

Dit is de eenzame eeuw

Tegen hem aan gekruld, mijn borst tegen zijn rug gedrukt, onze ademhaling in één ritme, onze voeten verstrengeld. Zo hebben we meer dan 5000 nachten geslapen.

Maar nu slapen we in verschillende kamers. Overdag doen we de tweemeterdans. Knuffels, liefkozingen, kusjes, ons dagelijkse steno, is nu verboden. ‘Blijf bij me vandaan’ is mijn nieuwe blijk van liefde. Ik hoest voortdurend, heb pijn en ik ben niet lekker. Ik ben doodsbang dat ik mijn man besmet als ik te dichtbij kom. Dus houd ik afstand.

Het is 31 maart 2020 en net als bij 2,5 miljard andere mensen – een derde van de wereldbevolking – is mijn huishouden in lockdown.¹

Zoveel mensen die thuis vastzaten, ertoe veroordeeld om op afstand te werken (als ze althans nog een baan hadden), die geen vrienden of dierbaren mochten bezoeken, die maar één keer per dag naar buiten mochten, in ‘social distancing’, in ‘quarantaine’ en in ‘thuis-quarantaine’: het was onvermijdelijk dat gevoelens van eenzaamheid en isolement een hoge vlucht namen.

Al twee dagen na het begin van de lockdown stuurde mijn beste vriendin een bericht: ‘Het isolement maakt me knetter.’ Op dag vier appte mijn 82-jarige vader ‘I wandered lonely as a cloud’ [‘Ik dwaalde eenzaam als een wolk’, William Wordsworth – Vert.]. Al binnen enkele dagen nadat de social distancing begonnen was, maakten medewerkers van hulplijnen wereldwijd niet alleen melding van enorme pieken in het aantal opbellers, maar ook van grote aantallen mensen die last hadden van eenzaamheid.² ‘Mijn moeder wil niet knuffelen

of dicht bij me komen,’ bekende een radeloos kind aan een vrijwilliger van de Britse hulplijn Childline.³ In Duitsland kregen de hulplijnen rond half maart 50% meer gesprekken binnen dan te doen gebruikelijk; een psycholoog die telefoontjes afhandelde merkte op: ‘De meeste bellers zijn banger voor eenzaamheid dan voor besmetting.’⁴

Toch begon de eenzame eeuw niet in het eerste kwartaal van 2020. Tegen de tijd dat COVID-19 toesloeg, voelden velen van ons zich al geruime tijd eenzaam, geïsoleerd, een splintertje.

Dit boek behandelt de reden waarom we zo eenzaam werden en wat we moeten doen om weer contact te maken.

Pretty in pink

24 september 2019. Ik zit te wachten bij het raam, mijn rug tegen de Pretty-In-Pink-wand.

Mijn telefoon klinkt: ‘Ping!’ Het is Brittany – ze is een paar minuten te laat. ‘Geen probleem,’ app ik terug. ‘Coole plek heb je gekozen.’ En dat heeft ze. De moeiteloos mooie, gazelleachtige clientèle met hun fotomodellenportfolio onder de arm geeft je een idee van de hippe indruk die Cha Matcha in de Noho-buurt van Manhattan maakt.

Een paar tellen later is ze er. Ze is langbenig, atletisch en haar glimlach wordt breder als ze de zaal overziet en mij opmerkt. ‘Hee, gave jurk!’ zegt ze.

Voor 40 dollar per uur mag dat ook wel. Ik heb Brittany namelijk die middag ingehuurd als ‘vriendin’. De firma Rent-a-Friend is opgericht door Scott Rosenbaum, een ondernemer uit New Jersey die zag dat het concept aansloeg in Japan. De website draait nu in tientallen landen over de hele wereld en beschikt over meer dan 620.000 platonische vrienden die je kunt huren.

Dit was niet de carrière waar Brittany, 23 jaar oud en afkomstig uit een stadje in Florida, van droomde toen ze een plaatsje bemachtigd had op Brown University. Toch, omdat ze geen baan vond in de milieuwetenschappen (haar hoofdvak op de universiteit) en zich zorgen maakte over de hoogte van haar studieschuld, legde ze haar beslissing om zichzelf als gezelschap te verhuren uit als een pragmatisch

besluit, en haar emotionele inspanning als een van haar opties die ze kon omzetten in geld. Wanneer ze zichzelf niet verhuurt – gemiddeld doet ze dat een paar keer per week – helpt ze beginnende bedrijven met hun berichten op sociale media en biedt ze via TaskRabbit haar diensten aan als managementassistente.

