

## Eenzaamheid: beeldvorming en cijfers

### Achtergrondstudie

Ingrid Doorten

#### Inhoud

Inleiding .....	2
Het debat rond eenzaamheid nader beschouwd .....	2
Centrale vraag .....	2
Methode.....	2
Verantwoording.....	2
Eenzaamheid in landelijke dagbladen.....	3
Eerste indruk.....	3
Kijken achter het debat .....	3
Taboes in een veeleisende samenleving .....	3
Onbehagen in een veranderende samenleving .....	4
Zingeving in een materiële samenleving .....	6
Geborgen zijn in een zorgzame samenleving .....	8
Beelden en cijfers vergeleken .....	9
Conclusies .....	10
Literatuur .....	11

## Inleiding

### Het debat rond eenzaamheid nader beschouwd

Eenzaamheid is een thema dat de laatste tijd prominent naar voren komt in maatschappelijk debat en ook steeds meer aandacht krijgt in beleid. Wat daaraan ten grondslag ligt is niet helemaal duidelijk, mogelijk heeft het te maken met (zorgen over) veranderingen in de langdurige zorg, beeldvorming in de media, gevoelens van onbehagen, verminderde sociale cohesie. We weten het niet precies. Kunnen we de grondslag voor deze toegenomen aandacht bijvoorbeeld scherper krijgen door een nadere beschouwing van uitingen in de media? Welke beelden komen er dan naar voren? Is in die beelden “de eenzame oudere achter de geraniums” de representant van eenzaamheid of gaat het om meer of (steeds) andere groepen? Vervolgens kunnen de beelden uit de media naast de cijfers rond eenzaamheid worden gelegd en nader worden geduid. Het idee bestaat dat cijfers en beeld uiteenlopen.

### Centrale vraag

Bestaat er een discrepantie tussen cijfers en beeldvorming als het gaat om eenzaamheid in de Nederlandse samenleving? En zo ja wat kunnen daarvoor verklaringen zijn?

### Methode

- Een *search* naar de termen eenzaam, eenzaamheid, vereenzaming in uitingen in landelijke dagbladen sinds september 2015 - Week van de eenzaamheid.
- Vergelijking aantal uitingen in de media over een langere periode.
- Beknopte discoursanalyse: in welk verband worden deze termen gebruikt?
- Vergelijking van de cijfers rond eenzaamheid met de uitingen in de dagbladen.
- Duiding van een verwachte discrepantie tussen cijfers en beeldvorming.

## Verantwoording

Over een periode van een half jaar is gekeken naar uitingen in de dagbladen over eenzaamheid. Startpunt was de maand september 2015, waarin de Week van de eenzaamheid plaatsvond. Tegelijkertijd waren de transities in de zorg toen driekwart jaar op weg. Dat leverde aanvankelijk een dusdanig groot aantal treffers op (meer dan 3.000), dat we hebben besloten ons te beperken tot artikelen in uitsluitend de landelijke dagbladen. Over de periode september 2015 t/m maart 2016 waren dat er 1.355. Bij nadere bestudering bleken 95 artikelen specifiek over het thema eenzaamheid te gaan (voor meer informatie over de zoekopdracht: zie bijlage 1).

De 95 artikelen hebben we nader geanalyseerd. Hierna volgt een beschrijving van de bevindingen. Deze kunnen worden beschouwd als een bescheiden discoursanalyse naar de betekenis van eenzaamheid in het publieke debat. Met een discoursanalyse wordt naar de (politieke) lading van teksten gekeken.

## Eenzaamheid in landelijke dagbladen

“Als de combinatie niet zo kil zou klinken, zou je kunnen zeggen dat eenzaamheid hot is. Hot, in de zin van: doet het goed in de media, bij beleidsmakers en politici.” [citaat Maaike van Houten, Trouw, 24 september 2015]

### Eerste indruk

In totaal zijn 95 artikelen uit landelijke dagbladen bestudeerd. Verreweg de meeste artikelen gaan over ouderen en eenzaamheid. Slechts een handjevol artikelen heeft een andere doelgroep in beeld: jongeren, alleenstaanden, mensen met een beperking of psychische aandoening, migranten, sociaal geïsoleerde of arme mensen. Een enkel artikel heeft geen specifieke doelgroep als onderwerp, maar laat aan de hand van verhalen van heel verschillende mensen zien wat eenzaamheid voor hen betekent.

Veel artikelen baseren zich op wetenschappelijke kennis of zijn daar zelfs een weerslag van. In het laatste geval gaat het bijvoorbeeld over het verschijnen van een wetenschappelijke publicatie of een interview met een deskundige. Een paar artikelen gaan over het nader duiden van de term eenzaamheid.

