

Waarom neemt de eenzaamheid in Nederland niet af?

Gedrag Participatiesamenleving

Eenzaamheid vraagt niet alleen om individuele oplossingen, maar ook om een maatschappelijke verandering. Emeritus hoogleraar Anja Machielse pleit voor een weerbare samenleving die mensen niet onnodig sociaal kwetsbaar maakt, maar juist ondersteunt en versterkt.

Door **Anja Machielse**
21 december 2023

Eenzaamheid staat hoog op de politieke en maatschappelijke agenda en wordt gezien als een belangrijk gezondheidsprobleem dat iedereen in de samenleving aangaat. Sinds 2018 is er een nationaal actieprogramma om eenzaamheid tegen te gaan, landelijke campagnes om burgers bewust te maken van eenzaamheid en lokale coalities die de handen ineen slaan om eenzaamheid aan te pakken.

Maar ondanks deze inspanningen neemt de eenzaamheid in Nederland niet af. De vraag is waarom de aanpak zo weinig effectief is en hoe we betere omstandigheden kunnen creëren voor personen op wie de aanpak is gericht.

Tekorten in sociale relaties

Beleid en interventies om eenzaamheid terug te dringen zijn vooral gericht op eenzaamheid die het gevolg is van tekortkomingen in de sociale relaties die iemand heeft. Gevoelens van eenzaamheid ontstaan als iemand verlangt naar verbindingen met anderen, maar daar niet in slaagt.

De gevoelens verdwijnen weer als iemand zich aanpast aan de nieuwe omstandigheden

Eenzaamheid in deze sociaalpsychologische betekenis kan iedereen treffen. Het kan samenhangen met persoonlijke eigenschappen die het lastig maken om sociale contacten te leggen en in stand te houden. Of het gevolg zijn van ingrijpende gebeurtenissen, zoals het overlijden van een dierbare, het verbreken van een relatie, het verlies van werk, een verhuizing, of gezondheidsproblemen.

Deze gebeurtenissen kunnen leiden tot sociale of emotionele eenzaamheid en zijn meestal van voorbijgaande aard. De gevoelens verdwijnen weer als iemand zich aanpast aan de nieuwe omstandigheden. Wanneer eenzaamheid langer aanhoudt en chronisch wordt, kunnen individuele interventies een goede oplossing zijn.

Maatschappelijke factoren

Er zijn echter ook maatschappelijke factoren die tot eenzaamheid kunnen leiden. De menselijke behoefte om verbonden te zijn met anderen wordt in de moderne tijd namelijk niet vanzelfsprekend vervuld. Traditionele bronnen van collectieve identiteit en sociale integratie, zoals religies, hebben de afgelopen decennia aan betekenis ingeboet.

Sociale verwachtingen en voorschriften zijn zo mogelijk nog dwingender dan de voormalige zuilen

Ons levenspad wordt niet langer bepaald door onze herkomst, maar door individuele voorkeuren, persoonlijke meningen en eigen initiatieven. We moeten zelf bepalen hoe we ons leven invullen, maar moeten ook ons verhouden tot de sociale verwachtingen en voorschriften van de sociale omgeving: het gezin en de familie, vriendschappen, het werk en alle andere sociale verbanden waarin we verkeren. Die verwachtingen en voorschriften zijn zo mogelijk nog dwingender dan de voormalige zuilen.

Weerbaarheid nodig voor balans

Het vinden van een goede balans tussen de eigen behoeften en de druk van de sociale omgeving vereist weerbaarheid – een zekere zeggenschap over het eigen leven en ruimte om betekenis te geven aan gebeurtenissen en omstandigheden die het leven met zich meebrengt. Weerbaarheid in deze betekenis vereist een stevige identiteit en *actorschap*, een geloof in de eigen mogelijkheden om de wereld te vormen en zo nodig te veranderen.

