De oorzaken en gevolgen van chronische eenzaamheid

Sluipmoordenaar in de samenleving?

De coronapandemie confronteert de samenleving met een golf van eenzaamheid. Hoewel het probleem al langer bestaat, weten experts nog steeds niet goed hoe ze het moeten aanpakken.

Wim Swinnen
is freelance-journalist.

Dat de coronamaatregelen een serieuze impact hebben op het mentale welzijn van veel mensen zal niemand verbazen. Zo blijkt uit een peiling van VDAB dat ruim de helft van de tijdelijk werklozen zich vandaag eenzamer voelt dan begin 2020. Een enquête van de Universiteit Hasselt bracht aan het licht dat 27 procent van de respondenten meer eenzaamheid ervaart. Opmerkelijk is het verschil tussen leeftijdsgroepen. Opvallend: liefst 77 procent van de studenten gaf aan eenzamer te zijn geworden.

'We leven in een periode waarin veel mensen kampen met situationele eenzaamheid', stelt socioloog Leen Heylen (Thomas More hogeschool, Geel). 'Die is in de meeste gevallen voorbijgaand en zal dus wellicht weer afnemen als de coronacrisis voorbij is. Maar mensen die lijden aan ernstige of chronische eenzaamheid zullen het vandaag vaak nog moeilijker hebben dan voorheen. Je kunt wel aannemen dat ze ook minder uitwegen zien uit die mentale impasse.'

Ook vóór de coronacrisis was eenzaamheid al een nijpend maatschappelijk probleem. In Nederland werd de alarmklok al in 2013 geluid. Toen werd in Rotterdam een vrouw pas tien jaar na haar dood in haar woning aangetroffen. Vijf jaar later stelde de Nederlandse minister van Volksgezondheid Hugo de Jonge 26 miljoen euro ter beschikking om de toenemende eenzaamheid onder ouderen een halt toe te roepen.

In datzelfde jaar, toen ze nog premier van Groot-Brittannië was, zorgde Theresa May voor een wereldprimeur door een minister van Eenzaamheid aan haar kabinet toe te voegen. Een onderzoekscommissie onder leiding van voormalig Brits parlementslid Jo Cox had ontdekt dat meer dan 9 miljoen Britten – ongeveer 14 procent van de bevolking – zich dikwijls of altijd eenzaam voelde. De Britse overheid trok 20 miljoen pond uit om het probleem aan te pakken.

Ook in België is het probleem bekend. Psychiater Dirk De Wachter liet in 2019 weten dat eenzaamheid een 'onwaarschijnlijk probleem' is. De Vlaamse meerderheidspartijen N-VA, CD&V en Open Vld pleitten in een resolutie voor een betere aanpak van het probleem. Tv-persoonlijkheid Evi Hanssen, die naar eigen zeggen in het verleden zelf met eenzaamheid kampte, schaarde zich achter het initiatief. Alleen in

IN HET KORT

Sinds het begin van de coronapandemie worden steeds meer mensen getroffen door eenzaamheid. Vooral jongeren zijn kwetsbaar.

•

De tol kan bijzonder groot zijn, met geestelijke en lichamelijke aftakeling op korte en lange termijn.

•

Het probleem blijft dikwijls verborgen. Dat bemoeilijkt het onderzoek naar mogelijke behandelingen.

Migranten, dak- en thuislozen lopen een groter risico om te vereenzamen.

Eenzaamheid is vergelijkbaar met honger of dorst. Je lichaam signaleert dat je iets moet doen om in een levensbehoefte te voorzien

Sint-Truiden, waar een schepen van Eenzaamheid werd aangesteld, werd de daad bij het woord gevoegd.

Modern probleem

Toch: wie denkt dat eenzaamheid zo oud als de mensheid is, vergist zich. De term bestond vóór 1800 zelfs niet, zo betoogt de Britse geschiedkundige Fay Bound Alberti in haar drie jaar geleden verschenen boek *A Biography of Loneliness*. In de 19de eeuw leidden individualisering, industrialisering en de invloedrijke denkbeelden van Darwin ertoe dat men het individu voor het eerst los begon te zien van de groep, en soms zelfs in strijd met die groep.

