

Stille eenzaamheid

Eenzaamheid is in Nederland een groot maatschappelijk probleem. In het huidige tijdperk waarin sociale media overheersen, waar iedereen 'vriend' is met iedereen en je slechts een muisklik verwijderd bent van verbinding met anderen, lijkt eenzaamheid onmogelijk. De realiteit is echter anders. Aanhoudende eenzaamheid is een ernstig probleem en iedereen kan vereenzamen, ook jongeren met een uitgebreid online sociaal netwerk. Je hoeft je niet meteen zorgen te maken als je je even eenzaam voelt, maar aanhoudende eenzaamheid kan ernstige gevolgen met zich meebrengen, zoals een depressie.

Frits van Yperen en Rob Tijdeman

Tekenen van eenzaamheid

Ook in onze gemeenschappen komt eenzaamheid voor. Maar we vormen toch een gemeenschap? Hoe kun je je daar nu eenzaam voelen? Toch is de werkelijkheid dat je je ook, en misschien wel juist, in een groep mensen eenzaam kunt voelen. Je hebt het gevoel dat alle anderen contact met elkaar hebben en dat jij er buiten valt, er eigenlijk niet bij past. Eenzaamheid in een groep kun je waarnemen als je goed kijkt en luistert. Bijvoorbeeld als we met elkaar na de dienst koffie drinken. Dan zijn het vaak dezelfde mensen waar niemand bij staat. Velen gaan bij familie of vrienden staan en hebben dan geen aandacht voor wie alleen staat. Als je vaak alleen staat, ga je ertegenop zien om bij het koffiedrinken te blijven, en mogelijk zelfs om naar de eredienst te gaan. Algemener bestaat bij mensen die moeilijk aansluiting vinden de neiging om groepen zoals recepties en gesprekskringen te mijden en zich terug te trekken. Je schreeuwt je eenzaamheid nou eenmaal niet van de daken.

Ook bij bezoek aan ouderen en zieken valt nogal eens het slachtoffergevoel op. Dan wordt gezegd: "er komt nooit iemand" of "de kinderen bellen nooit". De mensen die dit zeggen nemen zelf vrijwel nooit het initiatief om contact met anderen te zoeken. Het is vaak geen kwestie van onwil, maar van onvermogen of gebrek aan zelfwaarde. De behoefte aan aandacht en contact is er niet minder om.

Mensen hebben het tegenwoordig erg druk. Er wordt op mensen vaak een beroep gedaan. Het aantal bezoeken aan ouderen en zieken is kleiner dan vroeger. De verwachtingen zijn niet minder. Als je je vrij weet te maken voor een bezoekje kan het je dus overkomen dat degene die je bezoekt zegt: "Zo ben je er ook weer eens? Kon je de weg nog vinden?". Het is dan goed om je niet verongelijkt te voelen en de achtergrond van de opmerking te begrijpen.

Ook krantenberichten maken ons soms bewust van het bestaan van eenzaamheid, zoals de pijnlijke vondst van een dode man in Amsterdam, twee jaar na diens overlijden, en van een reeds tien jaar dode vrouw in Rotterdam. Eens in de tien dagen wordt in Amsterdam en omgeving in een woning een lichaam gevonden dat er al meer dan twee weken onopgemerkt heeft gelegen. Het zijn vaak vereenzaamde alleenstaande mannen tussen de 40 en 69 jaar. De overledene wordt pas ontdekt na klachten van burens over stank- of insectenoverlast.

