

# De vele kanten van eenzaamheid

Verkenning

## De vele kanten van eenzaamheid

Verkenning 17-07

## De vele kanten van eenzaamheid

### 1. Inleiding

De vele krantenberichten en grote campagnes in steden als Amsterdam en Rotterdam laten zien dat eenzaamheid de gemoederen bezighoudt. Opvallend vaak gaat het dan over eenzaamheid onder ouderen. De strekking is: eenzaamheid onder ouderen is een groot probleem dat om oplossingen vraagt en die oplossingen zijn er ook. De realiteit is dat eenzaamheid evenzeer onder andere leeftijden voorkomt. Vanwaar deze aandacht voor eenzaamheid van ouderen? Zijn het vragen en zorgen over veranderingen in de verzorgingsstaat die maken dat er meer over eenzaamheid van ouderen wordt nagedacht? Is het wat anders? En is er wel iets aan te doen?

De RVS begon zijn verkenning uit verwondering over het gemak waarmee eenzaamheid wordt beschouwd als een eenduidig probleem dat met passende maatregelen kan worden aangepakt. Eenzaamheid is complexer. Gaan we beter kijken, dan zien we dat eenzaamheid in alle levensfasen voorkomt. Ook wordt eenzaamheid vaak gezien als iets eendimensionaals: het heeft een negatieve connotatie en is onwenselijk. Nadere beschouwing laat zien dat eenzaamheid soms onvermijdelijk is, en nu en dan is alleen zijn zelfs onmisbaar. Deze vorm van eenzaamheid, of misschien beter alleen zijn, staat in de huidige tijd steeds meer onder druk.

In deze publicatie verkent de RVS deze spanning en onderzoekt hij of er mogelijkheden zijn om het lijden, als dat er is, te verzachten. Dat is allesbehalve een makkelijke opgave, het luistert nauw en vraagt om een benadering die rekening houdt met de situatie van de persoon. Het veelzijdige beeld dat verschijnt, maakt dat het niet werkt om eenzaamheid te bestempelen als een beleidsprobleem dat om een oplossing vraagt. In deze verkenning laat de RVS zien wat wel en wat niet kan en hoe fijnmazig interventies moeten zijn.

### 2. Van alle leeftijden

Eenzaamheid komt onder alle leeftijden voor. Het CBS (2016) geeft aan dat het merendeel van de bevolking wel eens eenzaam is, maar dat geen probleem hoeft te zijn zolang het tijdelijk is. In de hierna volgende tabel wordt onderscheid gemaakt tussen 'niet eenzaam', 'enigszins (of weinig) eenzaam' en 'sterk eenzaam'. Aan de hand van antwoorden op zes stellingen over het aantal contacten en de aard van deze contacten is een inschatting te maken over de mate van eenzaamheid in een populatie (De Jong Gierveld en Van Tilburg, 2007).<sup>1</sup> Naarmate mensen ouder worden, hebben zij vaker te maken met eenzaamheid. Dit heeft vooral te maken met een minder goede gezondheid: wanneer rekening wordt gehouden met verschillen in ervaren gezondheid tussen leeftijdsgroepen, zijn ouderen niet vaker eenzaam. Het CBS stelt dat eenzaamheid de laatste jaren (cijfers over de periode 2012-2015) in algemene zin niet is toegenomen.

Percentage eenzaamheid naar leeftijd (2015)	Niet eenzaam	Enigszins eenzaam	Sterk eenzaam
<b>Totaal</b>	<b>37</b>	<b>58</b>	<b>4</b>
<b>Leeftijd</b>			
15 tot 25 jaar	42	57	2
25 tot 35 jaar	40	58	2
35 tot 45 jaar	40	56	4
45 tot 55 jaar	41	54	5
55 tot 65 jaar	35	60	5
65 tot 75 jaar	32	63	5
75 jaar of ouder	28	66	7

Bron: CBS, 2016.

