

Eenzaamheid is geen ziekte, en het is nog maar de vraag of het aandeel eenzame mensen toeneemt. Toch spreken overheden, artsen en critici van een 'epidemie van eenzaamheid'. Welk verhaal vertelt die metafoor?

## **Eenzaamheid een epidemie noemen, maakt van het leven een ziekte (en van ernstige eenzaamheid een vergeten probleem)**

*Correspondent Cultuur en Clichés*



**Lynn BERGER**



*Voor zijn serie Platforms fotografeerde de Amerikaanse fotograaf Natan Dvir reizigers in verschillende metrostations in New York.*



De Correspondent leest voor

Lynn Berger - Eenzaamheid een epidemie noemen, maakt van het leven een ziekte

Vorige zomer, toen Theresa May nog premier was en de 'harde' Brexit-deadline nog ver weg, stelde de Britse overheid 20 miljoen pond beschikbaar voor het aanpakken van eenzaamheid. Eerder dat jaar had het Verenigd Koninkrijk al als eerste land ter wereld een 'minister van Eenzaamheid' aangesteld. Want 9 miljoen Britten, vertelde May in een Twitter-video, voelen zich 'altijd of vaak' eenzaam – een druk bevolkt eiland en talloze communicatiemiddelen ten spijt. Eenzaamheid, zei May, is een 'verborgen epidemie'. *Bekijk de videoboodschap van May hier.*

Daarin stond het Verenigd Koninkrijk niet alleen. In Duitsland, schrijft de Duitse psychiater Manfred Spitzer in zijn bestseller *Eenzaamheid*, verspreidt eenzaamheid 'zich sneller dan er immuniteit tegen opgebouwd kan worden'. *Lees hier meer over het boek van Manfred Spitzer.*

Volgens Dirk De Wachter, misschien wel de beroemdste psychiater van de Lage Landen, zijn er 'zelden zoveel mensen geweest die eenzaam door het leven moesten'. *Lees hier meer over het boek 'Borderline Times' van Dirk De Wachter.*

En ook de Verenigde Staten gaan, aldus voormalig Surgeon General Vivek Murthy, gebukt onder *The Washington Post*: 'This former surgeon general says there's a "loneliness Epidemic"'. een 'epidemie van eenzaamheid'.

Minister Hugo de Jonge (Volksgezondheid, CDA) trok vorig jaar 26 miljoen euro uit om 'de toenemende eenzaamheid onder ouderen een halt toe te roepen.' *Lees hier meer over Eén tegen eenzaamheid.* De bijbehorende campagne, *Eén tegen eenzaamheid*, is specifiek gericht op ouderen: onder hen komt eenzaamheid, net als onder werklozen, mensen met gezondheidsproblemen en migranten met een niet-westerse achtergrond, gemiddeld vaker voor.

Toch past ook deze campagne in een groter verhaal dat de ronde doet, en dat keer op keer verteld wordt in boeken, artikelen, tv-programma's *NPO*:

'Eenzaamheid krijgt aandacht bij *NPO*'. en paneldiscussies. *World Economic Forum*: 'Loneliness, An Epidemic?' Het is een verhaal over eenzaamheid die *iedereen* kan treffen – 'loneliness doesn't discriminate', aldus Theresa May – en die zich in rap tempo verspreidt over de geïndustrialiseerde wereld, van Japan *Huffington Post*: 'Searching For A Cure For Japan's Loneliness Epidemic' tot Zuid-Korea, *Korea Biomedical Review*: 'Survey finds Koreans suffering from loneliness'. van Duitsland *Der Spiegel*: 'Germany Faces Epidemic of Lonely and Isolated Seniors' tot België, *De Morgen*: 'De "eenzaamheidsepidemie" treft jongeren veel meer dan ouderen'. van Frankrijk *Le Soleil*: 'Solitude: l'épidémie invisible'. tot Nederland. *RTV Noord*: 'Eenzaamheid onder jongeren is een epidemie'.



Uit de serie *Platforms* door Natan Dvir.

