



# *Eenzaamheid: welke vorm ervaar jij?*

Bij eenzaamheid denk je misschien al snel aan hoogbejaarden alleen in huis. Maar eenzaamheid is veel complexer en gevarieerder dan dat. Hoogleraar Machielse vertelt over de verschillende vormen van eenzaamheid.

Het kan je overvallen als je zin hebt om gezellig met iemand koffie te drinken maar niemand hebt om daarvoor te bellen. Als je in een gesprek totaal geen verbinding met de persoon tegenover je voelt. Of wanneer je partner is overleden en je niet weet hoe je dat leven alleen een beetje leuk moet vormgeven. Eenzaamheid. We hebben er allemaal weleens last van, maar niet elke vorm is hetzelfde.

Volgens Prof. dr. Anja Machielse – hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht – zijn sociale en emotionele eenzaamheid de meest voorkomende vormen. ‘Sociale eenzaamheid ontstaat wanneer mensen weliswaar een druk gezin of een partner hebben, maar een sociaal leven met vrienden en kennissen missen. Dit zie je ook veel bij bijvoorbeeld mantelzorgers. Bij emotionele eenzaamheid heb je wel veel mensen om je heen, maar mis je een diepe emotionele band. Je hebt het gevoel dat je niemand kent met wie je alles kunt delen en bij wie je je kwetsbaar op kunt stellen. Dat zie je veel bij jongeren en is ook regelmatig in het nieuws: ze hebben veel vrienden, maar laten niet veel van zichzelf zien. Ook oudere mensen zijn ermee bekend, bijvoorbeeld als ze hun partner verliezen door overlijden of als die door ziekte niet meer dezelfde persoon is.’

#### **Gebrek aan zingeving**

Machielse ziet bij mensen op leeftijd ook regelmatig eenzaamheid door een gebrek aan zingeving. Machielse: ‘Contacten zijn een heel belangrijke bron van zingeving. Als iedereen om je heen is weggevalen, dan kun je met niemand meer praten over



Prof. dr. Anja Machielse  
Hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid

vroeger. Dat kan ervoor zorgen dat mensen denken: wat is mijn leven nog waard? Waar sta ik ‘s ochtends nog voor op?’ Ook kan het eenzaam voelen als je het idee hebt niet meer van betekenis te zijn voor anderen. ‘Dat kan gebeuren als sociale rollen zijn weggevalen zoals de zorg voor kinderen of werken. Verbondenheid betekent dat je ergens bij hoort en dat mensen je zien en kennen. Als dat niet meer gebeurt, dan ontstaat eenzaamheid.’

#### **Meestal tijdelijk**

Gelukkig is eenzaamheid in de meeste gevallen tijdelijk. Het kan bijvoorbeeld opspelen na een scheiding of verhuizing. Dit noem je situatieve eenzaamheid: eenzaamheid die voortkomt uit een (veranderende) situatie. Corona was daar ook een voorbeeld van. Machielse: ‘Ook al is dit meestal tijdelijk, dat maakt het

*Professor  
Anja Machielse:  
‘Contacten zijn een  
heel belangrijke bron  
van zingeving’*

#### **Feiten en cijfers**

- Mensen met een partner zijn over het algemeen minder eenzaam dan mensen zonder partner (Dahlberg et al. 2022; van Tilburg & Klok, 2018).
- De kwaliteit van relaties is belangrijker dan de grootte van het sociale netwerk (Hyland et al. 2019).
- Het hebben van vier belangrijke relaties beschermt over het algemeen voldoende tegen eenzaamheid (Van Tilburg & Klok, 2018).
- Mensen met een laag inkomen lopen een groter risico om eenzaam te zijn dan mensen met een hoog inkomen (Wilson & Moulton, 2010).
- Hoe meer iemand overtuigd is van zijn sociale vaardigheden, hoe minder eenzaam die zich voelt (Jones & Freeman, 2006).



nog niet fijn. Het is een soort geestelijke pijn die mensen proberen zo snel mogelijk kwijt te raken. Eenzaamheid werkt daardoor als een prikkel die ervoor zorgt dat we actie gaan ondernemen om het op te lossen. Mensen gaan op zoek naar sportmaatjes of gaan vrijwilligerswerk doen. Maar ouderen die hun partner of contacten van vroeger zijn verloren, kunnen dit niet altijd oplossen. Dan blijft het gemis vaak knagen. Als de gevoelens van eenzaamheid sterker worden, is het verstandig om met iemand te praten.'