In een onderzoek van TNS NIPO uit 2012 (voor de Coalitie Erbij) blijkt dat mensen denken dat eenzaamheid vooral voorkomt bij ouderen, weduwen, daklozen en zieken. Weinig mensen zien het als een risico voor alle Nederlanders. De respondenten schatten de groep sterk en zeer sterk eenzamen veel groter in (32%) dan berekend is op basis van de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld (11%) in hetzelfde onderzoek.<sup>ii</sup> Zij lijken de mate van eenzaamheid in de samenleving dus te overschatten.

Aan het grote aantal beschreven initiatieven in de kranten valt op dat veel mensen iets goeds willen doen voor eenzame ouderen (Doorten, 2016). Andere groepen blijven veel meer buiten beeld. Maar ook kinderen, jongeren en volwassenen kunnen ernstig lijden onder ongewild isolement en de ervaring of het gevoel buitengesloten te zijn (RVS, 2016).

Praten over de eigen eenzaamheid zit in de taboesfeer. Als we het over eenzaamheid hebben, hebben we het vooral over de ander, die oud is of ziek. Dat valt te constateren uit vergelijking van een half jaar aan krantenartikelen over eenzaamheid met uitkomsten van onderzoek naar eenzaamheid. Toch lijken we ons ook zorgen te maken over onszelf: uit de artikelen spreekt een grote behoefte aan betrokkenheid bij elkaar, aan geborgenheid. We willen graag iets doen voor de ander, wellicht omdat we ons kunnen voorstellen hoe het is om eenzaam te zijn. Bijna iedereen kent wel een moment waarop hij of zij zich alleen voelde. Wanneer het mensen door ziekte, ouderdom of beperking ontbreekt aan betekenisvolle contacten met anderen, stellen wij ons voor dat ons dat ook kan overkomen. Zeker in een samenleving waarin zekerheden minder vastliggen, voorzieningen in de plaats komen van een recht op zorg en we vaker een beroep moeten doen op mensen in onze omgeving. Naast een algemeen gevoeld onbehagen van veel burgers over de hedendaagse politiek en bezorgdheid over de veranderingen in de verzorgingsstaat speelt daaronder misschien soms nog een andere onzekerheid: hoe ziet mijn oude dag eruit, op wie of wat kan ik terugvallen voor zorg en hulp als dat nodig is?

### 3. Meerdere dimensies

Eenzaamheid wordt vaak eindimensionaal bekeken: het is onwenselijk. In de samenleving ontstaan allerlei initiatieven om iets te doen aan die kant van eenzaamheid. We willen graag iets doen voor de ander, wellicht omdat we ons kunnen voorstellen hoe het is om eenzaam te zijn, en vinden het *onaanvaardbaar* dat er mensen eenzaam zijn.

Je eenzaam voelen is niet hetzelfde als alleen zijn, hoewel dat wel vaak wordt gedacht. Ook 'onder de mensen' kan eenzaamheid gevoeld worden, soms zelfs des te meer. (Te)

intensieve mantelzorg verlenen, in een groep steeds de aansluiting missen, het kunnen voorbeelden zijn van eenzaam zijn in gezelschap. Bij eenzaamheid gaat het niet alleen over het sociaal contact op zichzelf, maar ook over de aard ervan, over verwachtingen, zingeving, geborgenheid, vertrouwdheid. Veel van wat we doen krijgt pas betekenis als we het kunnen delen met mensen die ons na staan, met wie we een gezamenlijk referentiekader hebben opgebouwd, met wie we herinneringen delen (Doorten 2016).

