

We zijn niet
gemaakt om
ALLEEN
te zijn



Een chronisch gevoel van eenzaamheid is even ongezond als het roken van een pakje sigaretten per dag. Hoe zit dat? Wat doet eenzaamheid eigenlijk met je gezondheid? Onderzoeker Jan Willem van de Maat legt uit. Tekst Bart de Haas | Foto's Getty Images, Imageselect

Eenzaamheid gaat vaak samen met een slechtere gezondheid. Hoe komt dat? Dat is nog niet zo eenvoudig uit te leggen, omdat er meerdere stappen zijn in dit proces, legt Jan Willem van de Maat uit. Hij is onderzoeker sociale vraagstukken op het gebied van ouderen en eenzaamheid bij Movisie, een kennisinstituut voor de sociale sector.

Vaak begint eenzaamheid na een grote verandering in iemands leven. Denk aan een scheiding of een overlijden, waardoor het gemis van een partner kan ontstaan. Ook een verhuizing is een risicofactor. Je komt in een omgeving terecht waar je niemand kent. Niet iedereen is dan zelf in staat om nieuwe, betekenisvolle contacten te maken. Maar bijvoorbeeld het slecht ter been zijn, het niet goed meer kunnen horen of het verlenen van intensieve mantelzorg kan ook gemakkelijk leiden tot vereenzaming. Dat wordt versterkt doordat ouderen tegenwoordig noodgedwongen langer op zichzelf moeten blijven wonen.

Dat wil niet zeggen dat eenzaamheid een probleem is dat alleen ouderen treft. Ook jongeren kunnen eenzaam zijn en ook voor hen is het slecht voor de gezondheid. Maar de manier waarop beide groepen zich eenzaam voelen, verschilt. Jongeren voelen zich met name eenzaam als ze geen aansluiting kunnen vinden bij een (vrienden)groep. Ouderen zijn juist vaker op zoek naar een romantische partner. "Als ze die niet kunnen vinden of niet meer hebben na een scheiding of overlijden, lopen ze een verhoogd risico om in de negatieve spiraal terecht te komen", zegt Jan Willem van de Maat.

Veel stresshormonen

Niet iedereen met eenzame periodes komt in een negatieve spiraal terecht; er zijn veel manieren waarop iemand met eenzaamheid om kan gaan. Maar na langdurige eenzaamheid is de kans groter. Negatieve denkpatronen krijgen dan de overhand. Je krijgt de neiging om je steeds verder terug te trekken. Je gaat niet

.....

‘Eenzame mensen hebben meer cortisol in hun bloed’

.....

meer naar een feestje, omdat je niets nieuws te vertellen hebt of denkt dat men je toch niet interessant vindt. Je wordt passiever, beweegt minder, slaapt slechter. Je herstelt dus minder goed en dat maakt je weer eerder vatbaar voor bijvoorbeeld griep. De hormoonhuishouding raakt in de war bij voortdurende eenzaamheid. Dat is aan te tonen: chronisch eenzame mensen hebben relatief veel van het stresshormoon cortisol in hun bloed. In een normale situatie zorgt stress ervoor dat je adequaat reageert bij een gevaarlijke situatie. Nu veroorzaakt het een continu gevoel van onveiligheid. Ook je eigenwaarde en zelfvertrouwen nemen af. Je denkt meer op de korte termijn en minder aan de toekomst. Van de Maat: "Het gevolg is dat je minder goed voor jezelf zorgt. Waarom zou je je huis opruimen? Waarom zou je niet ▶

de hele fles wijn leegdrinken? Voor wie zou je immers iets moeten doen of laten?”

Sociale wezens

Door deze negatieve spiraal krijgt het lichaam het zwaar te verduren. Instituut Movisie ziet dat terug in de resultaten van veel bestaande onderzoeken. Hieruit wordt duidelijk dat deze mensen een verhoogde kans lopen op allerlei ziekten en kwalen. Van de Maat: “Ik denk aan hartziekten of een beroerte, maar ook Alzheimer of een depressie. Ook hierbij speelt stress de hoofdrol. In het verleden zijn er enkele achteraf gezien totaal onethische experimenten uitgevoerd. Deze toonden aan dat isolatie lichamelijke en geestelijke klachten veroorzaakt. Mensen zijn niet gemaakt om alleen te zijn. Van nature zijn we immers sociale wezens.”

