

# De epidemie van eenzaamheid is net zo schadelijk als roken

Moeten we onze hoop vestigen op een pil tegen eenzaamheid?

**ARTIKEL** Eenzaamheid is een epidemie, waarschuwen onderzoekers, een kwaal die los van het psychische leed net zo schadelijk is voor de gezondheid als roken. Is het echt zo erg?

Door: Margreet Vermeulen 2 september 2017, 02:00

In het Vlaamse Brugge werden vorige maand drie mensen dood aangetroffen in hun huizen. Ze stierven een natuurlijke dood. Omdat ze in eenzaamheid leefden, werd hun overlijden pas opgemerkt door de stank in de buurt en het plotselinge gekrioel van zwermen vliegen.

De burgemeester ging meteen aan de slag met een anti-eenzaamheidsplan. In Nederland gingen de alarmbellen al af in 2013, toen in Rotterdam een vrouw pas tien jaar na haar dood in haar woning werd gevonden. 'Eenzaamheid, zowel de fysieke als de existentiële, is de grootste kwaal van onze hedendaagse steden', verklaarde de Belgische psychiater Dirk De Wachter.

En dan drukt hij zich nog mild uit. De vereniging van Amerikaanse psychologen congresseerde juist deze zomer over de 'epidemie' van eenzaamheid. De discussies gingen niet zozeer over het daarbij behorende psychische leed, maar over de gevaren van eenzaamheid voor de volksgezondheid. Het gemis van een sociaal netwerk of wezenlijk contact ondermijnt het lichaam net zo erg als roken of chronische obesitas, zeggen Amerikaanse en Zweedse onderzoekers. Is eenzaamheid echt het nieuwe roken? Moeten we onze hoop vestigen op een pil tegen eenzaamheid? En dekt de alarmistische term 'epidemie' wel de lading?

## Definitie en cijfers

De wetenschap definieert eenzaamheid als: het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Volgens de meest voorzichtige schatting is 4 procent van de bevolking 'sterk eenzaam' (CBS, 2016). Het RIVM - dat zich baseert op enquêtes van de GGD'en onder 370 duizend mensen - komt op 8 procent 'sterk eenzamen' en 20 procent 'matig eenzamen' (2012).

Het onbehagen over eenzaamheid is alomtegenwoordig. 70 procent van de Nederlanders vindt eenzaamheid 'een groot probleem'. En we denken (TNS NIPO) dat 32 procent van de bevolking 'sterk eenzaam' is. Daarmee overschatten we het probleem. Volgens de eenzaamheidsschaal in deze enquête is 11 procent van de bevolking sterk eenzaam. Het CBS hanteert een (conservatief) percentage van 4 procent. We zijn dus (veel) minder 'sterk eenzaam' dan we denken.

En de individuele kans om eenzaam te worden, is niet toegenomen. Uit onderzoek

van de hoogleraar sociologie Theo van Tilburg (VU) blijkt dat 55-plussers in 2012 zich niet eenzamer voelden dan hun leeftijdsgenoten in 1992. Ook de Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving concludeerde onlangs: 'Eenzaamheid blijft vrij stabiel over de tijd.' Er zijn zelfs voorzichtige aanwijzingen dat de ouderen van tegenwoordig een beter sociaal netwerk hebben. Met een bredere basis dan voornamelijk familie. Werkende vrouwen hebben bijvoorbeeld meer sociale contacten dan de klassieke huisvrouw, aldus Van Tilburg. En ouders van nu hebben een betere band met hun volwassen kinderen dan vroeger. De term epidemie dekt dus niet de lading.

## Juist als het leven volop aan veranderingen onderhevig is, rond je 35ste, ligt eenzaamheid op de loer

Bij eenzaamheid denken we aan oude mensen. Een kwaal die begint bij 65 jaar. Ook dat klopt niet. De eenzaamheidsgrafieken pieken juist rond het 35ste levensjaar en daarna weer bij 75-plus. Juist als het leven volop aan veranderingen onderhevig is, rond je 35ste, ligt eenzaamheid op de loer - in deze levensfase veelal tijdelijk. Denk aan verhuizingen, echtscheidingen, werkloosheid, drukte op het werk of financiële problemen. Rond het 60ste levensjaar begint een rustige periode en voelen we ons weinig eenzaam.