Kinderen traden ten gevolge van economische veranderingen niet langer vanzelfsprekend in het voetspoor van hun ouders, ze gingen hun eigen leven uitstippelen. Voordien maakte je automatisch deel uit van de gemeenschap waarin je was opgegroeid. Maar de toenemende mobiliteit en verstedelijking brachten daar verandering in. Dat nieuwe levenstraject ging vaak gepaard met onzekerheid, angst en verdriet – negatieve gevoelens, die men samenbalde in het begrip 'eenzaamheid'.

Vandaag zijn de meeste experts het erover eens dat eenzaamheid ontstaat als de sociale relaties die je hebt op kwalitatief of kwantitatief vlak onderdoen voor de sociale relaties die je verlangt. Eenzaamheid gaat altijd gepaard met een gemis aan verbondenheid met anderen, een niet te aanvaarden gebrek aan betekenisvolle relaties.

Niet ingebed zijn in een persoonlijk netwerk, menselijk contact en intimiteit missen, de indruk hebben dat het leven geen zin heeft: het kan er allemaal toe bijdragen dat iemand zich eenzaam gaat voelen.

Experts onderscheiden verschillende varianten van eenzaamheid. Bij emotionele eenzaamheid mis je iemand met wie je je verbonden voelt en die je in vertrouwen kunt nemen. Sociale eenzaamheid houdt in dat je weinig of geen affiniteit hebt met andere mensen, dat je je een buitenstaander in de samenleving voelt. Dan is er nog existentiële eenzaamheid. Theo van Tilburg, hoogleraar Sociologie (Vrije Universiteit Amsterdam), verrichtte er onderzoek naar. Hij vond dat het vooral gaat over doelloosheid in het leven, het gevoel dat een mens fundamenteel alleen is. Dat brengt leegte, verdriet en verlangen met zich mee.

Cultureel bepaald

Sociaal isolement, waarbij je geen of weinig contact hebt met andere mensen, kan gewenst zijn. Sommigen kiezen er bewust voor, denk maar aan kluizenaars of kloosterlingen. Het is een objectieve, meetbare toestand. Eenzaamheid daarentegen is per definitie een subjectieve ervaring, een gemoedstoestand. Wie zich eenzaam voelt, is ook eenzaam.

Eenzaamheid valt te vergelijken met honger of dorst, een signaal van het lichaam dat je iets moet doen om in een levensbehoefte te voorzien. In dit geval is dat de nood aan verbondenheid. Eenzaamheid ervaren is pijnlijk, maar hoort bij het leven. Alledaagse, tijdelijke eenzaamheid overvalt vrijwel iedereen weleens. Pas wanneer het ernstig of chronisch wordt, stelt zich een moeilijk te beheersen probleem.

Het is tot dusver niet duidelijk of bepaalde mensen er genetisch kwetsbaarder voor zijn dan anderen. Het valt niet uit te sluiten dat het risico om te vereenzamen tot op zekere hoogte erfelijk bepaald is, net zoals bij depressie en angststoornissen. De drang naar sociale verbondenheid en de weerstand tegen eenzaamheid kan dan door specifieke neuronen worden aangestuurd.

Volgens Heylen valt eenzaamheid moeilijk te meten omdat het een vrijwel onzichtbaar fenomeen is. 'Het is geen sinecure om de impact op de gezondheid in kaart te brengen en om risicogroepen te bepalen.' Het blijkt geen typische ouderdomskwaal te zijn, al zijn er veel ouderen die eronder lijden. Eerder dan met leeftijd lijkt het samen te hangen met burgerlijke staat en afkomst.

Bepaalde groepen lopen een beduidend groter risico op langdurige, ernstige eenzaamheid. Behalve ouderen kampen ook werklozen, mensen met chronische gezondheidsproblemen, dak- en thuislozen, mensen die gescheiden zijn of van wie de partner overleden is en mensen met werkstress of financiële problemen vaker met gevoelens van eenzaamheid. Tot deze risicogroepen behoren ook migranten met een niet-westerse achtergrond. In het laatste geval zou je kunnen spreken van culturele eenzaamheid.