Voordat we elkaar ontmoetten, was ik behoorlijk nerveus, niet zeker of ‘vriendin’ niet een codewoord was voor seksuele partner, en of ik haar zou herkennen van haar profielfoto. Binnen een paar minuten ben ik er echter gerust op dat we in de gewoon-vriendenzone zitten. De volgende paar uur zwerven we door hartje Manhattan en kletsen we over #MeToo en haar heldin Ruth Bader Ginsberg. In McNally’s praten we over haar favoriete boeken. Soms vergeet ik zelfs dat ik betaal voor haar gezelschap. Hoewel ze me niet het gevoel geeft van een oude vriendin, lijkt ze me wel een potentiële leuke nieuwe kennis.

In Urban Outfitters op Broadway voert ze haar charme echt op, zodat de meter van onze ontmoeting flink uitschiet. Met een nu permanente glimlach en volop schertsend, plaagt ze me terwijl we in een stapel T-shirts neuzen. Enthousiast probeert ze samen met mij slappe hoedjes in pastelkrijtjeskleuren. Kennelijk staan die me goed. Hoewel ze dat soort dingen vermoedelijk altijd zegt, of het nu waar is of niet.

Ik vraag Brittany naar de anderen die haar ingehuurd hebben, mijn mede-vriendschapsconsumenten. Ze vertelt me over de ingetogen vrouw die niet in haar eentje naar een feest wilde, de techneut uit Delhi die voor zijn werk naar Manhattan was verhuisd, niemand in de stad kende en gezelschap wilde tijdens het eten, en over de bankier die haar aanbood om kippensoep te komen brengen als ze ziek was. ‘Als je je typische klant zou willen samenvatten, wat zou je dan zeggen?’ vraag ik. Haar antwoord: ‘Eenzame vakmensen van 30 tot 40 jaar. Het soort mensen dat lange dagen maakt en geen tijd lijkt te hebben om vrienden te maken.’

Het is tekenend voor onze tijd dat ik net zo gemakkelijk gezelschap kan bestellen als een cheeseburger, door een paar toetsen in te drukken op mijn telefoon, en dat er een eenzaamheidseconomie – zoals

ik het noem – is ontstaan om degenen te steunen – en soms uit te buiten – die het gevoel hebben dat ze alleen zijn. In de 21ste eeuw, de eenzaamste eeuw ooit, zijn het niet alleen de overwerkte vakmensen die te lijden hebben: de tentakels van de eenzaamheid reiken veel verder.

Zelfs voordat het coronavirus een ‘sociale recessie’ veroorzaakte die van het directe persoonlijke contact een taboe maakte, beschouwden drie van de vijf volwassenen in de vs zichzelf als eenzaam.⁵

In Europa deed zich hetzelfde voor. In Duitsland beschouwde twee derde van de bevolking eenzaamheid als een ernstig probleem.⁶ Bijna een derde van de Nederlanders gaf toe dat ze eenzaam waren, een op de tien in ernstige mate.⁷ In Zweden zei een kwart van de burgers dat ze vaak eenzaam waren.⁸ In Zwitserland meldden twee van de vijf mensen dat ze zich soms, vaak of altijd zo voelden.⁹

In het Verenigd Koninkrijk was het probleem zo groot geworden dat de eerste minister er in 2018 toe overging een staatssecretaris voor Eenzaamheid te benoemen.¹⁰ Een op de acht Britten had zelfs geen enkele goede vriend op wie ze konden vertrouwen, tegen een op de tien slechts vijf jaar eerder.¹¹ Driekwart van de burgers wist niet hoe hun burens heetten, en 60% van de Britse werknemers meldde dat ze zich eenzaam voelden op hun werk.¹² De cijfers uit Azië, Australië, Zuid-Amerika en Afrika gaven evenveel aanleiding tot zorg.¹³

Het was onvermijdelijk dat maanden van lockdowns, thuisquarantaine en sociale onthouding dit probleem verergerden. Jong en oud, man en vrouw, alleenstaand en getrouwd, rijk en arm.¹⁴ In de hele wereld voelen mensen zich eenzaam, afgezonderd en vreemd. We zitten midden in een wereldwijde eenzaamheids crisis. Niemand van ons, waar dan ook, is er immuun voor.

