

# Eenzaamheid als collectieve aangelegenheid. Versterk de sociale verbanden



Anja Machielse

Mensen met weinig zelfvertrouwen en zonder een 'robuuste identiteit' voldoen moeilijker aan de verwachtingen van de maatschappij. Zij hebben daardoor meer kans op problematische eenzaamheid. Om eenzaamheid tegen te gaan, moeten we niet alleen aandacht schenken aan individuele kwetsbaarheden, maar ook aan de sociale omgeving, zegt Anja Machielse.

De aanpak van eenzaamheid staat de laatste jaren hoog op de maatschappelijke agenda. Sinds 2018 is er een actieprogramma Eén tegen eenzaamheid onder regie van het ministerie van VWS. Er is een landelijk bureau met ambassadeurs en adviseurs die gemeenten helpen bij het opzetten van lokale coalities tegen eenzaamheid. Er zijn campagnes om burgers bewust te maken van eenzaamheid en hen aan te sporen meer naar elkaar om te kijken, en er zijn veel initiatieven en projecten om eenzaamheid aan te pakken. Maar ondanks deze inspanningen is de eenzaamheid in Nederland nauwelijks afgenomen. Daarom is het belangrijk om inzicht te krijgen in de complexiteit van het verschijnsel.

## Verlangen naar verbinding

Sociale relaties zijn een eerste levensbehoefte van ieder mens. We hebben anderen nodig om onszelf te ontwikkelen; anderen die ons gedrag beoordelen, die erkenning en waardering bieden voor wat we doen en wie we zijn, die bereid zijn steun te bieden als dat nodig is, en ons het gevoel geven dat we erbij horen. Deze fundamentele behoefte om 'erbij te horen' kan vervuld worden door één-op-één relaties, maar ook door deelname aan sociale groepen. Het gaat dan om groepen of verbanden waarin we ons veilig en vertrouwd voelen, zoals een familie, een vriendenkring, collega's, het verenigingsleven of de samenleving in het algemeen. Eenzaamheid ontstaat als deze sociale behoeften niet worden vervuld.

De meeste gangbare opvatting van eenzaamheid is geformuleerd door de sociaal psychologen Daniel Perlman en Anne Peplau. Zij definiëren eenzaamheid als 'de onaangename ervaring die optreedt wanneer iemands netwerk van sociale relaties op een belangrijke manier tekortschiet; kwantitatief of kwalitatief' (Peplau & Perlman, 1982). Deze definitie vormt de basis van de schaal van De Jong-Gierveld, waarmee eenzaamheid in Nederland sinds de jaren negentig van de vorige eeuw wordt gemeten (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985).

In deze definitie ligt de nadruk niet op de feitelijke contacten die iemand heeft, maar op het sociaal contact dat iemand nodig heeft of verlangt. Als de omvang of de kwaliteit van het aanwezige netwerk niet voldoet aan iemands behoefte ontstaat eenzaamheid. Het is dus een negatief gevoel dat ontstaat omdat iemand wél verlangt om in verbinding te staan met anderen, maar daar niet in slaagt. De definitie maakt duidelijk dat een groot netwerk geen garantie is tegen eenzaamheid. Als de kwaliteit van de aanwezige relaties niet aansluit bij hun behoeften kunnen mensen zich toch eenzaam voelen. Andersom kunnen mensen veel alleen zijn zonder zich eenzaam te voelen omdat de relaties die ze hebben in hun sociale behoeften voorzien.

