

Leeswijzer

Dit overzicht is bedoeld als introductie in de onderwerpen 'eenzaamheid' en 'contact'. Er is gekozen om de kern te benoemen. Er is veel meer bekend over deze onderwerpen. Hiernaar wordt verwezen door middel van 'leestips'. De lijst met leestips heeft niet als doel compleet te zijn.

Dit document is eigendom van Eindhoven in Contact.

Auteurs:

Eric Schoenmakers, Fontys Hogescholen

Tina ten Bruggencate, Fontys Hogescholen

Maaïke Verhagen, Radboud Universiteit Nijmegen

Inhoud

1. Wat is eenzaamheid?	3
1.1 Definitie	3
1.2 Typen eenzaamheid	3
1.3 Incidentele en chronische eenzaamheid.....	4
1.4 Oorzaken en gevolgen	4
1.5 Het nut van eenzaamheid	5
2. Cijfers over eenzaamheid	6
2.1 Nederland	6
2.2 Eindhoven.....	6
2.3 Internationaal	6
2.4 Cijfers verklaard.....	6
3. Omgaan met eenzaamheid	7
3.1 Kennis over interventies.....	7
3.2 Het taboe op eenzaamheid	7
3.3 Het gesprek over eenzaamheid.....	7

1. Wat is eenzaamheid?

1.1 Definitie

Eenzaamheid wordt gedefinieerd als zijnde *een situatie waarin een onplezierig of ontoelaatbaar tekort aan bepaalde (kwaliteit van) relaties wordt ervaren* (De Jong Gierveld, 1984).

Kernelementen van deze definitie zijn:

- 'Onplezierig of ontoelaatbaar': eenzaamheid is per definitie een negatief gevoel. Tussen 'onplezierig' en 'ontoelaatbaar' zit een groot verschil, maar in beide gevallen betreft het eenzaamheid.
- 'Bepaalde': De ene relatie is niet per se uitwisselbaar met de andere. Een buurman is geen collega en een vriend is geen partner. Het gemis van relatietype X kan niet per se opgevangen worden door relatie type Y.
- 'Kwaliteit van': Het gaat soms om de hoeveelheid relaties, maar vaak (ook) om de diepgang (kwaliteit) daarvan.
- 'Ervaren': Eenzaamheid is iets subjectiefs en is afhankelijk van persoonlijke relatiestandaarden (wat je verwacht in relaties). Niet iedereen heeft dezelfde verwachtingen. Bij lagere verwachtingen is het gemakkelijker deze te realiseren.

Deze definitie is het meest gangbaar in Nederland en grote delen van de rest van de wereld. De focus ligt op relaties en dus het intermenselijke. Je mag hier ook 'de relatie met jezelf' in lezen.

1.2 Typen eenzaamheid

In de literatuur wordt onderscheid gemaakt tussen verschillende 'typen' eenzaamheid. Het meest bekend zijn sociale en emotionele eenzaamheid (Weiss, 1973). Een derde 'type' eenzaamheid, existentiële eenzaamheid (Jorna, 2012; Moustakas, 1961) wordt daar soms aan toegevoegd en wordt soms als een geheel eigen perspectief op eenzaamheid beschouwd.

Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid beschrijft het gemis van het deel uitmaken van een groter geheel. Het grotere geheel kan een groep vrienden, collega's of burens betreffen. Vaak betreft het een groep waarmee iemand zich verbonden kan voelen of waarmee activiteiten kunnen worden ondernomen. Hierbij is het belangrijk te realiseren dat het ene contact het andere niet is en dat men zich sociaal eenzaam kan voelen als een bepaald contact ontbreekt.

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid beschrijft het gemis aan een maatje, iemand om de belangrijke zaken van het leven mee te bespreken en te delen. Dat is niet noodzakelijkerwijs een partner. Voor veel kinderen en jongeren zal het een ouder zijn. Ook een beste vriend of vriendin, of zoon of dochter kan deze rol vervullen. Emotionele eenzaamheid heeft ook een lichamelijke component. Mensen hebben een behoefte aan fysieke nabijheid van anderen, bijvoorbeeld in de vorm van een knuffel of seksuele intimiteit. Hierbij is het belangrijk te realiseren dat het ene contact het andere niet is en dat men zich emotioneel eenzaam kan voelen als een bepaald contact ontbreekt.

