

Onopvallende zaken die van grote invloed zijn op ons dagelijks doen en denken: daar weet **Lynn Berger** alles van. Als correspondent Technologie en Cultuur kantelt zij de manier waarop jij naar het moderne leven kijkt.

**Word lid! >**

Al lid? **Log in**

## *de* Correspondent

2020-03-27T04:45:00+00:00 • Leestijd 12 - 16 minuten

De angst is groot dat we vereenzamen, nu de maatregelen tegen het coronavirus ons terugwerpen op onszelf. Maar die angst is óók een uitvloeisel van de toegenomen aandacht voor eenzaamheid. Waar komt die aandacht vandaan?

# Wie is er bang voor eenzaamheid?

*Correspondent Cultuur en Clichés*



**Lynn BERGER**



*Still uit de video 'Void' door Sarah Carlier*

Er is een Twitter-account met ruim een half miljoen volgers dat 'Faces in Things' heet. Eens in de zoveel tijd post het foto's van objecten – beveiligingscamera's, gebouwen, wolken, planten, verhuisdozen – die verdacht veel menselijke trekjes hebben.

Dakramen worden ogen, een half-openstaande rits een chagrijnige mond, het handvat van een weggegooid jerrycan verandert in een sierlijke neus.

De foto's krijgen stevast duizenden likes, soms tienduizenden.

Ik dacht aan Faces in Things toen ik las over een studie die tien jaar geleden werd uitgevoerd door onderzoekers aan Harvard en de University of Chicago, naar het verband tussen eenzaamheid en antropomorfisme – het toeschrijven van menselijke eigenschappen aan niet-mensen.

Wat bleek: proefpersonen die eenzaam waren – of die, in naam der wetenschap, tijdelijk eenzaam waren gemaakt – waren eerder geneigd

menselijke trekjes te ontwaren in klokken, batterijopladers, luchtzuiveraars en kussens dan niet-eenzame proefpersonen.

Ook geloofden ze sterker in het bestaan van bovennatuurlijke krachten en dichtten ze hun huisdieren sneller menselijke emoties en intenties toe. Wie eenzaam is, concludeerden de wetenschappers, ziet de wereld anders. Die ziet een wereld waarin batterijopladers intenties hebben, honden als mensen zijn, en levenloze objecten iets weg krijgen van menselijk gezelschap.

## Eenzaamheid: een probleem van ons allemaal

Het coronavirus kunnen we niet stoppen,' zei Koning Willem Alexander in zijn toespraak over het coronavirus, maar 'het eenzaamheidsvirus wel. Laten we samen zorgen dat niemand zich in de steek gelaten voelt.' De angst dat we zullen vereenzamen, nu de maatregelen om de pandemie in te dammen ons terugwerpen op ons zelf, is groot. Maar het is ook een teken van de toegenomen aandacht waar eenzaamheid al langer op kan bogen.

'Eenzaamheid,' schreef de Amerikaanse socioloog Robert S. Weiss in 1973, 'wordt meer door songwriters besproken dan door sociale wetenschappers.'

Dit gebrek aan wetenschappelijke aandacht zag hij als professionele nalatigheid: eenzaamheid was, voor wie het meemaakte, zo naar, ontwrichtend en verdrietig dat psychiaters, psychologen en sociologen er alles aan zouden moeten doen om het te begrijpen. Weiss' boek *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* was bedoeld om zijn vakbroeders daarbij te helpen.

Veertig jaar later staan de zaken er heel anders voor. Over de hele wereld doen sociologen, antropologen, psychologen, genetici en neurowetenschappers onderzoek naar de prevalentie, oorzaken en gevolgen van eenzaamheid.

Op de hiel van die wetenschappelijke interesse is ook een sociale en culturele fascinatie met eenzaamheid ontstaan, getuige de gestage stroom aan rapporten, mediaberichten, boeken en films die eraan worden gewijd.

---

De collectieve angst voor eenzaamheid zegt veel over de tijd waarin we leven

Eenzaamheid is niet nieuw, natuurlijk: God vond het al geen goed idee dat Adam alleen door het leven zou gaan, en sindsdien zijn we niet meer opgehouden erover te praten. Denkers van Adam Smith tot Hannah Arendt hebben zich erover gebogen, er zijn romans over volgeschreven en de geschiedenis van de popmuziek is, inderdaad, deels een geschiedenis van de eenzaamheid.

