

EENZAAMHEID ALS NEGATIEF BELEEFDE VRIJHEID

Eenzaamheid als negatief beleefde vrijheid

*Mensen mogen kiezen wat ze willen maar met die
keuzevrijheid voelen ze zich alleen en eenzaam*

Wouter van der Schaar

© 2021 Wouter van der Schaar/ Uitgeverij U2pi

Titel: Eenzaamheid als negatief beleefde vrijheid

Auteur: Wouter van der Schaar

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag, www.uitgeveriju2pi.nl

Druk: JouvBoekdrukkerij.nl

ISBN: 978 94 9324 039 1

NUR: 320

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	7
1. Eenzaamheid	10
2. Ouderen van nu zijn minder eenzaam dan 20 jaar geleden	14
3. Eenzaam maar niet alleen	17
4. Verschillende vormen van eenzaamheid	21
5. Eenzaamheidsschaal	31
6. Solitude	34
7. Hikikomori	41
8. Eenzaamheid als straf	46
9. Eenzaamheid als negatief beleefde vrijheid	52
10. Positieve en negatieve vrijheid	62
11. Evolutie en eenzaamheid	72
12. Ontstaan van eenzaamheidsgevoel	77
13. Persoonlijkheidskenmerken van eenzaamheid	85
14. Medisch-fysiologische bevindingen bij eenzaamheid	91
15. Interventies van eenzaamheid	96
16. Trait en state-eenzaamheid	109
17. Eenzaamheid of depressie	112
18. Eenzaamheid en verveling	117
19. Eenzaamheid is besmettelijk	121
20. Cultuur en eenzaamheid, een culturele paradox	124
21. Eenzaamheid in de kunst	130
22. Ten slotte	140
Dankwoord	143
Register	144

Voorwoord

Eenzaamheid kent vele gezichten en kan niet in zijn algemeenheid 'bestreden' worden. Veel boeken over eenzaamheid belichten een bepaald deelgebied zoals existentiële eenzaamheid of eenzaamheid bij bepaalde leeftijdsgroepen. Ik heb getracht een overzicht te geven van de verschillende facetten van eenzaamheid zonder te willen streven naar volledigheid wat bij een dergelijk concept ook niet mogelijk zou zijn. Er wordt wel eens gezegd dat er net zoveel aspecten aan eenzaamheid te ontdekken zijn als er mensen bestaan die er last van hebben. Het boek is in principe geschreven voor ouderen die zich eenzaam voelen maar niet terminaal zijn of een onderliggende ziekte hebben. Het is ook geen zelfhulpboek maar eerder een psychologisch wetenschappelijke benadering van een zeer actueel thema. Hoewel het boek verschijnt tijdens een periode waarin de coronacrisis een zeer belangrijke rol speelt, is dit een toevallig gegeven omdat ik er jaren daarvoor al mee bezig was. Het is hooguit een bewijs hoe basaal eenzaamheid als emotie vigeert als er aan bepaalde voorwaarden voldaan wordt. Men zou in deze periode van sociale distantie dan ook kunnen spreken van eenzaamheid als dreigende huidhongersnood. Eenzaamheid kan men niet makkelijk zien bij anderen. Dit is niet onbegrijpelijk: het is tenslotte een innerlijke en subjectieve ervaring. Toch is het belangrijk dat we er voldoende aandacht aan besteden, want eenzaamheid die langer aanhoudt kan negatieve psychische en lichamelijke gevolgen met zich meebrengen. We kunnen en moeten eenzaamheid bespreekbaar maken, het taboe eromheen opheffen.

Het is eigenlijk verbazingwekkend dat, in een tijd waarin we wereldwijd vriendschappen kunnen onderhouden en we ons permanent verbonden weten met honderden bekenden via sociale media, eenzaamheid zo de kop opsteekt. In dit boek wordt ook aandacht besteed aan de overdaad aan keuzemogelijkheden en aan de inherente stress om daarbij de juiste keuze te maken. Die keuzestress maakt dat we ons verloren en eenzaam kunnen voelen. Een overdaad aan vrijheid die leidt tot een negatief beleefde vrijheid. 'Eenzaamheid' is de meest gezochte term in Google voor relatieproblemen. De maatschappelijke focus op werken en presteren heeft ervoor gezorgd dat we onze behoefte aan écht menselijk contact steeds meer uit het oog verliezen. Dat maakt ons zowel psychisch als fysiek ziek en is slecht voor onze gezondheid.