## **Sociaal, emotioneel en existentieel**

Vanuit deze veelgebruikte definitie worden twee typen eenzaamheid onderscheiden, namelijk emotionele en sociale eenzaamheid. Sociale eenzaamheid ontstaat door een gemis aan sociale integratie of betrokkenheid in een breder netwerk, bijvoorbeeld met collega's, burens, of anderen met wie je bepaalde activiteiten deelt. Emotionele eenzaamheid ontstaat door de afwezigheid van een intieme gehechtheidsrelatie, bijvoorbeeld met een partner, familieleden of goede vrienden. De laatste jaren is er veel aandacht voor een derde vorm van eenzaamheid, namelijk existentiële eenzaamheid. Dit type eenzaamheid heeft – in tegenstelling tot sociale en emotionele eenzaamheid – niet direct te maken met het gemis aan een bepaald soort relaties maar met een gevoel van leegte, vervreemding, onbehagen, verlatenheid of zinloosheid (Ettema e.a., 2010). Dit gevoel kan zich voordoen in situaties waarin iemand op zichzelf wordt teruggeworpen, bijvoorbeeld bij ernstige omstandigheden, zoals een ongeneeslijke ziekte. Het kan ook ontstaan als iemand het gevoel heeft niet te passen in de samenleving, zich onbegrepen voelt of een gebrek aan zingeving ervaart. Veel filosofen zien existentiële eenzaamheid als een fundamenteel onderdeel van het menselijke bestaan, omdat elk mens uiteindelijk op zichzelf is aangewezen.

Eenzaamheid wordt vaak in één adem genoemd met sociaal isolement. Toch is dat niet hetzelfde. Waar eenzaamheid verwijst naar een gevoel, heeft sociaal isolement betrekking op een toestand, waarin persoonlijke relaties met familieleden, vrienden of de bredere gemeenschap ontbreken. Hoewel sociaal isolement meestal ongewild is, hebben mensen die geïsoleerd leven niet altijd last van eenzaamheidsgevoelens; omdat ze aan hun isolement gewend zijn geraakt en contacten met anderen juist bedreigend vinden (Machielse, 2022). Het kan ook zijn dat iemand doelbewust de afzondering zoekt om zich te onttrekken aan de druk en de hectiek van de samenleving. De Engelse taal kent voor deze bewust gezochte (meestal tijdelijke) situatie van isolement de term 'solitude'. Waar 'loneliness' verwijst naar een pijnlijke en ongewenste situatie die negatief wordt ervaren, impliceert 'solitude' juist een positieve ervaring die verlichting biedt.



Lief & Leed-Top 2023: In Lief & Leedstraten doen bewoners moeite om elkaar te leren kennen en naar elkaar om te kijken. Foto: Peter Snaterse

## Robuuste identiteit

Eenzaamheid is een normaal onderdeel van het leven en het kan iedereen treffen. Het kan zich bijvoorbeeld voordoen na een ingrijpende gebeurtenis zoals het overlijden van een dierbare, het verbreken van een relatie, het verlies van werk, een verhuizing of gezondheidsproblemen. In de meeste gevallen is het van voorbijgaande aard omdat iemand erin slaagt zich aan de nieuwe situatie aan te passen of iets aan de omstandigheden te veranderen, waardoor het gevoel van eenzaamheid verdwijnt. Soms houdt eenzaamheid langer aan en is professionele hulp nodig. Dat is bijvoorbeeld het geval als eenzaamheid samenhangt met persoonlijke kenmerken, zoals een gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen of sociale angst.

Behalve persoonlijke kenmerken of omstandigheden, kunnen ook maatschappelijke en culturele factoren tot eenzaamheid leiden. In de moderne samenleving zijn veel traditionele verbanden verdwenen en zijn betekenisvolle relaties minder vanzelfsprekend en stabiel dan voorheen. De voortschrijdende individualisering, technologische ontwikkelingen en nieuwe communicatiemogelijkheden hebben de onderlinge verhoudingen sterk veranderd. Meedoen in de samenleving is ingewikkelder geworden; het is niet vanzelfsprekend dat iedereen zich opgenomen voelt in het sociale en maatschappelijke leven. Door de toegenomen nadruk op zelfredzaamheid zijn mensen bovendien zelf verantwoordelijkheid voor de invulling van hun leven en voor de relaties die ze hebben. Ze moeten zelf initiatieven nemen om anderen te vinden met wie ze zich verbonden voelen en bij wie ze zich thuis voelen. Om goed te functioneren moeten ze voldoen aan de verwachtingen die gelden binnen de sociale verbanden waarin ze hun leven leiden, zoals het gezin, het werk, de vriendenkring, de buurt en het verenigingsleven.

