

Citation	Goossens, L., & Maes, M. (2020). Alone together: Over eenzaamheid en alleen zijn. In P. D'Hoine, & B. Pattyn (Eds.), <i>Wetenschap in een veranderende wereld. Lessen voor de eenentwintigste eeuw</i> (Vol. 26, pp. 169-184). Leuven University Press.
Archived version	Author manuscript: the content is identical to the content of the published paper, but without the final typesetting by the publisher
Author contact	www.marliesmaes.com

(article begins on next page)

Alone Together: Over eenzaamheid en alleen zijn

Luc Goossens en Marlies Maes

Eenzaamheid wordt in de wetenschappelijke literatuur omschreven als het negatieve gevoel dat ontstaat bij een verschil tussen de ervaren en de gewenste kwaliteit van sociale contacten. Als mensen hebben we allemaal duidelijke verwachtingen over wat we uit onze relaties willen halen. Als we er minder uit halen dan we verwachten, dan ervaren we een tekort dat leidt tot gevoelens van eenzaamheid. Het gevoel dat men in de steek gelaten is, neemt daarbij een belangrijke plaats in. Eenzaamheid is dus een subjectief fenomeen. We moeten allemaal voor onszelf de vergelijking maken tussen de kwaliteit van de relaties die we willen en de kwaliteit die we ervaren en niemand kan dat in onze plaats doen. Eenzaamheid is ook altijd negatief. Sommige mensen hebben het over ‘positieve eenzaamheid’, maar die term kan men best vermijden omdat die tot verwarring leidt. Wie het over positieve aspecten van eenzaamheid heeft, heeft het eigenlijk over mogelijke voordelen van alleen zijn.

Eenzaamheid en alleen zijn moeten goed van elkaar onderscheiden worden. Alleen zijn verwijst naar een objectieve situatie waarbij er niemand in de buurt is. Soms wordt deze toestand omschreven als communicatieve isolatie. Mensen zijn alleen als ze geen informatie of gevoelens kunnen uitwisselen met anderen. Iemand die alleen thuis is maar aan het telefoneren is met iemand, is niet echt alleen. In tegenstelling tot eenzaamheid, die altijd een negatieve ervaring is, kan alleen zijn zowel een positieve als negatieve ervaring zijn. Mensen kunnen alleen zijn omdat ze daar zelf voor kiezen. Ze gebruiken dan bijvoorbeeld de tijd die ze alleen doorbrengen om tot rust te komen. Tijd alleen kan ook constructief zijn, omdat men dan de eigen identiteit beter kan vinden, tot diepere inzichten kan komen of de creativiteit kan verhogen. Maar alleen zijn kan ook een negatieve ervaring zijn, bijvoorbeeld wanneer iemand alleen is die dat op dat moment niet wil zijn. Kortom, eenzaamheid en alleen zijn, zijn niet hetzelfde. Enerzijds hoef je je niet eenzaam te voelen als je alleen bent. Maar anderzijds kan je je heel eenzaam voelen terwijl je omringd wordt door vele anderen. In dat geval ben je ontevreden over de kwaliteit van je relaties met die mensen in je buurt.

In deze bijdrage hebben we het enkel over eenzaamheid en niet over alleen zijn. We gaan in op drie grote vragen die vaak gesteld worden. We vragen ons eerst af of eenzaamheid een probleem is. Daarna proberen we de vraag te beantwoorden of eenzaamheid door de jaren heen

toegenomen is. Ten slotte behandelen we de vraag of eenzaamheid een individueel of een sociaal probleem is.

Is eenzaamheid een probleem?

Vaak wordt eenzaamheid afgedaan als een fenomeen dat onbelangrijk is. Eenzaamheid hoort bij het leven en iedereen of bijna iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Gevoelens van eenzaamheid gaan ook meestal snel weer voorbij. Het lijkt daarom dat we ons geen zorgen moeten maken over eenzaamheid. Dit ligt echter wat genuanceerder. Als eenzaamheid van korte duur is, dan heeft ze meestal geen nadelige gevolgen en kan ze zelfs bepaalde voordelen bieden. Gevoelens van eenzaamheid kunnen ons dan helpen om ons beter aan te passen aan onze sociale omgeving. Maar als eenzaamheid lang blijft aanhouden, dan gaan we ons juist minder goed aanpassen aan de omgeving en heeft ze altijd nadelige gevolgen.

De adaptieve functie van eenzaamheid: De evolutionaire theorie van eenzaamheid

Een belangrijke theorie in wetenschappelijk onderzoek is de evolutionaire theorie van eenzaamheid. Zoals de naam al aangeeft, beweert deze theorie dat eenzaamheid een belangrijke rol gespeeld heeft in de evolutie van onze menselijke soort. Het feit dat we ons eenzaam kunnen voelen, helpt ons om ons aan te passen aan onze sociale omgeving waardoor we een betere kans hebben om te overleven. De theorie gaat ervan uit dat wij als mensen heel sociale wezens zijn. We hebben allemaal een sterke behoefte aan sociale relaties en wanneer we daarin iets missen ontstaan gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheid wordt daarom ook wel gezien als een aangeboren waarschuwingssysteem: het signaleert ons dat we iets missen in onze sociale relaties. Bovendien is eenzaamheid een pijnlijk, onaangenaam gevoel waar we graag weer vanaf willen. Op die manier motiveren gevoelens van eenzaamheid ons dus om tijd en energie te investeren in het opnieuw aangaan of uitdiepen van sociaal contact. Deze adaptieve functie van eenzaamheid wordt ook wel eens vergeleken met de functies van honger en dorst. Wanneer we dorst hebben, signaleert dat ons dat ons lichaam iets nodig heeft en omdat het een onaangenaam gevoel is, motiveert het ons om er iets aan te doen en wat te gaan drinken. Wanneer we dan aan onze behoefte aan drinken tegemoet zijn gekomen, zal ook het onaangename gevoel van dorst weer verdwijnen. Het is dus goed dat we in staat zijn dorst te ervaren. We zouden eerder een probleem hebben als we dat niet zouden kunnen. Maar we moeten wel binnen afzienbare tijd aan de gesignaleerde nood tegemoet kunnen komen. Hetzelfde geldt voor gevoelens van eenzaamheid: het is goed dat we eenzaamheid kunnen ervaren, omdat het ons signaleert dat er