Opvallend is het grote aantal artikelen (meer dan 30) over allerhande initiatieven die worden georganiseerd om eenzaamheid (onder ouderen) te bestrijden. Om er wat te noemen: ‘Leerdammers eten samen soep’, de Buurtlijn in Amsterdam Zuid, een gratis Kerstkaartje sturen naar eenzame ouderen via het Ouderenfonds, EET met je hart in Utrecht, de Community tegen Eenzaamheid in Den Haag, huisbezoeken onder 75-plussers in Rotterdam georganiseerd door de gemeente, een Kerstconcert voor ouderen en mantelzorgers in Amsterdam, Resto VanHarte, de Hulplijn in Amsterdam, de Zilverlijn, en ‘Superzorg’; supermarktketens die op ouderen gaan letten.

Sommige initiatieven zijn speciaal van jongeren voor ouderen: vrijwilligerswerk bij ouderen door jongerenorganisatie Way of Life, jongeren die wonen in een verzorgingshuis, de oprichting door studenten commerciële economie van OMA’s POP-UP (oma’s die samen koken voor bijvoorbeeld studenten) en GRANNY’S FINEST (oma’s die breien voor jonge modeontwerpers) en Omapost – een dienst die het mogelijk maakt via een website papieren kaartjes naar oma’s te sturen.

Een aantal artikelen legt een directe relatie met veranderingen in beleid op het gebied van langdurige zorg (ongeveer 10).

### Kijken achter het debat

Welke onderliggende dimensies van eenzaamheid kunnen we gewaar worden als we wat dieper op de inhoud van de artikelen ingaan?

### Taboes in een veeleisende samenleving

Hoe komt het dat we in de dagbladen en eenzaamheid vooral in verband brengen met ouderen? Komt het omdat ouderen vooral de ‘anderen’ zijn – niet wijzelf/de journalist/de jongere of vrijwilliger die goed wil doen – maar een andere groep, waar wij niet toe behoren? Aan het grote aantal beschreven initiatieven valt op dat een

heleboel mensen iets goeds willen doen voor eenzame ouderen. Van hen is het kennelijk benoembaar dat zij eenzaam (kunnen) zijn en is het maatschappelijk geaccepteerd dat we iets voor hen moeten doen in dat opzicht. Andere groepen blijven veel meer buiten beeld (hoewel ook daar eenzaamheid voorkomt, maar daarover later meer). Mogelijk komt het doordat eenzaamheid in de taboesfeer ligt. Van ouderen, die heel wel mogelijk hun partner en generatiegenoten hebben verloren en minder mobiel kunnen zijn doordat beperkingen zich aandienen, accepteren we meer dat zij eenzaam zijn. Mogelijk zijn we ook bezorgd hoe het onszelf zal vergaan als we oud worden: oud zijn betekent dat de aftakeling inzet en heeft in onze samenleving nu eenmaal niet zo'n hoge status. Eenzaam zijn op jongere leeftijd lijkt minder logisch, jong zijn is omgeven met beelden van dynamiek en succes, ook op sociaal vlak, eenzaamheid past niet bij dat beeld. Toch eenzaam zijn kan dan leiden tot gevoelens van niet voldoen en vervolgens mogelijk tot schaamte.

"Eenzaamheid is omgeven door schaamte. Niet in staat zijn intermenselijke contacten te onderhouden, voelt makkelijk als falen." [citaat Nederlands Dagblad, 30 november 2015].

In sociaal opzicht succesvol zijn is de norm, daar niet aan kunnen voldoen kan stressvol zijn, met ernstige gevolgen. Wetenschappelijk onderzoek naar sociaal isolement en gezondheid toont aan dat sociale conflicten, zoals ruzie of een ontslag, ongezond zijn:

"Vereenzaming en sociale stress hebben door de jaren heen een cumulatief effect schrijven de onderzoekers, maar als het lukt om die te doorbreken, glijden mensen minder snel af naar chronische en levensbedreigende ziekten." [citaat NRC, 5 januari 2016].

We zien dat er verhoudingsgewijs weinig aandacht is voor de relatie tussen eenzaamheid en gezondheid in de dagbladen. Wel wordt in een enkel artikel geconstateerd dat mensen die vinden dat ze een slechte gezondheid hebben, vaker zeggen dat ze eenzaam zijn dan mensen die hun gezondheid goed vinden. Ook psychiatrische aandoeningen zoals depressie zijn soms het onderwerp in een artikel. Opvallend is dat wanneer het over aandoeningen en beperkingen gaat er geen eenzijdige focus op ouderen is, maar het juist gaat over andere leeftijdsgroepen. En dat terwijl dat eigenlijk wel in de lijn der verwachtingen ligt (ze komen bij ouderen immers vaker voor). In het debat lijkt eenzaamheid bij alle leeftijdsgroepen met aandoeningen geaccepteerd en eenzaamheid bij ouderen ook. Het taboe op eenzaamheid lijkt aanwezig bij mensen bij wie een dergelijk label ontbreekt en die succesvol dienen te opereren in een veeleisende samenleving.