Existentiële eenzaamheid

In de existentiële benadering wordt eenzaamheid gezien als een deel van de menselijke natuur: in zijn diepste 'zijn' is de mens afgescheiden van anderen. Existentiële eenzaamheid betreft de ervaring van deze afscheiding. Pas wanneer men de afscheiding registreert, is er sprake van eenzaamheid. De kern van existentiële eenzaamheid is dat eenzaamheid iets is van het individu en niet iets dat enkel ontstaat in relatie tot anderen. Hiermee is eenzaamheid iets dat uniek is voor iedere persoon.

1.3 Incidentele en chronische eenzaamheid

Sommige eenzaamheid is tijdelijk of incidenteel van aard. Mogelijk voelt iedereen zich wel eens eenzaam. Incidentele eenzaamheid is kortdurend en onregelmatig van aard. Andere eenzaamheid is langdurig of chronisch. Chronische eenzaamheid betreft een doorlopend gevoel van eenzaamheid gedurende langere tijd. Allerlei nuances zijn ook mogelijk. Iemand kan zich gedurende langere tijd, met enige regelmaat, maar niet doorlopend eenzaam voelen.

Het onderscheid tussen incidenteel en chronisch is niet per se gelijk aan een onderscheid tussen problematisch en niet-problematisch. Langdurige eenzaamheid kan mild van aard zijn en goed leefbaar, incidentele eenzaamheid kan heel intens en heftig aanvoelen.

1.4 Oorzaken en gevolgen

Oorzaken

Er zijn twee hoofdredenen waarom mensen eenzaam worden. De eerste heeft te maken met levensgebeurtenissen. Mensen hebben een groter risico eenzaam te worden wanneer hun leven verandert. Dit kunnen grote of kleinere levensgebeurtenissen zijn. De tweede reden betreft persoonskenmerken, vaardigheden en eigenschappen. Sommige kenmerken, vaardigheden of eigenschappen hebben een beschermende werking tegen eenzaamheid. Anderen juist niet. Vaak slagen mensen er wel in om goed met één levensgebeurtenis om te gaan. Bij een opeenstapeling van levensgebeurtenissen en nadelige persoonskenmerken, vaardigheden en eigenschappen neemt de kans op eenzaamheid toe.

Levensgebeurtenissen

Gebeurtenissen die gerelateerd zijn aan een grotere kans op eenzaamheid zijn onder andere, verlies van een naaste, bijvoorbeeld door verweduwing, scheiding, verhuizing naar een andere stad of ander land, institutionalisering, werkloosheid (verlies van baan), pensionering, gepest worden, armoede, verlies van mobiliteit en verlies van gezondheid.

Persoonskenmerken, vaardigheden en eigenschappen

Persoonskenmerken, vaardigheden en eigenschappen die gerelateerd zijn aan een grotere kans op eenzaamheid zijn onder andere, gebrekkige sociale vaardigheden, een lage eigenwaarde, weinig grip of regie op het leven, gebrekkige mobiliteit en een laag opleidingsniveau. Daarnaast speelt ook de perceptie (of evaluatie) van vriendschapskwaliteit of relaties een rol.

Gevolgen

Langdurige eenzaamheid heeft gevolgen voor je welzijn, zelfbeeld en eigenwaarde. Eenzame mensen vinden het leven en zichzelf minder leuk. Daarnaast is uit vele onderzoeken gebleken dat eenzaamheid een negatief effect heeft op de cognitieve, mentale en fysieke gezondheid van mensen. Eenzaamheid vergroot de kans op angst, depressie, cognitieve achteruitgang, hart- en vaatziekten,

Alzheimer en talloze andere ziekten. Langdurige eenzaamheid is gerelateerd aan een hogere sterftekans.

Een van de mechanismen achter de relatie tussen eenzaamheid en gezondheid, is dat mensen die zich eenzaam voelen soms slecht voor zichzelf zorgen. Ze eten ongezonder, slapen slechter, ervaren stress, ontwikkelen eerder verslavingen en tonen in zijn algemeenheid een slechter gezondheidsgedrag dan niet-eenzame mensen.