iets mist en ons motiveert daar iets aan te doen. Wel is het belangrijk dat we iets kunnen doen aan die gefrustreerde behoefte en het gevoel van eenzaamheid niet langdurig aanhoudt, maar tijdelijk is en weer verdwijnt.

Kortdurende eenzaamheid komt vaak voor in periodes van overgang of na situaties die een impact hebben op onze sociale relaties, zoals de start op een nieuwe school, een verbroken relatie, een verhuis of een overlijden. De gevoelens van eenzaamheid hangen dan samen met een specifieke gebeurtenis of verandering. In deze situaties kan men verschillende soorten van eenzaamheid ervaren en vaak wordt er een onderscheid gemaakt tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid ontstaat als je het gevoel hebt dat je sociale relaties je onvoldoende emotionele steun, affectie en intimiteit bieden. Het is het gevoel niet dicht bij iemand te staan, het gevoel mensen te missen die je echt kennen en begrijpen en die er voor je zullen zijn als je dat nodig hebt. Sociale eenzaamheid daarentegen ontstaat als je het gevoel hebt niet sociaal geïntegreerd te zijn of nergens bij te horen. Het is het gevoel niet te passen bij de mensen om je heen, het gevoel mensen te missen om mee te praten en tijd mee door te brengen, die je om hulp kunt vragen, en bij wie je het gevoel hebt erbij te horen.

De maladaptieve gevolgen van eenzaamheid: tijdelijke versus langdurige eenzaamheid

Volgens de evolutionaire theorie is het ook mogelijk dat eenzaamheid leidt tot pogingen om de banden weer aan te halen, maar dat deze pogingen niet het gewenste resultaat hebben. Eenzame mensen zien vaak tekenen van sociale bedreigingen die anderen niet zien en blijven wat afstandelijk om zichzelf te beschermen tegen negatieve ervaringen. Een andere mogelijkheid is dat de sociale omgeving weinig steun biedt of wat moeilijker tot goede contacten kan komen door de afstandelijke houding van hun eenzame vrienden of partners. Gevoelens van eenzaamheid houden voor deze mensen langer aan. Het lukt hen niet of nauwelijks om uit de eenzaamheid te raken. Vaak is er ook geen duidelijke link te leggen tussen de gevoelens van eenzaamheid en een specifieke gebeurtenis of verandering. Het is vooral deze langdurige vorm van eenzaamheid die problematisch en schadelijk is voor de mentale en fysieke gezondheid.

Naar schatting voelt ongeveer 3% tot 10% van de mensen zich langdurig eenzaam. Er is een groeiende evidentie dat eenzaamheid, door het leven heen, geassocieerd is met diverse mentale en fysieke gezondheidsproblemen. Zo is eenzaamheid geassocieerd met een laag zelfbeeld, met meer angst en depressieve symptomen, met zelfmoordgedachten, maar ook met slaapproblemen, meer bezoeken bij de huisarts, en, bij oudere volwassenen, met hart- en

vaatziekten en een hoger risico op vroegtijdig overlijden. Eenzaamheid is dus in beginsel een adaptief mechanisme, maar aanhoudende, langdurige eenzaamheid brengt een brede waaier van maladaptieve gevolgen mee.

Is eenzaamheid door de jaren heen toegenomen?

Zowel in de media als de wetenschappelijke literatuur wordt steeds vaker gesuggereerd dat eenzaamheid de laatste jaren is toegenomen. Dat proces van toenemende eenzaamheid wordt omschreven als ‘vereenzaming’ en soms wordt er zelfs gesproken over een ‘eenzaamheidsepidemie’. Onderzoek naar veranderingen in eenzaamheid door de afgelopen jaren heen is eerder schaars. Zulke vergelijkingen tussen vroeger en nu kunnen bovendien niet erg ver terug in de tijd gaan, aangezien het meeste eenzaamheidsonderzoek pas in de jaren tachtig en later is uitgevoerd. In de regel worden veranderingen in de loop van de geschiedenis pas echt duidelijk wanneer men ze over een langere periode van vijftig jaar of meer kan bestuderen. Het onderzoek dat beschikbaar is, heeft zich enkel op specifieke populaties gericht (bijvoorbeeld Amerikaanse studenten) en de resultaten wijzen in verschillende richtingen. Zo is er onderzoek dat heeft gevonden dat eenzaamheid de laatste jaren stabiel is gebleven, maar er zijn ook onderzoeken die een stijging of juist een daling in eenzaamheid hebben gevonden. De studies die veranderingen in eenzaamheid hebben gevonden, vonden over het algemeen wel eerder kleine verschillen. We kunnen op dit moment dus niet spreken over een toename in eenzaamheid door de jaren heen en zeker niet over een eenzaamheidsepidemie.