## Onbehagen in een veranderende samenleving

In de verzorgingsstaat zoals wij die tot voor kort kenden, vinden ingrijpende veranderingen plaats. Verschillende artikelen verwijzen specifiek naar veranderingen in het beleid van de langdurige zorg in relatie tot eenzaamheid. Meestal spreekt uit de artikelen een (groot) onbehagen met de politiek in het algemeen en specifieke veranderingen, bijvoorbeeld op het gebied van de thuiszorg, in het bijzonder. Het thema eenzaamheid past goed bij het discours van "ouderen die langer thuis moeten blijven wonen": het is nogal wies dat dat tot meer eenzaamheid zal leiden volgens een aantal krantenberichten:

Uit Brief van de dag. "Je zag ze aan de telefoon zitten, onze politici, om het startsein te geven eenzame ouderen te bellen om ze zo wat aandacht te geven. De politiek leidt op

die manier de aandacht af van wat ze zelf teweeg gebracht heeft. Verhoog de AOW en breng dit op een maatschappelijk verantwoord niveau zodat ouderen kunnen deelnemen aan het sociale verkeer en er ook eens op uit kunnen trekken om gelijkgestemden te ontmoeten.” [citaat uit De Telegraaf, 20 februari 2016].

“De Zilverlijn, een belproject van het Nationaal Ouderenfonds om senioren uit hun isolement te halen, kan bij de meeste deelnemers aan de Stelling van de Dag op waardering rekenen, maar zij vinden het heel triest dat zo’n initiatief nodig is. [...] Driekwart meent dat de overheid debet is aan de toenemende eenzaamheid. ‘Onze regering heeft er alles aan gedaan om ouderen te isoleren. Langer thuis wonen en zorgen dat ze financieel geen kant op kunnen door middel van een hoge eigen bijdrage voor zorg en bezuinigingen op uitkeringen en pensioenen.’ Velen menen dat het probleem al deels opgelost zou zijn als een aantal maatregelen zou worden teruggedraaid, zoals sluiting van verzorgingshuizen, buurthuizen en culturele centra en bezuinigingen op de thuiszorg.” [citaat uit De Telegraaf, 17 februari 2016].

Uit artikel Vereenzaming ligt op de loer. “Door de grote vergrijzingsgolf is het lastig om ouderen langer thuis te laten wonen. De wijkverpleging en thuiszorg wordt straks onbetaalbaar. Robots worden als oplossing gezien om te zorgen dat de wijkzuster niet voor alles hoeft langs te komen. [...] Uit een onderzoek van Motivaction deze zomer blijkt dat twee op de drie ouderen het prettig vindt om door technologie minder vaak een beroep te moeten doen op zorgverleners, maar tegelijkertijd denkt drie op de vier wel dat ze hierdoor minder contact met anderen zullen hebben en dus eenzamer raken” [citaat uit De Telegraaf, 3 december 2015].

**Soms is tussen de regels door impliciete kritiek op de veranderende verzorgingsstaat te lezen, bijvoorbeeld door te spreken over de participatiesamenleving:**

Interview met hoogleraar Anja Machielse in Trouw. “U vindt dat er te weinig aandacht is voor eenzaamheid? “Ja. We bemoeien ons niet meer met elkaar, zorgen niet meer voor elkaar. We leven in een participatiesamenleving, waarbij we sneller en vaker een beroep moeten doen op ons eigen netwerk. Veel ouderen hebben daar moeite mee, ze willen niemand tot last zijn. Omdat ouderen langer thuis blijven wonen en vaker geen kinderen en/of partner hebben, leiden steeds meer van hen een teruggetrokken bestaan.” [citaat uit Trouw, 3 november 2015].

**Specifiek is er aandacht voor de huishulp en de dagbesteding. De artikelen spreken over gaten die de overheid achterlaat, en over thuiszorg die er vooral is tegen de eenzaamheid.**

“Weet je wat een belangrijke oorzaak is van de toenemende eenzaamheid? Het afbouwen van de huishulp. Die was niet zozeer nodig voor het soppen van de koelkast, maar wel voor het gezellige praatje op de bank.” [Citaat uit De Telegraaf, 27 februari 2016].