1.5 Het nut van eenzaamheid

Volgens verschillende onderzoekers heeft eenzaamheid een functie in het 'mens zijn'. Eenzaamheid wordt gezien als een signaal van het lichaam of de geest, dat duidelijk maakt dat er iets mis is of ontbreekt in ons leven. Dit signaal zetten we om in gedrag. We gaan bijvoorbeeld contact zoeken met specifieke mensen, een nieuwe bezigheid oppakken of gaan onszelf afvragen wat we nu precies willen in ons leven.

Een metafoor die gebruikt wordt om het nut van eenzaamheid toe te lichten is die van honger. Honger is niet fijn, maar heeft wel een functie. Het zet ons aan tot gedrag, namelijk eten. Als honger tijdelijk is, is het een nuttig signaal. Duurt honger te lang, dan kan het een probleem worden.

Meer weten?

- Kennisclip: Eenzaamheid, wat is dat eigenlijk
<https://www.youtube.com/watch?v=qeuBjnU8ABI>
- <https://www.eenzaam.nl/over-eezaamheid>
- <https://www.samentegeneenzaamheid.nl/blog/blik-uit-de-wetenschap/eezaamheid-goed-voor-je>
- <https://www.samentegeneenzaamheid.nl/blog/blik-uit-de-wetenschap/de-eezaamheid-van-een-zomerse-zaterdagavond>
- <https://www.samentegeneenzaamheid.nl/blog/hoe-meet-je-eezaamheid>
- <https://www.samentegeneenzaamheid.nl/blog/sillik-harde-korstige-eezaamheid>
- Kennisclip: Waarom helpt een potje bingo niet tegen eenzaamheid?
https://www.youtube.com/watch?v=t_ppRkmp-l

2. Cijfers over eenzaamheid

2.1 Nederland

Op '[Volksgezondheidszorg.info](https://volksgezondheidszorg.info)' zijn cijfers over eenzaamheid internationaal, nationaal, per regio en per wijk opgenomen. In 2016 gaf 43% van de volwassen bevolking (19 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn. 10% voelt zich ernstig of zeer ernstig eenzaam.

In het rapport 'Kwetsbaar en Eenzaam' van het SCP wordt beschreven dat verschillende onderzoeken, verschillende percentages 'eenzaamheid' opleveren. Daarnaast wordt in dit rapport geschreven over een licht dalende trend van eenzaamheid onder ouderen.

2.2 Eindhoven

Op '[Volksgezondheidszorg.info](https://volksgezondheidszorg.info)' zijn cijfers over eenzaamheid internationaal, nationaal, per regio en per wijk opgenomen. In 2016 gaf 48% van de Eindhovense bevolking (19 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn. 14% voelt zich ernstig of zeer ernstig eenzaam.

2.3 Internationaal

Op '[Volksgezondheidszorg.info](https://volksgezondheidszorg.info)' zijn cijfers over eenzaamheid internationaal, nationaal, per regio en per wijk opgenomen. Uit een internationale vergelijking blijkt dat in Noord-Europese landen eenzaamheid minder vaak voorkomt dan in andere Europese landen. Een veelgehoorde aanname is dat eenzaamheid in meer collectieve culturen minder vaak voorkomt dan in onze Noord-Europese individuele cultuur. Het tegendeel is dus waar. Dat heeft waarschijnlijk alles te maken met de verwachtingen die mensen hebben van anderen. Wanneer deze verwachtingen of relatiestandaarden hoger liggen, zijn ze moeilijker te realiseren en is de kans op eenzaamheid dus groter.

2.4 Cijfers verklaard

De percentages eenzaamheid in Nederland en ook Eindhoven zijn hoog. Wat betekenen deze cijfers eigenlijk? In de volgende kennisclip wordt toegelicht hoe deze cijfers geïnterpreteerd mogen worden: <https://www.youtube.com/watch?v=IBgNxJPZyq4>.

Meer weten?

