

ZO DRUK  
JE **EENZAAMHEID**  
DE KOP IN



# *Lonely* I'm so lonely.

Volgens het Nationaal Geluksonderzoek van UGent zijn Belgische senioren de gelukkigste generatie. Toch is er nog werk aan de winkel volgens eenzaamheidsprofessor Theo van Tilburg: 'Het probleem eenzaamheid wordt niet serieus genomen: mensen die zelf niet eenzaam zijn, denken te vaak: zo moeilijk is het toch niet om contacten te leggen?'

## ‘De individuele kans om eenzaam te worden daalt licht, maar het probleem wordt wel groter omdat meer mensen langer leven’

Professor Theo van Tilburg

**U**it het Nationaal Geluksonderzoek van UGent (2019) blijkt dat bijna de helft van de Belgen zich soms tot altijd eenzaam voelt. Vooral jongvolwassenen en generatie X (35 tot 50 jaar) voelen zich vaak eenzaam. Belgische senioren zijn de gelukkigste generatie, wat niet wegneemt dat er ook bij die generatie nog heel wat ruimte is om de mensen gemiddeld gelukkiger te maken. Hoogleraar sociologie Theo van Tilburg (Vrije Universiteit Amsterdam) doet al dertig jaar onderzoek naar eenzaamheid bij ouderen en licht toe wat je zélf kan doen.

### Hoe groot is het probleem?

**Professor Theo van Tilburg:** ‘In Nederland – maar ik vermoed dat dit ongeveer ook geldt voor alle andere landen in de geïndustrialiseerde westerse wereld – kampt vijf tot tien procent van de bevolking met ernstige eenzaamheid, en dertig procent met een lichtere vorm van eenzaamheid. De leeftijdsverschillen zijn groot: het eenzaamheidscijfer loopt bij de oudste mensen, 85 jaar en ouder, op tot zo’n zestig procent.’

### Dat is een onrustwekkend cijfer. Heeft u dat zien toenemen?

‘Nee, aan de Vrije Universiteit doen wij sinds 1992 onderzoek naar eenzaamheid onder vijftigplussers. Als we de cijfers vergelijken met die van dertig jaar geleden en een tachtigjarige van toen vergelijken met een tachtigjarige van vandaag, dan zien we zelfs een lichte daling. Het probleem wordt wél groter omdat meer mensen langer leven. De verouderende bevolking maakt dat er meer mensen

eenzaam zijn: bij het ouder worden komen onze sociale relaties onder druk te staan, net als onze gezondheid en ons cognitief functioneren. De omvang van het probleem neemt toe samen met de omvang van de bevolking, maar de individuele kans om eenzaam te worden daalt licht.’

### Hoe komt het dat we het moeilijk vinden om ons verbonden te voelen?

‘Ouderdom is overwegend een situatie van verlies. Dat hoort bij het leven: mensen – en dus ook je goede vrienden, je familieleden, je partner – overlijden nu eenmaal. We weten dat mensen er wel in slagen om hun bestaande contacten intensief te benutten en ook nieuwe contacten aan te gaan, maar de vertrouwdheid die bij je oude contacten hoorde is verdwenen. Daarnaast zien we dat ouderen door hun kleiner wordend netwerk op minder dagen contacten hebben. Het gebeurt dat ze behalve de nieuwslezer of de kassierster in de supermarkt gedurende dagen niemand zien. Ook gezondheid, zowel cognitief als fysiek, speelt een belangrijke rol, bij henzelf maar ook bij de mensen uit hun netwerk. Gaandeweg raken ze de regie over hun leven kwijt: naarmate je ouder wordt, wordt steeds meer voor je georganiseerd.’