Pas bij 75-plus piekt de eenzaamheid weer. Van deze leeftijdsgroep is volgens het CBS 7 procent sterk eenzaam - bijna twee keer zo vaak als de rest van de bevolking. Dat is niet omdat ze oud zijn, maar omdat ze chronisch ziek zijn, in de rouw zijn over een partner, weinig geld te verteren hebben, laagopgeleid zijn of een niet-westerse achtergrond hebben en noem maar op. Eenzaamheid is een veelkoppig monster. Maar geen ouderdomskwaal.

Eenzame doden zijn dan ook lang niet altijd ouderen. Van de vereenzaamde doden in Brugge was er één hoogbejaard. De anderen waren veertigers. En het drama speelde zich af in keurig verzorgde wijken, mooie straten, terwijl de hulpverlening in Brugge de eenzaamheid bestrijdt onder sociaal-zwakkeren en zieken. Eenzaamheid is niet alleen een veelkoppig, ook een grillig monster.

## Onze samenleving vraagt steeds meer zelfredzaamheid. Dat klinkt mooi, maar zijn we daar allemaal toe in staat?

VU-hoogleraar Van Tilburg

Waarom dan toch die alarmistische toon als het over eenzaamheid gaat? 'In het CBS-cijfer van 4 procent sterk eenzamen herkennen wij ons niet. Wij gaan uit van het dubbele. En dan heb je het over een miljoen mensen', zegt Arie Ouwerwerk van de Coalitie Erbij, een nationaal samenwerkingsverband van maatschappelijke organisaties die eenzaamheid bestrijden. 'Door de secularisatie denken we 'je leeft maar een keer en dus moet je eruit halen wat erin zit'. Ook van sociale relaties hebben we tegenwoordig hoge verwachtingen.'

VU-hoogleraar Van Tilburg denkt dat eenzaamheid ook te maken heeft met de veranderingen in de samenleving. 'Onze samenleving vraagt steeds meer zelfredzaamheid. Dat klinkt mooi, maar zijn we daar allemaal toe in staat? De zorgen

daarover voeden het onbehagen.'

Het thema eenzaamheid krijgt echt urgentie door de groeiende stapel biomedisch onderzoek. Eenzame mensen hebben 30 procent meer kans op een hartaanval, blijkt uit Brits onderzoek. Mensen die zich alleen voelen hebben 26 procent meer kans om voortijdig te overlijden, vonden Zweedse en Amerikaanse onderzoekers door de gegevens van tienduizenden inwoners van beide continenten te vergelijken. De witte bloedcellen werken slechter bij eenzaamheid waardoor het immuunsysteem wordt aangetast en infecties minder goed bestreden. Eenzame mensen hebben meer stresshormonen (cortisol) en slapen slechter.

## Als je in Nederland eenzaamheid meet, meet je voor een groot deel armoede

Hoogleraar ouderengeneeskunde Joris Slaets

'Ho, ho', waarschuwt de hoogleraar ouderengeneeskunde Joris Slaets, tevens directeur van de Leyden Academy on Vitality and Ageing. 'Al die onderzoekers vinden verbanden tussen eenzaamheid en ziekte, ze tonen geen oorzaak/ gevolg-relatie aan. En verbanden, tja. Dat zegt niet zoveel.'

Slaets vindt biomedisch onderzoek naar eenzaamheid zonde van het geld. 'We hebben het over een maatschappelijk probleem met zoveel verschillende gezichten. Je kunt eenzaam worden als je online bent gepest, als je je onveilig voelt in je eigen buurt, als je doof bent, je partner kwijtraakt, sociaal onhandig bent, chronisch ziek. Of gewoon arm. Als je in Nederland eenzaamheid meet, meet je voor een groot deel armoede. Misschien slaapt een deel van de eenzame mensen wel slecht door geldzorgen. Of omdat ze tobben over hun chronische aandoening. En dus niet omdat ze eenzaam zijn.'