Om de verschillende betekenissen van eenzaamheid te kunnen ontrafelen, sluiten we aan bij de filosofe Hannah Arendt (2002). Zij maakt een onderscheid tussen 'loneliness', wat zij associeert met eenzaamheid in de zin van ongewenst isolement en een gevoel van overbodigheid, en 'solitude', wat zij noodzakelijke en vruchtbare eenzaamheid noemt. Het gaat dan om een kant die *onmisbaar* is, een kant die mensen nodig hebben om tot rust te komen. De RVS wil zowel eenzaamheid als solitude op een eigentijdse manier aankaarten. Als we kijken naar solitude, dan is de raad daar van mening dat het belang daarvan onderbelicht blijft in een samenleving waarin mensen via sociale media en internet continu met elkaar in verbinding staan. Het roept de vraag op of iemand nog alleen kan zijn in deze hyperconnected maatschappij die aan het ontstaan is, waarin bereikbaarheid voor en verschijning op social media doorslaggevend zijn. En waarin de totale connectiviteit via social media ook normatief is, dat wil zeggen: altijd verbonden zijn wordt de norm. Dat betekent dat wie niet altijd verbonden is, afwijkend wordt en daaronder lijdt. En dat versterkt het negatieve imago van 'alleen' zijn. Juist in een overdaad aan connecties is het volgens Arendt cruciaal om te leren alleen te zijn zonder dit als eenzaam zijn en overbodig zijn te moeten ervaren. Het is dus balanceren op het vlak van minder eenzaamheid en meer solitude.

Altijd gaat het om persoonlijke vraagstukken en ervaringen. Deze hebben veel te maken met de dimensies ruimte en tijd. Met het voortdurend balanceren tussen het privé-domein – daar waar je helemaal jezelf kunt zijn – en het sociale of publieke domein – daar waar je in verbinding treedt met anderen. In sommige situaties is het voor mensen ingewikkeld om contacten te leggen, mee te doen in de buurt of andere activiteiten te ontwikkelen. Dat kan komen doordat mensen als gevolg van ziekte of beperking minder mobiel zijn, doordat zij intensief mantelzorg verlenen of doordat er geen passende voorzieningen zijn om andere mensen te ontmoeten (RVS 2015; SCP 2017; Mezzo 2013). Het kan ook zijn dat mensen in een groep om wat voor reden dan ook steeds de aansluiting missen of dat zij worden gepest of buitengesloten. Ook de zeggenschap over de privésfeer wordt soms verstoord. Het kan gebeuren dat de druk op sociale media om mee te doen niet te weerstaan is omdat jongeren er anders uit liggen bij klasgenoten en vrienden, dat werkmails dag en nacht en in het weekend blijven binnenkomen en mensen niet meer weten hoe ze de buitenwereld even op 'uit' kunnen zetten, of dat de huisomgeving bij ernstige ziekte verandert in een ziekenhuis waar zorg- en hulpverleners in- en uitlopen. De sferen van publiek en privé lopen steeds vaker door elkaar (RVS 2017; RVS 2015).

Onderzoek laat zien dat het gevoel van eenzaamheid ook een prikkel kan zijn om verbinding met anderen te zoeken (Cacioppo et al. 2014). Het gevoel van eenzaamheid kan juist aanzetten tot actie en dus voor verbinding met anderen zorgen. De hoge percentages mensen die 'enigszins eenzaam' zijn in de tabel op pagina 4, zijn in dat licht bezien misschien niet eens zo verontrustend. Eenzaamheid is ook iets dat hoort bij het leven en wel degelijk een functie heeft, zo niet noodzakelijk is. Noodzakelijk, omdat het aanzet tot handelen, het een waarschuwing is en een prikkeling om er wat aan te doen. En in de betekenis die Arendt eraan geeft, is het soms noodzakelijk om bij jezelf te zijn, je terug te trekken in het vertrouwde, de solitude.