(Ik denk vaak aan Sting die, met een mengeling van woede, wanhoop en verbazing eindeloos het twee woorden tellende refrein van *So Lonely* herhaalt.)

Wél nieuw is de manier waarop we naar eenzaamheid kijken – als een bedreiging van de volksgezondheid, en daarmee, als een probleem van ons allemaal. Ook nieuw is de collectieve angst die het fenomeen inboezemt. Die angst zegt veel over de tijd waarin we leven.

## Sociale pijn

Maar eerst: wat is eenzaamheid? Het is niet hetzelfde als sociale isolatie, niet hetzelfde als alleen-zijn, en niet hetzelfde als afzondering. In tegenstelling tot die min of meer objectieve toestanden is eenzaamheid een subjectieve ervaring – het is ‘de discrepantie tussen de sociale relaties die iemand zou willen, en de sociale relaties die hij of zij heeft.’

In tegenstelling tot afzondering, wat je ook als plezierig kan ervaren, is eenzaamheid nooit prettig: ‘*it is gnawing rather than ennobling, a chronic distress without redeeming features,*’ in de woorden van Robert S. Weiss.

Er bestaat een onderscheid tussen sociale eenzaamheid – het gemis van een groep waarvan je deel uitmaakt – en emotionele eenzaamheid – het gemis van een innige band met een ander.

Eenzaamheid kan veroorzaakt worden door omstandigheden die buiten jezelf liggen, zoals een verhuizing of het overlijden van een partner, maar het kan ook te maken hebben met je emotionele en cognitieve aanleg. Er zijn mensen die een solitair bestaan leiden en zich zelden eenzaam voelen; je kan ook veel vrienden en hechte familiebanden hebben, en toch eenzaam zijn.

---

Sinds een jaar of vijftien bestaat er voor eenzaamheid een evolutionaire verklaring

En, en dit is belangrijk: hoewel we bij eenzaamheid vaak aan ouderen denken, treft het alle leeftijden – al neemt de kans op eenzaamheid wel toe voor mensen van 75 jaar en ouder. Andere ‘risicogroepen’ zijn migranten, mensen met gezondheidsproblemen, en mensen met financiële problemen.

Sinds een jaar of vijftien bestaat er voor eenzaamheid, zoals voor wel meer moderne plagen, een evolutionaire verklaring.

Het idee: de mens is een sociaal wezen, en onze kans om te overleven en onze genen door te geven is groter wanneer we samenwerken. Toen onze voorouders nog in kleine groepjes over die eeuwig terugkerende savanne dwaalden was alleen-zijn levensgevaarlijk, en dus heeft de evolutie ons uitgerust met mechanismen die maken dat we een gebrek aan sociaal contact als onprettig ervaren: wie zich eenzaam voelt, probeert dat gevoel op te heffen door aansluiting te zoeken bij anderen, en vergroot daarmee haar overlevingskansen.

John T. Cacioppo, neurobioloog aan de University of Chicago en een van de spilfiguren in de hedendaagse eenzaamheidsstudies, vergelijkt eenzaamheid dan ook met pijn of met honger: een teken dat er iets mis is, en een aansporing om daar iets aan te doen.

## Waarom chronische eenzaamheid ongezond is

Eenzaamheid kan tijdelijk zijn, licht of matig of ernstig; het kan ook chronisch zijn. Met name dat laatste is slecht nieuws. Het is deze hevige, langdurige variant waar we het over hebben wanneer we het over eenzaamheid als bedreiging voor de volksgezondheid hebben.

Want voor wie te lang te ernstig eenzaam is, slaat de toestand om van adaptief naar zelfdestructief. Dat heeft psychische gevolgen – zoals de Britse schrijfster Olivia Laing het treffend omschrijft in haar boek *De eenzame stad* is eenzaamheid iets dat ‘koud als ijs en helder als glas komt opzetten om je te omsingelen en te verzwelgen.’

Maar fysieke consequenties zijn er ook: zo blijken eenzame mensen minder te bewegen en slechter te slapen dan niet eenzame mensen.

Ook hebben eenzame mensen een hogere bloeddruk en een actiever stress-responssysteem; hun immuunsysteem functioneert minder goed, ze hebben sneller last van dementie en lopen een grotere kans om vroegtijdig te overlijden. Nu is correlatie niet altijd hetzelfde als causatie, maar dat maakt de bevindingen niet minder droevig.