Voor de veronderstelde toename van eenzaamheid wordt vaak verwezen naar drie veranderingen in onze maatschappij, namelijk een toename in het aantal alleenstaanden, een individualistischer wordende maatschappij en de opkomst van de sociale media. Onderzoek over elk van deze maatschappelijke veranderingen toont echter aan dat de samenhang met eenzaamheid toch niet zo eenvoudig is als men zou vermoeden.

Eenzaamheid en alleen wonen

Een eerste reden waarom eenzaamheid recent zou toegenomen zijn, is dat steeds meer mensen alleen wonen. De verspreiding van deze vorm van samenleven kan afgeleid worden uit de bevolkingsregisters en kan daardoor over een langere periode bestudeerd worden. Uit deze studies blijkt dat er al vanaf 1910 een toename optrad van het aantal alleenwonenden en dat deze trend duidelijk nog werd versterkt vanaf 1960. Deze bevindingen suggereren volgens

sommige auteurs dat eenzaamheid, een fenomeen dat volgens hen nauw samenhangt met alleen wonen, waarschijnlijk een fenomeen van alle tijden is. De toename van het aantal mensen dat alleen woont, moet daarom beschouwd worden als een van de vele factoren die bijdraagt tot de eenzaamheid die nu in het eerste kwart van de eenentwintigste eeuw ervaren wordt. Kortom, het grote en toenemende aantal mensen dat alleen woont, geeft mogelijk een bijzondere kleur aan de ervaring van eenzaamheid in onze tijd, maar is er niet de onderliggende oorzaak van.

Onderzoek in de eenentwintigste eeuw heeft duidelijk aangetoond dat volwassenen die alleen wonen, gemiddeld genomen eenzamer zijn dan hun leeftijdgenoten die met andere mensen samenwonen. Maar dit betekent zeker niet dat alle mensen die alleen wonen, zich eenzaam voelen. Er zijn heel wat ‘happy singles’ die de vrijheid en de flexibiliteit van het alleen zijn waarderen en vooral controle over hun leven willen en hun eigen doelen willen nastreven. Meer dan 80% van de volwassenen die alleen wonen, voelt zich *niet* eenzaam in de Scandinavische landen en in West-Europese landen zoals België, Nederland en het Verenigd Koninkrijk. Het percentage eenzamen ligt wel hoger in Zuid- en Oost-Europese landen, die algemeen genomen sociale voorzieningen hebben die minder goed uitgebouwd zijn. De ideale woonvorm voor oudere volwassenen, die inhoudt dat zij alleen wonen maar kunnen samenkomen met andere mensen van hun leeftijd als zij dat willen en hulp kunnen krijgen als zij dat nodig hebben, vindt men bijvoorbeeld vaker in de Scandinavische landen en in West-Europa. Men moet hierbij wel opmerken dat het feit dat men met iemand samenwoont, bijvoorbeeld met een partner, geen garantie vormt om geen eenzaamheid te ervaren. Het gaat niet om het hebben van een partner, maar om het gevoel een kwaliteitsvolle relatie met een partner te hebben.

Eenzaamheid en individualisme

Een tweede reden waarom eenzaamheid zou toegenomen zijn in onze maatschappij, is dat zij steeds individualistischer wordt. Volgens deze redenering is men eenzaamheid pas als een probleem gaan zien toen er een omslag is opgetreden van een zorgzame en sociale samenleving naar een kille samenleving die het belang van het individu beklemtoont. Volgens historici heeft de grote culturele omslag zich al veel vroeger voorgedaan en heeft die een andere vorm aangenomen. Dat kan men afleiden uit omschrijvingen van de term ‘eenzaamheid’ (of ‘loneliness’) in Engelse woordenboeken. Deze term duikt in dat soort boeken pas op vanaf 1800 en krijgt dan al snel de negatieve betekenis die hij ook vandaag nog heeft. Voor die tijd kan men in Engelse woordenboeken veel vaker de term ‘alleen zijn’ (of ‘solitude’) vinden die zowel een positieve als een negatieve betekenis kon hebben. Gedurende een korte tijd alleen zijn kon

mensen tot rust brengen en opnieuw moed geven. Zij konden zich dan ook verbonden voelen met de natuur en met God. Tegelijkertijd moest men vermijden om te veel tijd alleen door te brengen omdat dit de geestelijke krachten zou kunnen uitputten. Vooral vanaf 1850 komt 'alleen zijn' met zijn positieve bijklank steeds minder voor in Engelse woordenboeken, omdat het steeds belangrijker wordt zich sociaal te gedragen en de maatschappij ook steeds verder gesecculariseerd raakt. 'Eenzaamheid' wordt dan de term bij uitstek om de problemen aan te geven van mensen die er niet in slagen om tot sociale verbondenheid te komen. Kortom, een grondige historische studie van eenzaamheid maakt duidelijk dat het begrip al veel langer meegaat dan men spontaan zou denken en dat we zijn complexe geschiedenis moeten mee in rekening brengen als we eenzaamheid zoals die vandaag ervaren wordt helemaal willen begrijpen. Deze historische analyse suggereert dat mensen tegenwoordig niet meer alleen kunnen zijn of dat we het positieve aan alleen zijn uit het oog verloren hebben. Maar deze veronderstelling is nog maar weinig onderzocht in de wetenschappelijke literatuur.