Als je alle risico's optelt, blijkt eenzaamheid dus ronduit gevaarlijk voor de gezondheid.

Dat heeft een team van Amerikaanse onderzoekers in 2010 ook al uitgezocht, volgens Van de Maat. Zij concludeerden dat een voortdurend gevoel van eenzaamheid even schadelijk is voor iemands gezondheid als het roken van vijftien sigaretten per dag. Andere onderzoekers kwamen met vergelijkbare bevindingen. “Eenzaamheid heeft hetzelfde effect als bijvoorbeeld overgewicht, weinig bewegen of een overmatig gebruik van genotsmiddelen als alcohol”, zegt Van de Maat.

Lid van een sportclub

Dat klinkt zorgwekkend, maar is het te vermijden? Eenzaamheid en verdriet horen immers bij het leven. Zeker na het verlies van een geliefde partner is het niet meer dan normaal dat je dagen eenzamer en somberder zijn. “Iedereen voelt zich van tijd tot tijd weleens een keertje eenzaam. Dat is ook helemaal niet erg. Het kan heus geen kwaad om je af en toe even terug te trekken”, zegt de Movisie-onderzoeker. “Het is echter wel belangrijk dat je niet in die eenzaamheid blijft hangen. Een sociaal isolement al in een vroeg stadium voorkomen werkt in de praktijk het beste om eenzaamheid tegen te gaan.” Hoe gaat dat in zijn werk? Van de Maat legt uit. Zie het eenzaamheidsgevoel dat je dan hebt als

een signaal. Vergelijk het met honger, waarmee je lichaam aangeeft dat je iets moet eten. Zo is het ook bij een gevoel van eenzaamheid: dit kan een signaal van het lichaam zijn om er iets aan te doen. “Kies daarbij vooral iets dat je zelf ook leuk vindt. Je zou lid kunnen worden van

‘Sociaal isolement is ronduit gevaarlijk voor je gezondheid’