### Welk verschil bestaat er tussen de 55-jarige van dertig jaar geleden en die van vandaag?

‘Toen we ons onderzoek startten, was de arbeids-carrière van de 55-jarige bijna voorbij en was deze klaar om de ouderdom in te gaan. Die ouderdom bestond in eerste instantie uit een fase van vrijheid-blijheid: je hoefde niet meer te werken, je kinderen waren het huis uit en je kon van alles ondernemen. Dit schuift nu naar achter, omdat de 55-jarige van vandaag nog werkt: de arbeidsparticipatie is gestegen. Bij echte ouderdom, vanaf 75 >>



DE EXPERT

**Professor Theo van Tilburg**, hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam

>> jaar, gaan gebreken een rol spelen en worden mensen vaker op een zijspoor gezet. Toch is ook die groep erg gevarieerd: je hebt mensen die tot op hoge leeftijd goed functioneren en geïntegreerd zijn, en je hebt mensen die jonger zijn en toch niet meer vitaal zijn.'

### **BREED NETWERK**

#### **Hoe kan je je op jonge leeftijd al wapenen tegen eenzaamheid op latere leeftijd?**

'Investeer in je relaties, zowel met je partner, je familie, je vrienden als je burens. Als je netwerk dan halveert, houd je toch nog heel wat goede contacten over. Hoe kleiner je netwerk, hoe kwetsbaarder het is. Niet alleen de grootte van je vriendenkring speelt een rol, ook de variatie: enkel naaste familie is eenzijdig. Een breed netwerk met zowel vrienden, kennissen, sportkameraden, familie als ex-collega's helpt om de vernauwing die op latere leeftijd ontstaat tegen te gaan. Daarnaast spelen ook je eigen vaardigheden een belangrijke rol: als je het gewoon bent om met mensen om te gaan en je open te stellen voor

## 'Chronische eenzaamheid is net zo nefast voor onze levensverwachting als het effect van zwaar roken'

Professor Theo van Tilburg

nieuwe contacten en inzichten, dan maak je op latere leeftijd makkelijker nieuwe contacten. Het is op elke leeftijd belangrijk dat je je hart bij een goede vertrouwenspersoon kan uitstorten, en het kan erg praktisch zijn als je contacten je daar bij kunnen helpen.'

#### **Welke soorten eenzaamheid zijn er?**

'We onderscheiden sociale en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid is het gemis aan contacten met vrienden, familie en kennissen. Emotionele eenzaamheid is het gemis aan een hechte, affectieve band met iemand: je hebt het gevoel dat je er alleen voor staat. We onderzoeken sinds kort ook existentiële eenzaamheid, waarbij het erover gaat of je vindt dat je iemand bent die

er mag zijn en een waardevolle plaats in de samenleving heeft. Resultaten hebben we nog niet, maar de drie soorten leunen dicht bij elkaar aan.'

#### **Heeft eenzaamheid een impact op ons lichaam?**

'Zeker, daar is hard bewijs voor. De schattingen lopen uiteen, maar eenzame mensen leven ongeveer vier jaar minder lang dan niet-eenzame mensen. Chronische eenzaamheid is net zo nefast voor onze levensverwachting als het effect van zwaar roken. Wie eenzaam is, ervaart stress, je lichaam reageert op die stress, waarna er een afbreuk van je lichaam plaatsvindt. Dat kan op allerlei manieren: je weerstand wordt lager, je bent minder bestand tegen slecht nieuws, je hebt minder herstelvermogen, je slaapt slechter, je fysieke reserves raken uitgeput. Eenzame mensen hebben bovendien vaak een ongezonde levensstijl: ze drinken en eten te veel, bewegen te weinig en gaan niet op tijd naar de dokter omdat niemand hen aanspoort.'

### **CURSUSSEN EN WORKSHOPS**

#### **Wat kan je zélf doen?**

'Ga bij jezelf na of je aan die eenzaamheid kan ontsnappen, of dat je daar hulp bij nodig hebt. Het willen is een mooi begin, maar je moet ook weten hoé je het moet doen. Aan de Radboud Universiteit Nijmegen werd enkele jaren geleden een vriendschapskursus ontwikkeld voor vijftigplussers, waarin ze zelfinzichten leren ontwikkelen en leren hoe ze relaties kunnen aangaan, welke gespreks-onderwerpen helpen en welke lichaamstaal ze daarbij kunnen inzetten. Sommige mensen weten niet meer hoe ze nieuwe relaties moeten aanknopen, en daar helpt deze cursus je bij. Je kan bestaande relaties verdiepen en nieuwe aangaan, maar als je het gevoel hebt dat er toch iets niet klopt, is het de moeite waard om hierin te investeren. Ja, het kost tijd en energie, maar het kan je ook veel opleveren. Bij The School of Life in Antwerpen worden ook workshops en cursussen georganiseerd die hierbij kunnen helpen. Heb je het gevoel dat het beter kan, dan bestaat er een manier om uit te zoeken hoe. Doe het nu, later wordt het alleen maar moeilijker.'