Op 9600 kilometer van de Noho-buurt in Manhattan wordt Saito-san wakker. Deze weduwe met twee kinderen, met haar ronde wangen en opgewekt twinkelende ogen, weet maar al te goed wat het is om je eenzaam te voelen. Ze ging gebukt onder financiële zorgen. Haar pensioen was te klein voor haar levensonderhoud, ze kreeg geen hulp en haar kinderen waren te druk om zich om haar te be-

kommeren. Ze voelde zich vaak te veel op zichzelf aangewezen. Dat wil zeggen, totdat ze een radicale, zo niet ongekende stap zette. Saito-san zit opgesloten in de Tochigi-gevangenis, een inrichting voor vrouwelijke criminelen, en is een van de talrijke oudere Japanners die bewust voor een leven in de gevangenis hebben gekozen. In de afgelopen twee decennia is het aantal misdaden begaan door Japanners van boven de 65 verviervoudigd.¹⁵ Van deze leeftijdsgroep recidiveert 70% binnen vijf jaar. Voor gevangenisdirecteur Junko Angeno lijkt het geen twijfel dat eenzaamheid de motor is achter deze trend – de gevangenen hebben haar dat ook verteld.¹⁶ Hoogleraar Koichi Hamai van de Ryukoku-universiteit heeft het fenomeen van de oudere gevangenen onderzocht en is het met haar eens. Hij is van mening dat grote aantallen oudere vrouwen voor de gevangenis kiezen om te ontsnappen uit hun sociale isolement.¹⁷ Ze worden meestal gevangengezet voor kleine delicten, zoals winkeldiefstallen – een van de ‘makkelijkste’ misdaden als het je doel is om naar de gevangenis te gaan. Van dergelijke gevangenen zegt 40% zelden met hun familie te praten of helemaal geen familieleden te hebben. De helft van deze senioren zat de afgelopen jaren opgesloten voor winkeldiefstal en woonde op zichzelf voordat ze naar de gevangenis gingen.

Velen beschrijven de gevangenis als een manier om voor zichzelf een ‘gemeenschap te creëren die [ze] thuis niet kunnen krijgen’. Een plek waar, zoals een tachtigjarige gevangene het uitlegt, ‘er altijd mensen zijn, en ik me niet eenzaam voel’.¹⁸ Een omgeving die de 78-jarige mevrouw O. omschrijft als ‘een oase’, waar ‘er veel mensen zijn om mee te praten’. Een toevluchtsoord dat niet alleen zorgt voor gezelschap, maar ook voor steun en zorg.¹⁹

Ouderen vormen de groep waaraan we het eerst denken als we ons afvragen wie het eenzaamst zijn onder ons. Inderdaad is deze leeftijdsgroep eenzamer dan gemiddeld.

Al in 2010 zei 60% van de verpleeghuisbewoners in de vs dat ze nooit bezoek kregen.²⁰ In het Verenigd Koninkrijk meldde twee vijfde van alle oudere mensen in 2014 dat de televisie hun voornaamste gezelschap was.²¹ Ondertussen werd in 2017 een 85-jarige grootvader uit Tianjin, een van de miljoenen eenzame oudere Chinezen, wereldberoemd toen hij een bericht op het plaatselijke bushokje plaats-

te: ‘Eenzame man van in de 80. Mijn hoop is dat een goedhartige persoon of familie mij wil adopteren.’ Tragisch genoeg was hij drie maanden later al overleden. Veel van zijn burens merkten pas na twee weken op dat hij er niet meer was.²²

Dit zijn geen prettige verhalen om te lezen. Ze roepen vragen op over de wijze waarop wij als samenleving zorgen voor onze oudste medeburgers.

Toch zijn het feitelijk – en dat is verrassend – de jongsten onder ons die het eenzaamst zijn. Ik werd me daar een paar jaar geleden van bewust toen ik les gaf aan gevorderde universiteitsstudenten.²³ Toen ik hun interactie zag bij groepsopdrachten, werd me niet alleen duidelijk dat ze persoonlijke interactie veel moeilijker vonden dan eerdere generaties. Als ze neerploften in mijn kantoor, vol zorgen over hun studietaken en hun carrièrevooruitzichten, trof het me ook dat velen me toevertrouwden dat ze zich eenzaam en geïsoleerd voelden.

Mijn studenten waren geen uitzonderingen.

