

Eenzaamheid is moeilijk op te lossen en treft niet alleen ouderen

ERIC SCHOENMAKERS, TINEKE FOKKEMA & THEO VAN TILBURG

Een op de drie Nederlanders voelt zich eenzaam. Eenzaamheid krijgt veel aandacht in de media en bestrijding ervan is een speerpunt in landelijk en lokaal overheidsbeleid. De nadruk ligt vaak te eenzijdig op eenzaamheid onder ouderen. En hoe kan eenzaamheid het beste worden aangepakt? Of moeten we er mee leren leven?

Eenzaamheid wordt gedefinieerd als het ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan bepaalde (kwaliteit van) sociale relaties. Deze definitie maakt duidelijk dat eenzaamheid altijd een negatieve ervaring is en anders is dan 'alleen zijn'. Het gaat om het gevoel alleen te zijn. Ook in gezelschap kan men zich eenzaam voelen, bijvoorbeeld wanneer men de aansluiting met anderen mist. Gevoelens van eenzaamheid hangen ook af van iemands wensen en verwachtingen over sociale contacten. Deze zogenoemde relatiestandaarden verschillen van persoon tot persoon.

Oorzaken en gevolgen

Verschillende typen oorzaken van eenzaamheid zijn aan te wijzen. Mensen kunnen eenzaam worden door belangrijke gebeurtenissen die zij in hun leven meemaken, denk aan een verhuizing, ontslag, echtscheiding, verweduwing of het verlies aan mobiliteit. Hierdoor kunnen zij een deel van hun sociale netwerk, of de aansluiting daarmee, verliezen. Eenzaamheid kan ook voortkomen uit persoonlijke eigenschappen zoals geringe sociale vaardigheden, weinig zelfvertrouwen, weinig vertrouwen in de medemens of een negatief zelfbeeld, waardoor men minder goed is in het leggen en onderhouden van contacten. Een derde type oorzaak voor eenzaamheid is dat mensen te hoge of onrealistische verwachtingen hebben over de omvang of kwaliteit van hun relatienetwerk.

Eenzaamheid heeft negatieve gevolgen voor de levens van mensen. Zo hangt eenzaamheid samen met een lager welbevinden en een slechtere mentale, cognitieve en fysieke gezondheid. Eenzame mensen hebben een grotere kans op bijvoorbeeld angst en depressiestoornissen, harten vaatziekten en Alzheimer. Eenzaamheid heeft ook negatieve gevolgen voor de maatschappij als geheel. Eenzame mensen maken meer gebruik van gezondheidszorg en zijn vatbaarder voor verslavingen. Eenzaamheid kost de maatschappij dus veel geld.

Mate van eenzaamheid

Naar schatting voelt zo'n 30 procent van de Nederlanders zich eenzaam, waarvan één derde kampt met ernstige eenzaamheidsgevoelens (Van Tilburg en De Jong Gierveld, 2007). Niet al deze eenzame mensen zijn blijvend eenzaam. Het gaat bij dit soort metingen om een momentopname. Longitudinaal onderzoek, waarin mensen lan-