# ‘Investeer in je vriendschappen en onderneem iets dat je gevoel van eenzaamheid verlicht’

Professor Theo van Tilburg

## Wat doet u als u eenzaam bent?

‘Na een verhuizing of tijdens een buitenlands congres steekt het bijvoorbeeld de kop op, dan ben je je vertrouwdheid kwijt. Deze vorm van eenzaamheid is niet zo erg, die hoort bij het leven. Begin met je dat te realiseren: dit overkomt iedereen. Bovendien gaat deze vorm ook vanzelf voorbij. Een tweede tip is: verlies nooit je eigenwaarde. Denk niet te snel dat je iets niet goed doet, ook al kan je jezelf altijd nog verbeteren: dat helpt op zo’n moment immers niet. Je hebt een positieve manier nodig om uit die situatie te komen. Tot slot, en ik kan het niet genoeg benadrukken, investeer in je vriendschappen en onderneem iets dat je gevoel van eenzaamheid verlicht. Duik in het boek dat je al zo lang wil lezen, bekijk die tv-serie waar iedereen zo laaiend over is,

## ZO BLIJF JE EENZAAMHEID VOOR

- **Bouw goede relaties op met je partner, je vrienden, je familie en onderhoud deze ook.** Om de kwaliteit van je relaties te verbeteren, is het belangrijk om tijd te investeren in de mensen die je omringen.
- **Zorg goed voor jezelf.** Een slechte fysieke of cognitieve gezondheid maakt dat je in een isolement belandt.
- **Probeer voor anderen te zorgen, bijvoorbeeld door te babysitten, je kleinkind op te vangen of vrijwilligerswerk te doen.** Hierdoor voel je je niet alleen minder eenzaam, maar ook nuttig.
- **Het actief gebruiken van sociale media als Facebook, Twitter, Instagram en WhatsApp kan je gevoel van eenzaamheid kortstondig verdrijven, maar uit onderzoek blijkt dat het geen grote invloed heeft op ons geluk.** Naar buiten gaan, afspreken met vrienden, vrijwilligerswerk of activiteiten in de natuur maken wél gelukkiger. Er is met andere woorden niets dat écht intermenselijk en fysiek contact kan vervangen.

Bron: het Nationaal Geluksonderzoek van UGent (2019)



schrijf je in voor de cursus waar je nooit eerder tijd voor vond. Je bent bezig met iets dat je energie geeft en je verzet je gedachten of ontmoet nieuwe mensen. Waarmee ik trouwens niet wil zeggen dat eenzaamheid makkelijk op te lossen is door afleiding te zoeken, maar in bepaalde situaties helpt het om iets te ondernemen.’

## Welk misverstand helpt u met plezier de wereld uit?

‘Het is goed dat er acties georganiseerd worden om eenzaamheid te verdrijven – ik denk aan initiatieven als De Warmste Week en Rode Neuzen Dag – maar toch wordt het probleem nog te weinig serieus genomen. Uit ons onderzoek blijkt dat mensen die zelf niet eenzaam zijn, denken dat het toch zo makkelijk is: trek eropuit en maak nieuwe vrienden. Eenzame mensen ondervinden daar problemen mee, ze kijken eerder negatief naar de wereld. Als ze iemand vragen hen te vergezellen en die persoon kan bijvoorbeeld niet, voelen ze dat aan als een afwijzing. Hierbij dus mijn gouden tip: probeer je te verplaatsen in de persoon die je wil helpen. Als je doet alsof eenzaamheid eenvoudig op te lossen is, werkt dat eerder blokkerend dan dat het helpt.’ ■