



## Eenzaamheid als sociaal probleem

▼ *Eenzaamheid staat de laatste jaren in veel westerse landen hoog op de politieke en maatschappelijke agenda. Er zijn nationale actieprogramma's om eenzaamheid tegen te gaan, landelijke campagnes om burgers bewust te maken van eenzaamheid en lokale coalities die de handen ineenslaan om eenzaamheid aan te pakken. Groot-Brittannië heeft sinds 2018 zelfs een minister van eenzaamheid. Dit alles maakt duidelijk dat eenzaamheid niet langer wordt opgevat als een persoonlijk probleem, maar als een beleidskwestie die de hele samenleving aangaat.*

### ► Enzaamheid als sociaal probleem

Hoewel eenzaamheid zich in eerste instantie in het persoonlijke leven manifesteert, gaat het hier om een sociaal probleem dat nauw samenhangt met ontwikkelingen die zich de afgelopen decennia in westerse samenlevingen hebben voorgedaan. In dit artikel leg ik eerst uit waarom eenzaamheid gezien kan worden als een sociaal probleem. Vervolgens ga ik in op de maatschappelijke factoren die een rol spelen bij het ontstaan ervan, en op de implicaties daarvan voor de aanpak van eenzaamheid.

De Amerikaanse socioloog Charles Wright Mills stelt dat een particulier probleem ophoudt een individueel probleem te zijn, wanneer er bovenpersoonlijke oorzaken en sociale processen aan te wijzen zijn voor het ontstaan ervan. Het is dan niet

▼

**Een particulier probleem ophoudt een individueel probleem te zijn, wanneer er bovenpersoonlijke oorzaken en sociale processen aan te wijzen zijn voor het ontstaan ervan.**

langer een *private trouble*, maar wordt tot een *public issue* waaraan men de kansen voor eenieder in een samenleving kan herkennen. Specifieke problemen die in een bepaalde samenleving manifest worden, wijzen volgens Mills op de 'zwakke plekken' in de sociale constellatie van die samenleving (Mills, 1951). In lijn hiermee formuleerde de Nederlandse socioloog Kees Schuyt zes concrete

criteria waaraan sociale problemen te herkennen zijn. Kort samengevat is een probleem een maatschappelijk probleem wanneer 1) het gaat om een aanzienlijk aantal getroffen(en), 2) met 'private troubles' die last of schade veroorzaken, 3) met elkaar verweven zijn en zich opstapelen, en 4) niet tijdelijk maar persistent zijn. Daarnaast moeten er 5) serieuze waarden mee gemoeid zijn, hetzij in de vorm van een conflict om waarden, hetzij in de vorm van onbestemdheid van (de toepassing van) die waarden. Tot slot moeten er 6) bovenpersoonlijke oorzaken zijn, ook al zijn de gevolgen vaak wel persoonlijk (Schuyt, 1997).

Wanneer we het verschijnsel eenzaamheid bekijken, zien we dat al deze punten hierop van toepassing zijn. In alle westerse landen geeft een substantieel aantal van de bevolking aan te lijden onder het gevoel van eenzaamheid, door een gebrek aan verbondenheid, in het persoonlijke leven of met de bredere gemeenschap. Dat gebrek kan samenhangen met persoonlijke eigenschappen, of ingrijpende levensgebeurtenissen en omstandigheden. Maar ook het ontbreken van waardering en ondersteuning door medeburgers, werkgevers, de overheid of de gemeenschap in het algemeen, kan tot eenzaamheid

leiden. Dat zien we bijvoorbeeld bij ouderen die het gevoel hebben dat ze de samenleving tot last zijn. Als eenzaamheid langer duurt, stapelen de problemen zich vaak op en zijn er ernstige gevolgen voor de lichamelijke en psychische gezondheid. Ook werkt het nadelig uit voor de participatie en de morele integratie van mensen in het sociale en maatschappelijke leven. Er zijn dus serieuze waarden in het geding. Tot slot kan eenzaamheid niet los worden gezien van bovenpersoonlijke oorzaken; culturele, economische en technologische ontwikkelingen die zich de afgelopen decennia in westerse samenlevingen hebben voorgedaan, hebben de onderlinge verhoudingen die mensen met elkaar onderhouden, fundamenteel veranderd.