Paolo Giordano, de auteur van de roman *De Eenzaamheid* van de priemgetallen ziet eenzaamheid gesymboliseerd in twee priemgetallen, die, ondanks dat ze anders zijn dan gewone getallen, sterke gelijkenissen vertonen, vlak bij elkaar staan maar niet dicht genoeg om elkaar echt aan te raken. Er zal immers altijd minstens één getal tussen deze beide staan. Het boek is in een mooie taal geschreven en de eenzaamheid blijft de hele tijd voelbaar.(1)

Toch is eenzaamheid niet per definitie een negatieve beleving. Diverse filosofen en kunstenaars hebben eenzaamheid beschreven als een positieve toestand, waarin je kunst kunt scheppen en de tijd hebt om over levensvragen na te denken. Eenzaamheid wordt pas een probleem als je erin blijft hangen. Het helpt als je een zelfonderzoek start. Wat vind je leuk? Waar

ben je op gericht? Door concrete zelfkennis te verzamelen, kun je bekijken wat je aan je eenzaamheid kunt doen. Een andere opvatting veronderstelt dat eenzaamheid iets slechts is en dat het een remedie nodig heeft. Maar is het niet juist een probleem van de maatschappij dat we eenzaamheid als slecht beschouwen? Misschien durven mensen wel te weinig alleen te zijn. De drang om alsmear ergens bij te horen en om alles te psychologiseren: dat zijn pas ziektes die een remedie nodig hebben. Zo zijn er op de wereld nog veel meer opvattingen over eenzaamheid. Ze zijn belangrijk, omdat de opvatting over wat eenzaamheid is voor een groot deel bepaalt wat je als oplossing voor eenzaamheid aandraagt. Wie vindt dat eenzaamheid ‘nu eenmaal ons lot is’, zal niet snel geloven in een manier om er aan te ontkomen. Zo iemand zal ook niet snel vinden dat een ander ‘geholpen’ moet worden. Hulp zal in dat geval eerder bestaan uit troosten en iemand helpen zich bij het lot neer te leggen.

Eenzaamheid wordt vandaag vooral geassocieerd met narigheid en ziekte, maar ze is vooral een heel menselijke ervaring, die niet per se pijn hoeft te doen.

Referenties

1 – De eenzaamheid van de priemgetallen; Paolo Giordano.2020.

Eenzaamheid

*Because it is a real phenomenon,
loneliness can be described but not really defined.*

Joseph P. Stokes

De conceptualisering van het begrip eenzaamheid is afhankelijk van de theoretische invalshoek die daarvoor gekozen wordt. Die kan te maken hebben met psychologie, psychiatrie, sociologie, biologie, geneeskunde, antropologie enz. Voorts wordt onderzoek bemoeilijkt omdat het ethisch niet verantwoord is om te experimenteren met verschillende gradaties van eenzaamheid overeenkomstig de eisen van een experimentele opstelling. Dit gegeven maakte dat onderzoekers aan hun proefpersonen vroegen zich een periode te willen herinneren waarin zij zich eenzaam voelden. Aangezien een dergelijke periode gepaard gaat met intens negatieve ervaringen, liep men het risico dat dergelijke herinneringen niet betrouwbaar waren en methodologisch een probleem vormden voor onderzoek naar eenzaamheid. Desondanks is de volgende definitie leidend geworden voor onderzoek in Nederland: “Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan zowel kwantiteit als kwaliteit van relaties”. Als het aantal contacten niet aan iemands verwachtingen voldoet, spreekt men van ‘sociale eenzaamheid’. Als de relaties onvoldoende emotionele steun geven, heet dit ‘emotionele eenzaamheid’.(1) Allen Fromme omschreef eenzaamheid ietwat badinerend maar toch heel herkenbaar als een normale verkoudheid. Je kan het gemakkelijk opdoen, je komt er moeilijk vanaf, het

is zelden fataal maar altijd onplezierig en soms is het niet te verdragen.

Eenzaamheid is een thema dat anno 2019 in de schijnwerpers staat van onderzoekers, beleidsmakers en media. Eenzaamheid raakt zowel mannen als vrouwen. Alle leeftijdsgroepen krijgen er mee te maken, niet alleen ouderen, óók jongeren. Ernstige eenzaamheid komt bij 3 tot 10 procent onder tieners en adolescenten voor. Bij 75-plussers neemt eenzaamheid verder toe en van de 85-plussers is 15 procent sterk eenzaam. Een raming is dat het aantal eenzame ouderen groeit van 700.000 nu naar 1,1 miljoen in 2030. Landelijk gezien kunnen we vaststellen dat er in Nederland ten minste 6% van de mensen lijden aan ernstige eenzaamheid. In Zweden is dit voor 5% het geval en in Italië, Hongarije, Tsjechië en Bulgarije ligt dat percentage boven de 10%, in Oekraïne en Rusland zelfs rond de 20%.(2)

Eenzaamheid bereikt een piek in de adolescentie en in de ouderdom. De eenzaamheid in de adolescentie heeft te maken met een transformatie van de persoonlijkheid wanneer de adolescent zichzelf bewust wordt als een individu met bepaalde eigenschappen die zich onder meer openbaren als een protest tegen en een vervreemding van de wereld zoals die is.