In bepaalde levensfases heeft eenzaamheid de neiging te pieken, stelt Anja Machielse, hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid (Universiteit voor Humanistiek, Utrecht). Het komt gemiddeld vaker voor in tijden van belangrijke transities, bijvoorbeeld na de puberteit, als je uit huis gaat, of op hoge leeftijd, na het verlies van een dierbare of je goede gezondheid.

Voorts lijkt het afhankelijk te zijn van waar je woont. In Scandinavië blijkt het aantal eenzamen lager te zijn dan in Zuid-Europa. België bungelt ergens in het midden. 'Het verschil tussen landen in het noorden van Europa en landen aan de Middellandse Zee is voor een deel te verklaren door de levensstandaard: meer welvaart in de eerstgenoemde landen tegenover meer armoede

in de laatstgenoemde', legt Heylen uit. 'Dat verschil blijkt ook cultureel bepaald te zijn: in Scandinavische landen ligt de nadruk meer op zelfredzaamheid, terwijl in een land als Italië veeleer belang wordt gehecht aan familiebanden. In zulke landen lijden ouderen er meer onder dat ze geïsoleerd raken als er rondom hen familieleden wegvallen.'

Onder de radar

Eenzaamheid is niet alleen slecht voor het mentale welzijn. Het kan een resem kwalijke lichamelijke gevolgen hebben. Onderzoek maakt steeds meer duidelijk hoe genadeloos het probleem kan zijn. In een videoboodschap sprak Theresa May van een 'verborgen epidemie'. Anderen hebben het over een sluipmoordenaar.

Eenzaamheid is geen ziekte, maar wordt wel steeds vaker als een medisch probleem beschouwd. Volgens een onderzoek uit 2018 van de Britse gezondheidsverzekeraar Cigna heeft eenzaamheid dezelfde impact op de mortaliteit als vijftien sigaretten per dag roken. Het zou daarmee dodelijker zijn dan obesitas. Daarnaast wordt het in verband gebracht met een verhoogd risico op psychische problemen, zoals angst en depressie, eventueel uitmondend in suïcidale gedachten en zelfmoord.

De in 2018 overleden neurowetenschapper John Cacioppo (University of Chicago) verrichte al sinds de jaren 1990 onderzoek naar eenzaamheid. Uit zijn studies blijkt dat er diverse manieren zijn waarop ernstige en chronische eenzaamheid de gezondheid negatief kan beïnvloeden. Vaak gebeurt dat door zelfdestructieve gewoontes zoals te veel eten, alcohol drinken en roken. Verder ook door zich terug te trekken en geen hulp te zoeken.

Bij eenzame mensen wordt de stressreactie van het lichaam te veel gestimuleerd. Cacioppo toonde aan dat eenzaamheid het cortisolgehalte in het bloed verhoogt en de vasculaire weerstand doet toenemen. Daarmee dreigt de bloeddruk te stijgen, vermindert de bloeddoorstroming naar vitale organen en vergroot het risico op hart- en vaatziektes. Ook het immuunsysteem verzwakt.

Door het afstandsonderwijs worden veel studenten afgesneden van hun sociale kring. In een enquête gaf 77 procent van de bevraagden aan te vereenzamen.

De voorbije jaren werden meerdere grootschalige studies gepubliceerd over de gezondheidsaspecten van eenzaamheid. Eenzame mensen worden sneller immobiel en hebben meer medische zorg nodig. Ze lopen 30 procent meer risico op een hartaanval en 26 procent meer risico om vroegtijdig te overlijden. Onderzoekers verzamelden data bij ruim driehonderdduizend zestigplussers en gingen vervolgens na wie van hen zeven jaar later was overleden. Bij wie zich eenzaam voelde, bleek dat risico significant groter te zijn.

Eenzame ouderen lopen bovendien zo'n 60 procent meer risico op cognitieve achteruitgang en dementie. Dat is veel meer dan onderzoekers tot voor kort hadden vermoed, zegt Van Tilburg.