In de vs zegt iets meer dan een op de vijf millennials dat ze geen vrienden hebben.²⁴ In het Verenigd Koninkrijk zeggen drie van de vijf 18- tot 34-jarigen en bijna de helft van de kinderen tussen 10 en 15 jaar dat ze vaak of soms eenzaam zijn.²⁵

En wederom is dit verontrustende beeld een wereldwijd fenomeen dat zich in recente jaren steeds verder heeft verspreid. In bijna elk land van de OESO (die het grootste deel van Europa, de vs, Canada en Australië omvat) steeg tussen 2003 en 2015 het percentage 15-jarigen dat zich eenzaam voelt op school.²⁶ In de nasleep van COVID-19 zijn de aantallen waarschijnlijk aanzienlijk hoger.

Dit is niet alleen een crisis in de geestelijke gezondheid. Het is een crisis die ons lichamelijk ziek maakt. Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid slechter is voor onze gezondheid dan niet sporten, net zo schadelijk is als alcoholisme en tweemaal zo schadelijk als obesitas.²⁷ Statistisch gezien staat eenzaamheid gelijk aan het roken van vijftien sigaretten per dag.²⁸ Een cruciaal punt is dat dat geldt ongeacht ons inkomen, ons geslacht, onze leeftijd of nationaliteit.²⁹

Het is ook een economische crisis. Zelfs voorafgaand aan COVID-19 in de Verenigde Staten kostte het sociale isolement Medicare naar

schatting bijna 7 miljard dollar per jaar, meer dan ze kwijt waren aan artritis en bijna net zoveel geld als hoge bloeddruk kostte – en dan gaat het nog alleen om de oudere mensen.³⁰ In het Verenigd Koninkrijk kostten de eenzame vijftigplussers de National Health Service naar schatting 50 miljard pond per jaar, ongeveer hetzelfde als de jaarlijkse uitgaven van het ministerie van Volkshuisvesting, Gemeenschappen en Lokale Overheid.³¹ Britse werkgevers verliezen jaarlijks 800 miljoen pond door met aan eenzaamheid gerelateerd ziekteverzuim, en beduidend meer als de verliezen aan productiviteit werden ingecalculleerd.³²

Het is ook een politieke crisis, die verdeeldheid en extremisme in de vs, Europa en de hele wereld aanwakkert. Eenzaamheid en rechts-populisme gaan, zoals we zullen zien, hand in hand.

Wat vooral zorgwekkend is, is dat we hoogstwaarschijnlijk de ware omvang van het probleem onderschatten. Deels komt dit door het stigma dat op eenzaamheid rust. Voor sommigen is het moeilijk om toe te geven dat ze eenzaam zijn: een derde van de Britse werknemers die zich eenzaam voelen op het werk, heeft dat nog nooit aan iemand verteld.³³ Anderen vinden het misschien moeilijk om het zelfs aan zichzelf toe te geven, omdat ze denken dat het eerder een persoonlijk falen suggereert dan dat het een gevolg is van levensomstandigheden en allerlei sociale, culturele en economische factoren die buiten de macht van het individu vallen.

Eenzaamheid wordt echter vooral onderschat door de manier waarop het wordt gedefinieerd. Eenzaamheid is namelijk niet hetzelfde als alleen zijn – je kunt fysiek omgeven zijn door mensen en je toch eenzaam voelen, of je kunt alleen zijn en géén eenzaamheid ervaren. Eenzaamheid wordt doorgaans ook te eng gedefinieerd. De eenzaamheid die we in de 21ste eeuw ervaren, is veel omvangrijker dan in haar traditionele definitie.

Wat is eenzaamheid?

De UCLA-eenzaamheidsschaal (zie volgende pagina) werd in 1978 ontwikkeld door drie onderzoekers die trachtten een kwantitatief instrument te creëren om subjectieve gevoelens van eenzaamheid te meten. Het gaat om twintig vragen, die kunnen bepalen hoe verbon-