In deze context kunnen mensen alleen goed functioneren als ze beschikken over voldoende sociale competenties, zoals zelfvertrouwen en een 'robuuste identiteit' (Machielse, 2023). Dat betekent dat je weet wie je bent of wil zijn, dat je gelooft in je eigen mogelijkheden om je leven vorm te geven en kunt omgaan met de sociale druk

en verwachtingen van de omgeving. Een robuuste identiteit vormt het uitgangspunt voor onze verhouding tot anderen. Het zorgt ervoor dat we onze grenzen kunnen aangeven en met anderen kunnen omgaan zonder onszelf geweld aan te doen, en daardoor een leven kunnen leiden dat in overeenstemming is met onze eigen behoeften en overtuigingen.

*Steeds meer jonge mensen voelen zich eenzaam en kampen met psychische problemen*

Het ontbreken van deze competenties maakt het lastiger om sociaal te functioneren en kan eenzaamheid in de hand werken. Dit speelt bijvoorbeeld bij jongeren. Steeds meer jonge mensen voelen zich eenzaam en kampen met psychische problemen omdat ze de druk in de samenleving niet aankunnen. Ze ervaren veel stress door de prestatiedruk en de maatschappelijke verwachtingen ten aanzien van opleiding en werk, hoe ze eruit zien en wat ze allemaal moeten doen om erbij te horen. Veel jonge mensen staan nog niet stevig genoeg in hun schoenen om zich tegen die druk te verweren.

Ook andere groepen hebben moeite om een plaats te vinden in de samenleving. Dat geldt bijvoorbeeld voor mensen die niet mee kunnen doen aan het arbeidsproces, mensen met een zware mantelzorgtaak, of (zorgbehoevende) ouderen die het gevoel hebben dat ze de samenleving tot last zijn. Ze ervaren een gebrek aan waardering en ondersteuning en voelen zich machteloos, vervreemd, buitengesloten en eenzaam. Hun eenzaamheid is niet louter het gevolg van persoonlijke omstandigheden, maar hangt ook samen met hun plaats in een samenleving die (kwetsbare) mensen onvoldoende includeert en ondersteunt.

## **Schadelijk**

Eenzaamheid kent dus veel gradaties en schakeringen, variërend van tijdelijk psychisch ongemak dat iedereen wel eens ervaart, tot een chronische situatie die onoplosbaar lijkt, of een gevoel van vervreemding van de samenleving. Deze verschillende achtergronden maken eenzaamheid tot een complex verschijnsel waarvoor geen gemakkelijke oplossingen bestaan. Interventies zijn alleen effectief als ze aansluiten bij iemands specifieke situatie en behoeften, maar het is lastig om de aard en de intensiteit van iemands eenzaamheid te kennen. Eenzaamheid is moeilijk aan anderen uit te leggen en vaak omgeven met schaamte en taboe. Mensen die zich eenzaam voelen, zijn bang dat anderen hen zielig of raar vinden. Langdurige eenzaamheid ondermijnt hun zelfvertrouwen omdat ze het gevoel krijgen dat ze niet de moeite waard zijn voor anderen. Ze voelen zich teleurgesteld of afgewezen, denken dat anderen hen niet kunnen helpen en hebben de neiging om contacten uit de weg te gaan en zich terug te trekken; ze ontkennen of rationaliseren de situatie, zijn passief of vertonen vermijdingsgedrag. Hoewel deze strategieën veiligheid en troost kunnen bieden, werken ze vaak averechts omdat mensen die zich terugtrekken hun sociale vaardigheden kwijt raken en het vertrouwen in zichzelf en anderen verliezen (Machielse, 2022). Hierdoor lopen ze het risico dat hun situatie verergert en dat ze nog meer van anderen vervreemden. Dit alles maakt het lastig om hen te bereiken en passende hulp te bieden.

