<https://www.human.nl/lees/2019/interview-theo-van-tilburg>

**Een bloemetje helpt niet tegen eezaamheid**

Interview met eenzaamheidsprofessor Van Tilburg

22 augustus 2019, Jules Ruijs

In Nederland zijn veel mensen eenzaam. Daar is een hoop aandacht voor, maar de oplossing is niet zo eenvoudig. ‘Als de oplossing makkelijk was, dan zou het probleem niet groot zijn,’ zegt eenzaamheidsprofessor Theo van Tilburg. ‘Toch moeten we het er over hebben.’

Hij doet al dertig jaar onderzoek naar eenzaamheid onder ouderen: Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. En daaruit blijkt: het percentage eenzamen is de afgelopen dertig jaar niet gegroeid, maar redelijk constant gebleven.

Alleen in sommige groepen is de eenzaamheid schrikbarend hoog. Onder mensen tussen de 85 en 90 jaar bijvoorbeeld, ervaart maar liefst 60 procent gevoelens van eenzaamheid, blijkt uit het onderzoek van de socioloog.

Maar ook bij jongeren is het aantal mensen met eenzame gevoelens niet gering: maar liefst 20 procent van de middelbare scholieren noemt zichzelf eenzaam.

Volgens Van Tilburg rust er nog steeds een taboe op eenzaamheid. ‘Mensen vinden het moeilijk te erkennen dat ze een probleem hebben, zeker als je dat van buiten niet kunt zien. Door sociale media wordt dat bovendien versterkt.’

Meer aandacht voor het probleem

Het is dan ook niet verwonderlijk dat minister De Jonge in maart een grootschalig project startte om eenzaamheid aan te pakken. Destijds noemde de minister het ‘[misschien wel het grootste sociale probleem van onze tijd](https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2018/03/20/minister-de-jonge-start-met-aanpak-eenzaamheid-onder-ouderen).’

En daar is de socioloog blij mee. ‘Het is niet plezierig dat we in onze samenleving zoveel ongelukkige mensen hebben. Zoals oud-wethouder Van der Burg van Amsterdam over eenzame Amsterdammers zei: “Het zijn wel onze burgers.” Dit gaat over medemenselijkheid, en dat is ook iets dat de overheid zich mag aanrekenen.’

Bovendien richt eenzaamheid volgens Van Tilburg aanzienlijke gezondheidsschade aan. ‘We weten dat mensen echt jaren eerder overlijden. Daarnaast gaan eenzame mensen eerder met vage klachten naar de dokter. Dus er zit ook een financiële kant aan het terugdringen van eenzaamheid.’

Individualistische samenleving

Wat ook niet helpt volgens Van Tilburg is de overheid die zich steeds verder terugtrekt. Zelfredzaamheid is de nieuwe norm, waardoor sociale structuren verminderen. Daarmee verdwijnt ook het gevoel ergens bij te horen. Maar ‘we willen dat blijkbaar zelf ook, want wij hebben op die mensen gestemd.’

Om niet eenzaam te worden in onze nieuwe zelfredzame samenleving, heb je bepaalde vaardigheden nodig die niet iedereen bezit, zo zegt Van Tilburg. In toenemende mate storten we ons in vreemde omgevingen. Zoals bij het ZZP-schap, of die lange reis naar een ver land waar je weer nieuwe vrienden moet zien te maken. Dat vereist behoorlijk wat durf en initiatief.

Die individualistische samenleving geeft mensen de mogelijkheid om hun eigen weg te ontdekken, denkt Van Tilburg. Maar niet iedereen lukt dat. De keuzevrijheid is enorm toegenomen. Maar dat maakt dat mensen soms hoge verwachtingen van zichzelf hebben die niet realistisch zijn.

Het feit dat je verwachtingen soms niet waar te maken zijn, heeft ook te maken met de mate waarin je controle hebt over je situatie. ‘Iets wat bijvoorbeeld ouderen vaak noemen is dat ze grip op hun leven verliezen. Je moet op een gegeven moment hulp hebben, voor je steunkousen, of het koken. Dan moet je je verwachtingen op sociaal gebied bijstellen.’