Om ons te handhaven moeten we opgenomen en geaccepteerd zijn in sociale verbanden

Maar weerbaarheid is geen individuele eigenschap. Het is een relationeel begrip dat vorm en inhoud krijgt in de bredere sociale, culturele, institutionele en politieke context. Om ons te handhaven moeten we opgenomen en geaccepteerd zijn in alle soorten sociale verbanden waarin we leven, zoals familieverbanden, het sociale leven, werksituaties, instituties, politieke organisaties en overheidssystemen.

Erkenning en *belonging* zijn pijlers van weerbaarheid op elk van deze niveaus. De Canadese *resilience*-onderzoeker Michael Ungar noemt een sociaal verband dat de weerbaarheid van afzonderlijke individuen ondersteunt en versterkt een 'sociale ecologie van weerbaarheid' ([2012](#)). Deze sociaalecologische opvatting legt de nadruk op het belang van de sociale context voor het realiseren van weerbaarheid.

Samenleving die includeert en accepteert

Als we eenzaamheid vanuit dit perspectief bekijken, is het een verschijnsel dat de samenleving een spiegel voorhoudt. Het maakt duidelijk dat onze samenleving geen sociale ecologie van weerbaarheid is. Mensen die moeite hebben hun weg te vinden en niet weerbaar zijn tegen de druk van de omgeving raken niet alleen de verbinding met zichzelf en hun eigen behoeften kwijt, maar ook met de samenleving.

De eenzaamheid die hierdoor ontstaat is volgens de Engelse econome Noreena Hertz een politieke en existentiële toestand, die alleen kan worden opgelost door waardering en ondersteuning van medeburgers, werkgevers, de overheid of de gemeenschap in het algemeen ([2020](#)).

Een weerbare samenleving die zo is ingericht dat zij mensen niet onnodig sociaal kwetsbaar maakt

Het terugdringen van eenzaamheid vraagt daarom – naast de individuele hulpverlening die ook vaak nodig is – een weerbare samenleving die zo is ingericht dat zij mensen niet onnodig sociaal kwetsbaar maakt. Een samenleving die alle mensen includeert en accepteert, ook als ze de uitdagingen van de moderne tijd niet goed aankunnen.

Nadrukkelijk richten op jongeren

Dit vereist een cultuurverandering die tijd en inspanningen op veel fronten zal vragen, te beginnen in de kleinere sociale verbanden waarin we leven. In straten en wijken, zoals Lief & Leedstraten en Zorgzame buurten die we in steeds meer gemeenten zien.

Steeds meer jongeren voelen zich eenzaam en kampen met psychische problemen

Ook onderwijsinstellingen kunnen hier een fundamentele rol in spelen. Recente onderzoeken laten zien dat steeds meer jongeren zich eenzaam voelen en kampen met psychische problemen omdat ze de druk in de samenleving niet aankunnen ([Trimbos, 2023](#); [Twenge, 2017](#)). Ze ervaren veel stress door school, de combinatie van alles wat ze moeten doen, de mening van anderen, de keuzes die ze moeten maken, en zijn niet opgewassen tegen de prestatiedruk en de maatschappelijke verwachtingen.

Onderwijsinstellingen kunnen jongeren helpen hun weg te vinden tussen vigerende denkbeelden en verwachtingen, en hen sociale competenties meegeven die bijdragen aan een stevige identiteit. Om deze reden is het belangrijk dat de vervolgaanpak *Eén tegen eenzaamheid* van de Nederlandse overheid zich nadrukkelijk ook op jongeren richt. Alleen zo maakt een transformatie van de samenleving in de richting van een sociale ecologie van weerbaarheid een kans.

*Anja Machielse is emeritus hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid aan de Universiteit voor Humanistiek. Lees hier haar afscheidsrede: *'Afvallers en Afhakers - Over eenzaamheid, sociaal isolement en een weerbare samenleving'*.*

Foto: Neuroventilator ([Flickr Creative Commons](#))