

# Ouderen van nu zijn iets minder eenzaam dan 20 jaar geleden

Volkskrant, Margeet Vermeulen, 24 december 2019

*Er is geen sprake van een 'eenzaamheidsepidemie'. Ouderen van nu voelen zich zelfs (iets) minder eenzaam dan ouderen ruim twintig jaar geleden. Het idee dat de ontkerkelijking, het verdwijnen van sterke buurtgemeenschappen en individualisering tot meer eenzaamheid leidt, klopt niet.*

Dat blijkt uit [onderzoek](#) van de sociologen Bianca Suanet en Theo van Tilburg van de Vrije Universiteit. De eenzaamheid onder ouderen neemt volgens Suanet licht af doordat ouderen van nu meer het gevoel hebben dat ze grip hebben op het leven. Daarnaast hebben ze vaker een partner, een groter en gevarieerder netwerk en meer dagelijkse contacten.

De studie, gepubliceerd in *Psychology and aging*, een tijdschrift van de American Psychological Association, benadrukt dat een geïndividualiseerde samenleving niet automatisch tot meer eenzaamheid leidt. 'Dat is belangrijk want met die wetenschap ga je andere oplossingen zoeken om eenzaamheid te bestrijden', aldus Suanet. 'Ad hoc uitstapjes en bingoavonden hebben waarschijnlijk minder effect dan cursussen om eenzame mensen te leren hoe ze nieuwe contacten kunnen aanknopen en bestaande vriendschappen kunnen uitbouwen.'

De studie gaat over de individuele kans om eenzaam te worden op latere leeftijd. Die neemt dus licht af. Maar op collectief niveau is eenzaamheid wel een groot probleem, omdat het aantal ouderen groeit. Vooral boven de 75 neemt de kans op eenzaamheid fors toe door het wegvallen van een partner, het verlies van vrienden en familie en door ziekte en gebrek.

Suanet baseert zich op gegevens uit de Longitudinal Aging Study Amsterdam: een langlopend onderzoek naar het sociale, fysieke en mentale welbevinden van 5.100 volwassenen geboren tussen 1908 en 1957. De deelnemers kregen elf vragen over hoe eenzaam zij zich voelden. Ook zaken als opleidingsniveau, sociale netwerk, familiebanden, kerkbezoek en de mate waarin mensen grip hebben op hun leven werden in kaart gebracht. Over de hele linie sprongen de latere generaties er iets beter uit.

Experts, die de studie op verzoek van *de Volkskrant* tegen het licht hielden, vinden dat de studie de juiste conclusies trekt. 'We weten al langer dat de cijfers geen 'eenzaamheidsepidemie' laten zien', aldus Anja Machielse, hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek en lid van de wetenschappelijke adviescommissie 'Eén tegen eenzaamheid'.

Eric Schoenmakers, eveneens lid van 'Eén tegen eenzaamheid' en onderzoeker en lector bij de opleiding Toegepaste Gerontologie aan de Fontys Hogeschool zegt: 'Hetzelfde beeld kwam naar voren uit het SCP-rapport *Kwetsbaar en eenzaam*. Ouderen van nu zijn beter

opgeleid, ze hebben meer regie over hun leven, zijn beter in staat de draad weer op te pakken als ze een partner verliezen of getroffen worden door een ziekte.' Volgens Schoenmakers is individuele kans op eenzaamheid ook in andere westerse landen al decennia vrij stabiel.

De aanbeveling om de strijd tegen eenzaamheid op een nieuwe leest te schoeien, spreekt Machielse aan. 'Het organiseren van activiteiten levert weinig op. Sociale vaardigheden aanleren werkt beter. En oudere ouderen moeten we emotioneel steunen. Hun gezondheid gaat achteruit, hun netwerk krimpt en het gaat erom dat ze leren om te gaan met al die verliezen.'

Het idee dat eenzaamheid als een epidemie om zich heen grijpt, is hardnekkig. 'Dat komt waarschijnlijk doordat er steeds meer aandacht voor is in de media en in de onderzoekswereld', aldus Schoenmakers. 'Terecht, want eenzame mensen zijn vaker ziek en gaan eerder dood.'

Volgens Suanet hebben we een clichébeeld van eenzame mensen. 'Het zijn lang niet altijd mensen met weinig contacten. Het kan ook gaan om het subjectieve gemis van één bepaald contact of een slechte kwaliteit van sociale relaties.'

Kader:

De wetenschap definieert eenzaamheid als: het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Volgens het SCP-rapport *Kwetsbaar en eenzaam* is van de 55-jarigen 2 procent sterk eenzaam en 18 procent matig eenzaam. De overige 80 procent is niet eenzaam. Het percentage eenzamen loopt op naar 9 procent sterk en 53 procent matig eenzaam onder 95-jarigen; 38 procent is niet eenzaam.