



EENZAAM

EEN ZOEKTOCHT NAAR BETEKENIS,
OORZAKEN EN OPLOSSINGEN

NELS FAHNER



NELS FAHNER

EENZAAM

EEN ZOEKTOCHT NAAR BETEKENIS,
OORZAKEN EN OPLOSSINGEN

KokBoekencentrum • Utrecht

ISBN 978 90 239 5515 3 (boek)

ISBN 978 90 239 5516 0 (e-book)

NUR 740

Ontwerp omslag: Peter Kortleve / www.shortlife.nl

Lay-out en dtp: Gewoon Geertje

© 2019 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

www.kokboekencentrum.nl

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij KokBoekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

INHOUD

Inleiding	7
1. De actualiteit van eenzaamheid	11
2. Omgaan met eenzaamheid	27
3. Eenzaamheid bij jonge mensen	45
4. Eenzaamheid en migratie	69
5. Existentiële eenzaamheid	81
6. Emotionele eenzaamheid	97
7. Sociale eenzaamheid	111
8. De woonomgeving	125
9. Eenzaamheid en therapie	143
10. Maatschappelijke randvoorwaarden	153
11. Leven in vriendschap	167
Nawoord	179
Woord van dank	185
Nuttige links	187
Noten	189

INLEIDING

Eenzaamheid kan met recht een onmetelijk thema genoemd worden. Iedereen kent het, het is zo oud als de wereld, en tegelijkertijd is het heel moeilijk er een definitie van te geven. Eenzaamheid is ook een actueel thema; er is de laatste jaren wereldwijd aandacht voor, misschien wel meer dan ooit.

Wat is eenzaamheid? Welke invloed heeft het op individuele mensen en op een samenleving als geheel? Wat kun je doen om eenzaamheid te voorkomen? Dat zijn vragen die als een rode draad door dit boek lopen.

Dit boek is het verslag van een zoektocht die begon met een inventarisatie van gangbare wetenschappelijke inzichten over eenzaamheid. Daarna ben ik het gesprek aangegaan met mensen uit de praktijk, afkomstig uit diverse werkvelden, die zich vaak al decennialang inzetten om eenzaamheid te voorkomen of te verhelpen.

Eenzaamheid hangt in veel gevallen ook samen met zingevingsvragen. Daarom ben ik, in een derde fase, ook in gesprek gegaan

met filosofen over de rol die eenzaamheid volgens hen in het persoonlijke en publieke leven speelt.

Het resultaat is een boek dat in elf hoofdstukken aandacht besteedt aan verschillende facetten van eenzaamheid. Na een uiteenzetting over de actualiteit van eenzaamheid in het eerste hoofdstuk, wordt een algemene schets gegeven van wat eenzaamheid is in hoofdstuk 2, 'omgaan met eenzaamheid'.

In de hoofdstukken daarna wordt aandacht besteed aan drie typen eenzaamheid die in veel literatuur over het onderwerp terugkomen: sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid.

Sociale wetenschappers focussen zich vooral op emotionele en sociale eenzaamheid, maar in dit boek wordt existentiële eenzaamheid als eerste besproken. Dat hangt samen met het gevoel dat deze verschijningsvorm van eenzaamheid juist in een samenleving die op oppervlakte gericht is, extra aandacht behoeft.

Het zou kunnen lijken alsof het hier verschillende, van elkaar losstaande vormen van eenzaamheid betreft. Maar, zoals orthopedagoog Jan van der Ploeg uitlegt in hoofdstuk 3, zijn het veeleer facetten van één eenzaamheid. Je kunt dus zowel op sociaal, emotioneel als existentieel niveau last hebben van eenzaamheid.

Cliché

In dit boek wordt de voorkeur gegeven aan de formulering 'last hebben van eenzaamheid' in plaats van 'eenzaam zijn'. Dit maakt duidelijk dat iemand die zich eenzaam voelt niet samenvalt met dit gevoel, en dat er ook wel degelijk een uitweg is uit eenzaamheid. De belangrijkste ideeën daarover staan in het tweede hoofdstuk, over omgaan met eenzaamheid.

In dit boek besteden we een apart hoofdstuk aan eenzaamheid onder jongeren. Ook is er een hoofdstuk opgenomen over eenzaamheid onder migranten, in het bijzonder ouderen – zij zijn, in de woorden van maatschappelijk werker Zeki Celikkaya, 'dubbel eenzaam'.