Vroeger leefden mensen met elkaar en kende je bijna iedereen in je buurt. Tegenwoordig weten mensen die op een flat wonen vaak niet eens wie hun burens zijn. Het percentage

onopgemerkte stoffelijke overschotten is in Amsterdam zeven maal hoger dan in de omliggende gemeenten. Dit blijkt uit een onderzoek van de GGD Amsterdam.¹

Iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid. Het antwoord daarop is sociale betrokkenheid. Maar daarmee is het slecht gesteld in Nederland. Het zou goed zijn als we ons dat realiseren, als degenen die zich niet eenzaam voelen omzien naar wie eenzaam is. Kennen we onze burens nog? En kijken we nog naar ze om? Herkennen we de signalen van eenzaamheid? Eenzaam zijn hoeft niet zielig te zijn. Schijn kan beslist bedriegen. Mensen die eenzaam zijn hoeven dat niet zo te ervaren. Mensen die behoorlijk aanwezig zijn kunnen zich toch heel eenzaam voelen. En juist dan is het belangrijk dat mensen hun armen zo wijd als de hemel voor hen open houden. Daarbij is wel omzichtigheid geboden, want terwijl de een hunkert naar contact met mensen, heeft de ander absoluut geen behoefte aan sociale betrokkenheid.

Onderzoek naar eenzaamheid

Als definitie van eenzaamheid wordt gehanteerd: het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit) van bepaalde sociale contacten.

Uit onderzoek² is gebleken dat één op de drie Nederlanders zich eenzaam voelt. Ruim een miljoen volwassenen is sterk eenzaam. Eenzaamheid zal onder de Nederlandse bevolking naar verwachting de komende jaren fors toenemen, onder meer als gevolg van het toenemend aantal alleenwonenden, werklozen en 80-plussers in onze samenleving. In een vervolgonderzoek³ werd hier verder op ingegaan. Bij de ouderen bleek het percentage iets onder de 30% en voor de middengroepen net iets boven de 30% te liggen. Onder de jongeren waren er in verhouding meer mensen die zeiden eenzaam te zijn, namelijk 43%. De onderzoekers hadden de indruk dat in deze antwoorden meespeelt, dat voor het eerst de jongvolwassenen het taboe doorbreken en durven toe te geven dat eenzaamheid in hun leven speelt. Dit in tegenstelling tot ouderen die een groter schaamtegevoel hebben rondom eenzaamheid als het hen zelf betreft. Het bleek ook gemakkelijker om te zeggen dat men vroeger eenzaam was dan toe te geven dat men zich nu eenzaam voelt.

Na dit nul-onderzoek uit 2008 heeft het bureau TNS NIPO in opdracht van de Coalitie Erbij jaarlijks naar aanleiding van de Week van de Eenzaamheid een aanvullend onderzoek laten houden. Enkele conclusies daaruit luiden:

- Nederlanders denken bij eenzaamheid in eerste instantie aan ouderen, daklozen, weduwen en zieken. Maar eenzaamheid komt in alle lagen van de samenleving voor, ook onder jongeren en mensen met drukke banen, en vooral onder mensen die (tijdelijk) werkloos zijn. Eenzaamheid kan kortom iedereen overkomen.

- Dat neemt niet weg dat omstandigheden de gevolgen van eenzaamheid kunnen beïnvloeden. Eenzaamheid bij mensen met lichamelijke beperkingen is moeilijker te verwerken. Eenzaamheid onder gehandicapten blijkt dan ook wel significant hoger dan gemiddeld volgens een TNS-NIPO onderzoek in opdracht van het Rode Kruis⁴: 50% van de jongeren van 15 tot 30 jaar met een handicap is matig tot sterk eenzaam.

¹ <http://www.volkskrant.nl/vk/nl/2686/Binnenland/article/detail/3537408/2013/11/02/Dode-in-huis-blijft-in-A-dam-vaak-lang-onopgemerkt.dhtml>

² T. van Tilburg en J. de Jong Gierveld (red.)(2007), Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen, Van Gorcum Uitgeverij (ISBN 978 90 232 4344 1).

³ http://www.eenzaam.nl/sites/eenzaam/files/samenvatting_eenzaamheidsmonitor_tns_nipo_2008.pdf

⁴ <http://www.tns-nipo.com/nieuws/nieuwsberichten/helpt-jongeren-met-handicap-is-eenzaam/>

- Buiten de deur zijn wordt algemeen als positief ervaren. Bij eenzame mensen roept het ook gevoelens van spanning en eenzaamheid op. Ze kennen geen mensen om mee weg te gaan, niemand die hen vraagt, ze durven anderen niet goed te vragen. Ze vinden het lastig om te bedenken wat ze moeten doen en waarover ze moeten praten. Vier op de tien eenzame mensen zit drie hele dagen per week thuis. Mensen die zich eenzaam voelen ondernemen minder activiteiten en doen dat ook minder frequent.
- Het doen van vrijwilligerswerk levert een grotere bijdrage aan het verminderen van eenzaamheid dan men verwachtte. Van de mensen die zich eenzaam voelen doet echter een op de vijf geen vrijwilligerswerk omdat zij niet gevraagd worden.