	Nooit	Zelden	Af en toe	Vaak
1. Hoe vaak heb je het gevoel dat je 'op dezelfde golflengte' zit als de mensen om je heen?	4	3	2	1
2. Hoe vaak heb je het gevoel dat je geen gezelschap hebt?	1	2	3	4
3. Hoe vaak heb je het gevoel dat er niemand is tot wie je je kunt wenden?	1	2	3	4
4. Hoe vaak voel je je alleen?	1	2	3	4
5. Hoe vaak heb je het gevoel dat je deel uitmaakt van een groep vrienden?	4	3	2	1
6. Hoe vaak heb je het gevoel dat je veel gemeenschappelijk hebt met de mensen om je heen?	4	3	2	1
7. Hoe vaak heb je het gevoel dat je niet langer nauw verbonden bent met iemand?	1	2	3	4
8. Hoe vaak heb je het gevoel dat je interesses en ideeën niet gedeeld worden door degenen om je heen?	1	2	3	4
9. Hoe vaak heb je het gevoel dat je hartelijk en vriendelijk bent?	4	3	2	1
10. Hoe vaak voel je je nauw verbonden met iemand?	4	3	2	1
11. Hoe vaak heb je het gevoel dat je erbuiten gehouden wordt?	1	2	3	4
12. Hoe vaak heb je het gevoel dat je relaties met anderen zonder betekenis zijn?	1	2	3	4
13. Hoe vaak heb je het gevoel dat niemand je echt goed kent?	1	2	3	4
14. Hoe vaak voel je je geïsoleerd ten opzichte van anderen?	1	2	3	4
15. Hoe vaak heb je het gevoel dat je gezelschap kunt vinden als je dat nodig hebt?	4	3	2	1
16. Hoe vaak heb je het gevoel dat er mensen zijn die je echt begrijpen?	4	3	2	1
17. Hoe vaak ben je verlegen?	1	2	3	4
18. Hoe vaak heb je het gevoel dat er wel mensen om je heen zijn, maar dat die niet samen met jou zijn?	1	2	3	4
19. Hoe vaak heb je het gevoel dat er mensen zijn met wie je kunt praten?	4	3	2	1
20. Hoe vaak heb je het gevoel dat er mensen zijn tot wie je kunt wenden?	4	3	2	1

den, hoe gesteund en hoe verzorgd de respondenten zich voelen, maar ook hoe uitgesloten, geïsoleerd en verkeerd begrepen ze zich achten. Het is tot op de dag van vandaag de gouden standaard van het eenzaamheidonderzoek.³⁴ De meeste in dit boek geciteerde onderzoeken naar eenzaamheid gebruiken deze schaal, of een variant daarop, om de eenzaamheid van een respondent te beoordelen.

Gun jezelf een paar minuten om deze vragenlijst te beantwoorden. Omcirkel je antwoord voor elke stelling; aan het einde tel je de cijfers bij elkaar op.³⁵

Hoe heb je gescoord? Als je meer dan 43 punten scoorde, zou je als eenzaam worden beschouwd.³⁶ Maar als je de vragenlijst opnieuw zou beantwoorden met een bredere definitie van eenzaamheid – een die niet alleen je relaties met vrienden, familie, collega's en burens omvat (wat juist is wat de UCLA-schaal meet) maar ook relaties met werkgever, medeburgers, politici en de overheid – hoe zou dat de score dan beïnvloeden?

Een belangrijk verschil tussen mijn definitie van eenzaamheid (die ik overal in dit boek zal gebruiken) en de traditionele definitie is dat ik eenzaamheid niet alleen beschouw als een gebrek aan liefde, gezelschap of intimiteit. Noch gaat het er alleen om dat je je genegeerd, over het hoofd gezien of niet gewaardeerd voelt door degenen met wie we regelmatig communiceren: onze partner, familie, vrienden en burens. Het gaat er namelijk ook om dat we ons niet ondersteund en niet gewaardeerd voelen door onze medeburgers, onze werkgevers, onze gemeenschap en onze overheid.

Het gaat erom dat we ons niet alleen los voelen staan van degenen met wie we ons intiem verbonden zouden moeten voelen, maar ons ook los voelen staan van onszelf. Het gaat er niet alleen om dat je geen steun ervaart in een sociale of familiecontext, maar ook dat je je in politiek en economisch opzicht buitengesloten voelt.

Ik definieer eenzaamheid als een interne toestand, maar ook als een existentiële situatie – in persoonlijk, maatschappelijk, economisch en politiek opzicht.