De verleiding is groot om nog meer groepen mensen eruit te lichten: want wat te denken van de eenzaamheid van mensen met autisme? En wat te denken van de eenzaamheid vlak na een scheiding? Daarover vallen op zich al boeken vol te schrijven.

Dit boek toont hopelijk ook aan dat 'de eenzame oudere' een cliché is. Tegelijkertijd is het zo dat ouderen in dit boek niet worden vergeten. Het hoofdstuk over de invloed van de woonomgeving gaat met name over een woonvorm voor ouderen die speciaal erop gericht is om eenzaamheid te bestrijden.

Vriendschap

De spreekkamer van een psycholoog is een van de plekken waar eenzaamheid ter sprake komt. Welke relatie is er tussen eenzaamheid en psychische problemen? Mensen kunnen wel proberen om hun relaties te verbeteren, maar soms ligt dat ingewikkelder dan je denkt. Daarover gaat het in hoofdstuk 9.

Dan is er nog een hoofdstuk gewijd aan 'maatschappelijke randvoorwaarden'. Die omschrijving is gebaseerd op een hoofdstuk met dezelfde titel in het boek *Zicht op eenzaamheid*, van onderzoekers Jenny de Jong en Theo van Tilburg. Daarin wordt aandacht besteed aan de vraag welke maatschappelijke factoren eenzaamheid bevorderen – eenzaamheid is immers niet alleen maar een individuele zaak of iets wat kan worden gekoppeld aan een bepaalde groep mensen.

In publicaties met een wetenschappelijk karakter kom je niet vaak beschouwingen over eenzaamheid en zingeving tegen. Toch hebben die thema's wel degelijk met elkaar te maken, zo blijkt ook uit de grote aandacht voor eenzaamheid in literatuur en filosofie. Om recht te doen aan dit aspect van de zaak, komt in veel hoofdstukken ook een gesprekspartner met een humanistische of christelijke achtergrond aan het woord.

Het boek sluit af met een beschouwing over vriendschap, gevolgd door een meer persoonlijk nawoord.

Sentiment

Eenzaamheid wordt in onze samenleving vaak met een zeker sentiment benaderd. Ik probeer daar een beetje bij weg te blijven. Het versterkt het taboe dat al zo groot is.

Meer heil zie ik in een robuuste levenshouding van 'creatief leven' zoals Jeannette Rijks daar een werkboek en cursus aan heeft gewijd, speciaal toegesneden op mensen die chronisch eenzaam zijn. Maar ook voor ieder ander is deze cursus een nuchtere, zelfs plezierige ingang om te onderzoeken hoe je door zelfkennis beter met de eigen eenzaamheid kunt omgaan en meer levensvreugde kunt beleven.

We zijn bang voor eenzaamheid en daardoor zou je kunnen denken dat de uitweg moeilijk is. Ik ben er gaandeweg van overtuigd geraakt dat het dat niet is.

Maar tegelijkertijd wil ik niets aan de zwaarte ervan afdoen, en aan de mate waarin mensen eronder lijden. Ik kwam tijdens het schrijven onder de indruk van de gigantische reikwijdte en diepte van dit thema. Dit boek kan dus ook niet anders dan een schets zijn, van een onderwerp dat nog veel meer aandacht en gesprek behoeft.

Kennis over eenzaamheid kan het besef bijbrengen dat een glimlach een geschenk kan zijn, een blijk van vriendschap tussen burgers dat gekoesterd moet worden, en balsem kan zijn op de eenzame ziel. Zo beschouwd is 'eenzaamheidsbestrijding' een vreugdevolle zaak, waarmee je elke dag bezig kunt zijn.

Nels Fahner

Leiden, 19 oktober 2018

1. DE ACTUALITEIT VAN EENZAAMHEID

'Vrouw ligt tien jaar dood in huis in Rotterdam-West'. Op 21 november 2013 ging er een schok door Rotterdam bij het bericht dat er in de Jan Porcellisstraat het lichaam van een vrouw was gevonden die al tien jaar eerder was overleden.

Op een televisie-item op RTV Rijnmond vertelt de onderbuurvrouw van de overleden mevrouw: 'We wonen hier nu zeven jaar, en we zijn twee jaar aan het verbouwen geweest, maar we hebben niets gemerkt. Een bizar idee, dat er 23 centimeter baksteen zat tussen de dame die daar heeft gelegen en de slaapkamer van mijn kinderen. En sowieso, dat er niemand is komen kijken, dat vind ik heel erg.'