Tot slot kan de vraag gesteld worden of eenzaamheid niet ook een *onvermijdelijke* kant heeft. Dat je in de loop van je leven mensen kwijtraakt, dat je meer op jezelf wordt teruggeworpen, hoort er gewoonweg bij. Het willen bestrijden van eenzaamheid kan dan juist contraproductief zijn; het onvermijdelijke ervan wordt ontkend en in plaats

daarvan wordt de suggestie gewekt dat eenzaamheid een kwaal is waar wat aan gedaan kan worden en waar mensen zelf, eventueel met professionele hulp, wat aan kunnen doen. Als dat allemaal niet tot een 'succes' leidt, wordt het gevoel van verlies alleen maar groter en de eenzaamheid intenser (RVS 2016). Eenzaamheid op maatschappelijk niveau is onvermijdbaar, tegelijkertijd betekent dat geen onverschilligheid op individueel niveau.

#### 4. Fijnmazige interventies

Als we eenzaamheid beschouwen als alleen iets van ouderen en iets onaanvaardbaars, dringt zich al gauw de conclusie op dat eenzaamheid moet worden aangepakt met algemene maatregelen voor alle ouderen. De RVS ziet dat anders. De verhalen, krantenberichten, beeldende kunst en filosofie uit de verkenning van de RVS in 2016 laten ook andere kanten zien van eenzaamheid. De hiervoor beschreven dimensies zijn een poging om enkele overkoepelende uitingsvormen van eenzaamheid te schetsen. Maar er is meer. Het gaat namelijk ook om een veelheid aan persoonlijke ervaringen, waarbij verschillende levensfasen of specifieke gebeurtenissen ook van invloed zijn. Door het sterke persoonlijke karakter blijken generieke interventies weinig effect te hebben (RVS 2016). Het vraagt om oog hebben voor persoonlijke verhalen, om fijnmazige interventies van aandacht en structuur, en om continuïteit in omzien naar elkaar.

Geregeld omzien naar elkaar kan best lastig zijn. In demografisch opzicht gaan we vaker alleen door het leven. De laatste decennia zijn we vooral gewend geraakt aan ontplooiing voor onszelf, en iets doen voor elkaar moet passen in ons drukbezette leven. Gemeenschapszin in de vorm van vrijwilligerswerk zal vooral 'licht' zijn: in lichte gemeenschappen (Duyvendak en Hurenkamp 2004) zijn we op incidentele basis graag bereid iets voor de ander te doen. Dit past opvallend goed bij een deel van de initiatieven die de RVS bij zijn verkenning is tegengekomen.

Echt omzien naar de eenzame ander vraagt op zijn minst aandacht en structuur. Een voorbeeld is *Resto VanHarte*: een wijdverbreide organisatie van buurtrestaurants waar tegen een kleine vergoeding een maaltijd kan worden genuttigd en waar mensen uit de buurt elkaar treffen en ervaringen uitwisselen. Er wordt samen gegeten, gekookt en bediend door mensen uit alle lagen van de bevolking.

Ook de waarde van de meer vanzelfsprekende verbinding, bij sport-, hobby-, muziekverenigingen enzovoort, moeten we niet onderschatten. Nederland kent een rijk verenigingsleven. Het betrekken van alle generaties bij deze verenigingen kan veel betekenen in het tegengaan van eenzaamheid. Bijvoorbeeld doordat mensen die in een verzorgings- of verpleeghuis wonen nog buiten de muren van het huis aan het verenigingsleven kunnen deelnemen. Doordat vrijwilligers mensen brengen en halen. Of doordat ook kinderen uit arme gezinnen betrokken worden bij sport en muziek en zich niet buitengesloten hoeven voelen (gemeenten hebben hiervoor vaak financiële mogelijkheden).

Vaak zijn het de ervaringen van mensen zelf die leiden tot allerlei burgerinitiatieven, zoals *Klup*. Klup is een social app voor senioren. Klup koppelt mensen aan hun buurtgenoten op basis van gemeenschappelijke interesses en locatie. Dat kan van alles zijn, van museumbezoek tot bowlen, van fietsen tot samen thee drinken. Het idee voor Klup ontstond bij een van de oprichters. Zij groeide op in een klein Brabants dorp en verloor op haar zestiende haar moeder. Haar vader verhuisde enkele jaren geleden naar Amsterdam, maar had moeite om nieuwe vrienden te maken. Hoe ontmoet je nieuwe mensen? Voor jonge mensen zijn er best veel mogelijkheden, maar voor de doelgroep van haar vader zijn er niet zoveel 'hippe' dingen. De RVS vindt het een aansprekend idee: juist initiatieven uit de samenleving zelf zijn belangrijk.