Van Tilburg wijst er verder op dat signalen van eenzaamheid meestal veel eerder zichtbaar zijn dan signalen van dementie. In een vroeg stadium eenzaamheid aanpakken

Eenzaamheid heeft dezelfde impact op de mortaliteit als vijftien sigaretten per dag roken

kan volgens hem helpen bij de strijd tegen dementie.

De kip en het ei

Zelden valt eenzaamheid los te koppelen van andere problemen, zoals lichamelijke klachten en verslaving. Daarom wordt weleens geopperd dat het een kwestie is van de kip en het ei. Maar het lijdt geen twijfel dat eenzaamheid een zelfversterkend proces kan zijn. Vaak leidt ernstige of chronische eenzaamheid ertoe dat een individu minder voor zichzelf zorgt en zich terugtrekt, zegt de Nederlandse gerontoloog en socioloog Eric Schoenmakers (Fontys Hogescholen). Dat gedrag kan de eenzaamheid verder aanzwengelen.

'Eenzaamheid werkt onder meer depressie, ziekte, verslaving en armoede in de hand, zodat je in een vicieuze cirkel terecht dreigt te komen', beaamt Heylen. 'Als je arm bent, loop je meer risico om te vereenzamen, waardoor je nog dieper in de armoede wegzakt. In dezelfde negatieve spiraal kun je belanden als je langdurig ziek bent. Eenzame mensen hebben vaak minder contactvaardigheden, verliezen hun zelfvertrouwen én het vertrouwen in anderen. Ook dat kan een zelfversterkend proces zijn. Het is niet altijd duidelijk wat de oorzaak is en wat het gevolg. Maar dat er een verband bestaat valt niet te betwisten.'

Wordt eenzaamheid dan terecht beschouwd als een epidemie? Ondanks de toenemende vergrijzing neemt het niet hand over hand toe. Het percentage ouderen dat zich chronisch eenzaam voelt, is in Groot-Brittannië de afgelopen zeventig jaar constant gebleven. En in Nederland rapporteerde het Sociaal en Cultureel Planbureau dat de eenzaamheid onder ouderen de voorbije twintig jaar zelfs licht is gedaald.

Dat kan volgens Van Tilburg liggen aan het feit dat het opleidingsniveau de jongste decennia is gestegen. Hetzelfde gaat op voor de arbeidsparticipatie bij vrouwen. Volgens Van Tilburg geeft dat mensen meer grip op hun leven. Zij blijken ook beter in staat te zijn hun leven zo vorm te geven dat eenzaamheid niet of in mindere mate de kop opsteekt.

Stigmatisering

Er hangt een negatieve connotatie aan het begrip 'eenzaamheid', omdat het vaak ten onrechte wordt vereenzelvigd met sociale zwakheid of het onvermogen om zelfstandig te leven. De stigmatisering van eenzaamheid wordt geïllustreerd door de vele telefoontjes die hulplijnen krijgen van eenzame mensen. Die bellen meestal om tips te vragen, onder andere voor de bereiding van een bepaald gerecht. Of om – soms oeverloos – herinneringen op te halen.

Heel wat personen die met eenzaamheid kampen, telefoneren meer dan eens per dag naar een hulplijn. In een enkel geval zelfs om het uur, bijvoorbeeld om te vragen hoe laat het is. Slechts zelden heeft men

Leefstraten zoals hier in de Antwerpse Pretstraat versterken de sociale cohesie en vormen zo een buffer tegen vereenzaming.

iemand aan de lijn die bereid is om rechtuit over zijn of haar gevoelens van eenzaamheid te praten.

Een ernstig obstakel om eenzaamheid te bestrijden is dan ook dat er nog altijd een taboe op rust. Mensen geven liever niet toe dat ze zich eenzaam voelen. Bovendien zien ze er vaak tegenop om op eigen initiatief hulp te zoeken. Veel personen die met chronische eenzaamheid kampen vallen niet op, leven teruggetrokken en vragen niet zelf om geholpen te worden.