Onderzoek naar eenzaamheid bij jongeren

Eenzaamheid komt bij jongeren vaker voor dan je wellicht zou denken. Dit ondanks de vele contacten die ze hebben, onder andere via de verschillende sociale media waarop jongeren actief zijn. Maar veel contacten in de online-wereld betekent niet dat iemand geen eenzaamheid ervaart. Online-contacten zijn immers meer afstandelijk en minder persoonlijk dan real life vriendschappen. In verschillende onderzoeken geven jongeren dan ook aan het echte, fysieke en intensieve contact met vrienden te missen.

Waarom jongeren zich eenzaam voelen verschilt. Bij tieners (12-18 jaar) zijn onder andere liefdesverdriet, gepest worden, nergens bij horen en op zoek gaan naar zichzelf de belangrijkste oorzaken van een gevoel van eenzaamheid. Bij de groep ouder dan 18 jaar zijn vooral werkloosheid en geen geschikte partner kunnen vinden de hoofdredenen voor eenzaamheid.

Een belangrijke vraag is wat de gevolgen zijn van eenzaamheid. Janne Vanhalst wijdde een doctoraalstudie⁵ aan de samenhang bij jongeren tussen eenzaamheid en depressiviteit. Hier een samenvatting van haar bevindingen.

Voor het onderzoek is een vragenlijstenonderzoek gedaan bij Belgische universiteitsstudenten en bij Nederlandse studenten uit het secundair onderwijs. De resultaten van dat onderzoek tonen aan dat eenzaamheid en depressieve symptomen heel vaak hand in hand gaan en dat ze veelal van langdurige aard zijn.

Eenzame jongeren lopen een verhoogd risico op het ontwikkelen van depressieve symptomen. Aanhoudende gevoelens van eenzaamheid tasten het psychologisch welbevinden van jongeren aan, in die mate dat een depressie kan ontstaan. Ook omgekeerd, weliswaar in minder sterke mate, lopen jongeren met depressieve symptomen een groter gevaar om gevoelens van eenzaamheid te ontwikkelen. Het gedrag van depressieve jongeren lokt vaak negatieve reacties uit bij hun omgeving, ze tonen vaak minder interesse in hun vrienden, of zijn vaker afwezig op school – wat eenzaamheid in de hand kan werken. Die vicieuze cirkel vinden we terug zowel voor jongens als meisjes en zowel voor studenten in het secundair onderwijs als voor universiteitsstudenten.

Waarom ontwikkelen sommige eenzame jongeren een depressie? De resultaten van ons onderzoek tonen aan dat eenzame jongeren geneigd zijn om op een passieve manier om te gaan met hun eenzaamheid in plaats van op een actieve manier. Eenzame jongeren voelen zich vaak hopeloos en laten zich passief meeslepen door hun negatieve gevoelens, in plaats van op een actieve manier iets aan de situatie te proberen

⁵ <http://opgroeienblog.wordpress.com/2014/02/14/eenzaamheid-en-depressie-bij-jongeren-een-vicieuze-cirkel/>

veranderen. Dat passieve gedrag veroorzaakt op zijn beurt dan weer stijgingen in depressieve symptomen.

De resultaten van het onderzoek tonen verder aan dat er vooral één specifieke vorm van dergelijk passief gedrag schadelijk is, met name ruminatie. Ruminatie is het herhaaldelijk en passief focussen op de symptomen en oorzaken van negatieve gebeurtenissen. Stilstaan bij negatieve gebeurtenissen kan vaak nuttig zijn, maar rumineren is een schadelijke variant hiervan en wordt opgevat als het voortdurend en oncontroleerbaar piekeren zonder tot een oplossing te komen. Wanneer eenzame jongeren niet kunnen stoppen met piekeren over hun eenzaamheid, lopen ze dus een verhoogd risico op depressieve symptomen.