Interessant is dat veel initiatieven generaties met elkaar verbinden. Er zijn verschillende initiatieven speciaal van jongeren voor ouderen: vrijwilligerswerk bij ouderen door een jongerenorganisatie, jongeren die wonen in een verzorgingshuis, de oprichting van *Oma's Pop-up* door studenten commerciële economie (ouderen die samen koken voor bijvoorbeeld studenten), *Granny's Finest* (ouderen die breien voor jonge modeontwerpers) en *Omapost* (een dienst die het mogelijk maakt om via een website papieren kaartjes naar ouderen te sturen). Een ander mooi voorbeeld van intergenerationele activiteiten is het recente optreden van *Willeke Alberti* voor de bewoners van woonzorgcentrum Onze stede in Steenbergen, georganiseerd door leerlingen van middelbare school 't Ravelijn. Zo worden twee groepen door kunst of cultuur met elkaar verbonden. Andersom komt vooral weer het verenigingsleven in beeld: de oudere generaties zetten zich vaak in als vrijwilliger bij bijvoorbeeld sportverenigingen. Gemeenten kunnen in hun beleid dergelijke initiatieven de ruimte geven en laten bloeien.

## 5. Leren balanceren

Als we anders kijken naar eenzaamheid – meer rekening houdend met alle leeftijden, met meerdere dimensies en met persoonlijke voorkeuren – komen ook andere benaderingen van omgaan met de verschillende dimensies van eenzaamheid naar voren. Waar voor ouderen de onvermijdelijkheid van eenzaamheid misschien meer een issue is, gaat het voor jongeren zowel om eenzaamheid als om een dreigend gebrek aan solitude. Dat maakt dat er gebalanceerd moet worden. Het nieuwe maatschappelijk vraagstuk is dus niet alleen hoe beperken we eenzaamheid, maar ook hoe maken we ruimte voor solitude.

Leren balanceren, het onderkennen van de verschillende dimensies van eenzaamheid, het gesprek aangaan over eenzaamheid en solitude, bijvoorbeeld op school, kan het thema mogelijk uit de taboesfeer houden. Op school spelen zowel eenzaamheid (buitengesloten worden, pesten) als een gebrek aan solitude (door altijd connected te willen zijn). Het kan jongeren enerzijds alert maken op het belang van het onderhouden van een sociaal netwerk, en hen anderzijds leren onderkennen dat je niet *altijd* in verbinding hoeft te staan, dat de laptops en smartphones ook wel eens gewoon uit mogen staan. Een gesprek over eenzaamheid en sociale media kan ook gaan over pesten en uitsluiting van jongeren op diezelfde sociale media. Aanvullend kunnen gesprekken tussen generaties over allerlei thema's – door ouderen en jongeren bijvoorbeeld op school met elkaar in gesprek te laten gaan – voor meer begrip en tegelijkertijd zinvol contact zorgen.

Ook bij bedrijven, op de werkvloer, kan het gesprek gevoerd worden over juist de solitude. Het grote aantal mensen met burn-outklachten, de enorme vlucht van bijvoorbeeld mindfulnesscursussen, ze zijn een teken aan de wand. Bij sommige bedrijven kaarten medewerkers het aan: ze vragen zich af in hoeverre zij hun privésfeer en -tijd kunnen en mogen afschermen van de werksfeer, zodat het bij zichzelf kunnen zijn, het zich terugtrekken en rust nemen ook geborgd zijn.

