



Video van Gerine Lodder die eenzaamheid onderzoekt bij jongeren

Dr. Gerine Lodder is als socioloog verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen. Via [haar profiel](#) zijn haar publicaties te vinden. Ze heeft de [Science for Society Award](#) gewonnen voor de publieke communicatie over haar onderzoek. Ze hield in 2017 een Ted Talk in Groningen: *What you don't know about adolescent loneliness*.

Haar presentatie is Engelstalig en is niet Nederlands ondertiteld.

De inhoud overlapt met de animatie *Eenzaamheid*, maar Lodder plaatst de theorie in een persoonlijk kader, 'Ik was ook eenzaam en schaamde me daarvoor', en in de context van jongeren. Ze ontkracht een aantal misconcepties die aandacht voor eenzaamheid in de weg staan (het is iets voor bejaarden, het hoort bij het leven en het komt door sociale mediagebruik).

Als oorzaken benoemt ze een gebrek aan sociale vaardigheden en de combinatie van een laag zelfbeeld met lage verwachtingen van sociaal contact, dat bij jongeren ontstaat door langdurig ongewenst alleen te zijn of zich zelfs buitengesloten te voelen.

Gevolgen zijn ongezondheid op zowel mentaal, fysiek als sociaal gebied, met depressie en (gedachten aan) zelfmoord als extremen.

Ze eindigt met de oproep om aan jongeren in je eigen omgeving te vragen: 'Hoe gaat het met je sociale contacten? Heb je vrienden?' en van daaruit te praten over haar/zijn behoefte.

Klik [HIER](#)

Méer Engelstalige TedTalks over eenzaamheid zijn verzameld op de [website The Loneliness Book](#) door J.W. Freiberg, een Amerikaanse jurist die een prijs won met zijn boek *Four Seasons of Loneliness*. Ze geven feitelijke informatie over eenzaamheid, de dodelijke gevolgen, de tegenstrijdige relatie sociale media-eenzaamheid en over mogelijkheden voor herstel.

Uitzending Brandpunt Jong en Eenzaam

Brandpunt heeft in september 2018 een reportage uitgezonden naar aanleiding van het rapport van het 3Vraagt opiniepanel [Jongeren \(16-34 jaar\) en eenzaamheid](#).

Jongeren vertellen in de reportage hoe ze uit de vicieuze cirkel van eenzaamheid proberen te komen. Selena vertelt wat het zo moeilijk maakt: 'Ik vind het een beetje eng en spannend om op mensen af te stappen. Moeilijk om een gesprek goed gaande te houden. Net als een achtbaan die je eigenlijk wel leuk lijkt, maar je vindt het te eng, spannend om erin te stappen.'

Expert Gerine Lodder duidt het belang van de cijfers uit het onderzoek: goed dat er veel aandacht is voor eenzaamheid bij ouderen, maar die is nog harder nodig voor jongeren. Het lijkt erbij te horen dat jongeren zich af en toe alleen voelen, maar dat idee ontnemt het zicht jongeren die zwaar lijden onder eenzaamheid. De oorzaken bij jongeren zijn anders en de gevolgen minstens even ernstig omdat ze nog aan het begin staan van hun maatschappelijke ontwikkeling.

Meest interessant is wellicht het fragment waarin de jongeren vertellen hoe ze leren om zich over hun schaamte heen te zetten en vrienden te maken, via contact met dieren op een zorgboerderij en activiteiten van de organisatie [Join Us](#) (alleen nog in Veghel en omstreken actief). Scroll daarvoor naar minuut 7:00.

Klik [HIER](#)

Wetenschappelijk artikel over eenzaamheid bij jongeren en hun gezondheid

'Adolescent Loneliness and Health in Early Adulthood', Bridget J. Goosby ea in: *Sociological Inquiries*, 1 november 2013.

Amerikaans onderzoek vanuit levensloopperspectief onder jongeren naar de relaties tussen eenzaamheid en gezondheidsrisico's: depressie, middelen- en drankgebruik, obesitas, te hoge cholesterolgehalten en bloeddruk. Er wordt ook gekeken naar relaties tussen eenzaamheid en de ervaren betrokkenheid en steun van ouders en schoolprestaties. Geslacht maakt geen verschil voor deze factoren, hoewel meisjes wel vaker zélf aangeven dat ze eenzaam zijn.

Ook in dit onderzoek verbazen de auteurs zich erover dat er zo weinig aandacht is voor de ernst van eenzaamheid onder jongeren, terwijl eenzaamheid juist onder jongeren het meeste voorkomt. Dit gegeven zou niet moeten verbazen omdat puberteit en adolescentie periodes zijn van grote biologische en sociale veranderingen (naar middelbare school, minder invloed van ouders en meer van vrienden) die kunnen leiden tot een instabiel netwerk en veel emotionele nood die juist op dat moment niet goed met anderen te delen is.