Herkennen van eenzaamheid

Hoe eerder eenzaamheid wordt gesignaleerd en bespreekbaar wordt, hoe meer er aan gedaan kan worden. Aan eenzaamheid bij jezelf en in je directe omgeving. De oorzaken van eenzaamheid kunnen aan de persoonlijke eigenschappen van iemand liggen, maar ook een gevolg zijn van veranderingen in omstandigheden. Iemand is bijvoorbeeld verhuisd, heeft een sterfgeval meegemaakt of heeft een kind gekregen.

Men onderscheidt soorten eenzaamheid: emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Sociale eenzaamheid betekent dat iemand minder contact met andere mensen heeft dan hij wenst. Emotioneel eenzaam is die zich eenzaam voelt door het ontbreken van een hechte, emotionele band met de mensen met wie hij contact heeft. Soms gaan ze samen. In dat geval wordt gesproken van een gecombineerde eenzaamheid.

Persoonseigenschappen waaraan men eenzaamheid kan herkennen zijn⁶:

gering gevoel van eigenwaarde, verlegenheid, onhandigheid, geen sociale bedrevenheid;

neiging tot klampen of ontwijken, angst voor afwijzing, angst om alleen te zijn, zich onaantrekkelijk voelen;

onvermogen anderen te vertrouwen, angst voor intimiteit;

te bewust zijn van zichzelf, perfectionisme, permanent verhoogd stressniveau;

somberheid, neerslachtige gevoelens, er geen gat meer in zien;

zelfverwilt, gebrek aan zelfbewustzijn, niet gelukkig zijn met eigen bezigheden;

lichamelijke klachten als hoofdpijn, ademhalingsproblemen, moeite met slapen, gebrek aan eetlust, overmatig alcoholgebruik, veel slaap- en kalmeringsmiddelen gebruiken, verminderde vitaliteit.

Vaak spelen externe factoren⁷ een rol:

Mensen zonder een partner voelen zich over het algemeen eenzamer dan mensen met een partnerrelatie. Dit geldt met name voor mensen van middelbare of latere leeftijd. Het hebben van één goede relatie (partnerrelatie of een andere) beschermt tegen emotionele

⁶ www.samentegeneenzaamheid.nl/sites/wte/files/.../alles_over_qa_0.doc

⁷ <http://www.samentegeneenzaamheid.nl/>

eenzaamheid. Verlies van een partner is daarom voor veel mensen een ingrijpende gebeurtenis in hun leven die de kans op eenzaamheid vergroot. Een nieuwe relatie aangaan of hertrouwen is echter niet altijd de oplossing voor het eenzaamheidsprobleem.

Een goed netwerk beschermt zelfs nog beter dan een partnerrelatie alleen. Het gaat hierbij niet alleen om het aantal relaties, maar vooral om de kwaliteit van de relaties.

Vrijwilligersactiviteiten zijn niet alleen goed voor anderen maar ook voor de vrijwilliger zelf. Doordat iemand zich nuttig voelt, voelt hij zich minder eenzaam. Dit positieve effect van nuttig voelen blijkt echter niet te bestaan bij culturele en recreatieve activiteiten.

Ook de woonomgeving zelf kan van invloed zijn op het gevoel van eenzaamheid. In buurten met een etnisch sterk gemengde bevolking neemt de kans op eenzaamheid onder autochtone ouderen toe. Zij hebben minder contact in hun buurt en voelen zich daardoor eenzamer. Ook het soort woning kan van invloed zijn op de eenzaamheid. In een portiekwoning of flatgebouw is iemand iets vaker eenzaam dan in een eengezinswoning. Alleen al dat 'praatje over de heg' of een simpel 'hallo' maakt veel uit. Gevoelens van eenzaamheid worden ook beïnvloed door omstandigheden als vermindering van het winkelbestand in een wijk, verpaupering van steden en onveiligheid op straat door criminaliteit. Ook persoonlijke ervaringen van hoe de buurt vroeger was en van sociale verschillen hebben invloed op het gevoel van eenzaamheid.