Eenzaamheid is net zo slecht voor je als roken en obesitas

Een meta-analyse van zeventig studies naar de gezondheidseffecten van eenzaamheid en sociale isolatie concludeerde twee jaar geleden dat eenzaamheid net zo slecht voor je is als roken en obesitas en dat het moet worden opgevat als een volksgezondheidskwestie.

Dat wordt het ook: naast wetenschappers houden ook overheden, maatschappelijke organisaties en zelfs internationale consultancy's zich met het onderwerp bezig. Eenzaamheid is het nieuwe roken, de nieuwste welvaartsziekte, de meest recente collectieve vijand die we met z'n allen te lijf moeten gaan.

'Het is inderdaad een beetje een hype op dit moment,' aldus VU-hoogleraar Theo van Tilburg, die nu bijna vier decennia onderzoek doet naar eenzaamheid – en die de toenemende belangstelling overigens alleen maar kan toejuichen.

Van Tilburg schrijft de ontdekking van de eenzaamheid als beleidskwestie onder meer toe aan de zich opstapelende wetenschappelijke inzichten rondom het fenomeen.

Sinds een jaar of tien dringt het volgens hem door ‘dat eenzame mensen niet alleen maar een beetje ongelukkig zijn, maar ook minder gezond. Ze doen dus een groter beroep op de gezondheidszorg, en daardoor is er meer belangstelling voor bestrijding en preventie. En dan had je ook nog de ontdekking dat iemand tien jaar dood in haar huis lag – dat heeft het bewustzijn sterk doen groeien, ook bij bestuurders.’

En dus wees Amsterdam een ‘regisseur’ aan om eenzaamheid in de stad terug te dringen, en heeft ook Rotterdam de ‘strijd tegen eenzaamheid’ uitgeroepen. En in de rest van Nederland beleeft de ‘Week Tegen Eenzaamheid’ dit jaar haar elfde editie.

## Eenzaamheid maakt eenzaam

Niet dat het een eenvoudige strijd is. Eenzaamheid – de ernstige, chronische variant – heeft namelijk de neiging zichzelf in stand te houden. Dit komt doordat eenzame mensen de wereld anders zien – en daar is het ontwaren van *faces in things* nog de minst droevige uiting van.

Onderzoek na onderzoek wijst uit dat wie zich eenzaam voelt, ook relatief alerter is op sociale dreigingen, gevoeliger voor negatieve sociale cues, en meer op zichzelf gericht dan wie niet-eenzaam is.

Het laat zich raden dat al deze eigenschappen het maken van betekenisvol sociaal contact vooral in de weg zitten. Langdurig eenzamen, aldus John T. Cacioppo, komen in een ‘defensieve houding’ terecht, waarin ze anderen eerder afstoten dan aantrekken, en dus nog eenzamer worden.

Of, in de woorden van Olivia Laing: ‘Eenzaamheid kapselt je in en groeit als een schimmel of vacht om je heen, een beschermlaag die contact



onmogelijk maakt, hoe graag je dat contact ook wilt.’

Dat maakt de aanpak van eenzaamheid een lastige opgave, zegt Van Tilburg. Pogingen van organisaties en vrijwilligers om eenzaamheid aan te pakken ‘richten zich vooral op het aanbieden van contactmogelijkheden. Maar voor eenzame mensen is het juist niet makkelijk om daar op in te gaan.’

---

‘Eenzaamheid groeit vacht  
om je heen, een  
beschermlaag die contact  
onmogelijk maakt, hoe graag  
je dat contact ook wilt’

Illustratief was het muziekfestival Forever Young, dat afgelopen zomer in Grootebroek plaatsvond: de organisator hoopte eenzame ouderen uit hun isolement te halen. Evenwel lukte het de NOS-verslaggever die er rondliep maar niet om een eenzame oudere te spreken te krijgen, en dat is ook

niet gek: wie écht eenzaam is, zal niet snel in een bus met onbekende leeftijdsgenoten stappen om al lallend over een festivalterrein te banjeren.

‘Alleen mensen die niet eenzaam zijn,’ schreef Robert Weiss in 1973, ‘denken dat je eenzaamheid kan genezen door een einde te maken aan alleen-zijn.’

Een metastudie uit 2011 vergeleek vier manieren waarop eenzaamheid doorgaans bestreden wordt: het creëren van mogelijkheden tot sociaal contact, het vergroten van de sociale steun, het verbeteren van sociale vaardigheden en ‘sociale cognitie’ aanpakken.