De mogelijke rol van het individualisme in de verklaring van eenzaamheid kan men ook in de eenentwintigste eeuw bestuderen door culturen te vergelijken die een verschillende graad van individualisme vertonen. In dat verband maakt men vaak een onderscheid tussen meer individualistische culturen, waarin mensen afgerekend worden op hun eigen prestaties, en meer collectivistische culturen, waarin mensen vooral een gedisciplineerd lid van een grotere groep moeten zijn en de goede reputatie van deze groep niet in het gedrang mogen brengen. De eerstgenoemde vorm van culturen vindt men vooral in Noord- en West-Europa en de laatstgenoemde vooral in Zuid- en Oost-Europa. De Verenigde Staten van Amerika zijn ook een goed voorbeeld van een individualistische cultuur en vele Aziatische en Zuid-Amerikaanse culturen kan men als collectivistische culturen omschrijven.

In de literatuur bestaan er twee contrasterende hypothesen over verschillen in eenzaamheid tussen meer individualistische en meer collectivistische culturen. Volgens de eerste hypothese wordt in meer individualistische culturen autonomie en individualiteit hoger gewaardeerd, wat zou kunnen leiden tot gevoelens van sociale vervreemding en eenzaamheid. Meer collectivistische culturen daarentegen zijn meer georiënteerd op de groep en bieden meer sociale steun, wat zou kunnen leiden tot verbondenheid en het gevoel erbij te horen en dus minder eenzaamheid. Volgens de tweede hypothese voelen mensen in meer collectivistische culturen zich juist sneller eenzaam. Verwachtingen over sociale verbondenheid kunnen in deze culturen hoger zijn en daarmee ook moeilijker om aan tegemoet te komen, wat kan resulteren

in gevoelens van eenzaamheid. In meer individualistische culturen zouden de verwachtingen over sociale verbondenheid lager liggen en daarmee makkelijker te halen zijn.

Beide hypothesen gaan echter over het belang van sociale verbondenheid in een bepaalde cultuur, terwijl eenzaamheid gaat over het negatieve gevoel dat ontstaat wanneer er een *discrepantie* is tussen de werkelijke en gewenste sociale connecties. Het gaat dus niet om het aantal relaties dat iemand heeft, maar of het er genoeg zijn en of die van voldoende kwaliteit zijn om aan de persoonlijke noden en behoeften te voldoen. Cross-cultureel onderzoek naar eenzaamheid is op dit moment nog schaars, heeft slechts een beperkt aantal landen met elkaar vergeleken en heeft nog geen heel consistente bevindingen opgeleverd. Er lijkt dus geen eenduidig verband te bestaan tussen eenzaamheid en individualisme. Met andere woorden, we kunnen niet concluderen dat mensen in meer individualistische culturen zich meer eenzaam voelen dan mensen in minder individualistische culturen.

Eenzaamheid en sociale media

Een derde reden waarom eenzaamheid zou toegenomen zijn in onze maatschappij, is de komst van sociale media en het toenemend gebruik daarvan. Deze trend zou een recente toename van eenzaamheid kunnen verklaren omdat het gebruik van deze media, in tegenstelling tot de toename van het alleen wonen en culturele verschuivingen in de betekenis van eenzaamheid, een verschijnsel is dat zich recent heeft voorgedaan. Men moet wel opletten dat het feit dat twee verschijnselen zich gelijktijdig voordoen niet impliceert dat het ene de oorzaak is van het andere. Men moet ook nog aantonen dat er een samenhang is tussen het gebruik van de sociale media en eenzaamheid.

Ook hierover bestaan in de literatuur twee contrasterende hypothesen. Volgens de ene hypothese leidt het gebruik van sociale media tot een toename in eenzaamheid, omdat offlinere relaties en activiteiten vervangen worden door onlinere relaties en activiteiten. Volgens de andere hypothese leidt het gebruik van sociale media juist tot een afname in eenzaamheid, omdat de sociale technologieën bestaande relaties kunnen versterken en opportuniteiten kunnen bieden om nieuwe relaties aan te gaan. Er is evidentie gevonden voor de beide hypothesen en daarbij lijkt het vooral belangrijk hoe sociale media gebruikt worden.

Als sociale media bijvoorbeeld eerder op een passieve manier gebruikt worden, zoals het lezen van geposte berichten zonder daarop te reageren of zelf een bericht te schrijven, lijkt dit samen

te hangen met meer eenzaamheid. Een eerder actief gebruik van sociale media lijkt samen te hangen met minder eenzaamheid, wellicht omdat het reageren op berichten en het zelf schrijven van berichten een vorm van communicatie is en voor een gevoel van verbondenheid kan zorgen. Ook iemands motieven om sociale media te gebruiken lijken van belang. Zo lijkt eenzaamheid toe te nemen wanneer sociale media vooral gebruikt worden ter compensatie van slechte sociale vaardigheden, terwijl eenzaamheid juist lijkt af te nemen als sociale media bijvoorbeeld gebruikt worden om nieuwe mensen te ontmoeten.

Naast de manier waarop en de motieven waarom sociale media gebruikt worden, is een belangrijke factor of er een overlap is tussen het offline- en onlinesociale netwerk. Voor veel mensen is die overlap er en dan kunnen sociale media helpen in het versterken van bestaande relaties, in het onderhouden van contacten en in het aangaan van nieuwe relaties. Sociale media kunnen dus helpen om eenzaamheid te verminderen, zolang je onlinesociale netwerk maar een aanvulling of uitbreiding is van je offlinesociale netwerk en geen vervanging daarvan.