Hoe komt het dat iemand mogelijk zeer eenzaam is, maar tegelijk geen contact lijkt te willen met andere mensen? In het geval van mevrouw De Bruin was het zo dat zij wel een dochter had, maar die zelf niet wilde zien. De dochter vertelt in het *Algemeen Dagblad*¹ dat het laatste contact van twintig jaar eerder dateerde. 'Mijn moeder was behoorlijk gesloten. Al dacht ik dat ze nog wel

contact had met een paar mensen. Wij hadden een moeizame verhouding. Mijn moeder was 16 jaar toen ik werd geboren. Dat was in Nederlands-Indië, ten tijde van de politionele acties. Ik heb mijn vader nooit gekend.' Volgens haar man, de schoonzoon van de overledene, had zijn schoonmoeder een oorlogstrauma.

'Ik heb wel een triest gevoel,' zegt de dochter. 'Maar wat had ik kunnen doen? Ze wilde mij niet zien. Natuurlijk heb ik veel aan haar gedacht, maar voor contact moet er wel tweerichtingsverkeer zijn.'

Onderzoeker Theo van Tilburg legt in een kader bij het interview uit dat eenzaamheid net iets anders is dan sociaal isolement, waar in het geval van mevrouw De Bruin sprake van was.

Eenzaamheid is een gevoel en sociaal isolement een situatie. 'Ze moet heel geïsoleerd zijn geweest. En waarschijnlijk ook eenzaam, maar dat hoeft niet. Misschien was ze zo teleurgesteld in eerdere contacten of familierelaties, dat ze vond dat ze beter af was zonder en leefde ze met alleen oppervlakkige contacten. Mensen die het niet raar vinden als ze je niet meer zien.'

Hoe dan ook, deze gebeurtenis bracht een schokgolf te weeg, ook in de lokale politiek. De gemeente Rotterdam besloot tot een grootschalige aanpak van eenzaamheid onder ouderen, die sinds 2013 vanaf hun 75^e jaar elk jaar een brief krijgen met een uitnodiging tot gesprek.

Dit is een aanpak die sinds 2018 landelijk navolging krijgt. Je zou dus kunnen zeggen dat de recente aandacht die er in Nederland is voor eenzaamheid, met de dood van mevrouw De Bruin een belangrijke impuls kreeg. Een paar jaar eerder, in 2008, werd de Coalitie Erbij² opgericht, een samenwerkingsverband van maatschappelijke organisaties tegen eenzaamheid.

Zonder context – alleen de extreme situaties halen immers het nieuws – jagen verhalen als die van mevrouw De Bruin veel angst

aan. Maar ze illustreren ook dat eenzaamheid, als het lang duurt, een probleem is dat mensen in een vicieuze cirkel kan doen belanden.

Een paar jaar geleden werd Marijke Andeweg in Amsterdam benoemd als 'regisseur Eenzaamheid'. Zij schreef in die periode mee aan *Lonely in Mokum. Op weg naar een verbonden stad*³, een boek waarin wordt uitgelegd hoe de gemeente Amsterdam de komende jaren de eenzaamheid van haar inwoners te lijf wil gaan. Eenzaamheid is een complex fenomeen, legt Andeweg uit.

'Wat het complex maakt, is dat het in hoge mate iets persoonlijk is. Dat geldt voor veel maatschappelijke problemen die heel persoonlijk zijn, die komen dicht bij het individu. Het duurt ook lang om het aan te pakken. En bovendien gaat het om veel verschillende soorten mensen.'

Cultuur

Als je maar veel mensen om je heen hebt, is je eenzaamheid opgelost, denken veel mensen.

Maar eenzaamheid is ook iets existentieels, menen auteurs als Ton Jorna, die daar onder meer het boek *Onmetelijke eenzaamheid* over schreef.

Dat herkent Andeweg ook uit de praktijk: 'Zeker. Een van de manieren om eenzaamheid te bestrijden, is mensen helpen om er anders mee om te gaan.'