Het artikel geeft een overzicht van wetenschappelijk onderzoek naar eenzaamheid en benoemt onder andere het belang van kennis van het onderscheid tussen aanwezigheid van **sociale steun** en eenzaamheid. 'Eenzame en niet eenzame mensen kunnen net zoveel interacties met anderen hebben; maar voor de eenzamen zijn die interacties van mindere kwaliteit en "geven ze hen minder steun en troost". Bovendien is er een sterk verband tussen de ervaren beschikbaarheid van sociale steun en subjectieve waardering van de kwaliteit van relaties met eenzaamheid en gezondheid.'

De conclusie is dat voorkomen en verzachten van eenzaamheid een belangrijke maatschappelijke taak is omdat de gevolgen voor de mentale en psychische gezondheid tot ver in de volwassenheid doorwerken.

Klik [HIER](#)

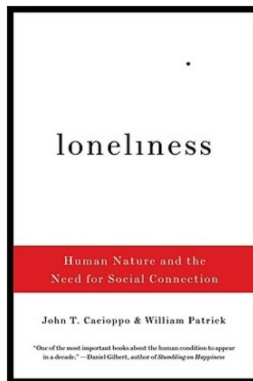
Theorie over eenzaamheid uitgelegd in een animatie

Deze animatie met Engelstalige voice-over en Nederlandse ondertiteling vertelt dat eenzaamheid iets anders is dan alleen zijn, dat eenzaamheid lang geleden helemaal niet bestond, hoe het is ontstaan, waarom het zo'n pijn doet en chronisch kan worden, maar ook wat eraan te doen is.

Het gaat niet specifiek over eenzaamheid bij jongeren, maar geeft wel veel inzicht in hoe vaak het voorkomt en wat het verschil tussen alleen zijn en eenzaamheid is. Tot slot worden er tips gegeven om de vicieuze cirkel van negatieve gevoelens en gedrag vanuit eenzaamheid te doorbreken.

Klik [HIER](#)

Boek *Loneliness* van John T. Cacioppo en William Patrick



2009, 336 pagina's, niet in Nederlands vertaald. Onder andere te [bestellen bij Bol.com](#) voor € 19,99.

Cacioppo is de meest vooraanstaande onderzoeker op het gebied van eenzaamheid. Voor wie Engels leest, is het goed toegankelijk en zelfs met humor geschreven. Het laat de schokkende effecten zien: aantasting van denkvaardigheden en wilskracht, van zelfs het immuunsysteem; even schadelijk voor de gezondheid als roken of obesitas. De auteurs belichten eenzaamheid vanuit alle denkbare perspectieven.

De animatie *Eenzaamheid* van Kurzgesagt is te bekijken als een samenvatting van het boek. Lees een [kort interview met Cacioppo](#) in het Nederlands op de site van het Eenzaamheid Informatie Centrum.

Werkboek Movisie: Werkwijze voor professionals en vrijwilligers voor de aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement

88 pagina's

Je kunt het [downloaden in pdf](#) of een [gedrukte versie bestellen](#) (€ 9,95).



De Wmo-werkplaatsen van Movisie hebben een werkboek ontwikkeld voor een gefaseerde aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement: *Eenzaam ben je niet alleen*. *Samen werken aan een nieuwe blik op eenzaamheid en sociaal isolement*. Het is niet specifiek voor jongeren of professionele jeugdzorg, maar richt zich op vrijwilligers die in samenwerking met professionals eenzame mensen

willen ondersteunen. Het doel is om verder te gaan dan alleen signaleren of bespreekbaar maken, maar daadwerkelijk 'tot actie te komen'.

Wellicht biedt het gespreksmodel aanknopingspunten als je eenzaamheid wilt bevragen bij jongeren die je in begeleiding hebt.

Leestekst Stichting Presentie: Lijden en eenzaamheid

Leestijd: 10 minuten.

De kern van de tekst: 'Het gaat over mensen opzoeken in de eenzame kern, zodat ze het misschien beter kunnen uithouden.'