Het verband tussen eenzaamheid en sociale media is dus niet zo eenduidig. Bovendien is het geen statisch proces. Het is niet alleen zo dat het gebruik van sociale media een invloed kan hebben op gevoelens van eenzaamheid, maar het kan ook zo zijn dat mensen die zich eenzaam voelen, geneigd zijn om sociale media op een bepaalde manier te gebruiken. Het zou bijvoorbeeld zo kunnen zijn dat mensen die zich eenzaam voelen sociale media op een manier gebruiken die die gevoelens juist versterken. Helaas is er nog maar weinig onderzoek op dit gebied beschikbaar met meerdere meetmomenten in de tijd om deze processen bloot te leggen.

Is eenzaamheid een individueel of een sociaal probleem?

Volgens vele onderzoekers is eenzaamheid zowel een probleem van het individu als van de sociale omgeving. Dit is bijvoorbeeld duidelijk aangetoond in genetisch onderzoek waarbij men eenzaamheid bij eeniige en twee-eiige tweelingen vergeleken heeft. Deze studies laten zien dat 50% van de verschillen tussen mensen in eenzaamheid verklaard kan worden door genetische factoren. Deze bevinding houdt uiteraard in dat de andere 50% van de verschillen in eenzaamheid verklaard worden door verschillen in de sociale omgeving. Het kan eigenaardig lijken dat eenzaamheid zo'n sterke genetische component heeft. Maar mensen voelen zich eenzaam door een persoonlijke inschatting van hun sociale netwerk, waarbij ze merken dat hun sociale relaties niet voldoen aan hun verwachtingen. Sommige mensen zijn door hun genetische achtergrond meer geneigd om hun sociale netwerk en allerlei andere situaties eerder rooskleurig

in te schatten, terwijl anderen alles somber inzien. De evolutionaire theorie over eenzaamheid heeft een meer fundamentele verklaring voor de genetische basis van eenzaamheid. Zoals eerder aangegeven in deze bijdrage, is eenzaamheid volgens deze theorie een mechanisme dat ons signaleert dat er iets ontbreekt in onze sociale contacten. Omdat dat een vervelend gevoel is, motiveert het ons ook om daar iets aan te doen en de banden met belangrijke anderen in ons leven weer nauwer aan te halen. Volgens deze theorie helpt eenzaamheid ons te overleven en heeft zij zeker in de loop van de evolutie voordelen gehad. In de genetica wordt deze idee vaak uitgedrukt door te stellen dat eenzaamheid evolutionair niet neutraal is en dat men daardoor kan verwachten dat eenzame gevoelens of het vermogen om deze gevoelens te ervaren in zekere mate erfelijk zijn.

Specialisten in de genetica maken een duidelijke onderverdeling in genetische invloeden en invloeden vanuit de omgeving. Door deze tweedeling wordt vaak vergeten dat er ook een wisselwerking of interactie optreedt tussen deze twee soorten van factoren. Sociologen en psychologen maken eerder een onderscheid tussen persoonlijke kenmerken en kenmerken van het sociale netwerk, waarbij de genetische invloeden bij de persoonlijke kenmerken horen. Zij beweren vaak dat eenzaamheid het resultaat is van het samenspel van persoonlijke kenmerken en kenmerken van het sociale netwerk. In hun theorieën spelen ook processen van evaluatie van de eigen situatie een belangrijke rol. Mensen met een meer gesloten persoonlijkheid die door omstandigheden een weinig ondersteunend sociaal netwerk hebben en een denkpatroon hebben waarbij ze vooral de negatieve aspecten van hun leven opmerken, hebben volgens deze theorieën een grotere kans om zich eenzaam te voelen. We bespreken nu achtereenvolgens de kenmerken van het individu, waarbij zowel de persoonlijkheid als de denkpatronen horen, de kenmerken van de nabije omgeving en de kenmerken van de bredere omgeving.

Eenzaamheid en het individu

Er zijn heel wat individuele factoren die kunnen bijdragen tot het ontstaan of in stand houden van gevoelens van eenzaamheid. Een eerste voorbeeld hiervan is verlegen of teruggetrokken gedrag. Mensen die erg verlegen zijn, durven vaak wat minder goede interacties met anderen aan te gaan en worden ook vaker over het hoofd gezien door anderen. Hier lijkt ook de ontwikkelingsfase van belang. Voor kleuters en volwassenen speelt verlegenheid een minder grote rol, terwijl het voor kinderen en jongeren, de fasen waarin het groepsgebeuren erg centraal staat, wel een indicatie kan zijn van eenzaamheid. Ook lijken bepaalde persoonlijkheidstrekken iemand meer kwetsbaar te maken voor het ervaren van eenzaamheid. Zo scoren mensen die

zich eenzaam voelen, gemiddeld hoger op introversie en scoren zij lager op emotionele stabiliteit, vriendelijkheid en gewetensvolheid dan mensen die zich niet eenzaam voelen.