---

**In alle westerse landen geeft een substantieel aantal van de bevolking aan te lijden onder het gevoel van eenzaamheid.**

### Maatschappelijke ontwikkelingen

Maatschappelijke ontwikkelingen hebben grote invloed op het sociale leven van mensen. Ten eerste hebben individualiseringsprocessen gezorgd voor een verandering van traditionele instituties die voorheen een stabiele basis vormden voor sociale integratie. Voormalige bronnen van collectieve identiteit en betekenis, zoals klasse en werk, kerk, nationale staat, gezin en familie, bieden niet langer vanzelfsprekende zekerheid of sociale integratie. Elk mens moet zelf richting geven aan zijn leven en keuzes maken uit een scala van beschikbare mogelijkheden en strategieën. Dat geldt ook op het gebied van sociale relaties. Mensen zoeken relaties die passen bij hun voorkeuren en leefstijl, en die ondersteunend zijn bij het realiseren van hun doelen.

Ten tweede hebben economische ontwikkelingen invloed op de sociale omgeving waarin het dagelijks leven plaatsvindt. Onder invloed van het marktdenken worden mensen - meer dan voorheen - beoordeeld op wat ze bereiken of presteren in maatschappelijk opzicht. Hierdoor zijn onderlinge relaties meer instrumenteel, functioneel en zakelijk geworden. De gevolgen hiervan zijn niet alleen zichtbaar in het publieke leven, maar ook in de private sfeer. De Engelse socioloog Anthony Giddens wijst in dit verband op 'een transformatie van intimiteit'. Volgens hem zijn ook sociale relaties in de sfeer van gezin en familie minder stabiel en vanzelfsprekend geworden, onder meer door de emancipatie van vrouwen (Giddens, 1992).

Ten derde hebben technologische ontwikkelingen de sociale omgeving wezenlijk veranderd. Door de toegenomen communicatiemogelijkheden, zoals internet, mobiele telefoons, en WhatsApp, zijn sociale relaties minder gebonden aan geografische beperkingen en kunnen ze over grote afstanden worden onderhouden. Dit biedt veel nieuwe mogelijkheden voor participatie en sociale integratie. Tegelijkertijd is het gevaar dat nieuwe technologieën negatieve sociale effecten hebben omdat ze persoonlijke vormen van communicatie vervangen. De veranderingen gaan bovendien zo snel dat mensen nauwelijks tijd hebben om eraan te wennen en constant het gevoel hebben achter te lopen en aansluiting te missen.

### Sociale competenties

Al deze veranderingen hebben invloed op de manier waarop mensen hun leven leiden. Hun levenspad wordt niet meer bepaald door de sociale omgeving maar op grond van individuele voorkeuren, persoonlijke meningen en eigen initiatieven.

Vertrouwde referentiekaders en rolmodellen zijn vervangen door een keuzebiografie, dat wil zeggen dat mensen zelf moeten kiezen op welke manier zij hun leven richting en vorm willen geven. Er zijn nog maar weinig aspecten van het leven waarover mensen niet zelf kunnen beslissen. Ze ma-

ken keuzes over partner, gezin, relaties, onderwijs, beroep, en woonomgeving. Het gevolg is een ongekende heterogeniteit die tot uitdrukking komt op alle domeinen van het leven.