In dit artikel lees je:

- Waarom het beter is om te spreken over 'lijden' dan over 'problemen' omdat je dan oog hebt voor de betekenis van het lijden voor de persoon die je wilt ondersteunen
- Dat 'presentie' inhoudt dat je niet bezig bent met het 'leedfeit', maar met de beleving ervan en helpt om het lijden uit te houden
- Dat in veel lijden een kern zit van eenzaamheid; het gevoel veroorzaakt of verzwaart het lijden
- Over drie vormen van eenzaamheid (geïllustreerd met voorbeelden):
 - het gevoel sociaal overbodig te zijn,
 - verlaten te zijn door hulpverleners of mensen in de eigen omgeving die het lijden van zich af duwen en
 - eenzaamheid uit angst voor krenking van de eigen eer en waardigheid of schaamte
- Dat bij elke vorm van eenzaamheid een bepaalde omgang hoort
- Maar dat élk eenzaam mens behoefte heeft aan iemand die blijft, ook als het lijden niet opgelost kan worden. Niets doen, alleen maar gezelschap houden, is een belangrijke activiteit voor wie mensen uit hun sociaal isolement wil halen

In de tekst staat een verhaal over Meneer Groen. Als je daar al lezend bij bent aangekomen, kun je nog eens Het verhaal van Myron bekijken om een verbinding te leggen tussen zijn verhaal en het idee van *presentie*. Klik [HIER](#)

[Lees meer](#) over de presentiebenadering en de publicaties en activiteiten van de Stichting Presentie.

BIJLAGEN

Lijden en eenzaamheid

Stichting Presentie

Als je te maken krijgt met kwetsbare mensen, dan kom je veel lijden tegen: pijn, angst, verdriet, verlies, onmacht, frustratie en wanhoop zijn aan de orde van de dag. Professionals zullen het niet gauw over 'lijden' hebben. Meestal gaat het over de 'problemen' die mensen hebben. Toch kiezen we binnen **presentie** er uitdrukkelijk voor om over **lijden** te spreken. Een belangrijke reden daarvoor is dat je met dat woord iets zegt vanuit het binnenperspectief van de ander, over de manier waarop hij of zij dat wat er gebeurt, ervaart. Het woord 'problemen' daarentegen komt vanuit een buitenperspectief: het is een etiket dat anderen (hulp- en zorggevers, maar ook diagnostische boeken en vragenlijsten) plakken op dat wat iemand meemaakt.

Of anders gezegd: als je kijkt naar iemands probleem, kijk je nog niet naar hoe hij of zij dat beleeft. Kijk je naar iemands lijden, dan zie je pas wat de betekenis van het 'probleem' is voor déze persoon in deze situatie, hoe diep de impact ervan is, hoe zwaar en bijna niet te dragen de last is.

Wat betekent het voor mensen om bijvoorbeeld altijd stemmen te horen, niet rond te kunnen komen met hun geld, een kind te verliezen, de regie over het eigen leven uit handen te moeten geven, nooit meer de oude te zullen worden?

Omdat we vanuit presentie juist bij die betekenis willen aansluiten, en van daaruit willen zoeken naar wat er goed is om te doen, hebben we het hier over 'lijden'.

Lijden en leedfeit

Lijden wordt met heel uiteenlopende verschijnselen geassocieerd, zoals bijvoorbeeld (fysieke, mentale of emotionele) pijn. Maar als je pijn hebt, wil dat nog niet altijd zeggen dat je lijdt. Sporters die heel diep gaan om de eindstreep te halen, hebben wel pijn, maar zullen niet snel van zichzelf zeggen dat ze lijden – hooguit misschien dat ze hebben 'afgezien'.

Mensen kunnen ook lijden onder het verlies van een geliefde, of van hun werk, of hun thuis, of hun gezondheid. Of ze lijden onder een groot verlangen: dat het goed met ze blijft gaan, dat ze een lieve partner zullen vinden, kinderen zullen krijgen, dat ze rust in hun hoofd hebben.

En mensen lijden vaak onder vernedering en krenking, bijvoorbeeld omdat ze door de burens met de nek worden aangekeken, of door hun baas niet worden gewaardeerd, of omdat ze met de billen bloot moeten voor hulpverlenende instanties, of met desinteresse worden bejegend.

Dit zijn allemaal situaties die lijden op kunnen roepen; we noemen die situaties ook wel 'leedfeiten'. Voorbeelden van leedfeiten zijn:

- je geliefde is overleden
- je hebt een ernstige ziekte
- je zit diep in de schulden
- je hebt in je jeugd met huiselijk geweld te maken gehad
- je wordt gepest
- enzovoorts

Als deze dingen aan de orde zijn, dan zijn dat feiten. Het is zo en niet anders. Of en hoe erg je daar onder lijdt is daarmee nog niet duidelijk, en is voor ieder individu verschillend. 'Lijden' zoals we dat hier bedoelen, gaat dus over de manier waarop iemand een situatie van pijn, verlies of vernedering ervaart.

