


21 °C >
453 km (75) >
574,07 >
TV gids >
0 live >

Voorpagina

Net binnen

Populair

Meer >

Dit zijn de oorzaken van eenzaamheid en zo voorkom je het

Gesponsord door:



15 juli 2020 11:27

Laatste update: 2 dagen, 4 uur geleden



9 procent van de Nederlanders had in 2019 te maken met sterke gevoelens van eenzaamheid. Vooral alleenstaanden en 75-plussers kampen ermee. Volgens Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit, speelt het hedendaagse individualisme zowel een negatieve als een positieve rol.

“In het midden van de twintigste eeuw kwam het individualisme op. Vanaf de jaren zestig lieten steeds meer mensen de beknellende waarden van hun omgeving los en gingen ze hun eigen keuzes maken. De zekerheden van een uitgestippeld levenspad werden ingeruild voor de onzekerheid die bij vrijheid hoort.”

Van Tilburg stelt dat het verlies van houvast dat met het individualisme gepaard gaat de kans op eenzaamheid vergroot. Toch is de eenzaamheid de afgelopen decennia niet toegenomen, althans niet onder de 55-plussers die Van Tilburg sinds 1992 onderzoekt. 30 procent van hen ervaart matige tot sterke eenzaamheid.

Dat de eenzaamheid niet is toegenomen, is volgens de onderzoeker mede te danken aan het feit dat mensen veel meer dan vroeger in staat zijn om te kiezen met wie ze relaties aangaan en ook meer emotionele inhoud aan die relaties kunnen geven.

Oorzaken van eenzaamheid

Het ontbreken van een partner of familieleden en goede vrienden waarbij je terecht kunt voor hulp en steun is een belangrijke reden voor eenzaamheid. "Mensen waar je op kunt bouwen en waarvoor jij van betekenis kunt zijn."

De mate van eenzaamheid hangt ook af van de mate van grip die je op je leven hebt, zegt Van Tilburg. "Hoe meer jij het idee hebt dat je sociale contacten kunt aangaan met mensen die bij jou passen en dat je geen speelbal bent van wat jou overkomt, hoe minder eenzaam je bent."

Vergeleken met andere westerse landen heeft Nederland relatief lage eenzaamheidscijfers.

"Ook dat heeft te maken met onze individualistische samenleving", aldus Van Tilburg.

"Daardoor gaan we er niet zomaar vanuit dat anderen er voor ons zijn en moeten we zelf actief blijven investeren in sociale contacten."

Eenzaamheid voorkomen

Van Tilburg merkt op dat er nogal wat misverstanden over eenzaamheid zijn. Het hardnekkigste is dat eenzame mensen prima in staat zijn om relaties aan te gaan, maar alleen een klein duwtje in de rug nodig hebben. Er is vooralsnog geen wetenschappelijk bewijs dat koffieochtenden of meer bankjes bij verpleeghuizen iets doen tegen eenzaamheid.

Volgens Van Tilburg is preventie beter. "We moeten voorkomen dat mensen in die situatie terechtkomen, want in de loop van je leven wordt het steeds moeilijker om nieuwe contacten te maken. Je moet ervoor zorgen dat je netwerk zo goed mogelijk in stand blijft, zodat je met een groot netwerk de ouderdom in gaat."

"Verder hebben eenzame mensen heel snel de neiging om het gedrag van andere mensen negatief te interpreteren. Dat leidt tot een neerwaartse spiraal waarin ze uiteindelijk sociaal

inactief worden, wat de eenzaamheid alleen maar versterkt. Het helpt om niet te grote verwachtingen te hebben, want dat betekent dat iets snel kan tegenvallen."

Naast sociaal contact en realistische verwachtingen is ook zingeving volgens Van Tilburg essentieel om eenzaamheid te voorkomen. "Je bent minder eenzaam als je iets voor iemand kunt betekenen. Sommige ouderen werken al door na hun AOW-leeftijd, anderen doen vrijwilligerswerk. Ervoor zorgen dat mensen blijven participeren is de grote opgave van onze tijd."

Meer aandacht

Hoewel eenzaamheid in absolute zin dus geen groter probleem lijkt te zijn geworden, is de aandacht ervoor sterk toegenomen in de afgelopen decennia. Een reden daarvoor is het toenemende bewijs uit wetenschappelijk onderzoek dat eenzaamheid schadelijk is voor de gezondheid.

"In onderzoeken wordt het effect van eenzaamheid vaak vergeleken met roken en obesitas", zegt Van Tilburg. "Dat heeft bijgedragen aan het idee dat we echt wat tegen die eenzaamheid moeten doen."

Leer meer in de podcast

Meer weten over eenzaamheid? [Luister de podcast over eenzaamheid](#) waar Theo van Tilburg uitlegt waarom op jezelf gefocust zijn kan helpen tegen eenzaamheid. Ga naar [de website van Universiteit van Nederland](#) om de gehele podcast te luisteren.

Theo van Tilburg is lid van de Wetenschappelijke Adviescommissie van het actieprogramma Een tegen eenzaamheid. Met dit programma wil de overheid de trend van eenzaamheid onder ouderen doorbreken. Dit doet Een tegen Eenzaamheid met een brede beweging in de samenleving die ervoor staat dat ouderen meedoen en voelen dat ze ertoe doen – ook als ze minder vitaal en actief zijn. Kijk op de website van [Een tegen Eenzaamheid](#) voor meer informatie.

Door: Nationale Wetenschapsagenda
Beeld: iStock



Volgend artikel in Wetenschapsagenda

Dit kan helpen om de coronacrisis beter een plaats te geven



Meer artikelen van Nationale Wetenschapsagenda

Dit zijn de oorzaken van eenzaamheid en zo voorkom je het

Dit kan helpen om de coronacrisis beter een plaats te geven

Zo wordt een duurzame levensstijl ook voortgezet na corona

Gesponsord door:

Laad meer artikelen



Over de Nationale Wetenschapsagenda

De Nationale Wetenschapsagenda (NWA) wil wetenschap toegankelijk maken voor een breed publiek. Zo richt de agenda zich op maatschappelijke uitdagingen die om een nationale aanpak vragen. De NWA is tot stand gekomen door een innovatief proces waarbij inbreng van burgers en wetenschappers centraal stond. Zo kreeg elke Nederlander in 2015 de kans om online een vraag in te dienen. En dat leverde bijna 12.000 vragen aan de wetenschap op, die hebben geleid tot nieuw onderzoek. Meer weten over de NWA? [Ga naar de website van de Nationale Wetenschapsagenda.](#)

 Meer artikelen van Nationale Wetenschapsagenda



Feedback 

Voorpagina

Economie

Sport

Tech

Media en Cultuur

Overig

Regio

Contact met de redactie

Colofon

Copyright

Disclaimer

Privacy en cookiebeleid

Klachten / Feedback

Adverteren

Apps

Werken bij NU.nl

Volg ons op



© 2020 DPG Media Digital B.V.
| NU.nl onderdeel van DPG Media Magazines groep