De eenzaamheid in de ouderdom is het laatste stadium waarin de oudere zich bewust wordt van een verandering in het aangaan van relaties terwijl hij de kracht en de tijd mist om daar een weg in te vinden en daardoor geconfronteerd wordt met de tragedie van de eenzaamheid. In dit boek zal meer aandacht besteed worden aan de eenzaamheid bij ouderen dan aan die van de adolescentie.

Het tegengaan van eenzaamheid is ingewikkeld. Bingo-avonden en maaltijden in buurtcentra zijn vaak te makkelijk. Alleen mensen die niet eenzaam zijn, denken dat je eenzaamheid kan oplossen door een einde te maken aan het alleen-zijn. Het beste is te proberen eenzaamheid te voorkomen en waarom niet beginnen bij tieners. Deze jongeren ontwikkelen bijvoorbeeld een denkpatroon dat het maken van contacten in de weg zit. Ze kijken neer op zichzelf of denken overmatig kritisch over hun leeftijdgenoten. Dat soort patronen kun je proberen te doorbreken via cognitieve gedragstherapie. Dat kan veel toekomstig leed voorkomen.(3)

Uit een recente rapportage ‘Gelukkig in een verpleeghuis?’ van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) blijkt dat de helft van de bewoners in een verpleeghuis zich eenzaam voelt. Ze vinden de verzorging vaak te gehaast, er is weinig tijd voor levensvragen en het lukt niet goed een vertrouwensband op te bouwen. Interventies gericht op verbetering van de kwaliteit van contacten bleken lang niet altijd te voldoen. Op grond van deze uitkomsten lijkt niet meer zorg, maar meer persoonlijke aandacht een aanbeveling. De toenemende technologie en robotisering, als vervanging van personeel, speelt bij het groeiende gevoel van eenzaamheid een rol. Technologie vervangt niet het menselijk contact. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport introduceerde in het voorjaar van 2018 het actieplan ‘Eén tegen eenzaamheid’ en minister de Jonge gaf 1 oktober 2019 het startsein van de tiende editie van de ‘Week tegen Eenzaamheid’. Maar liefst 86% van de Nederlanders geeft aan mee te willen doen aan een activiteit als hij of zij wordt uitgenodigd. Voorts is uit een

peiling gebleken dat Nederlanders verschillend tegen het taboe op dit onderwerp aankijken. Voor 26% berust er geen taboe op eenzaamheid. 24% vindt eenzaamheid steeds minder een taboeonderwerp tegenover 23% van de Nederlanders die het juist steeds meer een taboeonderwerp vindt. Voor 27% is dit onveranderd. Op de website www.eentegeneenzaamheid.nl staat een greep uit de initiatieven tegen eenzaamheid.

Een recentere ontwikkeling in eenzaamheidland is de instelling van de functie van 'geestelijk verzorger'. Het is een vorm van hulpverlening, maar niet een die gericht is op het oplossen van problemen. 'We hebben de twijfelachtige eer gespecialiseerd te zijn in onoplosbare problemen'. Het is een betrekkelijk nieuwe tak van gesubsidieerde geestelijke verzorging aan huis in de strijd tegen eenzaamheid. Het gaat om vragen over zingeving en levensbeschouwing waardoor mensen het gevoel krijgen gezien en gehoord te worden en minder existentieel eenzaam te zijn. 'Er is weer iemand die weet hoe ik heet', concludeerde een alleenstaande vrouw.⁽⁴⁾ Hiermee wordt een andere aspect van eenzaamheid belicht dan de meer sociale insteek van aantal en kwaliteit van relaties. In een later hoofdstuk komen we uitvoerig terug op het existentiële aspect van eenzaamheid.

Referenties

- 1 – Tilburg, T. van. & De Jong – Gierveld, J. (2007) Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak.
- 2 – Volksgezondheidszorg.info.
- 3 - Gerine Lodder: (2019) "Eenzaamheid is ongezond, dat besef groeit".
- 4 – Trouw; Maaïke van Houten; (2020) Luisterend oor aan huis voor wie in de knel zit...