De medisch-biologische onderzoekstrein dendert ondertussen voort. Afgelopen zomer wisten neurowetenschappers van het Massachusetts Institute of Technology (MIT) zelfs een hersengebied te linken aan eenzaamheid: de dorsale raphe nucleus, ofwel DNR. De hersencellen in dat gebied zijn weinig actief bij muizen die bij elkaar leven. Als je ze 24 uur uit de groep haalt, schiet de activiteit in die regio omhoog.



© Foto Valentina Vos, Illustratie

Sven Franzen

'Het is allemaal heel prematuur', benadrukt Eric Schoenmakers, die in 2013 promoveerde op onderzoek naar eenzaamheid aan de VU. Hij werkt bij de opleiding Toegepaste Gerontologie aan de Fontys Hogeschool in Eindhoven en volgt het onderzoek nauwgezet. 'De gedachte is dat hersenen van eenzame mensen niet meer in staat zijn om bepaalde stofjes aan te maken. Als je die stofjes weer kunt aanzetten, zou dat kunnen leiden tot een vorm van genezing. Voor zorgverzekeraars is dat natuurlijk heel interessant uit het oog van kostenbesparingen. Eenzame mensen gaan vaker naar de huisarts, hebben vaker thuiszorg.'

Een pil tegen eenzaamheid ligt niet bepaald binnen handbereik. Maar volgens Schoenmakers wordt er door farmacologen al wel gezocht naar stoffen die ingrijpen op de beleving van isolement. Hoogleraar ouderengeneeskunde Slaets denkt dat ook. 'Ik weet vrijwel zeker dat bedrijven ermee bezig zijn. De medische hype over depressie en antidepressiva is voorbij. En met ouderen heb je een enorm grote groep te pakken waar je veel onderzoeksgeld voor kunt krijgen.'

De achterliggende oorzaken van depressies zijn, net als die van eenzaamheid, te divers om te bestrijden met één pilletje

Hoogleraar ouderengeneeskunde Joris Slaets

'De geschiedenis van de zorg leert dat daar veel nare dingen uit voort zullen komen. Eenzaamheid gaat niet over ziekte, maar over gevoel en gedrag. Kijk naar depressie. Eén miljoen mensen slikt antidepressiva, bij tweederde van die mensen doet het helemaal niets.' De achterliggende oorzaken van depressies zijn, net als die van eenzaamheid, te divers om te bestrijden met één pilletje, zegt Slaets.

Wat ook tegen medicalisering pleit, is dat eenzaamheid meestal tijdelijk is - en bij het

leven hoort. Vanuit evolutionair perspectief is eenzaamheid een waarschuwingssignaal zoals honger en dorst, waardoor we worden geactiveerd om mensen op te zoeken, actie te ondernemen. Een gezonde prikkel dus, die je niet moet onderdrukken.

Op dit moment wordt eenzaamheid nog vooral vanuit maatschappelijk-sociologisch perspectief gezien. Oplossingsrichtingen worden bedacht met dezelfde bril op: om het isolement te doorbreken krijgen eenzame mensen briefkaartjes, huisbezoeken, uitnodigingen voor koffie-ochtenden of om samen te tafelen, een cursus vrienden maken.

Het gebeurt allemaal met de beste bedoelingen, benadrukt VU-hoogleraar Van Tilburg, maar er zijn weinig interventies bewezen effectief voor alle soorten eenzaamheid. 'We noemen het allemaal eenzaamheid. Maar wie nauwelijks vrienden of kennissen heeft, heeft een ander probleem dan iemand die zijn overleden partner mist of iemand die wel mensen om zich heen heeft, maar geen wezenlijk contact kan maken.'

Uit onderzoek van kenniscentrum Movisie blijkt overigens dat het aanbieden van sociale steun minder goed werkt tegen eenzaamheid dan programma's waarbij eenzame mensen geholpen worden hun negatieve gedachten te doorbreken. Wie eenzaam is, moet vooral zelf aan de slag door bewust te investeren in relaties die er al zijn met familie of kennissen. Ook activiteiten die het gevoel van eigenwaarde opkrikken zijn relatief succesvol.

