



Is eenzaamheid alleen een probleem onder ouderen?

Van: <https://npofocus.nl/artikel/7998/is-eenzaamheid-alleen-een-probleem-onder-ouderen>

Bijna iedereen voelt zich weleens eenzaam. Dit is niet erg, het is namelijk een signaal dat aangeeft dat je behoefte hebt aan sociaal contact. Net zoals je honger krijgt wanneer je wat moet eten. Wanneer je je vaak eenzaam voelt wordt het wel een probleem. Wat veroorzaakt eenzaamheid? Welke invloed heeft dit op de gezondheid? En wat kunnen we ertegen doen?

Samengesteld door **Evelien Schreurs**

Wat is eenzaamheid eigenlijk?

Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn. Je kan je bijvoorbeeld heel verbonden voelen met iemand aan de andere kant van de wereld, maar je kan je ook heel eenzaam voelen terwijl je omgeven bent door andere mensen. Wel of niet eenzaam zijn hangt er dus van af of je een connectie voelt met anderen. Wanneer je structureel geen verbondenheid voelt spreek je van eenzaamheid. Je mist een hechte, emotionele band of hebt minder sociale contacten dan je zou willen. Hierdoor kan je je leeg, verdrietig, angstig of overbodig voelen

Niet iedereen krijgt dit gevoel even snel: de een heeft behoefte aan een groot sociaal netwerk, terwijl een ander tevreden is met minder sociale contacten. Hierdoor is ook niet zomaar te zeggen of iemand eenzaam is. Dat wordt namelijk niet bepaald aan de hand van de grootte of kwaliteit van iemands sociale netwerk. Pas wanneer iemand zelf behoefte heeft aan meer – of meer betekenisvolle – contacten is er sprake van eenzaamheid.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid betekent dat je behoefte hebt aan een groter sociaal netwerk. Je wil meer vrienden, kennissen of collega's om je heen. Emotionele eenzaamheid houdt in dat je behoefte hebt aan een hechte, intieme band met (meer) mensen.

Hoeveel enzame mensen zijn er?

Bijna de helft van de Nederlanders voelt zich weleens eenzaam, een half miljoen in sterke mate. Dit probleem komt in iedere bevolkingsgroep voor, maar sommige groepen hebben vaker sterke gevoelens van eenzaamheid dan andere:

Welke mensen worden eenzaam?

5% van de Nederlandse mannen is eenzaam. Onder vrouwen is dit 3%.

Eenzaamheid is een groeiend probleem. Ouderen zijn vaker eenzaam dan jonge mensen en door de [vergrijzing](#) zal het aantal eenzamen dus toenemen. Dit is niet alleen een probleem dat speelt in Nederland, ook andere landen in Europa hebben hiermee te maken. Dit geldt vooral voor Italië, Polen en Frankrijk.

Eenzaamheid is een lastig begrip om te meten. Er bestaan verschillende vragenlijsten, die ook verschillende cijfers opleveren. Vaak zit het verschil in de mate van eenzaamheid.

[NPO Focus: Is de vergrijzing een probleem?](#)

Hoe worden mensen eenzaam?

Een slechte gezondheid is de grootste veroorzaker van eenzaamheid. Van de eenzamen heeft meer dan de helft één of meerdere aandoeningen, terwijl dit onder niet-eenzamen zo'n 30% is. Dit is zo'n belangrijke oorzaak omdat mensen met een slechte gezondheid vaak minder mobiel zijn, waardoor het lastiger is om deel te nemen aan sociale activiteiten.

Eenzaamheid wordt niet alleen veroorzaakt door een slechte gezondheid, het is een opeenstapeling van factoren. Aandoeningen zoals depressie, dementie of autisme kunnen het bijvoorbeeld moeilijker maken om contact te leggen of te onderhouden met anderen. Dit geldt ook voor persoonlijke eigenschappen zoals sterke verlegenheid, onzekerheid, gebrek aan sociale vaardigheden en het hebben van een negatief beeld over jezelf en anderen.

Pearl lijdt aan een bindweefselziekte en is daardoor aan huis gekluisterd: "Het gevoel dat mensen je echt vergeten zijn".

Naast persoonlijke factoren zijn er ook veel omgevingsfactoren die de kans op eenzaamheid vergroten. Contacten kunnen bijvoorbeeld wegvallen door overlijden, een scheiding, pensioen, werkloosheid of een verhuizing. Wanneer sociale contacten wel aanwezig zijn, kunnen deze toch tot eenzaamheid leiden doordat ze kwalitatief niet goed zijn. Mensen kunnen bijvoorbeeld gepest worden of zich niet (emotioneel) verbonden voelen met hun partner of met hun vrienden.

Verder hebben mensen met geldproblemen een grotere kans om eenzaam te worden. Zij ontlopen (on)bewust sociale activiteiten, omdat deze vaak geld kosten. Sociale media spelen soms ook een rol. Je ziet bijvoorbeeld dat vrienden leuke dingen aan het doen zijn, wat een gevoel van eenzaamheid kan geven. Ook kan het een onrealistisch beeld van vriendschap scheppen: die honderden Facebookvrienden zijn niet allemaal "echte" vrienden.

Toen zijn vrouw overleed werd Daans wereld veel kleiner: "Er gaan dagen voorbij dat ik geen woord hoeft te zeggen. Op het laatst ga je gewoon tegen jezelf spreken".

Is eenzaamheid voor alle leeftijden?

