

<https://www.trouw.nl/binnenland/een-epidemie-van-eenzaamheid-dat-valt-wel-mee-concluderen-onderzoekers~b146de51/>

Vergrijzing

Een epidemie van eenzaamheid? Dat valt wel mee, concluderen onderzoekers



Koning Willem-Alexander tijdens een werkbezoek aan het Sint Elisabeth Verpleeg- en Gasthuis in Amersfoort. Beeld ANP Royal Images

Ouderen zouden nu eenzamer zijn dan vroeger door individualisering van de samenleving. Onderzoek ontkracht die stelling.

Johan van Heerde, 24 december 2019, 12:03

Tegenwoordig zijn ouderen iets minder eenzaam dan ouderen twintig jaar geleden. Dat komt doordat ze een groter en gevarieerder sociaal netwerk hebben. Bovendien hebben ze de indruk meer grip op het leven te hebben. Die conclusie trekken onderzoekers van de Vrije Universiteit in Amsterdam, die samen met het medisch centrum van die universiteit onderzoek doen naar het ouder worden van Nederlanders. Dinsdag publiceerde de Volkskrant erover.

Het onderzoek is gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Psychology and Aging*. Sociologen Bianca Suanet en Theo van Tilburg concluderen dat het verschijnsel eenzaamheidsepidemie waarschijnlijk niet bestaat. Bezorgdheid over toenemende eenzaamheid is meestal gebaseerd op ontzuiling, ontkerkelijking en de individualisering van de samenleving. Daarvoor is geen bewijs, aldus de onderzoekers.

“We zien dat de ouderen van nu in toenemende mate grip hebben op hun leven, mede doordat zij hoger opgeleid zijn”, zegt hoogleraar Theo van Tilburg van de Vrije Universiteit Amsterdam. “Dat is ook nodig in een tijd waarin veel minder voor je wordt geregeld. Het ouderwetse verzorgingstehuis bestaat amper nog, een kaartje kopen aan een loket kan bijna nergens meer. Toch zijn ouderen van

nu er in geslaagd aan te leren hoe ze de regie kunnen houden, ze weten zich door de moderne wereld te navigeren.

#### Netwerk en partner

Het onderzoek maakt gebruik van data uit de 'Longitudinal Aging Study Amsterdam' (Lasa) van de VU. Binnen die studie worden ouderen, geboren tussen 1908 en 1957, gevraagd naar onderwerpen die kunnen duiden op eenzaamheid. Door steeds nieuwe generaties toe te voegen aan het onderzoek, ontstaat een beeld van de oudere bevolking. Uit de gegevens blijkt onder meer dat eerdere generaties ouderen een kleiner netwerk hadden dan ouderen van nu. Ook hadden ze minder vaak een partner.

De recente uitkomsten betekenen niet dat eenzaamheid afneemt. Door leeftijd en met ouderdom samenhangende gebeurtenissen gaan mensen zich eenzamer voelen. Omdat het aantal ouderen in Nederland toeneemt, is eenzaamheid een groot probleem. Daarbij geldt: met de leeftijd neemt de kans op eenzaamheid toe, omdat ouderen door de jaren partners, familie en vrienden verliezen.

Van Tilburg: "Je kunt eenzaamheid op oudere leeftijd accepteren en denken, het hoort erbij. Wij zeggen: probeer eenzaamheid voor te zijn door duurzame contacten te leggen. Dat kan natuurlijk tijdens een van de vele maaltijden, kerstbingo's of andere initiatieven die tijdens de feestdagen worden georganiseerd, maar beter is het om je te verdiepen in het aangaan van echte vriendschappen. We zien dat het kan, want uit de studie blijkt dat mensen op hoge leeftijd nieuwe relaties in hun netwerk krijgen."