Uit artikel - Wies laat zich huishulp niet zomaar afpakken. “Het zijn mensen waar het stel lief en leed mee deelt, dag in dag uit. Die Wies zien op haar kwetsbaarst. De vrouwen zijn na 3 jaar ‘als familie’, zegt Rob Blöte. Een breuk doet pijn. ‘Voor ons maar misschien nog meer voor alleenstaande ouderen. Door de huishulp voelen ze zich minder eenzaam. Wij hebben elkaar nog.” [citaat uit het Algemeen Dagblad, 11 februari 2016].

Uit artikel De zorgen om kwetsbare ouderen zijn het grootst – naar aanleiding van actie ‘Red de Zorg’ van vakbonden FNV en CNV. “Omdat veel voorzieningen voor ouderen, zoals buurtrestaurants of de eetgelegenheden in de verzorgingshuizen, verdwijnen ligt vereenzaming op de loer. Nu al is ruim één op de tien 65-plussers in Amsterdam ernstig

eenzaam. Daarom wordt om het hardst geroepen dat de bezuinigingen op de dagbesteding van 25 procent moet worden afgeblazen.” [ citaat uit Het Parool, 12 september 2015].

Uit artikel Na de postbode gaat ook de caissière helpen in de buurt. “De overheid trekt zich terug uit de zorg, bedrijven springen in het gat. Is dat een goed idee? Nu zie je dat er gaten vallen. [...] Klanten van wie de caissières vermoeden dat ze bijvoorbeeld eenzaam of verward zijn, worden naar hen [vrijwilligers/ID] doorgestuurd. [...] ‘Het is goed dat het bedrijfsleven een rol ziet voor zichzelf “in de ruimte die de overheid nu achterlaat” , zegt ze [Tineke Abma/ID]. Maar het moet wel kleinschalig blijven. Denk: de sociaal geëngageerde buurtsuper. “En dus niet de grote megasupermarkt die door rendement gedreven wordt. Daar is de menselijke maat weg en lukt zo iets niet.” [citaat uit NRC-NEXT, 17 december 2015].

De menselijke maat in verpleeghuizen is tevens aandachtspunt. Ook dan wordt de link gelegd met toenemende eenzaamheid. Misschien gaat de onderliggende vraag echter wel meer over zingeving aan het einde van het leven.

Uit artikel Zinnige daginvulling in verpleeghuis wordt een gunst. “Te veel cliënten hebben te weinig om handen, signaleert Adriana van Dooijeweert, voorzitter voor het College voor de Rechten van de Mens. Zij pleit voor ‘daadwerkelijke aandacht voor de mens achter de cliënt’. ‘Dit lijkt misschien vanzelfsprekend, maar de consequente toepassing van dit uitgangspunt in de praktijk is bepaald geen sinecure.’ [...] Eenzaamheid is een reëel probleem onder ouderen in instellingen, 28 procent van de bewoners heeft behoefte aan meer sociaal contact.” [citaat uit het Nederlands Dagblad, 4 februari 2016]

Interview met voorzitter Humanistisch Verbond Boris van der Ham. “Aandacht voor levensvragen moet net zo vanzelfsprekend worden als medische zorg” [...] Ook eenzaamheid is een groeiend probleem onder ouderen. Van de 2,9 miljoen 65-plussers voelen 900.000 mensen zich eenzaam. Dit kan verschillende oorzaken hebben: van het wegvallen van de echtgenoot, het ontbreken van familie tot existentiële vragen. [citaat uit Trouw, 4 december 2015].

Zingeving is het thema in meerdere artikelen en dat speelt zowel bij de eenzamen als de niet of soms eenzamen kennelijk een rol.

## Zingeving in een materiële samenleving

In verscheidene artikelen wordt eenzaamheid ook in verband gebracht met zingeving, met zelfbeschikking, met ‘zijn’ (existentiële eenzaamheid), met ‘zielepijn’, ‘de stilte van de ouderdom’ en met aandacht voor levensvragen. Interessant is hier dat ‘gezellig doen’ eerder tegen- dan meewerkt als het gaat om gevoelens van eenzaamheid. Het gevoel een dierbare te missen wordt er misschien nog door versterkt. Veel activiteiten krijgen pas betekenis als je ze kunt delen met iemand die je na staat, iemand waarmee je een gezamenlijk referentiekader hebt opgebouwd, met wie je herinneringen deelt. Dit komt ook tot uiting in het volgende citaat:

“De negentigjarige man die verschrikkelijk lijdt onder het verlies van zijn vrouw wil niet meer verder leven. ‘Die enorme eenzaamheid, dat is niet voor te stellen, je kunt de mensen niet vertellen hoe eenzaam het is’. Hij doet zijn best zegt hij. Hij gaat naar muziekkuitvoeringen, gaat met een vriend naar de bowlingbaan en drinkt daar gezellig koffie met anderen. ‘Dan ben ik er even uit’. Maar het helpt niet.” [citaat uit NRC Handelsblad, 14 december 2015].