De oorzaken die voor de 'epidemie' worden gegeven lopen uiteen van individualisering en verstedelijking tot de opmars van sociale media. *PSYCOM*: 'How Social Media Increases Loneliness'. De gevolgen kunnen ronduit schadelijk zijn: vanuit wetenschappelijke hoek stapelen de bewijzen zich op dat (ernstige) eenzaamheid gepaard gaat met hoge bloeddruk, diabetes, slaapproblemen, een verslechterd immuunsysteem en een vroege dood. *Eerder schreef ik dit verhaal over eenzaamheid en gezondheid.*

Critici wijzen eenzaamheid aan als de 'werkelijke oorzaak' van depressie en angst *Johann Hari*: 'Lost Connections. Uncovering the Real Causes of Depression – And the Unexpected Solutions'. of vergelijken het met het roken van vijftien sigaretten per dag. En alsof dat niet erg genoeg is, is het ook nog eens dé voedingsbodem voor extremisme, *NRC*: 'Eenzaamheid voedt 8chan en extremisme'. populisme *George Monbiot*: 'Out of the Wreckage. A New Politics for an Age of Crisis'. en terrorisme. *Aeon*: 'Loneliness is the common ground of terror and extremism'.

Logisch dus dat eenzaamheid op toenemende aandacht kan rekenen. Logisch ook, dat daarbij geregeld de term 'epidemie' wordt gebruikt: weinig andere woorden zijn immers zo goed in staat om de urgentie en de reikwijdte van een probleem over te brengen.

Alleen zorgt diezelfde taal er ook voor dat een ervaring die in feite doodnormaal is, wel erg veel weg krijgt van een ziekte. En dat diegenen voor

wie eenzaamheid daadwerkelijk een ernstig en chronisch probleem is, niet langer worden gezien voor wie ze zijn – een beetje zoals de toename van glutenintolerantie het lot van coeliakie-patiënten dreigt te overschaduwen. Laat staan dat ze geholpen zijn met de gangbare eenzaamheidsbestrijdingsmiddelen.

Bovendien: iets een epidemie noemen, is niet waardevrij. Onder al die krantenkoppen schuilt niet alleen een gezondheidsclaim, maar ook een morele claim.

## Eenzaamheid is geen ziekte

In klassieke zin verwijst ‘epidemie’ naar een besmettelijke ziekte die plotseling veel meer voorkomt dan normaal – denk aan de pokken of de pest, ebola of de griep. Ook aandoeningen die niet besmettelijk zijn maar wel steeds meer mensen treffen noemen we vaak een epidemie: obesitas bijvoorbeeld, of depressie, *Trudy Dehue: ‘De depressie-epidemie’*. of sommige vormen van kanker. *Linacre Quarterly: ‘The breast cancer epidemic: 10 facts’*.

Soms noemen we iets een epidemie wanneer het niet besmettelijk is, en ook geen ziekte, maar wél meer slachtoffers maakt dan we kunnen tolereren – vuurwapengeweld in de VS wordt bijvoorbeeld een epidemie genoemd. *Slate: ‘Treating gun violence as an epidemic will help stop it’*. De epidemie is dan een metafoor: voor (te) explosieve groei, voor alomtegenwoordigheid, en vooral voor ontwrichting die niet alleen het individu, maar ook de samenleving treft.

Tot welke categorie behoort de eenzaamheidsepidemie? Eenzaamheid is niet besmettelijk – althans niet in de traditionele zin. En hoewel het met gezondheidsproblemen gepaard kan gaan, is het geen ziekte.

Eenzaamheid ontstaat wanneer de sociale relaties die je *hebt* kwalitatief of kwantitatief onderdoen voor de sociale relaties die je *verlangt*. Daarmee is het geen objectieve toestand maar een subjectieve ervaring: ‘when you *feel* lonely, you *are* lonely’, aldus een YouTube-explainer die het afgelopen halfjaar ruim tien miljoen keer werd bekeken. *Bekijk de YouTube-explainer over eenzaamheid hier*.

Wetenschappers vergelijken eenzaamheid vaak met honger of dorst, een signaal van het lichaam dat je iets moet doen om in een levensbehoefte te voorzien – de behoefte, in dit geval, aan verbondenheid. *Lees ook: ‘Depressie is een ziekte van de hele maatschappij’*.