Ernstige, langdurige eenzaamheid is bijna dodelijk, zegt Andeweg. 'Zo erg is het. Maar eenzaamheid is ook onderdeel van het leven. Als je man is overleden, dan vindt niemand het gek dat je je eenzaam voelt. Daar zijn rouwverwerkingscursussen voor; en zo kun je ook van alles doen om eenzaamheid te doorbreken.'

In Nederland is er bijvoorbeeld een cursus *Creatief leven*⁴ ontwikkeld, door Jeannette Rijks. Is eenzaamheid ook iets wat in onze cultuur wordt bevorderd, met individualisme, en consumentisme?

Andeweg meent dat je eerst goed moet kijken wat de wetenschap daarover zegt. 'Er zijn veel aannames van wat oorzaken zijn van eenzaamheid, maar vaak blijkt dat mee te vallen. Eenzaamheid kan wel een culturele component hebben. Het is bijvoorbeeld zo dat ouderen en mensen van middelbare leeftijd van Turkse komaf zich vaak eenzaam voelen, maar dat heeft dan te maken met veranderde familieverhoudingen. Eenzaamheid is van alle tijden, maar is wel groter in stedelijke omgevingen. Maar dat heeft ook met het type mensen dat in de stad gaat wonen te maken. Het is dus belangrijk om hier genuanceerd naar te kijken.'

In Rotterdam wordt het probleem van de stedelijke eenzaamheid sinds een paar jaar grootschalig aangepakt. Afgelopen jaar kreeg deze aanpak landelijke navolging in het actieplan *Eén tegen eenzaamheid*, dat minister De Jonge in maart 2018 presenteerde.

In hoeverre ziet Andeweg Rotterdam als een voorbeeld, of is Amsterdam een heel andere stad? 'Rotterdam is niet zozeer een andere stad. Het onderscheidende is dat Rotterdam zich vooral richt op eenzame ouderen. In Amsterdam richten we ons op alle leeftijden, omdat onderzoeken dat ook telkens aantonen. Daarbij hebben we als gemeente een andere rol gekozen. Wij proberen meer bestaande initiatieven te versterken, waar in Rotterdam de gemeente zelf best wel een grote rol heeft gepakt.'

Langdurig

In Rotterdam krijgen alle ouderen boven de 75 jaar die dat willen, een jaarlijks huisbezoek. Welzijnsorganisaties zetten stagiairs en getrainde vrijwilligers in voor zo'n 'preventief huisbezoek'. Gaat dat in Amsterdam ook gebeuren? Volgens Andeweg gaan die huisbezoeken zeker een rol spelen, maar dan als onderdeel van een overkoepelend beleid. 'Op zichzelf zijn huisbezoeken niet zaligmakend. Het gaat er vooral om wat er daarna gebeurt. Als je op bezoek bent

geweest, en het krijgt geen goed vervolg, dan kan iemand zich daarna juist eenzamer gaan voelen.'

Veel maatschappelijke organisaties doen al iets tegen eenzaamheid. Er is zelfs een keten van buurtrestaurants, speciaal voor eenzame mensen: Resto VanHarte. Maar volgens Andeweg is dit lang niet voor iedereen een oplossing. 'Heel veel initiatieven richten zich op ontmoeting. Maar voor grote groepen mensen die eenzaam zijn, biedt dat geen soelaas. Er is meer voor nodig. Mensen zijn vaak niet voor niets eenzaam. Daar zit ook een bepaalde gedragscomponent onder.'

Langdurig eenzaam zijn is problematisch, want dat tast het zelfbeeld van mensen aan. Zij denken: Ik ben blijkbaar niet de moeite waard. Hoe doorbreek je die vicieuze cirkel? Volgens Andeweg is het belangrijk dat mensen de gelegenheid tot betekenisvol contact krijgen. 'Betekenisvol, dat betekent dat je ertoe doet. Je kunt veel mensen om je heen hebben, en toch hartstikke eenzaam zijn. Dat betekenisvolle heeft ook te maken met rust, met de tijd nemen voor elkaar. Het hebben van werk, dat helpt ook. Je moet dus zorgen dat mensen er echt toe doen, dat ze echt gezien worden, en dat begint bij jou en bij mij, bij de dagelijkse omgang met elkaar.'

Jongeren

Rotterdam richt zich dus vooral op ouderen, maar eenzaamheid is een veel breder probleem.

Welke leeftijdsgroepen zijn eigenlijk het meest eenzaam? Ouderen, pubers, vijftigers, dertigers?