In een recente studie van de Amerikaanse National Academies of Sciences, Engineering and Medicine (NASEM) stellen onderzoekers vast dat de manieren om eenzaamheid structureel aan te pakken beperkt zijn. Je kunt eenzame mensen uit hun isolement trachten te halen via onder andere bijeenkomsten in een buurthuis of een vrijwilliger die langskomt voor een praatje. Maar bij chronische, ernstige eenzaamheid volstaan die goedbedoelde pogingen niet. Niet extra ontmoetingsmogelijkheden zetten zoden aan de dijk, maar de kans om een hechte band met iemand op te bouwen. Dat impliceert maatwerk.

‘Armen lopen meer risico om te vereenzamen, waardoor ze nog dieper in de armoede wegzakken’

Volgens een studie verschenen in het vakblad JAMA Psychiatry zouden telefoontjes gericht op empathische conversatie wel helpen. Het experiment, dat vier weken duurde, had merkbare gevolgen bij risicovolle volwassenen van 27 tot 101 jaar. De onderzoekers zagen over de hele lijn een vermindering van symptomen van eenzaamheid, depressie en angst.

Daar staat tegenover dat eenzaamheid verschillende bronnen heeft en daarom wellicht verschillende oplossingen vergt. Een begripvol telefoontje krijgen kan prima werken voor de ene persoon, terwijl de andere misschien meer gebaat is bij deelnemen aan een groepsactiviteit.

Sneeuwbaleffect

Epidemie of niet, eenzaamheid is een zorgwekkend maatschappelijk probleem. Aan de overheid om daar iets aan te doen. Maar waar moet de prioriteit liggen?

Een geneeskundige benadering ligt voor de hand. Volgens Eric Schoenmakers nadert de dag dat artsen medicatie kunnen voorschrijven voor mensen met eenzaamheidsklachten. In het kader van enkele studies werden al dierproeven gedaan met het antidepressivum fluoxetine, het hormoon allopregnalon en de neurotransmitter oxytocine. Die waren vrij succesvol. Toch zit een pil tegen eenzaamheid er nog niet meteen aan te komen. ‘Klinische tests op mensen zijn nog niet aan de orde’, zegt Schoenmakers.

Schoenmakers is er bovendien niet zo van overtuigd dat de medische aanpak een goed idee is. Dat pilletjes tegen eenzaamheid een effectieve behandeling kunnen vormen, lijkt ook Leen Heylen onwaarschijnlijk. ‘Daarvoor is deze problematiek te complex en spelen te veel uiteenlopende factoren een rol – zowel op sociaal en psychologisch als op medisch vlak.’

‘Eenzaamheid kan diverse maatschappelijke oorzaken hebben. Met een biomedische benadering bestaat het risico dat we die uit het oog verliezen.’ Heylen ziet meer in het verbeteren van sociale netwerken. ‘Mensen die bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen hebben meer contacten. Dat is positief voor hun zelfbeeld, wat op zijn beurt kan leiden tot een groter netwerk. Het is een soort sneeuwbaleffect.’

Ook Joris Slaets, arts en emeritus hoogleraar Ouderengeneeskunde (Rijksuniversiteit Groningen), gelooft meer in veranderingen in het publieke domein dan in een medische aanpak. Als voorbeeld noemt hij lokale projecten als de leefstraten in Gent en Antwerpen, waar bewoners ruimte krijgen om hun straat onder handen te nemen. Door auto’s te weren en bankjes neer te zetten, veranderden ze de sociale cohesie, meent Slaets.

Volgens Schoenmakers is er vooral winst te halen uit een multidisciplinaire aanpak. Wetenschappers moeten zowel peilen naar de gevolgen van eenzaamheid voor de gezondheid als kijken naar manieren om eenzamen te betrekken in de samenleving. En ze moeten focussen op de persoonlijkheidskenmerken die eenzaamheid veroorzaken. ‘Om vereenzaming in een vroeg stadium te kunnen herkennen en behandelen moeten we beseffen dat er vaak meerdere problemen tegelijk spelen’, vult Heylen aan. ‘We mogen daar beslist niet blind voor zijn.’ ■