Hoewel de ervaring van eenzaamheid per definitie onprettig is, hoeft het niet problematisch te zijn – zoals een rammelende maag of een lichaam dat schreeuwt om slaap dat ook niet altijd zijn. Vaak zijn zulke sensaties functioneel: wie dorstig is, gaat drinken; wie zich eenzaam voelt, belt een goede vriend.



*Uit de serie Platforms door Natan Dvir.*

Het maakt eenzaamheid, zo hoor ik van filosoof Anja Machielse, die eenzaamheid en sociaal isolement onderzoekt aan de Universiteit voor Humanistiek, 'een normaal onderdeel van het leven'.

Pas wanneer eenzaamheid ernstig en chronisch wordt, en het iemand niet meer lukt eruit te komen, wordt het een probleem. Zulke chronische eenzaamheid is op zichzelf hartverscheurend genoeg. Maar het is ook die vorm van eenzaamheid die gepaard kan gaan met een verzwakt immuunsysteem, slaapproblemen, en hart- en vaatziekten.

Vaak maakt die vorm van eenzaamheid dat iemand steeds minder goed voor zichzelf zorgt en zich meer en meer terugtrekt, hoor ik van socioloog Eric Schoenmakers, die aan de Fontys Hogeschool eenzaamheid onder ouderen bestudeert. Het laat zich raden dat dit gedrag de eenzaamheid juist vergroot.

'In zo'n geval', zegt Schoenmakers, 'is eenzaamheid niet langer een onderdeel van het leven; het is het leven.'

Déze vorm van eenzaamheid is een stuk zeldzamer dan de meer alledaagse, tijdelijke eenzaamheid waar vrijwel iedereen weleens mee te maken krijgt. Het Centraal Bureau voor de Statistiek schat het aandeel Nederlanders dat zich vaak of altijd eenzaam voelt, rond de 4 procent. CBS: *'Eenzaamheid in Nederland'*.

## De eenzaamste generatie?

Neemt de eenzaamheid toe? Die indruk zou je wel krijgen, wanneer de Britse premier zegt dat 9 miljoen van haar 66 miljoen landgenoten gebukt gaan onder eenzaamheid, of wanneer Amerikaans onderzoek uitwijst dat 30 procent van de millennials zich vaak of altijd eenzaam voelt, wat hen tot 'de eenzaamste generatie' maakt, *YouGov: 'Millennials are the loneliest generation'*. of wanneer bijna de helft van de door *Brandpunt+* ondervraagde jongeren aangeeft zich 'soms of vaak' eenzaam te voelen. *KRO-NCRV: 'De helft van de Nederlandse jongeren is vaak eenzaam'*.

Maar zulke cijfers zijn gemakkelijk verkeerd te interpreteren. Eenzaamheid is een normaal onderdeel van het leven, dus natúúrlijk zegt een groot deel van de respondenten er weleens mee te maken te hebben.

In bepaalde levensfasen heeft eenzaamheid sowieso de neiging te pieken, hoor ik van Anja Machielse: in tijden van belangrijke transitie – na de puberteit bijvoorbeeld, als je uit huis gaat, of op zeer hoge leeftijd, na het verlies van een dierbare of je goede gezondheid. Machielse: ‘Als je tussen de 18 en 25 jaar oud bent moet je het leven vormgeven, bedenken wie je bent en waar je naartoe wilt. In die fase ben je vaak zoekende, moet je je sociale identiteit ontwikkelen, en dat kan eenzaamheid met zich meebrengen.’

Dat millennials vaker eenzaam zeggen te zijn dan, zeg, babyboomers of gen-X'ers, heeft dus misschien meer te maken met hun leeftijd dan met een plotselinge uitbraak van eenzaamheid.