Ik vraag het aan Anja Machielse, wetenschappelijk adviseur van de gemeente Rotterdam, en sinds 2016 hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek, waar zij onderzoek doet naar eenzaamheid onder ouderen.

Eenzaamheid treft alle leeftijdsgroepen, vertelt Machielse. 'Wij meten eenzaamheid onder volwassenen vanaf 18 jaar. Onder

jongvolwassenen speelt eenzaamheid zeker een rol. En ook bij dertigers. Er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar eenzaamheid onder jongeren, in relatie tot sociale media bijvoorbeeld, maar ook naar eenzaamheid in de klas; hoe verhouden jongeren zich tot anderen?’

Ze haalt er een aantal cijfers bij. ‘De meest recente cijfers van het RIVM laten zien dat van de jongeren van 19-34 jaar 38,5% zich regelmatig eenzaam voelt, van 35-50 jaar 40%, tussen 50-75 jaar is dat bij meer dan 50% zo, en bij de ouderen van 76 jaar en ouder is het percentage ongeveer 62%. Er zijn ongetwijfeld ook kinderen die eenzaam zijn, maar het is moeilijk om daar onderzoek naar te doen.’

Eenzaamheid is iets waar iedereen mee te maken heeft, stelt Machielse. ‘Iedereen kent wel mensen in zijn omgeving, die niet echt contacten hebben, of weinig vrienden. Het hoort ook bij het leven en is niet altijd te voorkomen. Als je relatie uitgaat, of als je je werk kwijtraakt, voel je je vaak eenzaam. In de meeste gevallen is dat tijdelijk. Het wordt pas problematisch als mensen er niet in slagen om hun leven een andere wending te geven, als het niet lukt om er op eigen kracht weer bovenop te komen.’

Bewustwording

Vanwege de hoge percentages onder ouderen is het niet gek dat Rotterdam – de stad met de meeste eenzamen van Nederland – zich daar in eerste instantie op richt. Machielse vertelt dat er in Rotterdam inderdaad een brede, grootschalige aanpak van eenzaamheid onder ouderen is. ‘Dat loopt nu al vier jaar en het wordt nu geëvalueerd met het oog op een vervolg. Het is een heel pakket.’

Allereerst wilde men eenzame ouderen bereiken. Tijdens de preventieve huisbezoeken vragen we of iemand extra hulp nodig heeft. Veel mensen doen overigens niet mee; omdat ze nog heel fit

en vitaal zijn, of omdat ze hun gevoelens hierover niet willen delen. De gemeente weet het dus niet van iedereen, maar als mensen het willen, kunnen ze bezoek krijgen.'

In 2017 meldde de gemeente dat zo'n 7000 ouderen in het voorgaande jaar een huisbezoek hadden gehad. Dat zijn indrukwekkende cijfers, maar, net als Marijke Andeweg al zei, dat is maar een eerste stap.

Daarom doet Rotterdam ook veel aan deskundigheidsbevordering en training van beroepsgroepen en vrijwilligers die vaak met eenzaamheid te maken krijgen, vertelt Machielse. 'Eenzaamheid is namelijk een complex verschijnsel en het is belangrijk om mensen die zich eenzaam voelen te helpen op een manier die effectief is en aansluit bij hun mogelijkheden. Daarom worden mensen uit de zorg, sociaal werk en vrijwilligers getraind om daarin de juiste keuzes te maken. Er gebeurt al heel veel: er zijn bijvoorbeeld veel ontmoetingsmogelijkheden. Maar daar is niet iedereen mee geholpen. Een ander heeft een een-op-eengesprek nodig om samen uit te zoeken wat de mogelijkheden zijn, wat er allemaal mogelijk is in zo'n stad. Zo zijn er bijvoorbeeld maatjesprojecten voor mensen met psychische problemen.'

Een derde beleidspunt is: men wil zorgen dat in heel veel wijken allerlei verschillende partijen die met eenzaamheid te maken hebben, met elkaar in gesprek komen, zodat ze van elkaar weten wat ze doen en hun activiteiten op elkaar kunnen afstemmen. Machielse: 'Er zijn vrijwilligersorganisaties, kerken, zorg- en welzijnsinstellingen, woningcorporaties, er is de wijkagent. Als je die bij elkaar zet, kunnen ze afspreken wie wat doet. Zij ontmoeten elkaar bij zogeheten dialoogtafels. Daar wordt de aanpak effectiever van, is de gedachte. Er is ook een digitaal signaleringssysteem, MeldIsolement.'