Het leedfeit = de situatie, het feit, het probleem dat het lijden veroorzaakt. Dat kun je zien, dat kun je aanwijzen: het is concreet.

Het lijden = de pijn die iemand beleeft in die situatie, met dat feit, met dat probleem. Die pijn kun je niet altijd gemakkelijk zien of aanwijzen, omdat lijden zich afspeelt in iemands binnenwereld. Je kunt alleen maar weten of iemand lijdt, als hij of zij dat zelf laat merken.

Mensen die niet goed om kunnen gaan met het *lijden* van anderen, hebben het vaak alsmaar over het *leedfeit*: ze proberen het op te lossen of weg te poetsen. Wie goed met lijden omgaat, doet niet zoveel met het leedfeit, maar wel met de beleving (de pijn) van de ander en de omgang ermee.

Op afstand gaan of erbij blijven?

Het is niet gemakkelijk om bij het lijden van een ander te blijven. Het confronteert je met je onmacht: je zou het wel willen oplossen maar dat is vaak niet mogelijk. Of het raakt aan je eigen verdriet en activeert je eigen lijden.

Een bekende impuls is om dan maar afstand te houden van degene die lijdt: je kan er toch niets aan doen, je wordt er zelf naar van, het maakt je machteloos en je wil er van weg. Het kost veel moed om het lijden toe te laten als iets dat onvermijdelijk bij het leven hoort.

Afstand houden van iemand die lijdt kan allerlei vormen aannemen. Dat begint al bij de manier waarop we over lijden praten: we benoemen het als 'problemen hebben', we zeggen dat het 'tussen de oren zit', of we concentreren ons alleen op het leedfeit en vermijden het onderwerp 'lijden' helemaal. Een andere manier van op afstand gaan is het vluchten in zoveel mogelijk oplossingen, meer regels, meer maatregelen en dergelijke, waarmee we in feite over het lijden van de ander heen stappen.

Lijden is mede zo'n moeilijk onderwerp, omdat we er vaak niet aan willen. Presentie is een oefening in het juist niet vluchten, maar helpen uithouden.

Eenzaamheid

In veel lijden dat we om ons heen kunnen zien, of misschien zelf meemaken, zit een kern van eenzaamheid. Anders gezegd: veel lijden wordt veroorzaakt of verzwaard doordat mensen eenzaam zijn. Omdat ze minder contacten hebben dan ze zouden willen, of omdat hun netwerk heel klein is, of omdat ze zich sociaal overbodig voelen.

Met 'sociale overbodigheid' bedoelen we de ervaring dat niemand je nodig heeft, dat het voor iedereen beter zou zijn als je er niet meer was, dat je anderen tot last bent, dat je een kostenpost bent en van jou geen relevante bijdrage aan de samenleving verwacht wordt.

'Verlatenheid' is nog weer een andere vorm van eenzaamheid. Sommige mensen die lijden hebben de ervaring dat ze verlaten worden door hulpverleners: die zijn er wel, maar ze wenden zich van je af omdat je een hopeloos geval bent, of omdat je niet past binnen het standaard hulpaanbod, of omdat de regels strikt worden toegepast. Ook worden mensen verlaten door hun omgeving, voor wie het bijna niet uit te houden is om het lijden aan te zien. Ze duwen de lijder van zich af omdat ze er niet mee om kunnen gaan. En dan verzinnen ze een andere reden ('Ik heb het te druk'; 'Ik kan toch niks doen; 'Ik denk dat ze liever met rust gelaten wordt', enzovoorts). We spreken van verlatenheid als er iemand aan te wijzen is die jou verlaat: iemand op wie je je hoop gesteld had, en die het niet waarmaakt.

Ik lig in het ziekenhuis en heb veel pijn. Anderhalf uur geleden heb ik een pijnstillertje gehad, maar die is kennelijk alweer uitgewerkt: het gevoel van gloeiende poken in mijn lijf komt weer op. Nadat ik een half uur geprobeerd heb om de pijn te negeren, moet ik toegeven dat ik het niet meer trek en ik bel voor de verpleegster.

Als ze komt en de reden voor mijn oproep hoort, is haar vriendelijke reactie: 'U mag niet meer dan zes keer pijnstilling per etmaal, dus elke 4 uur. U moet nog even twee uurtjes op uw tanden bijten, hoor!'. Ik heb me zelden zo verlaten gevoeld.

Een andere vorm van eenzaamheid is de angst voor krenking. Mensen mijden soms alle hulp omdat ze bang zijn voor gek te staan, omdat ze zich schamen voor hun lichaam, hun situatie, hun toestand. Zo kunnen ze helemaal alleen komen te staan en gaat het steeds verder bergafwaarts met hen.