Wat betreft deze existentiële en levensvragen zou de geestelijke verzorging van ouderen meer aandacht moeten krijgen. "Goede ouderenzorg is niet alleen medisch" aldus Boris van der Ham, voorzitter van het Humanistisch Verbond in Trouw (4 december 2015). Bij ouderen speelt mee het gevoel dat ze niet veel meer bij te dragen hebben. Zo stelt een geïnterviewde in het Reformatorisch Dagblad van 8 februari 2016:

"Veel senioren vinden het moeilijk om hulp te vragen. Mede omdat ze denken dat ze niets meer kunnen betekenen. Dat bestrijd ik. Ze kunnen bijvoorbeeld prachtige verhalen vertellen of goed breien."

Existentiële eenzaamheid wordt in verband gebracht met de eindigheid en toevalligheid van het bestaan (Trouw, 29 september 2015). Hoe het mogelijk is (toch) een betekenisvol leven te (blijven) leiden is de vraag die uit verschillende artikelen naar voren komt.

We schreven al dat de aandacht voor allerhande initiatieven ter bestrijding van eenzaamheid groot is. Het meest opvallende hieraan is de opkomst van de zogenoemde emo-commercie. Supermarkten die op eenzame ouderen gaan letten zijn daar een voorbeeld van. In sommige artikelen wordt geprobeerd hiervoor een verklaring te geven. Al weer blijkt zingeving een belangrijke reden, maar op een andere manier. Mensen willen graag (maar indirect) bijdragen aan een betere wereld:

"Ze omarmen merken die hun het gevoel geven dat het leven zin heeft. Ze willen zelf ook wel de wereld verbeteren, maar hebben niet altijd de tijd of de energie daarvoor. Als merken dat wel kunnen, vinden ze dat heel prettig. En merken doen dat ook massaal, daar werken namelijk ook gewone mensen die hetzelfde belangrijk vinden." [citaat uit Het Parool, 9 januari 2016]

De keerzijde wordt ook genoemd. Als het past binnen de doelstelling of het "dna" van de organisatie om "goed te doen" wordt beter gevonden dan dat er vanuit commercieel oogpunt aandacht is voor eenzaamheid.

"Er zijn er te veel die het alleen voor de bühne doen". [citaat A. Hoes in Het Parool, 9 januari 2016].

Een klein aantal artikelen heeft ook aandacht voor de verbinding tussen 'online en offline' en dan met name hoe ouderen aansluiting kunnen vinden bij de online samenleving. Dan komen ook initiatieven van jongeren in beeld zoals de Omapost, een service die het mogelijk maakt dat je online info zoals foto's uit bijvoorbeeld instagram overzet op papieren post.

Interessant is dat sommige bedrijven handig inspelen op de gevoelens van mensen die iets aan eenzaamheid willen doen. Opvallend is het indirecte en ook wel instrumentele: je gaat naar de supermarkt die let op eenzame ouderen, dat geeft je een goed gevoel en maakt wellicht minder eenzaam door de zingeving die je eraan ontleent, maar is niet hetzelfde als je bekommeren om mensen in je eigen omgeving. Toch is daar wel behoefte aan getuige een aantal artikelen waar betrokkenheid op elkaar centraal staat.

## Geborgen zijn in een zorgzame samenleving

Een aantal artikelen gaat in op thema's als sociale armoede, vriendschap, omzien naar elkaar, zorgzaamheid. Uit deze artikelen spreekt verlangen naar geborgenheid en ook wel naar hoe het vroeger was:

“Vroeger hielden mensen elkaar in de gaten in buurtgemeenschappen. De buurvrouw bracht zo nodig een pan soep en de buurman maakte het straatje sneeuwvrij. Tegenwoordig leven mensen meer voor zichzelf. We wilden het omzien naar elkaar nieuw leven inblazen.” [citaat Dorpsbelangen Adorp in het Reformatorisch Dagblad van 8 februari 2016]

“Er moet een beroep worden gedaan op de zorgzaamheid van de samenleving. We moeten leren op een andere manier naar elkaar te kijken, een beetje op te letten op de mensen om ons heen.” [citaat A. Machielse in Trouw, 3 november 2015]

Hier wordt een verband gelegd met de geïndividualiseerde samenleving, waarin niet iedereen gemakkelijk zijn weg vindt. Mensen met aanleg voor vereenzaming bijvoorbeeld en bij mensen bij wie een sociaal vangnet ontbreekt. Zij lopen risico in sociaal isolement te raken (A. Machielse in Trouw).