Anti-eenzaamheidsacties zijn vrijwel uitsluitend gericht op ouderen. Eenzame ouderen aanvaarden een uitgestoken hand makkelijker dan twintigers. Voor hen is eenzaam zijn meer een taboe, een teken dat je mislukt bent. 'Organiseer een avond voor eenzame jongeren en de zaal zit geheel leeg', weet Ouwerkerk van de Coalitie Erbij. Volgens de statistieken van het CBS is slechts 2 procent van de jongeren sterk eenzaam. In grote steden ligt dat wellicht hoger. Den Haag enquêteerde tieners tot 18 jaar. Een op de vijf ondervraagden zegt nooit iets met leeftijdsgenootjes te ondernemen. Vooral in achterstandswijken zeggen kinderen weinig sociale steun te ervaren.

Slaets gelooft heilig in het versterken van de sociale cohesie door te experimenteren met bouwvormen waarin buurtbewoners elkaar weer tegenkomen. Als voorbeeld noemt hij het fenomeen 'leefstraten', uitgevonden in Gent, waar bewoners zelf hun straat onder handen nemen met als doel: meer onderling contact. Bijvoorbeeld door de straat autovrij te maken, er banken neer te zetten en gezamenlijke tuintjes aan te leggen.

### Eenzaamheidsschaal

Om eenzaamheid te meten gebruikt het CBS een verkorte vragenlijst, de GGD'en een uitgebreide. Deze vragenlijst, die op veel plekken in de wereld wordt gebruikt, heet de 'eenzaamheidsschaal' van Jenny de Jong-Gierveld, de goeroe van het eenzaamheidsonderzoek. Bij de uitgebreide vragenlijst krijgen de ondervraagden elf stellingen voorgelegd.

- Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse

problemen terecht kan.

- Ik mis een echt goede vriend of vriendin.
- Ik ervaar leegte om me heen.
- Er zijn genoeg mensen op wie ik terug kan vallen in geval van narigheid
- Ik mis gezelligheid om me heen.
- Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.
- Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.
- Er zijn onvoldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.
- Ik mis mensen om me heen.
- Vaak voel ik mij in de steek gelaten.
- Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij vrienden terecht.

De eenzaamheid begint met drie ongunstige scores. Vanaf negen ongunstige scores geldt men als 'sterk eenzaam'.

Slaets: 'We letten bij bouwen vooral op privacy en comfort, zodat we elkaar zo min mogelijk tegenkomen. We zijn gaan segregeren: op status, leeftijd en sociale achtergrond. Zie jij hier ooit een gezellig plein waar kinderen spelen en buurtbewoners elkaar treffen? Zoals je in Zuid-Europa ziet?'

Maar het grillige monster eenzaamheid laat zich ook met een andere bouwstijl niet zo makkelijk verslaan. 50-plussers in Noord-Europa zijn, tegen al onze verwachtingen in, minder eenzaam dan hun leeftijdgenoten in Zuid-Europa. Denen en Nederlanders in die leeftijd voelen zich meer verbonden met anderen dan de Grieken, Spanjaarden en Italianen. Demografische onderzoekers van het NIDI schrijven de eenzaamheid in Zuid- en Midden-Europa vooral toe aan armoede en slechte gezondheid. De familiebanden zijn er wel hechter, maar in mediterrane landen koesteren ouderen vaak zulke hoge verwachtingen van het familiecontact dat die niet worden ingelost, met alle frustraties van dien.

Zijn alle zorgen dan onterecht? Dat niet, zeggen de experts. 'Want eenzaamheid is beklemmend, ellendig en vreselijk zwaar', zegt VU-hoogleraar Van Tilburg. 'En als dat lang duurt mag je dat als samenleving niet accepteren.'