Homoseksuele ouderen zijn eenzamer dan heteroseksuele ouderen. Ons land telt momenteel 250.000 homoseksuele ouderen (55+). Een derde is matig eenzaam en 15% is zelfs (zeer) sterk eenzaam, terwijl de algemene ouderenbevolking in Nederland wordt geschat op 22% matig en 3% (zeer) sterk eenzaam. Deze verhoogde kwetsbaarheid voor eenzaamheid kan deels worden verklaard door een verschil in sociale inbedding: homoseksuele ouderen zijn vaker kinderloos, hebben vaker een echtscheiding meegemaakt, onderhouden minder intensief contact met hun eventuele kinderen en overige familieleden en gaan minder vaak naar de kerk dan hun heteroseksuele leeftijdsgenoten. Verondersteld wordt dat homoseksuele ouderen met name eenzaam zijn omdat zij meer dan heteroseksuele ouderen diepgang, intimiteit, herkenning en begrip in de bestaande relaties missen en omdat zij vaak een deel van de eigen persoonlijkheid verborgen houden om negatieve reacties van de buitenwereld voor te zijn.

De kans op eenzaamheid neemt toe als mensen aan huis gebonden zijn en dus onbedoeld geïsoleerd raken. Mensen kunnen aan huis gebonden zijn door gebrek aan vervoer, een handicap, een te laag inkomen, gebrek aan mantelzorg of om andere redenen nergens naartoe kunnen gaan. Ook het verblijf in een ziekenhuis valt hieronder.

De waarden en idealen voor een goed sociaal leven verschillen per land en etnische groep. Rond de Middellandse Zee draait bijvoorbeeld alles om familie, terwijl het in de Verenigde Staten belangrijk is om een brede vriendenkring te hebben. Ook veranderingen in de samenleving hebben invloed op onze waarden en idealen. Tegenwoordig wordt er bijvoorbeeld minder waarde gehecht aan het hebben van een partner. Er komen ook steeds meer alleenstaanden. Dit maakt het hebben en onderhouden van goede vriendschappen belangrijker. Helaas beschikt lang niet iedereen over dergelijke relaties. Ook binnen een land kunnen er verschillende culturen zijn die anders tegen relaties aankijken. Familierelaties op het platteland zijn vaak hechter dan in de stad. Relaties van Surinaamse, Turkse of Marokkaanse families zijn eveneens hechter dan die van Nederlandse families. Deze relaties kunnen eenzaamheid verzachten.

Hulp bij eenzaamheid

Wat kun je zelf doen om hulp te bieden bij eenzaamheid? Ook daarvoor vinden we op internet praktische oplossingen⁸:

(H)erkennen van eenzaamheid is een belangrijke eerste stap bij het aanpakken van eenzaamheid. Het biedt de mogelijkheid om mensen met elkaar in contact te laten komen en om samen een maatje te zoeken of zelf zo'n maatje te willen zijn. Iedereen voelt zich weleens eenzaam of verlaten. Het is een gevoel van leegte, verdriet en soms van angst. Je voelt je niet verbonden met de wereld en met andere mensen om je heen. Het is een persoonlijke beleving.

Naast de hulp van professionele hulpverleners kunnen mensen die eenzaam zijn ook vaak een steuntje in de rug gebruiken van familie, vrienden of burens. Het zijn de kleine dingen die het doen. Hulpverleners zijn van groot belang. Zij spelen een belangrijke rol in het voorkomen en beperken van eenzaamheid. Dit kunnen professionele hulpverleners zijn, maar ook de honderdduizenden vrijwilligers die Nederland kent. Sterker nog; iedereen kan bijdragen. Gewoon als buurman, vriendin of kennis.