Een andere individuele factor die vaak in verband wordt gebracht met eenzaamheid, zijn sociale vaardigheden. Sommige mensen voelen zich eenzaam omdat zij het moeilijk hebben met vaardigheden zoals jezelf voorstellen, responsief zijn, een gesprek starten, de ander uit laten spreken of deelnemen aan het groepsgebeuren. Er lijkt echter ook een groep mensen te zijn die zich eenzaam voelt en van zichzelf aangeeft slechtere sociale vaardigheden te hebben, maar bij wie de omgeving die vaardigheden helemaal niet als slechter beoordeelt. Daar lijkt dus eerder sprake te zijn van gekleurde cognities en bepaalde denkbeelden dan van daadwerkelijke slechte sociale vaardigheden.

Die cognities of denkbeelden blijken een belangrijke rol te spelen. Mensen die zich eenzaam voelen, lijken een negatieve cognitieve bias te hebben, wat een invloed heeft op hun aandacht op, interpretatie van, en herinneringen aan sociale situaties. Zo verwachten mensen die zich eenzaam voelen, sneller dat ze afgewezen zullen worden en zien ze zichzelf, anderen en hun sociale relaties als negatiever dan mensen die zich niet eenzaam voelen. Ook zijn mensen die zich eenzaam voelen, geneigd sociale situaties anders te interpreteren. Zij schrijven sociale exclusie situaties (zoals ergens niet voor worden uitgenodigd) toe aan interne, stabiele factoren (bijvoorbeeld 'Ik ben misschien niet de leukste persoon om mee op te trekken') en sociale inclusie situaties (zoals ergens wel voor worden uitgenodigd) aan externe, toevallige factoren (bijvoorbeeld 'Ik werd toevallig uitgenodigd'). Mensen die zich niet eenzaam voelen, doen over het algemeen juist het omgekeerde. Dus zij verklaren een inclusie situatie met 'Ik ben best wel een leuk persoon om mee op te trekken' en een exclusie situatie met 'Ik werd toevallig niet uitgenodigd'.

Eenzaamheid en de nabije omgeving

Verschillende aspecten van het sociale netwerk kunnen samenhangen met eenzaamheid. Sociale steun en het gebrek daaraan kunnen in verschillende sociale relaties ervaren worden. De partner kan een belangrijke bron van sociale steun zijn. Mensen kunnen zich eenzaam voelen omdat ze geen partner hebben of geen partner meer hebben. Maar ze kunnen zich ook eenzaam voelen omdat ze een partner hebben die hun niet genoeg emotionele steun biedt. Ook binnen het gezin of de bredere familie kan men eenzaamheid ervaren. Sommige kinderen en jongeren groeien bijvoorbeeld op in een gezin waarin ze onvoldoende steun ervaren van hun

ouders. Relaties met vrienden kunnen ook tot eenzaamheid leiden. Sommige mensen zijn eenzaam omdat ze weinig of geen vrienden hebben. Zij missen een groep vrienden om uitstappen mee te maken of, meer algemeen, een groep mensen bij wie ze het gevoel hebben erbij te horen. Andere mensen hebben wel een groep vrienden bij wie ze terecht kunnen, maar missen vaak een meer diepgaande vriendschap, een beste vriend of vriendin die hen volledig begrijpt en bij wie ze altijd met alles terecht kunnen.

Sommige mensen voelen zich eenzaam op een meer algemeen vlak, omdat ze weinig toegang hebben tot de sociale omgeving of weinig sociale steun uit die omgeving ervaren. De redenen hiervoor kunnen zeer uiteenlopend zijn. Om een idee van die diversiteit te geven wordt hieronder een aantal situaties weergegeven die ervoor kunnen zorgen dat mensen weinig toegang hebben tot hun sociale omgeving of daar weinig steun uit ervaren.

Zo kan de toegang tot de sociale omgeving beperkt zijn voor mensen met een chronische aandoening, bijvoorbeeld wanneer mensen door die aandoening regelmatig niet naar school of werk kunnen, moeilijker of minder vaak met anderen kunnen afspreken of moeilijker kunnen mee doen aan sociale activiteiten. Werkloosheid doet ook de kans op eenzaamheid toenemen. De duur van de werkloze periode is daarbij belangrijk. Hoe langer mensen werkloos zijn, hoe groter de kans dat ze zich eenzaam voelen. Ook kan men een gebrek aan steun ervaren wanneer men bijvoorbeeld gepest of buitengesloten wordt, niet mag meedoen of niet uitgenodigd wordt of wanneer men geconfronteerd wordt met discriminatie. Volwassenen die net geïmmigreerd zijn naar een ander land, hebben ook een grotere kans om zich eenzaam te voelen. Hiervoor kunnen veel verklaringen ingeroepen worden: heimwee naar het land van herkomst, moeilijkheden bij het vinden van geschikt werk, het moeilijk vinden om vrienden te maken of zich geïsoleerd voelen van de meerderheidsgroep in de samenleving.

Deze voorbeelden maken duidelijk dat eenzaamheid op alle leeftijden ervaren kan worden, maar vaak om verschillende redenen. Kinderen kunnen zich eenzaam voelen omdat zij op school gepest worden. Jongvolwassenen kunnen eenzaam zijn omdat zij nog geen geschikte partner gevonden hebben. Sommige studies geven aan dat op die leeftijd, dus rond 30 jaar, eenzaamheid toeneemt omdat de verwachtingen op gebied van relaties dan het hoogste zijn en het gevaar dat zij niet ingelost worden het grootst is. Op zeer hoge leeftijd, dat wil zeggen vanaf 80 jaar, vinden vele studies ook dat het gemiddelde niveau van eenzaamheid toeneemt. Vele factoren die samenhangen met eenzaamheid, laten zich dan tegelijkertijd voelen. De partner met wie men vele jaren heeft samen geleefd, is overleden, veel van de vrienden en vriendinnen

zijn er ook niet meer, en het wordt moeilijker door allerlei ouderdomskwalen om zich vlot te verplaatsen. Over de hele levensloop verschillen mannen en vrouwen niet van elkaar in gemiddelde eenzaamheid. Uiteraard kunnen de onderliggende redenen waarom mannen en vrouwen zich eenzaam voelen wel verschillend zijn.

