk en wilt verder niet zo veel mensen zien.

> Voel je je er prima bij en heb je voldoende relaties bij wie je met problemen terecht kunt, dan is het geen probleem.

> Introverte mensen hebben liever een kleiner aantal waardevolle relaties dan een groter aantal oppervlakkigere relaties. Het gaat erom dat er mensen zijn die er voor je zijn, en jij voor hen.

Gemiddeld hebben 55-plussers vijftien contacten die hen echt na staan. 'Best veel', zegt Van Tilburg. 'Daarvan is gemiddeld twee derde familie. Het gaat om mensen die belangrijk voor je zijn en met wie je regelmatig contact hebt. In het langlopende onderzoek waarin dezelfde mensen periodiek vragenlijsten invullen, noteren de deelnemers de voornamen van wie dat zijn. 'Er gaan mensen af en er komen mensen bij, dat is prima.' 95-plussers hebben nog gemiddeld zes innige contacten, waaronder hun kinderen. In het onderzoek komt Van Tilburg ook mensen tegen die wel meer dan zestig nauwe contacten hebben. 'De variatie in het aantal contacten is enorm.'

Je bent 67 en verhuist naar de andere kant van het land, achter de kinderen aan.

> 'Dat raden wij niet zo aan', zegt Van Tilburg. 'Je moet het alleen doen als je de energie hebt om in contacten te investeren.' Besef dat je een goed netwerk achterlaat en dat je op je nieuwe plek ook weer een goede buur nodig hebt, zeker als je ouder wordt en minder mobiel.

En voor iedereen heeft Van Tilburg nog twee tips.

> Let op hoe je opstelt in relaties. Eenzame mensen hebben de neiging om zich vast te klampen aan iemand die zich aandient. Dat schrikt af.

> Houd er rekening mee dat je een blauwtje kunt lopen. Soms is iemand niet geïnteresseerd in een dieper contact met jou, dan krijg je een afwijzing. Denk dan niet: ik ben het niet waard. 'Zie het als een soort sollicitatie. Betrek het niet op jezelf, word niet wantrouwig en zet je eroverheen. Anders kom je in een negatieve spiraal.'

Daarvoor is veerkracht nodig, en hulp. Eenzame mensen hebben dat vaak juist niet. Kom je er zelf niet uit, zoek dan hulp. Kijk eerst in je eigen netwerk. Als dat niet voldoende is, ga dan naar de huisarts, een maatschappelijk werker, of iemand van het sociaal wijkteam.


25 jaar ouderenonderzoek aan de VU

Het eenzaamheidsonderzoek aan de VU en VUmc valt onder LASA, Longitudinal Ageing Study Amsterdam. Het loopt al 25 jaar. Het startte op initiatief van het Ministerie van WVS en behelst grootschalig onderzoek naar het dagelijks functioneren van ouderen vanaf 55 jaar. Het gaat om fysieke, cognitieve, emotionele en sociale aspecten van het functioneren. De LASA-onderzoekers sporen risicogroepen op en proberen knelpunten vroeg te signaleren. Het doel is dat ouderen een goed leven leiden.


'Voorkomt voor je eigen bestwil dat je niets betekent voor anderen'

Over eenzaamheid wordt veel geschreven. Van Tilburg verzamelde [alle artikelen](http://home.fsw.vu.nl/tg.van.tilburg/publiciteit.htm) (http://home.fsw.vu.nl/tg.van.tilburg/publiciteit.htm) waarin hij werd geïnterviewd. Zijn collega, sociologiehoogleraar Jenny Gierveld die aan de wieg stond van LASA en na haar emeritaat onverminderd actief is, is ook veelgevraagd. In bijvoorbeeld dit [NRC-artikel](https://www.nrc.nl/nieuws/2016/08/21/ouderen-moeten-zelf-eenzaamheid-voorkomen-3926736-a1517281) (https://www.nrc.nl/nieuws/2016/08/21/ouderen-moeten-zelf-eenzaamheid-voorkomen-3926736-a1517281) wijst ze op het belang van investeren in relaties.

Share Tweeten  Share

 **Email** (mailto:?)

Subject=Zo%20word%20je%20niet%20eenzaam&Body=Here%20is%20the%20link%20to%20the%20article:%20http://vumagazine.nl/zo-word-je-niet-eeenzaam/)

 (<http://vumagazine.nl/zo-word-je-niet-eeenzaam/print/>)

[EENZAAMHEID \(HTTP://VUMAGAZINE.NL/TAG/EENZAAMHEID/\)](http://vumagazine.nl/tag/eeenzaamheid/)

[SOCIALE WETENSCHAPPEN \(HTTP://VUMAGAZINE.NL/TAG/SOCIALE-WETENSCHAPPEN/\)](http://vumagazine.nl/tag/sociale-wetenschappen/)

[THEO VAN TILBURG \(HTTP://VUMAGAZINE.NL/TAG/THEO-VAN-TILBURG/\)](http://vumagazine.nl/tag/theo-van-tilburg/)

REAGEER

Emailadres zal niet zichtbaar zijn.

BERICHT

NAAM*

EMAIL*

WEBSITE

I'm not a robot

reCAPTCHA
[Privacy](#) - [Terms](#)