Het vierde beleidsonderdeel was een publiekscampagne die laat zien dat veel mensen zich eenzaam voelen. Om de zoveel tijd

zijn er teksten opabri's en trams te zien geweest in de trant van: 'Wij laten meneer Jansen niet alleen'. Dat is ook om een soort bewustwording op gang te brengen. 'Het is taboe, en die schaamte moet je zien te doorbreken,' zegt Machielse.

Aandacht

Waarom is eenzaamheid eigenlijk een taboe? 'Het is een taboe, want mensen zijn sociale wezens. Je identiteit ontwikkel je door en met anderen. De omgang met anderen is heel bepalend voor de manier waarop mensen naar zichzelf kijken, en hoe ze zich gedragen. Als er geen netwerk is waarin je je vertrouwd en betrokken voelt, ga je je afvragen: Is er iets met mij? Dat knaagt aan iemands gevoel van eigenwaarde en het zelfrespect. Dat gebeurt bij langdurige eenzaamheid. Met dat gevoel ga je niet te koop lopen, want zulke gedachten bespreek je niet makkelijk, maar toch zet die gedachte zich vast in mensen zelf: blijkbaar ben ik niet de moeite waard voor de ander. Het taboe zit dus vooral bij de mensen zelf. Vooral jongeren vinden zichzelf al snel een loser als ze toegeven weleens eenzaam te zijn, kort door de bocht gezegd.'

Met eenzaamheid lijkt er iets vreemds aan de hand. Enerzijds is er steeds meer aandacht voor, anderzijds zegt onderzoeker Theo van Tilburg⁵ dat mensen toch niet per se eenzamer zijn dan vroeger. Hoe zit dat precies? Dat is ook best wel ingewikkeld, legt Machielse uit. 'Longitudinale onderzoeken – dus over de langere termijn – laten inderdaad zien dat mensen zich niet per se eenzamer voelen ten opzichte van twintig jaar geleden, en dat eenzaamheid in die zin niet is toegenomen. Er is de laatste decennia wel veel aandacht voor gekomen, omdat er veel meer bekend is over de schadelijke gevolgen ervan. Maar percentueel gezien is er niet meer eenzaamheid.'

Met name eenzaamheid onder ouderen krijgt aandacht en dat komt volgens Machielse onder meer omdat mensen steeds ouder

worden en er dus veel meer ouderen zijn. 'Als je ouder bent heb je sowieso meer kans op eenzaamheid, omdat er meer mensen uit je netwerk wegvallen. Als je dan ook nog met gezondheidsproblemen of een beperkte mobiliteit te maken krijgt, is het lastiger om deel te blijven nemen aan sociale activiteiten. De kans op eenzaamheid neemt dan toe.'

ALS JE OUDER BENT,
HEB JE SOWIESO MEER KANS
OP EENZAAMHEID

Soorten eenzaamheid

In haar oratie als hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek noemt Machielse drie soorten eenzaamheid: emotionele, sociale en existentiële eenzaamheid. 'We gebruiken in Nederland de zogeheten Eenzaamheidsschaal⁶ van Jenny Gierveld, en dat doen we al ruim twintig jaar, omdat je dan goed kunt vergelijken. In die schaal komt het woord eenzaamheid niet voor, maar zijn er verschillende stellingen waar je antwoord op kunt geven. Er zitten twee subschalen in, en die meten twee verschillende dingen, namelijk sociale en emotionele eenzaamheid.'

Bij beide gaat het om gemis van een bepaald soort sociale contacten, legt Machielse uit. 'Sociale eenzaamheid gaat om het gemis van een breed netwerk aan vrienden en kennissen, clubs: kortom contacten die zorgen voor gezelligheid en afleiding. Bij emotionele eenzaamheid ontbreekt contact van een ander soort, namelijk mensen die emotioneel nabij zijn. Bij wie je verdrietig of blij kunt zijn bij belangrijke gebeurtenissen. Bij wie je kwetsbaar kunt zijn.'

Dat betekent dat dit heel verschillende dingen zijn. 'Je kunt je

eenzaam voelen terwijl je wel een partner hebt, maar geen breed netwerk. Het kan ook andersom: iemand heeft een groot netwerk, maar zegt: Als ik naar huis ga, ben ik alleen, want er is niemand.'