Een beetje extra omzien naar elkaar kan vaak veel betekenen. Dat kan ook vanuit zorg en hulp. Huisartsen, wijkverpleegkundigen en wijkteams kunnen bijvoorbeeld onderzoeken hoe het met de ouderen boven een bepaalde leeftijd in hun buurt gaat. Bijvoorbeeld in situaties waarin partners en kinderen intensief mantelzorg verlenen. Daarbij kunnen ook de mogelijkheden van techniek worden onderzocht, bijvoorbeeld om mantelzorgtaken beter te verdelen over familieleden en het sociale netwerk met extra steun van telezorg of een gedeelde online agenda, zodat niet alle mantelzorg op een paar schouders terecht komt.

Bij de genoemde voorbeelden gaat het steeds om het vinden van een balans tussen de verschillende dimensies van eenzaamheid en wat daarbij kan helpen. Hulp en zorg die 'outreaching' werken bijvoorbeeld. Maar ook buiten zorg en hulp om: gesprekken voeren op scholen, op het werk, tussen generaties. Dus andere perspectieven betrekken, zoals die ook in de volgende paragraaf aan bod komen.

## 6. Andere perspectieven

We kunnen veel leren van perspectieven buiten zorg en hulp. Bijvoorbeeld door te kijken naar het wonen en de leefomgeving. De demografische ontwikkelingen – meer mensen worden ouder en meer mensen wonen alleen – zorgen voor een andere dynamiek in de publieke ruimte. De RVS pleit ervoor dat verschillende partijen zich deze veranderende dynamiek aantrekken en – al dan niet in samenwerking – de mogelijkheden in de publieke ruimte gestalte geven (RVS 2015).

Veel alleenstaanden trekken voor werk en gezelligheid naar de grote steden. De stad is een plek waar alleenstaanden hun eenzaamheid kunnen bestrijden en vriendschappen kunnen aangaan (Oosterbaan, 7 november 2015). De verwachting is dat mensen op zoek gaan naar nieuwe samenlevingsvormen om het risico op eenzaamheid te verkleinen. Dat geldt voor jongeren en voor ouderen. Zo worden in Amsterdam appartementen gebouwd voor *two friends*, een soort *living apart together* (LAT), maar dan anders.

Eenzijds zoeken mensen dus verbinding, tegelijkertijd is er behoefte aan gepaste afstand of een zekere anonimiteit, zoals in de stad, waar de single alleen woont en deel uitmaakt van een kring van gelijkgestemden of vrienden. Het hybride gegeven van 'alleen samen zijn' beschermt mogelijk tegen (het taboe op) eenzaamheid en laat tegelijkertijd ruimte voor het individu en zijn of haar ontwikkeling. Het vraagt wel wat van de stabiliteit van vriendschappen en van de gebouwde omgeving.

Ook mobiliteit is belangrijk voor ontmoeting. Onderzoek toont aan dat een betere bewandelbaarheid van buurten en functiemenging van openbare ruimten de mobiliteit van ouderen bevorderen en ontmoeting stimuleren. Zo liggen er in de publieke ruimte kansen voor het behoud van een goede conditie, lichamelijk en geestelijk, voor het opdoen van sociale en betekenisvolle contacten en voor het gevoel de regie over het leven te kunnen behouden.

Vaak kunnen kleine aanpassingen al veel doen. Zo kunnen looproutes aantrekkelijk en veilig worden gemaakt door duidelijke bewegwijzering en door enge bosjes, blinde muren, tochtige hoeken en rommelige bestrating aan te pakken. Ook inspiratie in de ruimte is belangrijk, zoals het delen van verhalen op een bankje of het bekijken van kunst.