Ouderen van nu zijn minder eenzaam dan 20 jaar geleden

Het algemene beeld dat ouderen zich in het algemeen steeds eenzamer voelen moet genuanceerd worden. Uit onderzoeken blijkt dat de eenzaamheid juist licht afneemt omdat ouderen van nu meer het gevoel hebben dat ze grip hebben op het leven. Daarnaast hebben ze vaker een partner, een groter en gevarieerder netwerk en meer dagelijkse contacten. Er is geen sprake van een 'eenzaamheidsepidemie'. Het onderzoek waaruit dit blijkt meet het sociale, fysieke en mentale welbevinden van meer dan vijfduizend volwassenen die zijn geboren tussen 1908 en 1957. De deelnemers kregen niet alleen vragen over eenzaamheid, maar ook over hun sociale netwerk, opleidingsniveau en kerkbezoek.(1) Als er al sprake is van een eenzaamheidsepidemie, dan speelt die zich vooral af in de media – en in ons hoofd. Het is door de *aandacht* die gegroeid is, niet per se door het fenomeen zelf dat we denken dat eenzaamheid toeneemt. Ook het idee dat de ontkerkelijking, het verdwijnen van sterke buurtgemeenschappen en individualisering tot meer eenzaamheid leidt, klopt niet.(2)

Een andere studie, gepubliceerd in *Psychology and Aging*, benadrukt dat een geïndividualiseerde samenleving niet automatisch tot meer eenzaamheid leidt. Dat is belangrijk want met die wetenschap kan men andere oplossingen zoeken om eenzaamheid te bestrijden. Ad hoc uitstapjes en bingoavonden hebben minder effect dan cursussen om eenzame mensen te leren hoe ze nieuwe contacten kunnen aanknopen en bestaande vriendschappen kunnen uitbouwen.



©ANP XTRA

Ofschoon de individuele kans om zich eenzaam te voelen op latere leeftijd de laatste tijd licht is afgenomen, is op collectief niveau eenzaamheid wel een steeds groter probleem omdat het aantal ouderen groeit. Vooral boven de 75 neemt de kans op eenzaamheid fors toe door het wegvallen van een partner, het verlies van vrienden en familie en door ziekte en gebrek.

Over de hele linie springen echter de latere generaties ouderen er nu iets beter uit. Ouderen van nu zijn beter opgeleid, ze hebben meer regie over hun leven, zijn beter in staat de draad weer op te pakken als ze een partner verliezen of getroffen worden door ziekte. Toch lijkt het goed om de strijd tegen eenzaamheid op een nieuwe leest te schoeien bijvoorbeeld door het aanleren van sociale vaardigheden in plaats van het organiseren van uitstapjes. Het is belangrijk mensen zelfvertrouwen te geven en hun een cursus vaardigheden aan te leren om nieuwe

contacten aan te knopen en bestaande te verbeteren. Op die manier krijgen de mensen een groter gevoel van controle en dat is een goede ingang om eenzaamheid te verminderen. Over het algemeen blijkt uit onderzoek dat veel actieprogramma's en interventies niet helpen om eenzaamheid te bestrijden. Dat heeft verschillende oorzaken. Ten eerste wordt er vaak niet aan de eenzame oudere in kwestie gevraagd wat hij of zij zélf graag zou willen. En er wordt niet gekeken of de voorgestelde activiteit aansluit bij het probleem van die oudere. Ten tweede gaat het vaak om eenmalige acties terwijl eenzaamheid vaak een chronisch probleem is.

Ook goedbedoelde pogingen van familieleden ondermijnen vaak de pogingen van ouderen om controle over hun leven te krijgen door alles te willen beslissen voor hen.

Een groot voordeel ten opzichte van hun lotgenoten van vroeger is de ontwikkeling van de communicatietechnologie waardoor ouderen meer autonomie verwerven. Via sociale media en video platformen blijven ze meer in contact met de snel veranderende wereld. In hoeverre de corona crisis hierbij een schadelijke rol speelt, moeten we afwachten.

Referenties

- 1 – Suanet, B., & van Tilburg, T. G. (2019). Loneliness declines across birth cohorts: The impact of mastery and self-efficacy. *Psychology and Aging*,
- 2 – Margeet Vermeulen (2019) Nieuws eenzaamheidsonderzoek

Eenzaam maar niet alleen

“Maar de ergste eenzaamheid is als je onder de mensen bent. Dat iedereen doorgaat met leven, terwijl jij voor je gevoel staat te schreeuwen en dat niemand het opmerkt. Ik heb dat vaak gedacht als ik in de metro zat, terug naar huis. ‘Hallo, het gaat mis met mij, zien jullie dat niet?’ En dat iedereen gewoon op z’n telefoon zat. Dat is echt eenzaamheid.”