Eenzaamheid komt voor in iedere leeftijdsgroep, maar ouderen zijn door hun minder goede gezondheid en slinkende netwerk wel extra vatbaar voor dit probleem. Toch zijn er ook veel jongeren die te maken krijgen met eenzaamheid. Ook bij hen is een slechte gezondheid een belangrijke oorzaak, maar er zijn meer uiteenlopende factoren die een rol spelen.

Jongeren hebben bijvoorbeeld vaak last van sociale druk. Ze moeten succesvol zijn en een sociaal leven hoort daar ook bij. Toch geven veel jongeren aan dat ze het lastig vinden om contact te maken met anderen en om vriendschappen te onderhouden. Verder zijn psychische problemen en een negatieve kijk op zichzelf en de wereld ook belangrijke oorzaken van eenzaamheid onder jongeren.

Jongeren en studenten schamen zich er vaak voor als ze zich eenzaam voelen. Gevoelens van eenzaamheid passen namelijk niet bij het beeld van jonge mensen die een rijk sociaal leven hebben en veel leuke dingen doen met vrienden. Studenten leggen deze druk zichzelf op, maar het beeld kan door sociale media versterkt worden wanneer ze zien wat voor leuke dingen anderen aan het doen zijn. Aan de andere kant zijn er ook jongeren die sociale media juist als hulpmiddel zien, zij gebruiken het om nieuwe contacten te leggen en te onderhouden.

Wat voor impact heeft eenzaamheid op de gezondheid?

Niet alleen worden mensen met een slechte gezondheid eerder eenzaam, omgekeerd leidt eenzaamheid ook tot een slechtere gezondheid. Hierdoor kunnen mensen in een vicieuze cirkel belanden, wat ernstige gevolgen met zich meebrengt. Eenzaamheid kan zo'n grote impact op de gezondheid hebben, dat het soms als het nieuwe roken gezien wordt.

Mensen die zich eenzaam voelen zijn minder gelukkig en minder tevreden met hun leven. Langdurige eenzaamheid kan leiden tot stress en een depressie. Naast mentale gevolgen kan het slaapproblemen met zich meebrengen, en de kans op hartziekten en de ziekte van Alzheimer verhogen. Eenzaam zijn ook vaker geneigd om te roken, te drinken en ongezond te eten. Hierdoor hebben zij een hoger kans op overgewicht, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten. Tenslotte verhoogt eenzaamheid zelfs de kans op suïcide en vroegtijdig overlijden.

Hoe kunnen we eenzaamheid tegengaan?

Gelukkig zijn er ook manieren om eenzaamheid tegen te gaan. Om eenzaamheid te voorkomen en te doorbreken is het vooral belangrijk om een gezond sociaal netwerk te hebben. Dit geeft steun op sociaal, emotioneel en praktisch gebied. Het is gunstig als dit netwerk bestaat uit verschillende soorten relaties. Denk aan vrienden, collega's, burens en familie. Niet al deze contacten hoeven erg hecht te zijn, maar als een van deze relaties wegvalt, bijvoorbeeld doordat je verhuist of een andere baan krijgt, heb je nog andere mensen waar je op terug kan vallen.

Als het niet lukt om zelf jouw sociale netwerk uit te bereiden, kan je professionele hulp zoeken. Dit kan bijvoorbeeld bij de gemeente – bij sociaal werk of het [Wmo-loket](#) – of bij de huisarts. Eenzaamheid staat niet in de [DSM-5](#), waardoor mensen niet de diagnose “eenzaam” kunnen krijgen, maar dit betekent niet dat er niets tegen eenzaamheid te doen is.

Voel jij je eenzaam? Bij De Luisterlijn kan je dag en nacht met iemand praten. Kijk op deluisterlijn.nl.

Er zijn al verschillende initiatieven waarbij mensen met elkaar in contact worden gebracht: kerstdiners voor ouderen, een app voor jongeren met autisme, projecten die ouderen en jongeren aan elkaar koppelen en studenten die bij ouderen in een verzorgingshuis wonen. Ook krijgt

eenzaamheid steeds meer aandacht, wat het probleem bespreekbaar maakt. Deze positieve ontwikkelingen helpen steeds meer mensen om uit hun isolement te komen.

Een aantal originele initiatieven die eenzaamheid tegengaan: “Ik houd van mensen om me heen. Het maakt niet uit wat het is, als er maar mensen zijn”.

In het kort

Eenzaamheid is het gevoel dat je een band mist met andere mensen. Je hebt behoefte aan meer – of meer betekenisvolle – sociale contacten. Bijna de helft van de Nederlanders voelt zich weleens eenzaam, een half miljoen in sterke mate.

Een slechte gezondheid is de grootste veroorzaker van eenzaamheid. Verder verhogen factoren zoals sterke verlegenheid, autisme, geldproblemen of het overlijden van een partner de kans om eenzaam te worden.

Eenzaamheid komt vooral voor onder ouderen, door een slechte gezondheid en het overlijden van hun contacten. Maar ook onder jongeren komt eenzaamheid voor, zij hebben vaak last van sociale druk.

Langdurige eenzaamheid kan serieuze gevolgen hebben. Het kan leiden tot een depressie, en het verhoogt de kans op de ziekte van Alzheimer, overgewicht en hart- en vaatziekten. Het verhoogt zelfs de kans op vroegtijdig overlijden.

Om eenzaamheid te voorkomen en te doorbreken is het vooral belangrijk om een gezond sociaal netwerk te hebben. Er zijn al veel initiatieven die mensen met elkaar in contact brengen.

Evelien Schreurs

Redacteur

Evelien studeert Communicatiewetenschap aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Tijdens haar stage bij NPO Focus schrijft ze met name over wetenschap en cultuur.