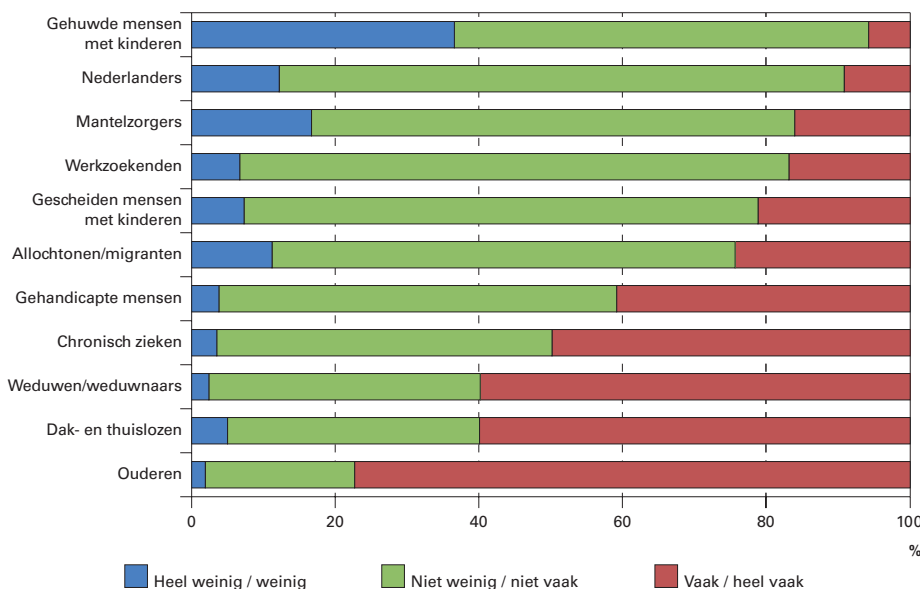


Foto: Dirk-Jan Kraan/Flickr

gere tijd worden gevolgd, heeft aangetoond dat eenzaamheid vaak van korte duur is (Newall, Chipperfield en Bailis, 2014).

Uit een recent TNS Nipo onderzoek naar eenzaamheid en stereotypen onder zo'n 1.000 Nederlanders van 18 jaar en ouder blijkt dat ouderen gezien worden als belangrijkste risicogroep voor eenzaamheid. Niet minder dan 78 procent van de Nederlandse bevolking denkt dat eenzaamheid (heel) vaak voorkomt onder ouderen (zie figuur 1). In de praktijk ligt het percentage eenzamen onder 60-74 jarigen echter niet hoger dan onder 18-59 jarigen (Dykstra, 2009). Boven de 75 à 80 jaar neemt de kans op eenzaamheid wel toe. Het wegvallen van de partner en de afname van gezondheid zijn de belangrijkste verklaringen voor deze toename. Een bijkomend probleem is dat mensen in deze oudste leeftijdscategorie doorgaans minder mogelijkheden hebben om uit hun eenzaamheid te geraken. Zo is het vinden van een nieuwe partner of het verbeteren van de gezondheid minder waarschijnlijk op hogere leeftijd.

Figuur 1. Veronderstelde mate van eenzaamheid onder verschillende groepen mensen, volgens de Nederlandse bevolking (N = 1001; 2008)



Bron: TNS Nipo, 2008.

Mogelijkheden tot aanpak

In theorie zijn drie oplossingsrichtingen denkbaar om eenzaamheid aan te pakken. De eerste is netwerkontwikkeling: het aangaan van nieuwe contacten en/of het verbeteren van bestaande contacten. Een tweede oplossingsrichting is het naar beneden bijstellen van de wensen en verwachtingen die men van relaties heeft (standaardverlaging). Het leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid is een derde manier. In dit geval blijft het verschil tussen iemands feitelijke en gewenste contacten bestaan, maar men probeert het belang van het eenzaamheidsprobleem terug te dringen door bijvoorbeeld de aandacht op iets anders te richten.

Een aantal concrete voorbeelden binnen de twee eerstgenoemde oplossingsrichtingen hebben wij voorgelegd aan 1.187 oudere mensen, met de vraag welke zij het beste achten voor eenzame

leeftijdsgenoten (Schoenmakers, 2013). Door de meeste ondervraagden werd een combinatie van beide oplossingsrichtingen aangeraden. Echter, voor ouderen in de minst gunstige omstandigheden – de alleroudsten en ouderen met de slechtste gezondheid – werd netwerkontwikkeling minder vaak voorgesteld. De meest voor de hand liggende manier om eenzaamheid te verminderen – het vergroten en/of verbeteren van het sociale netwerk – wordt dus minder vaak als effectief ingeschat voor mensen die hier het meest van zouden kunnen profiteren. Dit duidt er bovendien op dat ouderen er vanuit gaan dat minder opties voorhanden zijn bij het stijgen van de leeftijd en een afname van gezondheid.

Eenzaamheidsinterventies

In Nederland organiseren tal van maatschappelijke organisaties activiteiten met als één van de doelen het bestrijden van eenzaamheid. Het aanbod van deze eenzaamheidsinterventies is zeer divers, variërend van dagjes uit tot boodschappendiensten en van maatjesprojecten tot psycho-educatieve cursussen, en richt zich voornamelijk op ouderen. Vaak is er geen selectie aan de poort: iedereen is welkom, zowel eenzamen als niet-eenzamen.