Vooral die laatste methode, bijvoorbeeld in de vorm van cognitieve gedragstherapie of een cursus, zet in op het subjectieve karakter van

eenzaamheid en de manier waarop chronisch eenzamen sociale situaties interpreteren – en kwam ook het meestbelovend uit de bus.

Het klinkt logisch: eenzaamheid is een individuele aangelegenheid, dus moet de aanpak dat ook zijn. Of, zoals de Noorse filosoof Lars Svendsen het formuleert in zijn onlangs verschenen *A Philosophy of Loneliness*: ‘Eenzaamheid kan altijd toeslaan. Het is een eenzaamheid waar jijzelf de verantwoordelijkheid voor moet nemen. Want het blijft uiteindelijk *jouw* eenzaamheid.’

Klinkt logisch, maar ook een beetje eenzaam.

## Maar zijn ze ook met meer?

De meeste Nederlanders, zo blijkt uit onderzoek, *denken* dat eenzaamheid een groeiend probleem is – en termen als ‘eenzaamheidsepidemie’ en ‘*age of loneliness*’ duiken geregeld op in de media. Toch is het maar de vraag of eenzaamheid ook echt een groter probleem is dan, zeg, twintig of dertig jaar geleden.

Volgens Theo van Tilburg, die met de Longitudinal Aging Study Amsterdam al 25 jaar onderzoek doet naar mensen van 55 jaar en ouder, is het absolute aantal eenzame ouderen weliswaar toegenomen – om de simpele reden dat we allemaal ouder worden – maar is de *individuele kans om eenzaam te worden* constant gebleven, en voor sommige leeftijdsgroepen zelfs licht gedaald.

Er zijn een stuk meer studies naar eenzaamheid onder ouderen dan onder jongeren, maar ook onder studenten en scholieren, zo bleek uit recent

Amerikaans onderzoek, was de eenzaamheid in de afgelopen decennia eerder gedaald dan toegenomen.

En volgens eenzaamheidscijfers van het Centraal Bureau voor Statistiek is ook in Nederland het aantal sterk eenzamen in alle leeftijdscategorieën de afgelopen jaren min of meer constant gebleven. (Wel groeide onder Nederlanders tussen 25 en 35 jaar het aandeel ‘enigszins eenzamen’ tussen 2012 en 2015 met een paar procent.)

Hoe dan ook zijn we geneigd het probleem te overschatten: waar de meeste metingen uitkomen op zo’n 4 tot 8 procent ‘sterk eenzame’ Nederlanders, daar *denken* we dat dit percentage veel hoger ligt – namelijk op ruim 30 procent.

Als er al sprake is van een eenzaamheidsepidemie, schrijft filosoof Lars Svendsen dan ook, dan speelt die zich vooral af in de media – en in ons hoofd. Het is de *aandacht* die gegroeid is, niet per se het fenomeen zelf.

## Waarom we denken dat eenzaamheid toeneemt

Die groeiende aandacht is niet zo gek. Veel van de maatschappelijke en technologische ontwikkelingen van de afgelopen tijd beloven immers verbondenheid en vrijheid, om ons in werkelijkheid vooral terug te werpen op onszelf – een ongemakkelijke ontwikkeling die in elk geval de *angst* voor eenzaamheid aanwakkert.

Ga maar na: de prestatiesamenleving vraagt dat ieder eerst en vooral voor haar eigen carrière gaat en trekt onderwijl een spoor van opgebrande, uitgebluste, en depressieve bankzitters – allemaal eenzame zielen die niet meer mee kunnen doen met de rest.

De participatiemaatschappij verkleint de onderlinge solidariteit eerder dan dat ze haar vergroot, door de boodschap af te geven dat mensen eerst bij zichzelf en hun directe omgeving te rade moeten gaan, voordat ze bij de staat aankloppen voor hulp.

---

Veel technologische ontwikkelingen beloven verbondenheid, maar werpen ons terug op onszelf

En sociale media verbinden ons weliswaar meer dan ooit met elkaar, ze maken het tegelijkertijd veel makkelijker om ons terug te trekken in onze eigen cocons – *Alone Together*, zoals het veelgelezen boek van MIT-hoogleraar Sherry Turkle het een paar

jaar geleden omschreef.

We volgen, liken en retweeten Faces in Things, maar vrezen onderwijl het face-to-face-contact met burens, kassamedewerkers en zelfs vrienden te verliezen. En wie veel op sociale media zit, zo hoor je vaak, raakt in zichzelf gekeerd, spiegelt zich aan de louter positieve en sociale beelden die anderen hebben gepost, en voelt zich nog eenzamer.