In het jaar voorafgaand aan de publicatie van de bundel *Wat ik met Kerst mis* (RVS 2016) werkten studenten aan de Koninklijke Academie voor Beeldende Kunsten (KABK) in Den Haag in opdracht van de RVS aan het verbeelden van het thema eenzaamheid. In hun expositie 'Loneliness and the City' van februari 2017 kwam de veelzijdigheid van eenzaamheid nogmaals in beeld. Met titels als *Media stigmatizes*, *Not I* en *Soundless transmissions* lieten studenten zien dat beeld, fotografie en schrift, maar ook dans en beweging, het gesprek over eenzaamheid kunnen voeren. Kunst draagt zo ook bij de beelden en beeldvorming rond eenzaamheid te ontdoen van clichés en taboes. Door kunst, literatuur en filosofie is het mogelijk de echte verhalen van mensen te laten zien en voelbaar te maken.

Het aangenaam inrichten van de leefomgeving, het bekijken van kunst en het delen van verhalen kunnen dus iets betekenen bij eenzaamheid en zingeving. Het betrekken van



(oudere) mensen bij de inrichting en het gebruik van de publieke ruimte kan eveneens sociale contacten opleveren. Daar ligt een taak voor gemeenten. Ook als het gaat om het wonen zelf. Driehoog achter wonen helpt niet echt voor ouderen met beperkingen, ook al is de openbare ruimte op orde. Op dit onderwerp participeert de RVS in een samenwerking met de Rijksbouwmeester in de ontwerpprijsvraag WHO CARES, over nieuwe vormen van wonen, zorg en ondersteuning. Het is een open oproep aan ontwerpers en innovatieve doeners en denkers uit andere sectoren om gezamenlijk hun idee voor toekomstbestendige wijken te verbeelden in vier gemeenten: Almere, Groningen, Rotterdam en Sittard-Geleen.

## 7. Koester het kleine

Deze verkenning brengt ons bij de volgende conclusies. De belangrijkste: maak geen generiek eenzaamheidsbeleid. Omdat eenzaamheid te divers en complex is om in een generieke maatregel of generiek beleid te vangen. En ook omdat 'specifiek eenzaamheidsbeleid' de mensen die het betreft niet bereikt, juist vanwege het taboe op eenzaamheid.

Dit betekent niet dat eenzaamheid en het betrekken van mensen die ernstig eenzaam zijn of dreigen te worden, niet belangrijk is. In tegendeel. De RVS ziet dat er kansen liggen op verschillende beleidsterreinen van bijvoorbeeld wonen en sport om mensen te betrekken die ernstig eenzaam zijn of dreigen te worden. Juist bij het maken van beleid op deze thema's zou het nadenken over het betrekken van deze mensen een van de elementen kunnen zijn om specifiek aandacht aan te geven. Niet door het als 'oplossing voor eenzaamheid' te labelen maar wel door na te denken hoe verbinding met gezocht kan worden met mensen voor wie dit niet automatisch het geval is, waaronder de toenemende groep ouderen.

Wat de RVS ook heeft gezien in haar verkenning is dat mensen heel verschillende noden hebben in relatie tot eenzaamheid. Dit maakt het extra complex. Soms gaat het erom zich in verbinding te kunnen stellen met de ander, soms ligt het genuanceerder en gaat het meer over zingeving of juist om de mogelijkheid zich terug te kunnen trekken op een privéplek met privégedachten. Dat laatste is ook iets dat volgens de RVS meer aandacht verdient omdat het in een samenleving waarin mensen via sociale media en internet continu met elkaar in verbinding staan een steeds lastigere opgave is. Niet alleen privé, maar ook op het werk en op het grensvlak tussen werk en privé is dit een issue. De RVS zal aandacht besteden aan de veranderingen in de samenleving ten gevolge van het steeds vaker door elkaar heen lopen van virtuele en fysieke wereld in een komende advisering over digitalisering en robotisering.