Uit tevredenheidsonderzoeken blijkt dat deelnemers aan deze activiteiten doorgaans tevreden zijn over het aanbod. Echter, voorzichtigheid is geboden met dit soort tevredenheidsonderzoeken. Direct op de persoon af vragen naar veranderingen levert mogelijk een sociaal wenselijk antwoord op. Dat geldt des te meer voor degenen die gebruik willen blijven maken van de activiteit. Bovendien kunnen mogelijke positieve veranderingen van tijdelijke aard zijn. Daarom zijn objectieve effectmetingen nodig om vast te kunnen stellen of activiteiten inderdaad bijdragen aan het verminderen of voorkomen van eenzaamheid. In deze metingen wordt gekeken naar de mate van eenzaamheid van de deelnemers op verschillende momenten: vlak voor aanvang van de interventie, direct na afloop en een paar maanden daarna, en deze worden vergeleken met die van een controlegroep.

In Nederland, maar ook daarbuiten, is het echter niet gebruikelijk om naast een tevredenheidsonderzoek ook een objectieve effectmeting uit te voeren. Twee belangrijke uitzonderingen hierop zijn onze studies uit 2001-2005 en 2010-2011 naar het eenzaamheidseffect van respectievelijk tien en drie verschillende activiteiten (Fokkema en Van Tilburg, 2006; Schoenmakers, 2013). De uitkomsten waren teleurstellend: bij elf van de dertien activiteiten vond geen afname van eenzaamheid onder de deelnemers plaats. Mogelijk dienden zij wel andere doelen. Een verklaring voor het uitblijven van een positief effect van deze activiteiten kan zijn dat zij onvoldoende aansluiten bij de problematiek en de behoeften van de deelnemers.

Nader onderzoek bij de deelnemers aan drie activiteiten in de periode 2010-2011 (een bezoeken dienst, vakantie en een boodschappendienst) laat echter zien dat een bepaalde groep wel profijt had van hun deelname. Degenen die bij aanvang van de interventie ernstig eenzaam waren, slaagden er tot op zekere hoogte in hun gevoelens van

Foto: Roel Wijnants / Flickr



eenzaamheid te verminderen (figuur 2). Er vanuit gaande dat deze groep buiten de interventie om weinig tot geen sociale contacten onderhoudt, is de afname van eenzaamheid binnen deze groep mogelijk te verklaren door de aandacht die zij kregen van de hulpverleners en vrijwilligers. Weliswaar kampten zij na de interventie nog steeds met eenzaamheidsgevoelens, maar hun deelname kan een eerste stap zijn in het doorbreken van een vicieuze cirkel. Daar staat tegenover dat de eenzaamheid licht toenam onder deelnemers die bij aanvang van de interventie niet eenzaam waren. Deze toename is mogelijk te verklaren doordat deelnemers zich bewust werden van de eigen eenzaamheid, doordat zij zich gingen spiegelen aan andere, eenzame mensen of doordat zij voor hun deelname al aan voelden komen dat ze risico liepen op eenzaamheid, hetgeen zich heeft doorgezet.