De oprichter van Resto VanHarte, een (inmiddels) wijd verbreide organisatie van buurtrestaurants waar maaltijden georganiseerd worden als 'medicijn tegen eenzaamheid', was na jarenlang verblijf in Afrika getroffen door de in zijn ogen sociale armoede in Nederland. In tegenstelling tot vele andere initiatieven op het gebied van gezamenlijke maaltijden heeft Resto VanHarte een structureel karakter. En dat is wellicht ook beter wordt ergens genoemd: eenmalig iets organiseren kan mensen ook van de regen in de drup helpen doordat het hun eenzaamheid nog benadrukt.

“Het is hier lekker warm en gezellig. Anders zit ik maar alleen thuis. Mijn man is in 1992 overleden en mijn twee dochters wonen in Alphen aan den Rijn. Hier zie ik mijn vriendinnen en ontmoet ik ook weer nieuwe mensen.” [citaat Reformatorisch Dagblad, 10 december 2015]

Echter, slechts een enkele keer is er in de artikelen aandacht voor vriendschappen. Vriendschappen kunnen, net als burenelaties, worden beschouwd als 'zwakke relaties' omdat deze relaties geen voorgegeven inhoud hebben (Beate Völker in Het Parool, 24 december 2015). Dat maakt vriendschappen ook moeilijk definieerbaar en speelt de vraag hoe men komt tot betekenisvolle vriendschappen, ook op latere leeftijd. Uit onderzoek blijkt dat mensen met vriendschappen gezonder en langer leven.

“Vriendschappen op latere leeftijd zijn heel belangrijk, want eenzaamheid onder ouderen is een groot probleem. En dat probleem wordt alleen maar groter, want we worden steeds ouder. [...] Ik zou er enorm voor pleiten ouderen te laten samenleven in woongroepen, zodat ze zorg kunnen dragen voor elkaar en niet eenzaam worden.” [Beate Völker in Het Parool, 24 december 2015]

De stad is een plek waar alleenstaanden hun eenzaamheid kunnen bestrijden en vriendschappen kunnen aangaan (NRC, 7 november 2015). Veel alleenstaanden trekken voor werk en gezelligheid naar de grote steden. Toch blijft eenzaamheid op de loer liggen aldus Ton Schaap in hetzelfde interview. Hij verwacht dat mensen op zoek gaan naar nieuwe samenlevingsvormen om dat risico te verkleinen. Dat geldt voor jongeren en voor ouderen. Zo worden in Amsterdam appartementen gebouwd



voor *two friends*, een soort Living Apart Together (LAT), maar dan anders. Toch kan de omgeving ook voor een gevoel van vervreemding zorgen:

“Woonwijken veranderen. Mensen die er jarenlang woonden, verhuizen en winkels en voorzieningen verdwijnen. Dit kan een gevoel van vervreemding oproepen, weet Reijndorp (67). ‘Beleidsmakers en anderen die zich bezighouden met het bestrijden van eenzaamheid hebben vaak onvoldoende oog voor die ontwikkelingen.’” [citaat Arnold Reijndorp in het Reformatorisch Dagblad, 24 september 2015].

Eenzijds zoeken mensen dus verbinding, tegelijkertijd is er ook behoefte aan gepaste afstand of een zekere anonimiteit, namelijk die van de stad, waar de single alleen woont en deel uitmaakt van een kring van gelijkgestemden of vrienden. Het hybride gegeven van ‘alleen samen zijn’ beschermt mogelijk tegen (het taboe op) eenzaamheid en laat tegelijkertijd ruimte voor het individu en zijn of haar ontwikkeling. Het vraagt wel wat van de stabiliteit van vriendschappen en van de gebouwde omgeving. Levenslopen verschillen tussen mensen en over de tijd, en doen dat wellicht steeds meer: ‘achterblijvers’ kunnen als zij daar niet op bedacht zijn ten prooi vallen aan gevoelens van vervreemding.

Uit verschillende artikelen spreekt een breed gedeeld verlangen naar geborgenheid, naar een fijne inbedding in sociale netwerken. Wellicht ook uiting van een breed gedeeld gevoel dat het met die inbedding en geborgenheid wel wat beter kan in de huidige maatschappij.

## Beelden en cijfers vergeleken

Komt dat wat in de krantenartikelen staat overeen met onderzoek naar en cijfers over eenzaamheid?