**Dat millennials vaker eenzaam zeggen te zijn dan, zeg, babyboomers of gen-X'ers, heeft dus misschien meer te maken met hun leeftijd dan met een plotselinge uitbraak van eenzaamheid**

Om te weten of eenzaamheid daadwerkelijk toeneemt, is het zinniger te kijken naar langlopende studies. En die laten, anders dan vaak wordt gedacht, geen stijging van de gemiddelde eenzaamheid zien. Onder ouderen is de eenzaamheid de afgelopen twintig jaar zelfs licht gedaald, rapporteerde het Sociaal en Cultureel Planbureau vorig jaar. *SCP: Kwetsbaar en eenzaam?* In het Verenigd Koninkrijk, het land waar eenzaamheid een ‘stille epidemie’ heet te zijn, is het percentage ouderen dat zich chronisch eenzaam voelt de afgelopen zeventig jaar constant gebleven. *Campaign to End Loneliness: ‘Is loneliness increasing?’* Door de vergrijzing zal het *absolute* aantal eenzame ouderen de komende jaren vanzelfsprekend toenemen – maar dit een epidemie noemen is net zo logisch als de toename van het aantal 80-jarigen een epidemie noemen, of de babyboom met terugwerkende kracht bestempelen tot geboorte-epidemie. Eenzaamheid is geen ziekte, niet besmettelijk en of het toeneemt is ook nog maar de vraag. Dat betekent dat de ‘epidemie’ in ‘eenzaamheidsepidemie’ niet letterlijk bedoeld is: het is een metafoor.

## Een epidemie is altijd een verhaal

Epidemieën hebben, net als ziekte in het algemeen, altijd tot de verbeelding gesproken.

Waren het niet middeleeuwse christenen die pestuitbraken interpreteerden als een straf van God, dan waren het wel negentiende-eeuwse romantici die tuberculose zagen als een kwaal die vooral gevoelige, creatieve zielen trof, zoals de Amerikaanse auteur Susan Sontag observeerde in haar essay *Illness as Metaphor* (1977). *Lees hier meer over ‘Ziekte als metafoor’ van Susan Sontag.*

Mocht er de komende tijd onverhoopt een mazelen-epidemie uitbreken, dan zullen we ook daar een groter verhaal aan verbinden dan dat van het virus alleen: het zal een verhaal zijn over verschrompelend vertrouwen in de medische wetenschap en de farmaceutische industrie, over ouders voor wie het 'beschermen' van hun eigen kind in strijd lijkt met het belang van de groep. *Rosanne Hertzberger: 'Brief aan een niet-vaccinerende ouder'.*

Want een epidemie, schrijft de Amerikaanse arts en epidemioloog Philip Alcabes in zijn boek *Dread* (2009), is ook altijd 'een verhaal, een narratief, een vertelling die bedoeld is om een standpunt in te nemen'. Een standpunt, met name, over wat de verteller in kwestie als een probleem ziet, om een voorstel te doen voor wat er anders moet. *Lees hier meer over 'Dread' van Philip Alcabes.*

De vraag is dus waar we het over hebben wanneer we het over een epidemie van eenzaamheid hebben, welk moreel standpunt al die televisieprogramma's, krantenkoppen, boeken en campagnes precies vertegenwoordigen, welk verhaal ermee wordt uitgedragen – en welk verhaal niet. En omdat de metaforen die we gebruiken van invloed zijn op hoe we de werkelijkheid zien, *'Hoe metaforen ons denken bepalen.'* is de vraag ook wat dit verhaal precies *doet*.

## De langstlopende epidemie ooit

In haar onlangs verschenen boek *A Biography of Loneliness* legt de Britse historicus Fay Bound Alberti uit dat het begrip eenzaamheid, en daarmee ook de specifieke ervaring ervan, voor het eerst opgeld deed aan het begin van de achttiende eeuw. *Lees hier meer over 'A Biography of Loneliness' van Fay Bound Alberti.*

Individualisering, industrialisering en de invloedrijke denkbeelden van Charles Darwin maakten dat het individu voor het eerst los werd gezien van de groep, en soms zelfs als in strijd met die groep. Economische veranderingen betekenden dat kinderen niet langer vanzelfsprekend in het voetspoor van hun ouders traden, maar eigen levens gingen uitstippelen. Toenemende mobiliteit en verstedelijking maakten dat je niet per se je hele leven onderdeel uitmaakte van de gemeenschap waarin je was opgegroeid. De negatieve emoties – angst, onzekerheid, verdriet – die zulke veranderingen teweeg konden brengen, kregen de naam *'loneliness'*.