Wanneer men zich verdiept in het thema eenzaamheid kan men niet om het bekende boek heen van koningin Wilhelmina met de titel ‘Eenzaam maar niet alleen.’⁽¹⁾ Deze titel werpt vraagtekens op want als je je eenzaam *voelt*, *voel* je je ook alleen. ‘Ik *voel* me eenzaam maar ik *voel* me niet *alleen*’ is dan een contradictio in terminis. In tegenstelling tot het *gevoel* eenzaam, kan *alleen* zowel op een *gevoel* als op een *situatie* duiden. Dus, (ik *voel* me) eenzaam maar (*ben*) niet alleen (de enige) is heel goed mogelijk want er kunnen er nog meer zijn die dat gevoel hebben. Hier verwijst *alleen* naar een *situatie* en niet naar een *gevoel*. Ook is het mogelijk om je eenzaam te voelen maar niet alleen *te zijn* want er lopen steeds mensen om me heen (situatie). Dat klopt ook wel want Wilhelmina werd omringd door haar moeder, echtgenoot, hofhouding en vriendinnen. Bovendien was ze zeer gelovig. Nergens in het boek wordt echter verwezen naar collega’s van haar die in een soortgelijke *situatie* verkeren (ben niet de enige). Met andere woorden, de titel van haar boek zou beter tot zijn recht komen met wat ze bedoelt te zeggen, als ze het omschrijft als: ‘(Ik ben wel) *Alleen* (in mijn positie/situatie) *maar* (voel me) *niet eenzaam*.’

Niettemin zijn er korte momenten waarin Wilhelmina beschrijft zich eenzaam te voelen:

“Nu waren er alleen nog de gediensstigen, die ik zou begroeten op mijn lange tocht door alle zalen en galerijen van het paleis en de stoet die mij zou vergezellen. Een gevoel van leegte en volkomen eenzaamheid maakte zich van mij meester. Toen wij de trap afgegaan waren kwam de ontspanning, de verdere tocht leverde geen moeilijkheden op, in de kerk viel het gevoel van eenzaamheid van mij af en maakte de actie weer een mens van mij. Was er enerzijds de illusie van volwassen te zijn, anderzijds was ik mij bewust van een leemte in mijn bestaan, een zeker vacuüm dat zich heel langzaam, vakje bij vakje en beetje bij beetje, zou vullen”. (cursivering mijn)(p.89-92).

De momenten van eenzaamheid komen in het boek sporadisch voor, zijn van korte duur en bereiken niet die van een existentiële aard waar het raakt aan een zingevingsniveau. Wel klaagt Wilhelmina over haar gemis (en gevoel van eenzaamheid) van sociale banden met het volk. Het typerende van eenzaamheid is dat het iemand *overvalt* (maakte zich van mij meester) en het is een sterke negatieve emotie terwijl men daartegenover kan *kiezen* voor een situatie van *alleen-zijn* door zich af te zonderen waar men zich wel bij bevindt en dan heeft men het over solitude.

De socioloog Weiss (1973) geeft hier een reactie op door nog een onderscheid te maken tussen sociale en emotionele geïsoleerdheid en een diepere existentiële eenzaamheid die los staat van een gemis van sociale relaties.

Onderstaand artikel verscheen in de Weekendkrant Doetinchem van 13 December 2019 en geeft precies weer wat ik heb betoogd over de titel van het boek van Wilhelmina. (aangereikt door Bert van der Eem). Haar geloof zorgt er grotendeels voor, dat ze zich nooit eenzaam voelt. Ze is rooms-katholiek en wordt omringd door engeltjes en Maria-beeldjes. Boven het bed hangt een kruis met een bakje doopwater maar er hangen ook heel veel foto's van haar (klein)kinderen. Op een beeldscherm schuiven ook allerlei foto's voorbij. Ze woont al 35 jaar op haarzelf dus is gewend om alleen te zijn. 'Ik luister graag naar koormuziek en klassieke muziek'.(3)

**De 93-jarige mevrouw De Haar is bijna altijd alleen,
maar nooit eenzaam**



foto Kelly Heerink

Dit brengt mij naar de verschillende vormen van eenzaamheid die in de literatuur worden onderscheiden. Ze zijn belangrijk, omdat de opvatting over wat eenzaamheid is, voor een groot deel bepaalt wat men als oplossing voor eenzaamheid aan-draagt.

Referenties

1 – Eenzaam maar niet alleen.(1959) Auteur: Wilhelmina

2 – Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press

3 –www.indebuurt.nl.