Eenzaamheid en de ruimere omgeving

Naast de nabije omgeving kan ook de ruimere omgeving een rol spelen bij eenzaamheid. Deze omgeving kan men op verschillende manieren beschrijven. In onderzoek heeft men vooral bestudeerd hoe de positie die mensen in de samenleving innemen, samenhangt met de mate van eenzaamheid die zij ervaren. Klassieke voorbeelden daarvan zijn de sociaaleconomische status, de buurt waarin men woont en het land of het type van maatschappij waarin men leeft.

Vele mensen die leven in armoede, geven aan dat ze zich eenzaam voelen. Zij geven bijvoorbeeld aan dat ze de financiële middelen niet hebben om andere mensen bij hen thuis uit te nodigen of om samen met andere mensen leuke dingen te doen. Onderzoek over de invloed van socioeconomische status (SES) of sociale klasse, op basis van het niveau van inkomen of de genoten opleiding, geeft een meer genuanceerd beeld. In een aantal studies waren mensen met een relatief hoger inkomen eenzamer dan die met een lager inkomen. Maar de verschillen werden vooral duidelijk wanneer men vroeg naar de tevredenheid met het inkomen. Mensen die aangaven dat ze met moeite of met veel moeite konden rondkomen met hun inkomen, voelden zich eenzamer dan mensen die makkelijk konden rondkomen. Mensen die een hoger opleidingsniveau behaald hebben of meer jaren opleiding genoten hebben, voelen zich gemiddeld gezien minder eenzaam. Deze verschillen zouden een weerspiegeling kunnen zijn van de zogenoemde gezondheidsgradiënt, die inhoudt dat hoger opgeleiden een betere fysieke en mentale gezondheid hebben dan lager opgeleiden. Dit zou men kunnen verklaren doordat de meeste gepaste gezondheidsgedragingen (bijv. meer bewegen, gezonder eten en vaker bij de dokter langsgaan) meer toegankelijk zijn voor hoger opgeleiden. Een andere mogelijke verklaring is dat hoger opgeleiden beschikken over een groter sociaal kapitaal. Dat betekent dat zij vaker vrienden en collega's kunnen ontmoeten bij sociale gelegenheden, dat zij vaker kunnen deelnemen aan sociale activiteiten en dat zij persoonlijke en intieme zaken met een groter aantal personen kunnen bespreken.

Onderzoek in Europese landen heeft aangetoond dat mensen die in steden leven niet eenzamer zijn dan mensen die op het platteland leven. Ook de objectieve kenmerken van de buurt waarin jongvolwassenen leven zoals de bevolkingsdichtheid of de officiële criminaliteitscijfers

vertonen geen samenhangen met de ervaren eenzaamheid. Er werd wel een samenhang gevonden met de subjectieve beleving van de eigen buurt. Als jongvolwassenen er meer van overtuigd waren dat er een grote mate van sociale controle was (waarbij de burens bijv. spontaan optreden tegen kinderen die graffiti aan het spuiten zijn) en dat zij behoorden tot een hechte gemeenschap, dan voelden zich minder eenzaam. Maar als zij er meer van overtuigd waren dat hun buurt heel wanordelijk was (bijv. veel glasscherven en vuilnis op publieke plaatsen en veel lastige hangjongeren), dan voelden ze zich eenzamer.

Om de invloed te bestuderen van het land of de cultuur waarin men leeft, kan men gebruik maken van indicatoren van de algemene economische ontwikkeling, zoals het bruto nationaal product (bnp) of de mate waarin mensen een degelijke levensstandaard hebben, of aspecten van het normatieve klimaat, zoals de mate waarin strikte regels gehanteerd worden en strikte normen gelden. Hoe welvarender het land, hoe meer de macht gelijk verdeeld is en hoe groter de tolerantie is voor verschillende overtuigingen, hoe minder eenzaam men zich voelt. Deze resultaten, die gebaseerd zijn op de vergelijking van Europese landen, suggereren dus dat een economisch welvarende en rechtvaardige samenleving die men kan omschrijven als een open en inclusieve gemeenschap, samenhangt met een gemiddeld lager niveau van eenzaamheid.

Conclusie

Eenzaamheid is een fenomeen met veel gezichten. Omdat het een subjectief gegeven is, kan het voor iedereen iets anders betekenen, wat inhoudt dat het ervaren gemis in de kwaliteit van de sociale relaties een specifieke invulling kan krijgen. Er zijn ook heel wat verschillende factoren die kunnen bijdragen tot eenzaamheid. Daar horen zeker kenmerken van het individu bij, maar ook aspecten van de sociale omgeving. Eenzaamheid is ook een sociaal probleem om twee redenen. Ten eerste is eenzaamheid niet gelijk verdeeld over de samenleving. Sommige sociale groepen, zoals langdurig werklozen en chronisch zieken, hebben een grotere kans om zich eenzaam te voelen. Ten tweede kunnen fundamentele factoren in de maatschappij, zoals armoede en sociale uitsluiting, aan de basis liggen van eenzaamheid.