*Uit de serie Platforms door Natan Dvir.*

Eenzaamheid heeft dus een lange geschiedenis. Die YouTube-video die 10 miljoen keer werd bekeken, vertelt dat de eenzaamheidsepidemie is begonnen 'aan het einde van de Renaissance'. *Bekijk de YouTube-explainer hier.* Dat moet eenzaamheid wel de langstlopende epidemie ooit maken – en doet vermoeden dat de diagnose 'eenzaamheidsepidemie' een handzame manier is om het over de schaduwzijden van de vooruitgang te hebben, de donkere kanten van het leven in de eenentwintigste eeuw.

Inderdaad wijzen veel commentatoren vooral recente ontwikkelingen aan als veroorzakers van eenzaamheid – digitalisering bijvoorbeeld, en reality-tv, en toegeeflijke ouders die narcistische kinderen voortbrengen. *Volgens psychiater Manfred Spitzer zijn toegeeflijke ouders mede debet aan de eenzaamheidsepidemie.*

Volgens de Britse schrijver George Monbiot is eenzaamheid wat je krijgt wanneer je het kapitalisme ongebreideld zijn gang laat gang: 'Het streven naar materiële voldoening leidt ertoe dat we ons steeds minder bekommeren om de mensen en de levende wereld om ons heen', schrijft hij in zijn vorig jaar verschenen boek *Uit de puinhopen*. 'Het duwt ons steeds dieper in een tunnel van eigenbelang, zelfvergroting en instant bevrediging' – met collectieve eenzaamheid tot gevolg. *Lees hier meer over 'Uit de puinhopen' van George Monbiot.*

Het vaststellen van een epidemie van eenzaamheid is dus een vorm van cultuurkritiek, een manier om bepaalde waarden – gemeenschap, bekommerning – omhoog te houden. Het is een manier om te zeggen dat het vroeger, toen we elkaar allemaal nog kenden en nog niet zo met onszelf bezig waren, beter was.

Deze kritiek wordt vanzelf urgent door het beeld van een epidemie. Omdat dat per definitie een gigantische reikwijdte heeft, en ook nog eens van invloed is op iets wat *iedereen* belangrijk vindt: gezondheid.



# Ernstige eenzaamheid is geen ziekte – maar het is wel ongezond

Hoewel het aandeel eenzame mensen per saldo niet is toegenomen, is de aandacht ervoor wel gegroeid – heeft die aandacht ‘epidemische vormen aangenomen’, zou ik bijna willen zeggen.

Die toegenomen aandacht, zegt socioloog Eric Schoenmakers, hangt samen met het groeiende besef dat ernstige eenzaamheid vaak met gezondheidsproblemen gepaard gaat. Wat ooit het droevige lot van een individu was, wordt met het begrip ‘epidemie’ een zaak van het collectief. Of, in de woorden van Schoenmakers: ‘In een tijd waarin de zorgkosten de pan uit rijzen, is het prettig als je dat een beetje kan voorkomen.’

Je zou het als een teken van vooruitgang kunnen zien, van beschaving ook, dat ‘we’ ons bekommeren om het lot van de ernstig eenzamen, dat we er iets tegen willen doen. Dat het aanhoudend onderwerp is van gesprek, dat jongeren op Twitter uitkomen voor hun eenzaamheid, *NPO Radio 1: ‘Eenzame jongeren op Twitter: “Ik ben bang dat ik uiteindelijk niemand overhoud”*. en dj’s op de radio ook, *AD: Qmusic-dj openhartig over depressie: Ik ben eenzaam en hoor een negatieve stem*. heeft iets emancipatoirs. Na depressie en angst ontworstelt ook eenzaamheid zich zo aan de taboesfeer.

Aan de andere kant, de term ‘epidemie’ suggereert dat iedereen kwetsbaar is, dat eenzaamheid ‘geen onderscheid maakt’, zoals Theresa May het verwoordde. Maar dat is niet waar: onderzoekers weten dat bepaalde groepen, waaronder werklozen, mensen met chronische gezondheidsproblemen, migranten en dak- en thuislozen, een veel groter risico lopen op langdurige, ernstige eenzaamheid.