#### Taboe en schaamte

Hoe langer eenzaamheid duurt, hoe moeilijker het op te lossen wordt. Machielse: 'Je ziet bijvoorbeeld dat mensen anderen gaan vermijden om maar geen verdriet of afwijzing te hoeven voelen. Dat maakt het alleen maar erger. Of ze vertellen iemand over hun eenzaamheid en stuiten op onbegrip met opmerkingen als 'maar je hebt toch kinderen?'. Er rust sowieso een taboe en schaamte op eenzaam zijn. Mensen denken dat er wel iets mis met ze zal zijn, wat natuurlijk niet zo is. Het is daarom verstandig om een gesprek aan te gaan met iemand die je vertrouwt, zoals de huisarts of een maatschappelijk werker. Of een ledenconsulent van Vierstroom zoals Jacqueline. Zij en haar collega's bieden je een luisterend oor en staan je bij met advies.

#### Soms niet oplosbaar

Wat voor soort hulp iemand nodig heeft, hangt samen met de vorm van eenzaamheid. Machielse: 'Het is een goed idee om activiteiten te ondernemen als je je eenzaam voelt in een verzorgingstehuis. Maar het is te simpel gedacht om in alle gevallen gewoon veel mensen om iemand heen te verzamelen. Dat helpt bijvoorbeeld niet bij mensen die eenzaam zijn omdat ze zingeving missen. Voor hen is het vaak fijner als ze over hun herinneringen kunnen praten met mensen die er echt interesse in hebben. Ook mensen die hun partner zijn verloren, hebben vaak meer baat bij één-op-één contact. Bij eenzaamheid door mantelzorg helpt respijtzorg, waarbij iemand anders of een organisatie tijdelijk of op sommige dagen

#### Ledenconsulente Jacqueline

'Ook al kunnen leden ons voor alles bellen, directe vragen over eenzaamheid krijgen we heel weinig. Ik denk dat mensen zich ervoor schamen. Of ze beseffen (nog) niet dat ze eenzaam zijn. Het zijn in eerste instantie vaak andere vragen.. Bijvoorbeeld over de pedicure of de kapper. Als we dan doorvragen, en mensen zich beetje op hun gemak voelen, komen de onderliggende verhalen naar voren. We hebben echt oplossingen als het gaat om eenzaamheid. We kunnen adviezen geven over lokale initiatieven zoals **Buurvrouw Zoutman** van **Palet Welzijn** (zie ook pagina 8) of **Stichting Vier het leven**. Bel ons gerust, ik zoek graag samen met jou naar een oplossing in de buurt die bij je past.'

Bel de ledenconsulenten maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 14.00 op 088 - 0900 400 of chat via de website: maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 17.00.

**Ga naar [vierstroom.nl/contact-ledenconsulent](https://vierstroom.nl/contact-ledenconsulent) of scan de QR-code.**



de zorg voor je partner overneemt. Maar soms is eenzaamheid helaas niet oplosbaar en kan het alleen verzacht worden.'

#### Nooit te laat

Tot slot geeft Machielse een belangrijke tip. 'Eenzaamheid is nooit volledig te voorkomen, maar zorg als je jong bent al voor een hecht sociaal netwerk dat je ook onderhoudt in drukke periodes. Want later zul je nog meer merken hoe waardevol en belangrijk dat netwerk is. En bedenk dat het nooit te laat is om je sociale contacten te verbeteren of nieuwe mensen te leren kennen. Ga bijvoorbeeld naar plekken waar je anderen kunt ontmoeten of doe mee aan activiteiten die je leuk vindt.'

Sinds 2012 is het percentage eenzame volwassenen in Nederland toegenomen van **39% tot 49%**. Ook het percentage dat aangeeft sterk eenzaam te zijn nam toe van **8% in 2012 tot 14% in 2022**. 85-plussers behoren tot de eenzaamste groep. Let wel: in 2022 kwamen we net uit een tijdperk vol coronamaatregelen.

(Bron: Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 GGD'en, CBS en RIVM)



vierstroom

# VIER STROOM

MAGAZINE

**Pensioen  
een feestje?**  
Niet voor Ron

**7 vormen van  
eenzaamheid**  
Herken jij ze?

**Otje kocht haar droomhuis in Drenthe**  
**'HOE ZORG IK NU VOOR MIJN  
OUDERS 250 KM VERDEROP?'**

Najaar 2024