Deze keuzevrijheid gaat gepaard met een grote verantwoordelijkheid. Mensen moeten de keuzes die ze maken niet alleen voor zichzelf, maar ook voor de buitenwereld verantwoorden. Als ze goed met anderen kunnen communiceren en hun wensen en emoties aan anderen over kunnen brengen, zijn ze beter in staat om hun eigen koers te varen en hun eigen doelen te realiseren. Mensen zijn 'agents' van hun eigen leven en moeten competent en doelmatig zijn in hun sociale handelen

De Nederlandse filosoof Arnold Cornelis vat de sociale vaardigheden waarover mensen in de moderne tijd moeten beschikken samen met de term *communicatieve zelfsturing* (Cornelis, 1997). 'Zelfsturing' heeft betrekking op het vermogen om initiatieven te nemen tot het ontwerpen en realiseren van een situatie die iemand als zingevend ervaart. Om door anderen geaccepteerd te worden als een autonoom, onafhankelijk individu zijn bovendien communicatieve vaardigheden nodig. Mensen verkeren in verschillende sociale verbanden, zoals hun familie, hun vriendenkring, hun werk, de buurt, het verenigingsleven, enzovoorts. In elk van deze verbanden

---

**Mensen moeten de keuzes die ze maken niet alleen voor zichzelf, maar ook voor de buitenwereld verantwoorden.**



**Persoonlijke relaties waarin liefde, vriendschap, wederzijdse interesse en belangeloosheid belangrijker zijn dan rationaliteit en functionaliteit, zijn nodig om zich als persoon gezien en gekend te weten.**

verschijnen ze in een specifieke hoedanigheid, bijvoorbeeld als echtgenoot, ouder, vriend, collega, buurtgenoot, enzovoorts, en moeten ze voldoen aan de daarbij horende rolverwachtingen. Dit betekent dat ze voortdurend moeten wisselen tussen verschillende contexten die elk een eigen logica en eigen waarden en normen hebben en zelfs met elkaar in conflict kunnen zijn. Ze moeten zichzelf voortdurend invoegen in verbanden met relatief

‘vreemden’, door zichzelf op een passende manier te presenteren. Het vermogen tot communicatieve zelfsturing is van belang om zich in al deze verbanden te kunnen handhaven. Dat geldt niet alleen voor meer *formele* en functionele contexten (zoals onderwijs, de arbeidsmarkt, enzovoorts), maar ook in de *informele* contexten van de alledaagse leefwereld van mensen.

### Vertrouwelijke relaties

De geschetste maatschappelijke veranderingen maken het belang van persoonlijke netwerken, waarin mensen zichzelf als *persoon* kunnen laten zien niet minder belangrijk. Door de rationalisering van relaties in het publieke domein hebben affectieve en ondersteunende relaties in het privéleven juist aan belang gewonnen. In een samenleving waarin ze beoordeeld worden op hun maatschappelijke positie, hebben mensen behoefte aan relaties met personen die hen waarderen om de unieke persoon die ze zijn, los van hun prestaties en

verworvenheden. Persoonlijke relaties waarin liefde, vriendschap, wederzijdse interesse en belangeloosheid belangrijker zijn dan rationaliteit en functionaliteit, zijn nodig om zich als persoon gezien en gekend te weten. Ze bieden veiligheid, vertrouwdheid en nabijheid en het gevoel ergens bij te horen en zorgen ervoor dat mensen hun leven op een eigen manier vorm kunnen geven en kunnen omgaan met de onzekerheden die ze daarbij tegenkomen.

Hoewel vertrouwensrelaties onverminderd belangrijk zijn om een goed leven te leiden, zijn ze minder vanzelfsprekend en stabiel geworden. In de huidige tijd kunnen mensen minder terugvallen op traditionele verbanden, zoals familierelaties en relaties in de buurt, en moeten ze hun sociale leven meer zelf gestalte geven. Ze moeten er moeite voor doen en zelf initiatieven nemen om mensen te vinden met wie ze zich verbonden voelen. Zowel in het publieke als in het private domein zijn zelfgekozen relaties belangrijker geworden. Zo hebben vriendschapsrelaties een deel van de vroegere rol en functie van familierelaties overgenomen. Vriendschapsrelaties komen (in tegenstelling tot gezins- en familierelaties) niet voort uit vanzelfsprekendheden of sociale verplichtingen, maar zijn vrijwillig aangegaan. Ze zijn gebaseerd op gedeelde belangen en waarden, op wederzijdse affectie en mogelijkheden voor wederkerigheid en kunnen de continuïteit en zekerheid bieden die zo belangrijk zijn voor het persoonlijke welbevinden. Maar ook het aangaan van vriendschapsrelaties vraagt sociale competenties, zoals sociale sensitiviteit, sociale assertiviteit en een zekere mate van betrokkenheid bij anderen. Het veronderstelt dat mensen in staat zijn een relatie aan te gaan met anderen, belangstelling hebben voor het gezichtspunt van anderen, en dat kunnen begrijpen en respecteren.