Als zodanig komt mijn definitie dicht bij die van denkers als Karl Marx, Émile Durkheim, Carl Jung en Hannah Arendt, en uiteenlo-

pense schrijvers als Isaac Asimov, Aldous Huxley, George Eliot en meer recent de maker van *Black Mirror*, Charlie Brooker.³⁷

De hedendaagse manifestatie van eenzaamheid, die een nieuwe vorm heeft gekregen door globalisering, verstedelijking, groeiende ongelijkheid, ontwrichting vanwege nieuwe technologie, bezuinigingen en nu het coronavirus, overstijgt naar mijn overtuiging het verlangen naar verbondenheid met degenen die ons fysiek omringen, ons verlangen naar het geven en ontvangen van liefde, en het verdriet dat we voelen als we ons verstoken van vrienden voelen. Het omvat ook hoe we ons buitengesloten voelen door politici en politiek, hoe afgesneden we ons voelen van ons werk en onze werkplek, hoe buitengesloten velen van ons zich voelen van maatschappelijke verworvenheden, en hoe machteloos, onzichtbaar en mond-dood velen van ons denken te zijn. Het is een eenzaamheid die onze wens om ons nabij anderen te voelen omvat maar die ook verdergaat, omdat het een blijk is van onze behoefte om gehoord te worden, gezien te worden, verzorgd te worden, invloed te hebben en eerlijk behandeld te worden, vriendelijk en met respect. Traditionele maatstaven van eenzaamheid registreren slechts een deel hiervan.

Vraag je eens af, met die definitie in gedachten: wanneer voelde je je de laatste keer losstaan van je naasten? Of dat nu je familie, vrienden, buren of je medeburgers waren. Wanneer voelde je je voor het laatst ondergewaardeerd of onbegrepen door je gekozen politici, of voelde je dat niemand in een gezaghebbende positie zich bekommerde om je problemen? Wanneer voelde je je machteloos of onzichtbaar op je werk?

Je bent de enige niet.

In de jaren voorafgaand aan de coronapandemie vond twee derde van de mensen die in democratieën leefden niet dat hun regering in hun belang handelde.³⁸ Van de werknemers voelde wereldwijd 85% geen band met hun bedrijf en hun werk.³⁹ Slechts 30% van de Amerikanen geloofde dat de meeste andere mensen te vertrouwen waren, een aanzienlijke daling sinds 1984, toen ongeveer 50% dat geloofde.⁴⁰ Als we het hebben over het gevoel dat er geen band is met elkaar, kun je je een tijd herinneren waarin de wereld zo gepolariseerd, gebroken en verdeeld was?

Hoe is het zo gekomen?

Deze toestand is niet toevallig ontstaan. Noch is hij opeens uit de lucht komen vallen. Er is een achtergrond, een samengaan van oorzaken en gebeurtenissen die verklaren waarom we zo eenzaam en versplinterd zijn, persoonlijk en als samenleving.

Zoals je misschien al vermoedde, hebben onze smartphones en in het bijzonder de sociale media een belangrijke rol gespeeld: ze leiden onze aandacht af van de mensen om ons heen, ze halen het slechtste in ons naar boven zodat we steeds bozer worden en ons verliezen in stammenstrijd. We zijn steeds meer gericht op scoren en gaan dwangmatig op zoek naar likes, retweets en volgers, waardoor ons vermogen om effectief of empathisch te communiceren wordt uitgehold. Dit bleek zelfs tijdens de coronaviruslockdown op te gaan. Naast de paus die zijn dagelijkse mis live streamde op Facebook, dj D-Nice die op Instagram een dancefeest hield waar meer dan 100.000 mensen aan deelnamen, het verschijnen van lokale Facebook-groepen waar burens die elkaar nog nooit gesproken hadden, opeens 'laat je niet gek maken'-tips, wifiwachtwoorden en babymelk deelden, was het ook zo dat racistische aanvallen en haatzaaien toenamen op de sociale media, de complottheorieën steeds sneller circuleerden, en personeelsleden van relatiebureaus me vertelden dat er een piek was van cliënten die zich eenzaam voelden omdat hun partners zich nu nog meer dan gewoonlijk lieten opslokken door hun telefoons.⁴¹

Onze smartphones en sociale media zijn echter slechts twee stukjes van de puzzel. De oorzaken van de huidige eenzaamheids crisis zijn talrijk en divers.

Zeker, structurele en institutionele discriminatie blijven een rol spelen: een Brits onderzoek uit 2019 onder bijna duizend mensen wees uit dat het ervaren van raciale, etnische of xenofobe discriminatie op het werk of in je eigen wijk je kans op eenzaamheid met 21% vergroot. Een onderzoek in 2020 onder meer dan 10.000 Amerikanen wees uit dat zwarte en Spaanssprekende burgers zich eenzamer voelen op het werk dan hun blanke leeftijdsgenoten en ook aanzienlijk meer lijden onder een gevoel van vervreemding. Het slachtoffer zijn van seksistisch gedrag wordt ook in verband gebracht metgenomen eenzaamheid.⁴² Naast deze structurele problemen op lan-