Omwille van deze complexe achtergrond is er geen pasklare oplossing voor eenzaamheid. Een combinatie van een bredere preventieve aanpak die gericht is op de hele samenleving en meer individuele interventieprogramma's voor diegenen die al langdurig eenzaam zijn, lijkt aangewezen. Geïnspireerd door onderzoek over de rol van persoonlijke kenmerken hebben psychologen, vooral bij oudere volwassenen, onderzoek gedaan naar het effect van interventies

om eenzaamheid te verminderen. Sommige van deze programma's zijn erop gericht om oudere volwassenen een betere toegang te bieden tot sociale netwerken, bijvoorbeeld door hen aan te leren hoe ze met sociale media en meer algemeen met moderne communicatiemiddelen kunnen omgaan. Andere programma's proberen oudere mensen sociale vaardigheden aan te leren of die te versterken. Een beperkt aantal programma's probeert eenzame mensen op een andere manier over zichzelf en over anderen te doen denken door hun foutieve denkpatronen rechtstreeks aan te pakken. De effecten van al deze interventies zowel bij oudere volwassenen als bij kinderen en jongeren, waarvoor analoge programma's werden ontwikkeld, lijken voorlopig nog beperkt. Geïnspireerd door onderzoek over factoren in de sociale omgeving denken sociologen vooral aan preventieve maatregelen om eenzaamheid te voorkomen, zoals armoedebestrijding en het uitwerken van een beleid dat gericht is op sociale integratie. Onderzoek naar het specifieke effect van zulke brede maatschappelijke programma's op eenzaamheid is schaars.

Er blijven dus nog veel vragen in het onderzoek over eenzaamheid. Een hoopgevend fenomeen is dat de laatste jaren, door de toegenomen belangstelling voor eenzaamheid in de media en in de maatschappij in het algemeen, het onderzoek over eenzaamheid ook een sterke ontwikkeling heeft gekend. Door de gecombineerde inspanningen in verschillende wetenschappelijke disciplines, zoals de psychologie, de sociologie en de geschiedenis, zal de komende jaren zeker duidelijker worden wat eenzaamheid is en hoe we dit fenomeen best kunnen aanpakken.

Aanbevolen literatuur

- Alberti, F. B. (2019). *A biography of loneliness: The history of an emotion*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Cacioppo, J. T. & S. Cacioppo (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). In J. M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 48, pp. 127-197). San Diego, CA: Elsevier Academic Press. doi:10.1016/bs.aesp.2018.03.003
- Cacioppo, S., A. J. Grippo, S. London, L. Goossens & J.T. Cacioppo (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 238-249. doi:10.1177/1745691615570616
- Cacioppo, J. T. & W. Patrick (2006). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York, NY: Norton.

- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 119-128. doi:10.1037/0022-3514.53.1.119
- Goossens, L., E. van Roekel, M. Verhagen, J.T. Cacioppo, S. Caciopp, M. Maes & D. I. Boomsma (2015). The genetics of loneliness: Linking evolutionary theory to genome-wide genetics, epigenetics, and social science. *Perspectives on Psychological Science*, *10*, 213-226. doi:10.1177/1745691614564878
- Hawkley, L. C. & J. P. Capitanio (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: A lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, *370*, 20140114. doi:10.1098/rstb.2014.0114
- Heinrich, L. A. & E. Gullone (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, *26*, 695-718. doi:10.1016/j.cpr.2006.04.002
- Holt-Lunstad, J., T. B. Smith, M. Baker, T. Harris & D. Stephenson (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, *10*, 227-237. doi:10.1177/1745691614568352
- Lykes, V. A. & M. Kemmelmeier (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *45*, 468-490. doi:10.1177/0022022113509881
- Maes, M., P. Qualter, J. Vanhalst, W. van den Noortgate & L. Goossens (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*. Online voorpublicatie. doi: 10.1002/per.2220.
- Masi, C. M., H.-Y. Chen, L. C. Hawkley & J. T. Cacioppo (2010). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, *15*, 219-266. doi:10.1177/1088868310377394
- Matthews, T., C. L. Odgers, A. Danese, H. L. Fisher, J. B. Newbury, A. Caspi, T. E. Moffitt, & L. Arseneault (2019). Loneliness and neighborhood characteristics: A multi-informant, nationally representative study of young adults. *Psychological Science*, *30*, 765-775. doi:10.1177/0956797619836102
- Nowland, R., E. A. Necka & J. T. Cacioppo (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, *13*, 70-87. doi:10.1177/1745691617713052
- Qualter, P., J. Vanhalst, R. Harris, E. van Roekel, G. Lodder, M. Bangee & M. Verhagen (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, *10*, 50-264. doi:10.1177/1745691615568999

- Snell, K. D. M. (2017). The rise of living alone and loneliness in history. *Social History*, 42, 2-28. doi:10.1080/03071022.2017.1256093
- Spithoven, A. W. M., P. Bijttebier & L. Goossens, (2017). It's all in their mind: A review of information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychological Review*, 58, 97-114. doi:10.1016/j.cpr.2017.10.003
- Svendsen, L. (2017). *A philosophy of loneliness*. London, UK: Reaktion Books.
- Vanhalst, J., B. Soenens, K. Luyckx, S. van Petegem M.S. Weeks & S. R. Asher (2015). Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 932-948. doi:10.1037/pspp0000051
- Yang, K. (2019). *Loneliness: A social problem*. Abingdon, UK: Routledge.