JE KUNT JE EENZAAM

VOELEN TERWIJL JE WEL

EEN PARTNER HEBT

Existentiële eenzaamheid komt niet in die schaal voor, constateert Machielse. 'Die is moeilijker te meten. Daarbij gaat het om persoonlijke eigenschappen en zingeving. Hoe verhoudt iemand zich tot de ander of tot de wereld in z'n algemeenheid? Iemand kan zeggen: ik voel me anders, ik hoor er niet echt bij, ik weet niet hoe ik überhaupt echt contacten moet maken. Eenzaamheid is dan een gevoel van je niet thuis voelen in de wereld, het gevoel niet van betekenis te zijn, er niet toe doen. Dat is vaak een gevoel dat als rode draad door iemands leven loopt.'

Het hebben van een partner is een belangrijke bescherming tegen eenzaamheid, constateert onderzoeker Theo van Tilburg in het wetenschappelijke boek *Zicht op eenzaamheid*. Dat herkent Machielse. 'Uitgaande van de cijfers van het RIVM over 2016, maakt burgerlijke staat zeker uit. Mensen die gescheiden zijn, of van wie de partner is overleden, zijn eenzamer. Van gehuwden en samenwonenden is gemiddeld 37% eenzaam, en onder gescheiden of verweduwde mensen is dat percentage duidelijk hoger, 62%.'

Cultuurverandering

Is eenzaamheid ook iets cultureels? Door het materialisme en tegen elkaar opbieden worden mensen ook eenzaam, beweert

onder andere de Vlaamse psychiater Dirk De Wachter in zijn boek *Borderline times*⁷. Volgens Machielse heeft consumentisme op een bepaalde manier wel met eenzaamheid te maken. 'In de samenleving wordt verwacht dat mensen zich als autonome individuen presenteren. Het is niet meer voldoende om het leven zijn loop te laten en zelf geen keuzes te maken. Er zijn ook nog eens heel veel keuzemogelijkheden. Als je zelf je zingevingskaders moet maken, dan kun je al snel het gevoel hebben: hier sta ik alleen in en ik zal zelf op zoek moeten.'

De consumptiemaatschappij sorteert er ook op voor dat mensen eigen keuzes maken, door te zeggen dat je er pas bij hoort als je de nieuwste iPhone hebt gekocht, signaleert Machielse. 'Dat levert sociale druk op waardoor mensen zich heel eenzaam kunnen voelen. Er zijn ook jongeren die bijvoorbeeld helemaal geen zin hebben om elk weekend op festivals rond te hangen, maar zich daartoe wel gedwongen voelen omdat 'iedereen het doet'. In die zin is er wel een relatie tussen consumentisme en eenzaamheid.'

Gangmakers

Wat is het belangrijkste dat je als gewone burger kunt doen tegen eenzaamheid? Machielse denkt hierbij aan het begrip 'burger-vriendschap', dat zij ontleent aan de filosoof Aristoteles. Het gaat hier om een algemene welwillende houding jegens anderen⁸.

Een praktisch voorbeeld daarvan zijn de zogeheten lief-en-leedstraten, waarvan Rotterdam er nu ruim 600 kent. Andere steden, zoals Den Haag en Bilthoven, willen ook graag gaan experimenteren met lief-en-leedstraten, zo bleek onder meer bij de gemeenteraadsverkiezingen van 2017⁹.

Machielse: 'In Rotterdam bestaat al zo'n twintig jaar de Opzoomer Mee-traditie, genoemd naar de Opzoomerstraat, waarbij mensen hun straten een beetje opfleuren, opruimen in de straat, en zorgen

dat er af en toe een feest is. Het lief-en-leedproject sluit daarbij aan en betreft het sociale aspect erbij, hoe mensen zich voelen.'

Er zijn in zo'n straat een paar bewoners die daar wat tijd in steken, vertelt Machielse. 'Die noemen ze in Rotterdam 'gangmakers'. Die mensen stellen zich de vraag: Weet ik wie er woont op een bepaald adres? Zo niet, dan bellen ze een keer aan. Als iemand in de straat naar het ziekenhuis moet, zorgen ze voor een bloemetje van de buurt. Het is geen sociale controle, maar men kent elkaar in de zin dat men elkaar groet en er is iemand om aan te spreken, of die in geval van nood de boodschappen voor je kan doen.'