Eenzaamheidsexperts roepen ons in koor op om tijdig een robuust sociaal netwerk op te bouwen. Want traditionele vangnetten als de sociale werkvoorziening, psychiatrische instellingen en verzorgingstehuizen worden alsmaar kleiner. Er is geen bewijs dat de individualisering en de verschraling van de verzorgingsstaat de eenzaamheid hebben vergroot. Maar de vraag is: blijft dat zo?

---

'Ik ben bang dat ze 'nee' zeggen als ik iemand uitnodig'

Ik probeer zoveel mogelijk naar buiten te gaan en nooit langer dan twee dagen achter elkaar alleen thuis te zijn

Marcel (24) woont op zichzelf en heeft geen vrienden. Medestudenten - hij volgt een ict-opleiding op hbo-niveau - ziet hij alleen in de klas. Zijn moeder is overleden en zijn vader is uit beeld. Een studentenvereniging ('vooral samen zuipen') ziet hij niet zitten. Alleen met een tante heeft hij contact. Deze zomervakantie had hij hooguit één



echte ontmoeting per week. Op andere dagen zag hij niemand, het personeel van de supermarkt en de bioscoop niet meegerekend.

'Ik vind het lastig om contact te maken. Ik zou medestudenten kunnen vragen iets samen te gaan doen, maar ik ben bang dat ze dan 'nee' zeggen. Ik heb niet genoeg zelfvertrouwen. Dat begon al op de middelbare school. Toen ging ook iedereen leuke dingen met elkaar doen, maar ik hoorde er niet bij. Ik ben verlegen, teruggetrokken, heel erg rustig.'

Om de vakantie zo goed mogelijk door te komen verspreidt Marcel zijn activiteiten nauwkeurig over de week. Boodschappen doen, naar de film, hardlopen. 'Ik probeer zoveel mogelijk naar buiten te gaan en nooit langer dan twee dagen achter elkaar alleen thuis te zijn.'

Marcel vindt het zo akelig om zoveel alleen te zijn dat hij de huisarts om hulp heeft gevraagd. Die verwees hem door naar een psycholoog die een sociale angststoornis vaststelde. 'Zo noemen ze mijn angst om afgewezen te worden.' In oktober start de behandeling, cognitieve gedragstherapie. Gelukkig gaat de hogeschool volgende week weer open. 'Het is fijn om afleiding te hebben.'

'Ik ben als Remi, alleen op de wereld'

Het is fijn om met mijn moeder te praten, maar dat  
eenzame haalt ze er toch niet mee weg

Anouk (24) maakt makkelijk contact. Ze is vaak in gezelschap van leeftijdgenoten. Ze heeft een warme band met haar zussen, kan goed praten met haar moeder. Toch is ze eenzaam. 'Ik ben een soort Remi, alleen op de wereld. Er is niks gek of raars aan mij maar er is niemand die mij echt kent. Niemand die mij begrijpt. Ik kan het mensen niet kwalijk nemen. Ik begrijp mijzelf ook niet.'

Anouk woont op zichzelf. Ze volgt een hbo-opleiding om zelfstandig ondernemer te worden. Ze heeft een leuke bijbaan, ziet er goed uit en is goedgebekt. Kortom, het leven lacht haar toe - zou je zeggen. Maar het gevoel van eenzaamheid legt een grijze sluier over haar bestaan. 'Dat is al op de basisschool begonnen. Ik heb heel lang gedacht dat het wel over zou gaan als ik maar met genoeg mensen zou afspreken, ook al vond ik die mensen lang niet allemaal even leuk. Daar heb ik een paar jaar geleden een streep onder gezet. Ik ben liever alleen en niet zo happy dan in gezelschap en niet zo happy.'

Soms probeert ze er wel met vriendinnen over te praten. 'Die zeggen dan: 'Wat vervelend zeg. Wil je nog wat drinken trouwens?'' Het ontbreekt haar aan een maatje, iemand met wie ze echt op een lijn zit. Met haar moeder kan ze wel goed praten. 'Die zegt dat die eenzame gevoelens bij het opgroeien horen. Het is fijn om met haar te praten, maar dat eenzame haalt ze er toch niet mee weg.'