De meneer en zijn eer

Uit: Judith Leest, *Mayonaise op de kaas*. Stichting Presentie, Utrecht 2015

Er was eens een meneer. Hij zwierf al jaren op straat en de laatste tijd had hij een wond aan zijn been. Die meneer kwam geregeld bij een opvang in de stad. Hij kreeg daar wat te eten en maakte er een praatje. En voor wie het nodig had, was er ook een arts aanwezig. In de opvang was een magazijn met kleding waar de bezoekers gebruik van konden maken. Zo waren er warme jassen, tweedehands schoenen, truien en broeken – belangrijke zaken voor wie op straat leeft.

De laatste tijd zag de wond aan het been van de meneer er steeds slechter uit. De hulpverleenster in de opvang zag het onderste deel van zijn been steeds paarser worden. Ze maande de meneer om de wond nu echt eens aan de dokter te laten zien. Maar dat deed hij niet. Keer op keer drong ze aan op een doktersbezoek; keer op keer weigerde de meneer. Het been was intussen knalpaars.

Toen besloot de hulpverleenster om wat meer met de meneer op te gaan trekken. Ze zocht hem vaker op en maakte praatjes met hem. En na enige tijd vroeg ze nog eens over het been, de wond, en waarom hij niet naar de dokter ging. Waarop de meneer haar liet weten dat hij dat niet van plan was. Immers: die dokter zou hem vragen zijn broek naar beneden te doen om de wond goed te bekijken. En aan de kledingrekken in het magazijn hing alles, behalve ondergoed. En de meneer had al die tijd op straat dus dezelfde onderbroek aan. Die vernedering en schaamte wilde de meneer zichzelf besparen.

Over wat goede zorg is, valt veel te zeggen en wordt veel gezegd. Maar bijna nooit lees je dat goede zorg te maken heeft met het beschermen of bewaken van iemands eer of waardigheid. Of dat slechte zorg soms te maken heeft met schaamte of vernedering, ook als op de zorghandeling zelf niet veel valt af te dingen. Terwijl je eer misschien wel het dierbaarste is om te koesteren.

Immers, als je alles kwijt bent - je huis, werk, je geld, je lief en je vrienden – is er soms als laatste nog wel je waardigheid, je eer. Ook als die ver weggestopt zit: in een oude onderbroek.

In dit voorbeeld gaat het over eer, maar ook over schaamte: je schamen voor je armoede, je onmacht, je toestand is ook een belangrijke reden voor eenzaamheid. Dat is goed om te onthouden als je eenzame mensen wilt opzoeken.

Als we dicht bij mensen die lijden willen blijven, moeten we goed begrijpen wat de eenzame kern is van dat lijden.

Bij elke vorm van eenzaamheid hoort een bepaalde manier van ermee omgaan. Er wordt steeds iets anders van je gevraagd: de ene keer is dat onnadrukkelijk aanwezig zijn, een beetje in de buurt blijven, af en toe eens koffie gaan drinken. , De andere keer gaat het om het nemen van verantwoordelijkheid: de verpleegkundige die geen pijnstilling wilde geven, had ook kunnen vragen hoe erg de pijn eigenlijk was, en had een arts kunnen raadplegen om te zien wat er nog mogelijk was om het draaglijker te maken. En soms gaat het om het geven van respect (èn zorgen dat iemand een schone onderbroek krijgt, zonder dat hij daar expliciet om hoeft te vragen of iets uit hoeft te leggen). Je moet dus goed uit zien te vinden waar de ander onder lijdt en waar de eenzame kern zit, voordat je passende, afgestemde hulp kunt geven.

Wat hebben mensen die lijden en eenzaam zijn nodig?

Als we begrijpen dat in het lijden van mensen vaak eenzaamheid aan de orde is, dan kunnen we ook beter begrijpen wat ze dan nodig hebben: iemand die hen opzoekt, die bij hen is en blijft, ook en vooral als het lijden niet opgelost kan worden.

Dat 'bij iemand zijn en blijven' kan allerlei vormen aannemen: van geregeld bellen of even langsgaan voor een kopje koffie en een praatje, tot aanraken en vasthouden als de ander dat nodig heeft. De gewone dagelijkse omgang tussen mensen en het fysieke contact kunnen iemand enorm goed doen. Als we dit zo omschrijven, kun je misschien begrijpen waarom we vinden dat niets doen, alleen maar gezelschap houden en bij iemand zijn, belangrijke activiteiten zijn als je iets wil betekenen voor mensen in een sociaal isolement. Het klinkt misschien eenvoudig, maar het is geen gemakkelijke opgave.