Die 'gangmakers' hebben per straat een budget van 150 euro per jaar. 'Als er een kind geboren is, dan kunnen ze een aardigheidje geven, is de gedachte.'

Er zijn nu zo'n 600 van die straten, en dat aantal groeit. Hoe bekend is het bij de bewoners dat ze in zo'n straat wonen? 'Ja, dat weten mensen wel,' zegt Machielse. 'Niet iedereen in de straat doet eraan mee, maar het wordt wel breed bekendgemaakt en in de meeste straten doet wel een grote groep eraan mee.'

Niet iedere lief-en-leedstraat is even succesvol. Maar het idee om echt per straat te werken, is goed bedacht, meent Machielse. 'Juist omdat het per straat gaat, per portiek zelfs, voelen mensen zich wel betrokken. Ze kennen de mensen uit hun directe omgeving. Op wijkniveau is dat lastiger. Er is ook jaarlijks een award-uitreiking. Winkeliers en ketens zoals Albert Heijn spelen daarbij een rol. Zij stimuleren ook dat mensen elkaar in hun winkel ontmoeten.'

Schok

Volgens Machielse bewerkstelligde de schok toen iemand pas na tien jaar gevonden werd, een beleidsverandering in Rotterdam. 'Vanaf 2007 was er al aandacht voor vereenzaamde ouderen, maar dat was echt voor mensen in een isolement, die eigenlijk onzicht-

baar zijn geworden. De eerder genoemde mevrouw De Bruin is daar een voorbeeld van. De toenmalig wethouder Hugo de Jonge (CDA) heeft toen het huidige beleid tegen eenzaamheid opgezet. Toen kwamen dus de dialogotafels, de publiekscampagne en de huisbezoeken, die hele brede campagne. In Rotterdam heet dat programma om eenzaamheid tegen te gaan ‘Voor Mekaar’, op z’n Rotterdams.’

De Jonge heeft als minister van Volksgezondheid afgelopen jaar een landelijke aanpak¹⁰ van eenzaamheid gelanceerd. De ambitie is om in elke gemeente een ‘coalitie tegen eenzaamheid’ te vormen. Typerend voor die landelijke aanpak is volgens Machielse dat die heel breed is en door veel partijen wordt gedragen. ‘Op alle fronten wordt er bekeken wat er al is – en er is al heel veel, maar het is versnipperd – en gepoogd om die kennis te bundelen.’

Als het aan minister De Jonge ligt wordt eenzaamheid onder ouderen in de komende jaren significant teruggedrongen. Hij vertrouwt daarin vooral op bestaande maatschappelijke organisaties, die op gemeenteniveau meer met elkaar gaan samenwerken, en op vrijwilligersorganisaties.

Het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid besteedt weinig aandacht aan een visie op hoe eenzaamheid ontstaat, maar is desondanks ambitieus. ‘Nederlanders moeten daadwerkelijk iets merken van Eén tegen eenzaamheid. We realiseren ons dat het lastig is de relatie tussen de effectiviteit van dit programma en de mate waarin iemand zich wel of niet eenzaam voelt één op één te leggen. Eenzaamheid is tenslotte een subjectief gegeven dat door zeer veel factoren wordt beïnvloed. Desondanks streven we ernaar om de komende periode een daling in te zetten van het aantal ouderen dat aangeeft zich eenzaam te voelen. We meten of we in de periode 2018-2020 een trendbreuk realiseren in de eenzaamheid onder ouderen.’¹¹

Eenzaamheid is maatschappelijk probleem nummer één. Dit boek brengt het probleem op een uitstekende wijze voor het voetlicht. Het doet verslag van een boeiende en schrijnende zoektocht naar de oorzaken en gevolgen, maar inspireert ook om te zoeken naar oplossingen.

Voor dit boek interviewde de auteur ervaringsdeskundigen, filosofen, psychologen, beleidsmakers en mensen uit de praktijk, onder wie wetenschapper Anja Michielse, filosoof Ad Verbrugge, auteur Jeannette Rijks en Fred Beekers, kwartiermaker van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid.

NELS FAHNER is freelance journalist en schreef eerder *Droef gemoed*.
In gesprek met Antoine Bodar over depressie.



9 789023 955153



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 239 5515 3 · NUR 740