Ten slotte is er dan de vraag of er iets aan te doen is. Het kan, al moeten we ook reëel zijn dat eenzaamheid als algemeen verschijnsel tot op zekere hoogte altijd zal blijven bestaan. Maar vooral lokaal, in de buurt of onder vrienden of familie, ligt dat anders. Daar is omzien naar elkaar mogelijk het begin van een antwoord. Daar waar scholen de bewustwording over eenzaamheid onder jong en oud bespreekbaar kunnen maken en waar kleinschalige initiatieven passende connecties kunnen bieden aan mensen die daar behoefte aan hebben. En daar waar een aangename leefomgeving veel kan doen om te voorkomen dat mensen zich verlaten en overbodig voelen. En waar kijken naar kunst nuttig kan zijn om de beeldvorming rond eenzaamheid te nuanceren. Daar ligt nog allerlei ongebruikt potentieel: in zorg, kunst en design, lokaal beleid, planologie, buurtinitiatief. En juist daar is niet zozeer de overheid aan zet, maar juist de samenleving zelf.

## Literatuur

Arendt, H. (2002). *Denktagebuch 1950-1973*. München: Piper Verlag.

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., en Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary Mechanisms for Loneliness. *Cognition & Emotion*, 28(1).

CBS (2016). Eenzaamheid in Nederland. <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2016/38/eenzaamheid-in-nederland>

Doorten, I. (2016). *Eenzaamheid: beeldvorming en cijfers*. Achtergrondstudie. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

Duyvendak, J. en M. Hurenkamp (red.) (2004). *Kiezen voor de kudde. Lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid*. Amsterdam: Van Genneep.

Oosterbaan, W. (2015). Met z'n allen alleen in de stad. In: *NRC*, 7 november 2015.

RVS (2015). *Ruimte voor redzaamheid*. Verkenning. [www.ruimtevoorredzaamheid.nl](http://www.ruimtevoorredzaamheid.nl)  
Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

RVS (2016). *Wat ik met kerst mis. Een bundel met wisselende perspectieven over eenzaamheid*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

RVS (2017). *De zorgagenda voor een gezonde samenleving*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

SCP / Platform31 (2017). *Oud worden in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau / Platform31.

Tilburg, T. van en Jong Gierveld, J. de (red.) (2007). *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.

TNS NIPO (2012). *Eenzaamheid in Nederland – Coalitie erbij*. [http://www.eenzaam.nl/sites/eenzaam/files/rapportage\\_coalitie\\_erbij\\_eenzaamheid\\_in\\_nederland.pdf](http://www.eenzaam.nl/sites/eenzaam/files/rapportage_coalitie_erbij_eenzaamheid_in_nederland.pdf)

## Noten

<sup>i</sup> Bij onderzoek naar eenzaamheid wordt vaak gebruikgemaakt van een verkorte schaal van De Jong Gierveld en Van Tilburg, met zes stellingen:

1. Er zijn mensen met wie ik goed kan praten.
2. Ik voel me van andere mensen geïsoleerd.
3. Er zijn mensen bij wie ik terecht kan.
4. Er zijn mensen die me echt begrijpen.
5. Ik maak deel uit van een groep vrienden.
6. Mijn sociale contacten zijn oppervlakkig.

De antwoordcategorieën zijn 'ja', 'soms' en 'nee'. De zes vragen kunnen samen maximaal 12 punten opleveren. Een hogere score betekent een sterkere mate van eenzaamheid. Iemand wordt eenzaam genoemd bij een score van 7 punten of hoger, tussen 1 en 6 punten wordt gezien als weinig of enigszins eenzaam (CBS, 2016).

<sup>ii</sup> Verschillende onderzoeksinstituten geven de resultaten anders weer, afhankelijk van waar de onderzoekers de afkappunten leggen in de analyse. Meestal komt men uit op een indeling zoals die van het CBS, waar men uitgaat van een driedeling 'niet eenzaam', 'weinig of enigszins eenzaam', 'sterk eenzaam' (CBS, 2016). Soms wordt ook een vierdeling gebruikt met 'niet eenzaam', 'matig eenzaam', 'eenzaam', 'sterk eenzaam' (TNS NIPO, 2012).