Onderzoek naar het verband tussen eenzaamheid en het gebruik van sociale media is schaars, en dat wat er is, is vrij genuanceerd: mensen met een goed offline sociaal netwerk lijken er beter van te worden, mensen die toch al eenzaam waren juist niet.

Maakt niet uit: het *gevoel* dat dit verband bestaat zal niemand die ooit in zijn eentje een zaterdagavond op Facebook heeft doorgebracht, verdwalend in de jaloersmakende sociale levens van anderen, kunnen ontkennen.

## De gezamenlijke strijd tegen eenzaamheid

Zo bezien is de angst voor eenzaamheid wellicht een reflectie van een grotere angst – angst voor de gevolgen van een doordraaiende individualisering, van een technokapitalistische logica die ons allemaal onze eigen werkelijkheid voorspiegelt. Angst, dus, voor het verdampen van al wat bindt en het opborrelen van bubbels die ons van elkaar isoleren.

Je zou het cultuurpessimisme kunnen noemen: de angst voor de eenzaamheid is de angst voor wie we dreigen te worden, of misschien al zijn. En de ‘strijd tegen eenzaamheid’ die zo fanatiek is uitgeroepen, is daarmee tegelijkertijd een strijd voor een ander soort samenleving.

‘Samen tegen eenzaamheid.’ Dat is de tagline van Coalitie Erbij, die de Week tegen Eenzaamheid organiseert. Die eerste twee woorden – ‘samen tegen’ – zijn net zo veelzeggend als ‘eenzaamheid’: er is immers weinig zo verbroederend als een gemeenschappelijke vijand, weinig zo goed voor het gevoel ergens bij te horen, als deelname aan een collectieve actie.

---

We zijn bang voor het verdampen van al wat bindt en het opborrelen van bubbels die ons van elkaar isoleren

En dan is het uitbannen van (ernstige, chronische) eenzaamheid ook nog eens iets waar vrijwel niemand tegen kan zijn: in tegenstelling tot bijvoorbeeld roken of te weinig bewegen heeft het immers weinig meer met keuzevrijheid of een alternatieve levensstijl te maken.

Eenzaamheid is de vlag waaronder de samenleving samen kan optrekken, de dreiging waarvoor we als een kudde op de vlucht slaan.

Ik had ooit les van een Amerikaanse socioloog die in zijn jonge jaren een voortrekkersrol had gespeeld in de studentenprotestbeweging. We hadden

het over Occupy, en het verwijt dat die beweging ‘niets had uitgehaald.’

Niet waar, zei hij: voor de mensen die eraan mee hadden gedaan, die hun lichamen in de strijd hadden geworpen, in de kou hadden geslapen, in protestmarsen hadden gelopen, had het *alles* uitgemaakt. Ze hadden ervaren wat het betekent om je, samen met duizenden anderen, ergens aan te verbinden – aan iets dat groter is dan jijzelf.

Misschien doet eenzaamheid – niet de ervaring van eenzaamheid, maar eenzaamheid als symbool – hetzelfde voor ons. Bibberend van angst voor het monster dat eenzaamheid heet kruipen we tegen elkaar aan – en dat was precies waar we wilden zijn.

*Correctie op 27 maart 2020: in eerdere versie van dit verhaal stond dat eenzame mensen ook eerder geneigd zijn om in abstracte tekeningen een gezicht te ontwaren. Dat klopt niet; de neiging tot antropomorfisme neemt toe voor wie eenzaam is, maar gezichtsdetectie niet.*

*Met dank aan Annette Spithoven voor het wegwijs maken in de wereld van de eenzaamheidsstudies.*

**Meer lezen?**

---

*de  
Correspondent*

decorrespondent.nl

**Je las de printversie van dit verhaal. Voor het volledige artikel met links, infocards, eventuele videos en ledenbijdragen, ga naar**

**<https://decorrespondent.nl/9726/wie-is-er-bang-voor-eenzaamheid/324060594-7906f53d>**

*De Correspondent is een dagelijks, advertentievrij medium met als belangrijkste doelstelling om de wereld van meer context te voorzien. Door het nieuws in een breder perspectief of in een ander licht te plaatsen, willen wij het begrip 'actualiteit' herdefiniëren: niet om je aandacht te trekken, maar om je inzicht te bieden in hoe de wereld werkt.*

**Alle verhalen lezen? Dat kan voor € 7 per maand op <https://decorrespondent.nl>**