Nodig je buurvrouw/man af en toe uit voor een kopje koffie. Maak regelmatig een praatje in de portiek of over de heg. Ga op ziekenbezoek. Stuur een kaartje, een brief of een mailbericht. Bied aan (regelmatig) de boodschappen te doen. Ga samen met iemand winkelen. Wees (regelmatig) de chauffeur naar het ziekenhuis of naar een familielid. Bied een bosje bloemen of een paar mooie takken aan uit eigen tuin. (onder het mom van: 'wij hebben zoveel, kunnen we u er een plezier mee doen?') Vraag iemand mee voor een wandelingetje. Lopend praten mensen soms gemakkelijker. Wees je bewust dat mensen soms buiten een groep kunnen vallen. Betrek hen erbij. Probeer in je contact aan te sluiten op het tempo van de ander. Voor ouderen en mensen met beperkte energie gaan dingen vaak te vlug. Geniet van deze onthaasting in plaats van je te verbijten. Help bij een klein klusje in huis (bijvoorbeeld een vastgelopen computer, het ontstoppen van de gootsteen, een lamp vervangen) en maak daarbij een praatje. Grijp extreme weersomstandigheden (gladheid, hitte) aan als excuus om aan te bellen en te vragen hoe het ermee staat en of er hulp gewenst is. Bied hulp aan als je weet dat iemand ziek is. Zet de vuilniscontainer buiten voor de buurvrouw/man.

Wat kun je doen als je kind eenzaam is? Hier zijn enkele tips⁹:

- Prijs je kind als het iets goed doet. Bemoedig je kind als het goedbedoeld toch misgaat. Laat je kind voelen en weten dat je van hem of haar houdt en dat die liefde onvoorwaardelijk is.
- Stimuleer je kind al jong om een emotionele band met vriendjes/vriendinnetje op te bouwen: 'Vraag eens aan Maria of ze hier wil blijven slapen.'
- Stimuleer je kind een sociaal netwerk op te bouwen: 'Ga maar lekker een potje voetballen met je vrienden!'
- Wanneer je constateert dat je kind zich eenzaam voelt, ga dan na wanneer het probleem begonnen is en waarom. Pas dan kun je ook werkelijk met hem/haar op zoek naar oplossingen voor het probleem. Is een kind bijvoorbeeld net verhuisd en voelt het zich daarom eenzaam? Help hem/haar dan met het opbouwen van een sociaal netwerk door lidmaatschap van een sportvereniging of jeugdclub.

Tenslotte: Eenzaamheid is iets wat normaal is en bij het leven hoort. Het vraagt om een passende reactie van de persoon zelf en zijn omgeving.

⁸ www.eenzaam.nl

⁹ <http://www.chris.nl/32360/eenzaamheid-bij-kinderen-en-tieners-het-ontstaan-en-voorkomen.html>

© Frits van Yperen

E-mail: fritsvanypere@live.nl, tijdeman@ziggo.nl

Frits van Yperen komt uit een apostolisch gezin en is lidmaat van Het Apostolisch Genootschap. Hij studeerde telecommunicatie, rechten en management. Hij heeft zich uitvoerig verdiept in oude culturen. Recent studeerde hij aan de Hogeschool voor Geesteswetenschappen in Utrecht gnostiek en hermetica bij Jacob Slavenburg en cultuurfilosofie bij Bram Moerland.

Rob Tijdeman promoveerde in 1969 in de wiskunde aan de Universiteit van Amsterdam. Van 1971 tot 1975 was hij lector, van 1975 tot 2008 hoogleraar wiskunde aan de Universiteit Leiden. In die tijd was hij daarnaast actief in Het Apostolisch Genootschap. Na zijn emeritaat was hij enkele jaren voorganger van de gemeenschap Leiden-1. Toen deze in 2011 opging in de gemeenschap Leiden, legde hij zich toe op externe contacten. Hij is middelpunt van de landelijke gespreksgroep Quo Vadis, eindredacteur van de rubriek Verdieping en schrijft de teksten voor een wekelijkse radiuitzending van de gemeenschap Leiden van Het Apostolisch Genootschap op de Bollenstreekomroep.