Bij onderzoek naar eenzaamheid wordt vaak gebruik gemaakt van een verkorte schaal van De Jong Gierveld en Van Tilburg, met zes stellingen:

1. Er zijn mensen met wie ik goed kan praten
2. Ik voel me van andere mensen geïsoleerd
3. Er zijn mensen bij wie ik terecht kan
4. Er zijn mensen die me echt begrijpen
5. Ik maak deel uit van een groep vrienden
6. Mijn sociale contacten zijn oppervlakkig.

De antwoordcategorieën zijn ‘ja’, ‘soms’ en ‘nee’. De zes vragen kunnen samen maximaal 12 punten opleveren. Een hogere score betekent een sterkere mate van eenzaamheid. Iemand wordt eenzaam genoemd bij een score van 7 punten of hoger, tussen 1 en 6 punten wordt gezien als weinig of enigszins eenzaam (CBS, 2016).

Verschuiven onderzoeksinstituten geven de resultaten anders weer, afhankelijk van waar de onderzoekers de afkappunten leggen in de analyse. Meestal komt men uit op een indeling zoals van het CBS, waar men uitgaat van een driedeling niet eenzaam – weinig of enigszins eenzaam – sterk eenzaam (CBS, 2016). Soms wordt ook een vierdeling gebruikt met niet eenzaam – matig eenzaam – eenzaam – sterk eenzaam (TNS NIPO, 2012).

Percentage eenzaamheid naar leeftijd (2015)	Niet eenzaam	Enigszins eenzaam	Sterk eenzaam
<b>Totaal</b>	<b>37</b>	<b>58</b>	<b>4</b>
<b>Leeftijd</b>			
15 tot 25 jaar	42	57	2
25 tot 35 jaar	40	58	2
35 tot 45 jaar	40	56	4
45 tot 55 jaar	41	54	5
55 tot 65 jaar	35	60	5
65 tot 75 jaar	32	63	5
75 jaar of ouder	28	66	7

Bron: CBS, 2016.

Het CBS (2016) stelt dat eenzaamheid de laatste jaren (cijfers over de periode 2012-2015) in algemene zin niet is toegenomen. In een onderzoek van TNS NIPO uit 2012 (voor de Coalitie Erbij) blijkt dat de eenzaamheidscijfers over de jaren heen heel stabiel zijn (percentages (sterk) eenzaam die zij geven liggen iets hoger dan die van het CBS). Uit hetzelfde onderzoek: men relateert eenzaamheid sterk aan ouderen, weduwen, daklozen en zieken. Weinig mensen zien het als een risico voor alle Nederlanders. Men schat de groep sterk en zeer sterk eenzamen veel groter in (32%) dan berekend is op basis van de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld (11%). Men lijkt de mate van eenzaamheid in de samenleving dus te overschatten.

Het CBS geeft aan dat het merendeel van de bevolking wel eens eenzaam is, maar dat geen probleem hoeft te zijn zolang het tijdelijk is. Naarmate mensen ouder worden hebben zij vaker te maken met eenzaamheid. Dit heeft vooral te maken met een minder goede gezondheid: wanneer rekening wordt gehouden met verschillen in ervaren gezondheid tussen leeftijdsgroepen, zijn ouderen niet vaker eenzaam (CBS, 2016).

Over het algemeen geven de krantenartikelen een betrouwbare indruk, vooral als er cijfers worden genoemd. Bij nadere beschouwing van het geheel aan bestudeerde artikelen valt echter een aantal zaken op:

- De grote aandacht voor ouderen in de krantenartikelen komt maar gedeeltelijk overeen met de cijfers, echter wel met opinieonderzoek van TNS NIPO waarin staat dat we geneigd zijn eenzaamheid niet te zien als risico voor alle Nederlanders of alle leeftijdsgroepen.
- Gelijkenis met het opinieonderzoek van TNS NIPO waar het gaat om zieken en mensen met psychische aandoeningen en de neiging van de respondenten eenzaamheid juist met deze groepen (naast ouderen) te associëren.
- Bij artikelen waar het onbehagen in de samenleving een rol speelt, gaat men er vrijwel altijd van uit dat eenzaamheid is toegenomen of zal toenemen als gevolg van recent overheidsbeleid. Daarvoor wordt in de aangehaalde onderzoeken geen bewijs gevonden. Eenzaamheid blijft vrij stabiel over de tijd.