Maar niet alleen een oplopende leeftijd vormt een risico voor eenzaamheid, ook hoe je opgroeit lijkt er iets mee te maken te hebben. ‘We weten uit onderzoek dat kinderen van eenzame ouders een grotere kans hebben om zelf ook eenzaam te worden. Dat gaat over karaktertrekken als verlegenheid, initiatief nemen, en durf.’

(Niet) uit de eenzaamheid

En als je eenmaal in de eenzaamheid zit, is het verdraaid moeilijk om daaruit te komen, vervolgt Van Tilburg. ‘We weten dat mensen die eenzaam worden, vaak hun neus blijven stoten, of bepaalde sociale gebeurtenissen negatief interpreteren. Soms is een gesprek bijvoorbeeld gewoon afgelopen. Dan is het normaal door te gaan naar een volgende gesprekspartner. Maar voor een eenzame kan dat aanvoelen als afwijzing.’

Het zelfvertrouwen dat nodig is om die sociale relaties voor langere tijd op te kunnen bouwen raakt daardoor beschadigd. Het is het begin van een negatieve spiraal waar mensen in kunnen raken. ‘Die spiraal doorbreken, is ontzettend moeilijk,’ weet Van Tilburg. ‘Maar je kunt mensen leren hoe dit soort situaties normaalgesproken verlopen.

‘Pas dan kunnen ze weer positieve ervaringen opdoen, en dat zelfvertrouwen opbouwen. Maar dat moet je mensen wel leren. Alleen een ontmoetingsplek aanbieden, is te weinig. Er wordt structureel onderschat hoe moeilijk dit probleem is aan te pakken.'

Diner voor eenzamen

‘Voor een organisator lijkt een ontmoetingsplek zoals een diner voor eenzamen vaak wel een succes als er veel mensen komen. Maar als mensen er alleen maar een oppervlakkig gesprekje hebben, heeft het geen enkele zin,’ aldus Van Tilburg. Bovendien, vertelt hij, zijn eenzamen ook niet de meest gezellige tafelgasten, bijvoorbeeld omdat ze onzeker zijn. ‘Ik heb sterke twijfels over het “verbindende” van een maaltijd.’

Toch is het belangrijk om wel die ontmoetingsplekken te faciliteren, vindt Van Tilburg. 'Niets doen is geen optie. Maar dan moeten de gesprekken op die plekken wel begeleid worden, en moeten de gasten daar leren hoe ze een duurzame relatie kunnen opbouwen. Het aanbieden van die plekken is een begin, maar er moet echt veel meer gebeuren.’

Hoe en wat er dan precies moet gebeuren is lastig, en daar heeft Van Tilburg geen pasklaar antwoord op. Van Tilburg pleit in ieder geval voor het ondernemen van veel meer verschillende acties. 'Eén manier kan zijn dat je diensten gaat aanbieden. Mijn vader reed vroeger mensen die slecht ter been waren naar de kerk. Dan voelen die mensen zich toch weer ergens bij horen.’

Maar een keer een bloemetje naar een eenzame sturen als dienstbare actie ziet Van Tilburg dan weer niet als een oplossing. ‘Jouw schuldgevoel is misschien minder, maar die oudere heeft er maar even wat aan,’ vertelt Van Tilburg. Bovendien is van buiten niet te zien of iemand eenzaam is. Iemand die alleen woont, bijvoorbeeld, hoeft niet eenzaam te zijn.

Het probleem houdt nog even aan

In het najaar wordt - mede van de hand van Van Tilburg - een richtlijn gepubliceerd voor wijkverpleegkundigen. ‘Het voordeel is dat zij bij ouderen achter de voordeur komen. Zij kunnen veel gemakkelijker het gesprek aangaan, met een open vraag als: “Hoe was uw dag vandaag?” Zo kun je met mensen in gesprek komen, en dat is de belangrijkste eerste stap als je het gevoel hebt dat er iets niet pluis is.’

Maar ook hier geldt dat het gevoel van eenzaamheid subjectief is - en de wijze om iemand uit de eenzaamheid te krijgen evenzo. ‘Eenzaamheid is niet als een wond die niet geneest. Dat is overzichtelijk en objectiever. Bij eenzaamheid spelen hele complexe factoren. Hoe we daar echt betekenisvol mee om kunnen gaan, moeten we in de komende jaren handen en voeten geven. En dat duurt allemaal wel even.’