<https://www.nu.nl/gezondheid/6150802/wereldwijd-meer-eenzaamheid-door-corona-verschilt-dat-gevoel-per-cultuur.html?commentId=#coral_talk_wrapper>



# Wereldwijd meer eenzaamheid door corona: verschilt dat gevoel per cultuur?

11 augustus 2021 20:07

**Het afgelopen jaar voelden veel mensen zich vaker eenzaam dan voor de coronacrisis. Maar waardoor wordt eenzaamheid eigenlijk veroorzaakt? En verschilt dat per cultuur? We vroegen het twee experts op dit gebied.**

Uit onderzoek is gebleken dat zowel oudere als jongere mensen zich regelmatig eenzaam kunnen voelen. Ouderen hebben over het algemeen vooral vanaf 75 jaar last van eenzaamheid. Dat heeft te maken met een aantal zaken. Zo wordt de kans op die leeftijd steeds groter dat je te maken krijgt met het verlies van een partner, krimpt je sociale netwerk steeds verder en ga je fysiek achteruit.

"Dat kan al snel zorgen voor een gevoel van eenzaamheid", stelt professor Theo van Tilburg, hoogleraar Sociologie en Sociale Gerontologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Hij houdt zich al dertig jaar bezig met het verzamelen van data en het onderzoeken van eenzaamheid bij ouderen vanaf 55 jaar.

“Zelfs als je veel sociale contacten hebt, kun je je eenzaam voelen.”

**Theo van Tilburg, hoogleraar Sociologie en Sociale Gerontologie**

"Of je nu oud of jong bent: eenzaamheid heeft meestal met sociale relaties te maken. Zelfs als je veel sociale contacten hebt, kun je je eenzaam voelen. Het gaat niet zozeer om de kwantiteit van relaties, maar om de kwaliteit", zegt Van Tilburg. "Daarnaast voelen mensen zich vaak alleen wanneer ze een belangrijke beslissing moeten nemen of iets zwaars ondergaan - zoals een bevalling - waar niemand ze bij kan helpen, ook al willen ze dat nog zo graag."

Een gevoel van eenzaamheid kan ook optreden als je niet comfortabel genoeg bent om alleen te zijn. Er zijn mensen die veel tijd alleen doorbrengen maar zich allesbehalve eenzaam voelen, legt Luzia Heu uit. Heu werkt als assistent-professor interdisciplinaire sociale wetenschappen aan de Universiteit Utrecht. Ze onderzocht of eenzaamheid hetzelfde betekent in verschillende culturen. De video's en interviews die Heu tijdens het onderzoek afnam, zijn gepubliceerd op de website Loneliness across cultures.

## Verschil per cultuur

"Door mijn onderzoek werd duidelijk dat het gevoel van eenzaamheid in vrijwel alle culturen erg vergelijkbaar is, maar dat het op persoonlijk vlak juist heel erg verschilt", vertelt Heu. "We leven allemaal in een andere context. Je kunt je eenzaam voelen als je een probleem moet oplossen waar niemand anders je bij kan helpen. Deze specifieke problemen kunnen per cultuur echter wel heel verschillend zijn."

"In het noorden van Europa kennen we een meer individualistische cultuur, zoals in Nederland, Duitsland en Scandinavië. In het zuiden van Europa is de cultuur meer collectivistisch en is familie vaak veel belangrijker dan hier", zegt Van Tilburg.

“Hoe meer je onder de armoedegrens leeft, hoe groter de afhankelijkheid van sociale contacten.”

**Theo van Tilburg, hoogleraar Sociologie en Sociale Gerontologie**

"Onderzoek wees uit dat in Italië - een Europees land dat het economisch niet slecht doet, maar waar er toch een collectivistische cultuur heerst - juist een sterk gevoel van eenzaamheid kan ontstaan doordat de druk op familiebanden zo groot is", vervolgt de hoogleraar.

"Dat zie je ook in andere armere landen: hoe meer je onder de armoedegrens leeft, hoe groter de afhankelijkheid van sociale contacten. En als de kwaliteit daarvan niet goed is, vergroot dat de kans op eenzaamheid. Daar staat tegenover dat 'individualistisch' Nederland erg hoog scoort in onderzoeken over een algemeen gevoel van geluk."

## Gevoel van eenzaamheid verminderen

Er zijn de nodige oplossingen om het gevoel van eenzaamheid te bestrijden. Heu: "Er zijn mensen die in hun eentje meer activiteiten en hobby's zijn gaan oppakken, en juist daardoor leuk contact met anderen hebben opgebouwd. Ook hoorde ik vaak dat mensen met een grote hoeveelheid sociale relaties die zijn gaan inkrimpen: ze hebben relaties afgesloten die hen geen goed gevoel gaven en hielden alleen de mensen over die echt belangrijk voor hen zijn op een positieve manier."

“Iedereen kan zich in zijn leven weleens eenzaam voelen.”

**Luzia Heu, assistent-professor interdisciplinaire sociale wetenschappen**

"Vaak proberen mensen veel verschillende relaties op te bouwen omdat ze bang zijn om alleen te zijn, maar dat is niet altijd positief. Het investeren in jezelf is heel belangrijk. Er zijn mensen die juist meer tijd met zichzelf gingen doorbrengen en goed voor zichzelf gingen zorgen. Dat heeft hen ook geholpen."

Heu vervolgt dat het belangrijk is om te praten over gevoelens van eenzaamheid. "Daar rust nog steeds een taboe op. Je ziet niet aan de buitenkant dat mensen eenzaam zijn, maar er zijn wel veel stereotype aannames over 'eenzame mensen'. Dat terwijl iedereen zich in zijn leven weleens eenzaam kan voelen. Het is heel belangrijk om jezelf niet de schuld te geven, en te realiseren dat het meestal vanzelf een keer overgaat."

Door: Angela Poll

Beeld: Getty Images