- <https://www.samentegeneenzaamheid.nl/blog/hoeveel-mensen-nederland-voelen-zich-eenzaam-30-40-procent>

3. Omgaan met eenzaamheid

3.1 Kennis over interventies

Er bestaan veel interventies die zich richten op eenzaamheid. Veruit de meeste interventies zijn niet getoetst op effectiviteit. Diverse internationale studies naar effectiviteit tonen aan dat veel interventies niet effectief zijn in het verminderen van eenzaamheid (Andersson, 1998; Cattán, White, Bond, & Learmouth, 2005; Dickens, Richards, Greaves, & Campbell, 2011; Findlay, 2003; Fokkema & Van Tilburg, 2007; Masi, Chen, Hawkey, & Cacioppo, 2011; Stevens & Van Tilburg, 2000). Een veelgehoorde verklaring hiervoor is dat de meeste interventies methodisch niet goed zijn doordacht.

Uit een grootschalige studie blijkt dat cognitieve gedragstherapie (CGT) de meest effectieve manier is om eenzaamheid te verminderen (Masi et al., 2011). Dit is logisch, want mensen hebben vaak verkeerd zelfbeeld en handelen daar ook naar. Het eigen zelfbeeld en de eigen verwachtingen van anderen spelen een grote rol in de aanwezigheid van het gevoel van eenzaamheid. CGT als groot nadeel dat het een intensieve interventievorm is, welke lang niet voor iedereen toegankelijk is.

3.2 Het taboe op eenzaamheid

Op het onderwerp eenzaamheid rust een taboe. Mensen praten hier niet gemakkelijk over. Dat geldt voor mensen die zich eenzaam voelen, maar ook voor mensen die dat niet voelen. Mensen ervaren eenzaamheid als een onderwerp dat moeilijk bespreekbaar te maken is. Dat komt deels door negatieve stereotypebeelden die mensen hebben bij eenzaamheid. Zo blijkt uit onderzoek dat eenzame mensen gezien worden als minder in staat tot aanpassen, minder competent, minder sociaal, minder geliefd, minder geschikt als vriend, minder aantrekkelijk, minder oprecht, zwak en passief (Lau & Gruen, 1992).

3.3 Het gesprek over eenzaamheid

Op eenzaamheid rust een taboe. Mensen gaan hierover niet gemakkelijk met elkaar in gesprek. Dat is een gemiste kans, omdat het gesprek over eenzaamheid voordelen biedt. Ten eerste helpt een gesprek met het ordenen van (de eigen) gedachten. Door over eenzaamheid in gesprek te gaan, kunnen mensen achterhalen wat oorzaken zijn en mogelijke manieren om met eenzaamheid om te gaan. Ten tweede lukt een gesprek vaak op. Het delen van de eenzaamheid maakt de eenzaamheid beter beheersbaar. Bij een gesprek over eenzaamheid is het van belang goed te luisteren naar de ander, niet te oordelen en niet te vervallen in het geven van (goedbedoelde) oplossingen.

Meer weten?

- <https://www.movisie.nl/artikel/wat-werkt-wel-aanpak-eezaamheid>
- <https://www.movisie.nl/publicatie/nog-wereld-te-winnen>
- <https://www.samentegenezaamheid.nl/blog/blik-uit-de-wetenschap/wat-we-tot-nog-toe-hebben-geleerd-over-e-health-bij-eezaamheid>
- <https://www.samentegenezaamheid.nl/blog/blik-uit-de-wetenschap/eezaamheid-verminderen-pak-de-oorzaak-aan>
- <https://www.samentegenezaamheid.nl/blog/blik-uit-de-wetenschap/eezaamheid-oplossen-heb-oog-voor-de-emoties-van-mensen>
- <https://www.samentegenezaamheid.nl/blog/mijn-eezaamheid-doet-pijn-pleister-preventie>
- <https://www.samentegenezaamheid.nl/blog/het-stereotype-van-de-eezame-oudere-vergroot-de-kans-op-eezaamheid>

- <https://www.samentegeneenzaamheid.nl/blog/blik-uit-de-wetenschap/eenzaamheid-daar-praten-we-niet-over>
- Kennisclip: Waarom helpt een potje bingo niet tegen eenzaamheid?
https://www.youtube.com/watch?v=t_ppRkmrp-l