## Conclusies

Er ligt een taboe op eenzaamheid. Als we het over eenzaamheid hebben, hebben we het vooral over de ander, de ander die oud is of ziek. Dat constateren we op basis van vergelijking van een half jaar krantenartikelen over eenzaamheid met

uitkomsten van onderzoek naar eenzaamheid. Toch maken we ons ook zorgen over onszelf, uit de artikelen spreekt een grote behoefte aan betrokkenheid op elkaar, naar geborgenheid. We willen graag iets doen voor de ander, wellicht omdat we ons kunnen voorstellen hoe het is om eenzaam te zijn. Iedereen kent wel een moment waarop hij of zij zich alleen voelde. Dat voelde niet fijn, en wanneer het mensen door ziekte, ouderdom of beperking ontbreekt aan betekenisvolle contacten met anderen, stellen wij ons voor dat ons dat ook kan overkomen. Zeker in een samenleving waarin zekerheden minder vastliggen, voorzieningen in de plaats komen van een recht op zorg en we vaker een beroep moeten doen op mensen in onze omgeving.

In demografisch opzicht gaan we vaker alleen door het leven, waren we de laatste decennia vooral gewend geraakt aan ontplooiing voor onszelf, en is iets doen voor elkaar iets wat moet passen in ons druk bezette leven. Gemeenschapszin in de vorm van vrijwilligerswerk zal vooral 'licht' zijn: in lichte gemeenschappen (Duyvendak en Hurenkamp, 2004) zijn we op incidentele basis graag bereid iets voor de ander te doen. Dit past opvallend goed bij alle initiatieven die genoemd worden in de dagbladen. Deze hebben vaak een incidenteel karakter. Helaas zal het uiteindelijke effect van deze niet-structurele initiatieven waarschijnlijk niet veel doen voor de echt eenzame mensen, misschien zelfs het tegendeel, en wordt de eenzaamheid des te sterker gevoeld wanneer de activiteit achter de rug is. Wel lijkt het goed voor de gemoedsrust van de niet of soms eenzamen, of zelfs van dusdanig zinvolle betekenis te zijn dat het de eigen eenzaamheid vermindert of voorkomt. Echt omzien naar de eenzame ander vraagt echter op zijn minst aandacht en structuur. Eventueel in gedeelde verantwoordelijkheid (denk bijvoorbeeld aan de mantelscan in de zorg).

Naast een algemeen gevoeld onbehagen van veel burgers over de hedendaagse politiek en bezorgdheid over de veranderingen in de verzorgingsstaat speelt daaronder misschien nog een grotere onzekerheid: namelijk hoe ziet mijn oude dag en laatste levensfase eruit, op wie of wat kan ik terugvallen als dat nodig is?

## Literatuur

CBS (2016). Eenzaamheid in Nederland. <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2016/38/eenzaamheid-in-nederland>

Duyvendak, J. en M. Hurenkamp (red.) (2004). Kiezen voor de kudde. Lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid. Amsterdam: Van Gennep.

Tilburg, T. van en Jong Gierveld, J. de (red.) (2007). Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum.

TNS NIPO (2012). Eenzaamheid in Nederland – Coalitie erbij. [http://www.eenzaam.nl/sites/eenzaam/files/rapportage\\_coalitie\\_erbij\\_eeenzaamheid\\_in\\_nederland.pdf](http://www.eenzaam.nl/sites/eenzaam/files/rapportage_coalitie_erbij_eeenzaamheid_in_nederland.pdf)

## Bijlage 1

### Zoekopdracht Eenzaamheid

Bron: Lexis Nexis

Trefwoorden:

- Eenzaam
- Eenzaamheid
- Vereenzaming

Soorten nieuws: Alle Nederlandse nieuwsbronnen

Tijdsperk: 1 september 2015 t/m 10 maart 2016

Resultaat:

>3000

*Beperking 1: Alle landelijke dagbladen ipv alle Nederlandse nieuwsbronnen*

Tijdsperk: 1 september 2015 t/m 10 maart 2016

Resultaat: 1355 (selectie daarvan toegestuurd aan Ingrid)

Totaal selectie: 95 artikelen

Selectiecriteria:

- Trefwoord moet vaker dan 1 keer in artikel voorkomen. Artikelen met een zin zoals bijvoorbeeld: 'Een gesprek over carrière, partituren en eenzaamheid' of 'In zijn eenzaamheid bereikte hij steeds zó veel dat hij daarover moest vertellen aan zijn broeders.' worden niet meegenomen;
- Hoofdonderwerp van het artikel is eenzaamheid;
- Recensies van boeken, film en theater worden niet meegenomen.

#### Resultaten per maand (2015)

Januari: 202

Februari: 174

Maart: 200

April: 180

Mei: 189

Juni: 169

Juli: 178

Augustus: 149

September: 199

Oktober: 216

November: 203

December: 210