De schadelijke gevolgen van chronische eenzaamheid zijn intussen steeds duidelijker. Het verhoogt het risico op fysieke gezondheidsproblemen zoals slaapproblemen,

stress en hartaandoeningen, en er is een sterk verband tussen eenzaamheid en mentale problemen, depressie en suïcide. Onderzoek laat zien dat langdurige eenzaamheid de kans op overlijden en zelfs de kans op de ziekte van Alzheimer vergroot (zie o.a. Holt-Lunstad e.a., 2010; Leigh-Hunt e.a., 2017). Het meten van eenzaamheid is daarom een vast onderdeel van de gezondheidsmonitoren in Nederland. Het is ook de reden voor de toegenomen aandacht voor het onderwerp, ook al is eenzaamheid onder de Nederlandse bevolking sinds de jaren negentig nauwelijks toegenomen.



Lief & Leed-Top. Foto: Peter Snaterse

## Sociale vitaliteit

De nadruk op gezondheid heeft echter ook een nadeel. Eenzaamheid wordt vooral geframed als een individuele kwetsbaarheid, terwijl er nauwelijks aandacht is voor de rol van de sociale omgeving. Veel eenzaamheidsinterventies zijn gericht op het wegnemen of verminderen van de individuele kwetsbaarheid: door activering of ontmoeting, het ontwikkelen van sociale vaardigheden en identiteitskapitaal, het vergroten van zelfstandigheid of maatschappelijke participatie, of ondersteuning bij levensvragen en zingeving. Deze interventies kunnen mensen helpen om beter met hun omstandigheden om te gaan, maar veranderen niets aan de sociale context waarin eenzaamheid zich voordoet.

Om eenzaamheid in de samenleving tegen te gaan, moet de aanpak ook gericht zijn op het versterken van de sociale verbanden. Dit vereist niet alleen persoonlijke oplossingen, maar ook interventies die bijdragen aan een samenleving waarin mensen zich thuis voelen, waarin ze kunnen zijn wie ze zijn, ook als niet mee kunnen of willen doen in de ratrace. De laatste jaren zien we steeds meer initiatieven die daarop gericht zijn en gemeenschapsvorming of sociale vitaliteit in buurten en wijken stimuleren. Een goed voorbeeld daarvan zijn de zogenaamde Lief & Leedstraten die in steeds meer gemeenten worden gefaciliteerd. In deze straten doen bewoners moeite om elkaar te leren kennen en naar elkaar om te kijken. Hierdoor ontstaan zorgzame straten waarin mensen gemakkelijker een beroep op elkaar doen en iedereen – op een eigen manier – mee kan doen.



Eenzaamheid ontstaat door het onvervulde maar diepe verlangen naar verbinding, zich 'gekend' te weten door anderen die hen zien en waarderen, zowel persoonlijk als maatschappelijk. Aandacht voor de maatschappelijke achtergronden van eenzaamheid is niet alleen van belang voor de mensen die zich eenzaam voelen, maar ook voor de samenleving als geheel. Als te veel mensen niet mee kunnen doen in de samenleving is dat schadelijk voor de sociale cohesie en onderlinge solidariteit. Het tegengaan van eenzaamheid en het werken aan een samenleving waarin iedereen zich thuis voelt, is daarom niet alleen een persoonlijke, maar ook een collectieve aangelegenheid.

*Anja Machielse is emeritus hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid en bijzonder hoogleraar Sociale Weerbaarheid van Ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. In haar onderzoek staat het belang van sociale relaties centraal, zowel voor het persoonlijke leven als voor de bredere gemeenschap.*

## Bronnen

- Ettema, E.J., Derksen, L.D., & van Leeuwen, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical medicine and bioethics*, 31, 141-169.
- Jong Gierveld, J. de & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299.
- Holt-Lunstad J., Smith, T.B., & Layton, J.B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLOS Medicine* 7(7): e1000316.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K. [...] & Caan, W (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public health*, 152, 157-171.
- Machielse, A. (2023). *Afvallers en afhakers: Over eenzaamheid, social isolement en een weerbare samenleving*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Machielse, A. (2022). 'She shouldn't cross the line': Experiential effectivity of social guidance trajectories for socially isolated older adults with complex problems. *Ageing & Society*, 42(7), 1686-1709.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In: Peplau LA, Perlman D (eds). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 1-18). New York: John Wiley.

 [Reageer op dit artikel](#)  [Deel dit artikel](#)

[emotionele eenzaamheid](#)   [sociale eenzaamheid](#)



**Anja Machielse**