Conclusies

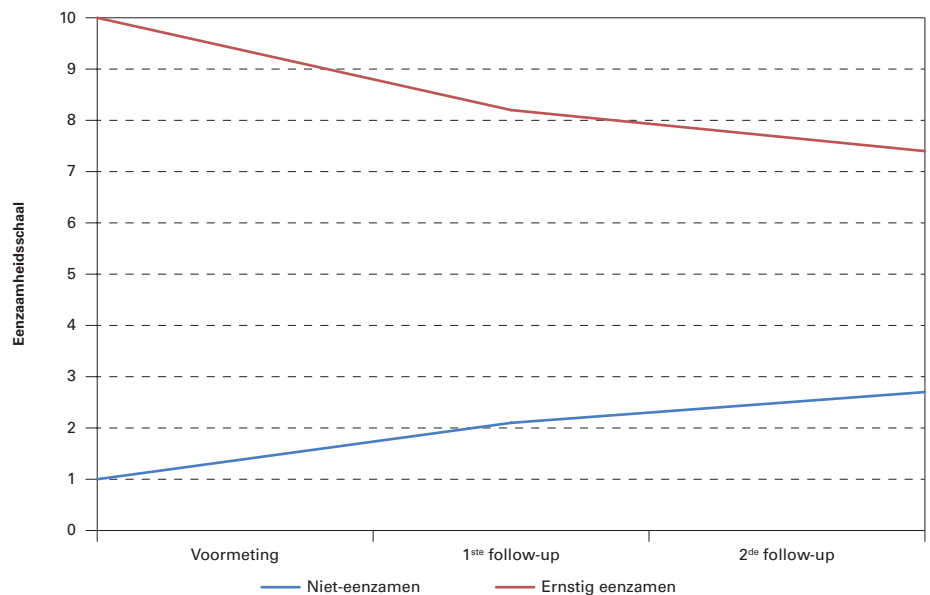
In de media ontstaat soms het beeld dat eenzaamheid gemakkelijk te bestrijden is. De praktijk is echter minder rooskleurig. Eenzaamheid is een complex verschijnsel en het oplossen ervan kost tijd en energie. Eenzaamheidsinterventies worden meestal goed ontvangen door de deelnemers, maar als objectief naar deze activiteiten wordt gekeken dat blijken zij niet altijd effectief te zijn. Er is dus meer nodig dan een 'duwtje in rug'. Daarbij is het van groot belang om de specifieke eenzaamheidssituatie van mensen in ogenschouw te nemen en vanuit hun vraag en behoefte een hulpverleningsaanbod te doen. In sommige gevallen is eenzaamheid wellicht helemaal niet op te lossen. De kans hierop is groter op latere leeftijd en bij ernstige gezondheidsproblemen. Ouderen zijn zich hiervan bewust. Zij zien vele opties om eenzaamheid aan te pakken, inclusief het vergroten en verbeteren van het sociale netwerk, maar de opties nemen af naarmate persoonlijke omstandigheden minder gunstig worden. Mensen die minder in staat zijn hun eenzaamheid te verminderen, zijn meer gebaat bij het leren omgaan met eenzaamheid. Meer interventies zouden hier aandacht aan moeten schenken. Een andere groep waar aandacht voor moet komen, zijn de niet-eenzamen. Immers, voorkomen is ook in dit geval beter dan genezen. Interventies die zich hierop richten maken mensen bewust van het belang van een goed functionerend sociaal netwerk om eenzaamheid te voorkomen en helpen mensen vroegtijdig bij het ontwikkelen van sociale vaardigheden.

Eric Schoenmakers, Fontys Hogescholen,
e-mail: e.schoenmakers@fontys.nl

Tineke Fokkema, NIDI, e-mail: fokkema@nidi.nl

Theo van Tilburg, Vrije Universiteit Amsterdam,
e-mail: theo.van.tilburg@vu.nl

Figuur 2. Verloop van mate van eenzaamheid voor ernstig eenzame en niet-eenzame deelnemers aan een eenzaamheidsinterventie activiteit (N-respondenten = 72; N-waarnemingen = 182; 2010-2011)



Noot: Eenzaamheid is gemeten met behulp van de eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld en Van Tilburg, 1999.

Bron: Schoenmakers, 2013.

LITERATUUR:

- Dykstra, P. A. (2009), Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing* 6(2), pp. 91-100.
- Fokkema, T., en T.G. van Tilburg (2006), *Aanpak van eenzaamheid: Helpt het? Een vergelijkend effect- en procesevaluatie onderzoek naar interventies ter voorkoming van eenzaamheid onder ouderen*. Den Haag: NIDI.
- Newall, N. E. G., J.G. Chipperfield, en D.S. Bailis (2014), Predicting stability and change in loneliness in later life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(3), pp. 335-351.
- Schoenmakers, E. C. (2013), *Coping with loneliness. Dissertatie*. Amsterdam: Vrije Universiteit.
- Van Tilburg, T. G., en J. de Jong Gierveld (2007), *Zicht op Eenzaamheid*. Assen: Van Gorcum.

Foto: Roel Wijnants/Flickr