## Presenteer eenzaamheid als een probleem van iedereen, en de aandacht wordt ook verdund over iedereen

Met andere woorden: presenteer eenzaamheid als een probleem van iedereen, en de aandacht wordt ook verdund over iedereen – in plaats van vooral terecht te komen bij de kleine groep die het echt nodig heeft.

‘We hoeven ons echt niet over alle eenzame mensen zorgen te maken’, zegt Schoenmakers, en de mensen die echt hulp nodig hebben, ‘zijn niet geholpen bij de term “epidemie”.’ En daarbij is die groep waarschijnlijk ook minder geholpen bij een overheids campagne om eenzaamheid ‘onder de aandacht te brengen’, dan bij een stevige, goed gespekte verzorgingsstaat.

Een klassieke epidemie bestrijd je door patiënten te isoleren van de rest van de samenleving, om verdere besmetting te voorkomen. Bij de eenzaamheidsepidemie is de remedie precies omgekeerd: wie last heeft van eenzaamheid, zo is vaak de gedachte, moet uit zijn of haar isolement worden gehaald, moet 'erbij' komen, contact maken, meedoen.

Maar het probleem met de chronische, ernstige variant van eenzaamheid is dat die zich niet zomaar laat opheffen door wat extra bijeenkomsten in een buurthuis of een vrijwilliger die, aangemoedigd door een campagne, een keertje langskomt voor een praatje. De aanpak van die eenzaamheid vraagt om maatwerk, om een kans een echte band met iemand op te bouwen – niet om meer ontmoetingsmogelijkheden.

## Alledaags lijden wordt een medisch probleem

Aan het gebruik de epidemie-metafoor liggen ongetwijfeld goede bedoelingen ten grondslag. Dat neemt niet weg dat de uitwerking behoorlijk averechts kan zijn.

Noem eenzaamheid een epidemie, en je impliceert al gauw dat eenzaamheid zelf een ziekte is. Een alledaagse en zelfs nuttige vorm van lijden lijkt nu een medisch probleem. 'Bij een epidemie', zegt Anja Machielse, 'denk ik aan iets wat bestreden moet worden, terwijl eenzaamheid absoluut niet te bestrijden is: het hoort bij het leven. Als eenzaamheid een vijand is, dan zit die vijand in onszelf.'

Vergelijk het, zegt Machielse, met liefdesverdriet: 'Eenzaamheid is pijnlijk, net zoals een gebroken hart heel pijnlijk is. Maar het is ook normaal.'



*Uit de serie Platforms door Natan Dvir.*

Wie liefdesverdriet heeft, heeft liefgehad; wie zich eenzaam voelt, verlangt naar verbondenheid. Net als eenzaamheid kan een gebroken hart je radeloos maken, gek van verdriet – tegelijkertijd is de ervaring een cruciaal onderdeel van opgroeien, volwassen zijn, je openstellen voor anderen, verliezen – van *leven*. Een strijd tegen liefdesverdriet zouden we belachelijk vinden, omdat het tegelijkertijd een strijd zou zijn tegen de liefde – tegen de menselijkheid.

Dat geldt ook voor eenzaamheid. 'Eenzaamheid', zegt Schoenmakers, 'heeft een functie: het zorgt ervoor dat je groeit als mens, dat je leert wat belangrijk voor je is. Het wegnemen van eenzaamheid zou het leven heel plat maken; ik gun het de samenleving niet dat niemand dat ooit meer ervaart.'

Wie van eenzaamheid een epidemie maakt, een 'sluipmoordenaar' *Lees Reporters Online: 'Eenzaamheid is een sluipmoordenaar'*. zelfs, die wekt, vaak onbedoeld, de indruk dat alle eenzaamheid moet worden uitgeroeid. En dus ook, in de woorden van Schoenmakers, 'dat je je niet eenzaam mag voelen, dat het niet goed is'. En dat is misschien wel het grootste gevaar van de eenzaamheidsepidemie. Dat iets wat onvermijdelijk is, gaat aanvoelen als iets wat er niet zou moeten zijn, als een falen. Dat we ons daardoor allemaal, op gezette tijden, een beetje een patiënt gaan voelen. En daarmee nog eenzamer.