**Voor veel mensen betekenen de nieuwe sociale condities een verruiming van hun handelingsruimte, anderen voelen zich juist onthand.**

## Eenzaamheid

Voor veel mensen betekenen de nieuwe sociale condities een verruiming van hun handelingsruimte; zij zien de toegenomen vrijheid als iets positiefs en hebben voldoende zelfsturende capaciteiten om hun mogelijkheden en kansen te benutten. Anderen voelen zich juist onthand; zij voe-

len zich ontheemd en ervaren de vrijheid eerder als een last. Zij slagen er niet in aansluiting te vinden bij anderen en hebben moeite om zich in te passen in de samenleving. Volgens de Duitse socioloog Hartmut Rosa raken mensen door de maatschappelijke veranderingen ook steeds verder van zichzelf verwijderd (Rosa, 2016). Het gevolg is dat ze zich (al dan niet bewust) terugtrekken uit het sociale en maatschappelijke leven, waardoor de binding met de samenleving steeds minder wordt en hun eenzaamheid toeneemt. Ze voelen zich machteloos, vervreemd of zelfs buitengesloten en dreigen het contact met de wereld te verliezen.

Dit alles heeft gevolgen voor de aanpak van eenzaamheid. Maatschappelijke oorzaken ervan zijn niet door individuele personen te beïnvloeden, maar vragen collectieve actie vanuit de gemeenschap of samenleving. Campagnes en interventies die de gemeenschapszin stimuleren en sociale cohesie bevorderen zijn daarom een onmisbaar deel van de eenzaamheidsaanpak. Bewustwording van het feit dat eenzaamheid een sociaal probleem is dat iedereen in de samenleving aangaat en waar ieder een rol van betekenis in kan spelen. Door eenzaamheid niet louter toe te schrijven aan persoonlijke factoren of omstandigheden maar ook oog te hebben voor de invloed



die de omringende sociale omgeving speelt bij het ontstaan ervan, wordt de verantwoordelijkheid voor de oplossing ervan niet louter bij de betreffende persoon gelegd. Aandacht voor de 'zwakke plekken' in de sociale structuur en de negatieve gevolgen van de onderliggende morele, economische en politieke waarden, is even noodzakelijk als het activeren van potentiële kracht van mensen die kampen met eenzaamheid.

## Bronnen

Cornelis, A. (1997). *Logica van het gevoel. Filosofie van de stabiliteitslagen in de cultuur als nesteling der emoties*. Amsterdam: Stichting Essence.

Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy. Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Cambridge: Polity Press.

Mills, C.W. (1951). *White collar. The American middle classes*. New York: Oxford University Press.

Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie*. Amsterdam: Boom

Schuyt, K. (1997). *Sociale cohesie en sociaal beleid. Drie publiekscolleges in De Balie* Amsterdam: De Balie. ◀

▶ **Anja Machielse** is hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid en bijzonder hoogleraar Empowerment van Ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek, en lid van de Wetenschappelijke Adviescommissie van het Actieprogramma "Een tegen eenzaamheid" van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in Nederland. In haar onderzoek staat het belang van sociale relaties centraal, zowel voor het persoonlijke leven als voor de bredere gemeenschap.

[a.machielse@uvh.nl](mailto:a.machielse@uvh.nl)