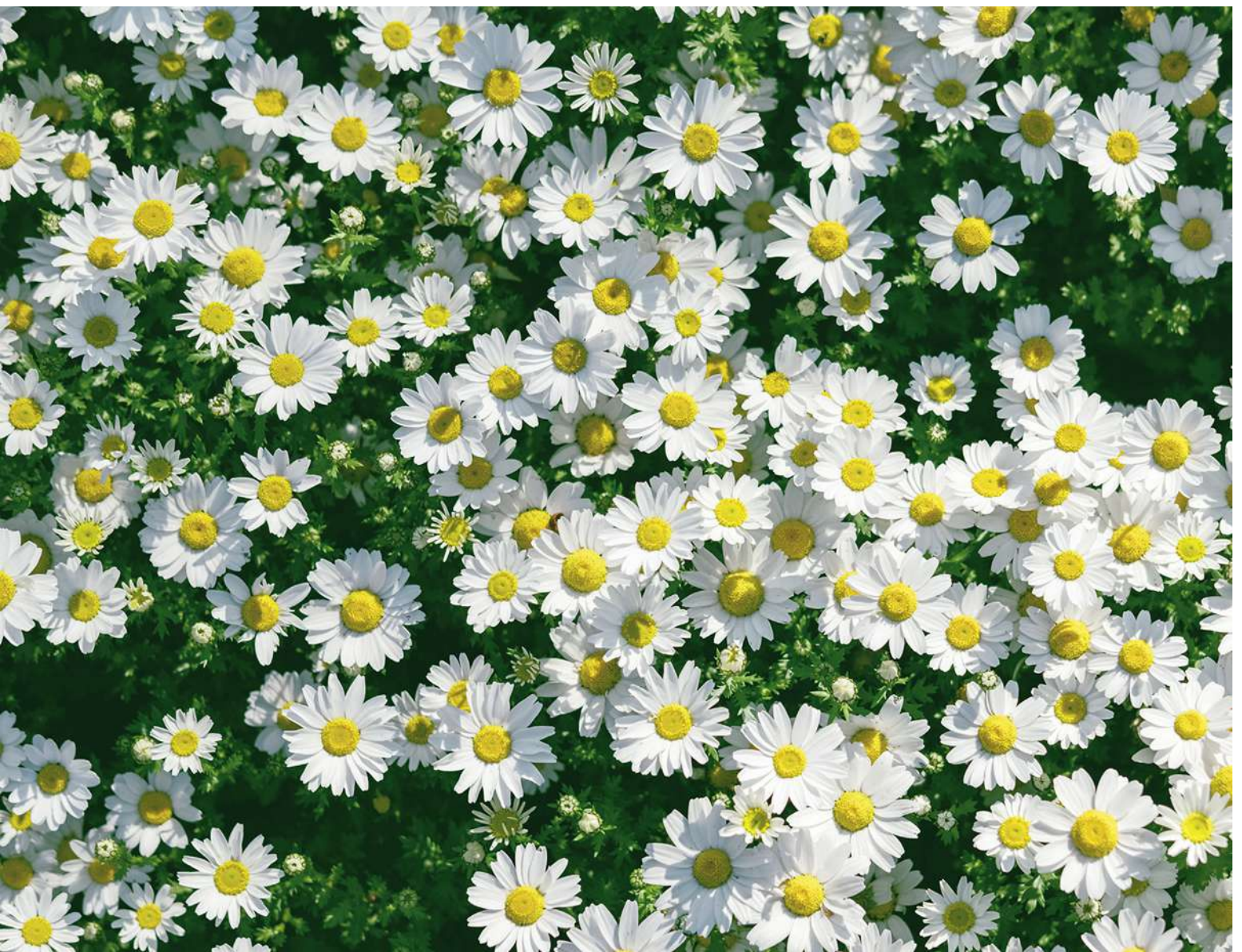
een sportclub. Behalve dat regelmatig bewegen goed voor je is, doe je allerlei contacten op. De gesprekken die je in de kleedkamer hebt, zijn minstens zo belangrijk als het sporten zelf.”

Biertje drinken?

Wat kun je doen voor een vriend of familielid die zich eenzaam voelt? Het beste is om echt met iemand in gesprek te gaan, goed te luisteren naar wat diegene voelt, adviseert Van de Maat. “Het helpt om je dan kwetsbaar op te stellen. Wees een medemens. Wat zeker niet werkt, is om een soort paternalistische houding aan te nemen of de rol van hulpverlener te willen spelen. Daar zit iemand niet op te wachten. Vraag vooral naar wat diegene zelf graag wil en ga daarin mee. Dus ook als dat betekent dat iemand een biertje wil gaan drinken in het café. Het gaat om het sociale aspect.”

Het helpt écht om iemand die eenzaam is te helpen. Daarmee kun je de negatieve spiraal doorbreken en omkeren. Dat begint meteen al, doordat je het stressniveau naar beneden brengt. Men gaat beter slapen, herstelt zich dus ook beter. En wie vaker buiten komt, maakt vanzelf dingen mee, ziet Van de Maat. “Zo zijn er ook weer verhalen om aan anderen te vertellen. Het zelfvertrouwen groeit en dat is bevorderlijk voor het opdoen van nóg meer sociale contacten.” ■

Plus Magazine maakt zich sterk tegen eenzaamheid. Lees meer op:
www.plusonline.nl/eenzaamheid



GEZONDE TIPS TEGEN EENZAAMHEID

- Zorg goed voor jezelf. Eet gezond en drink niet te veel alcohol. Probeer fit te blijven. Zorg ervoor dat je voldoende beweegt.
- Ga regelmatig naar buiten, al is het maar naar een winkel of buurthuis. Bewegen en interactie met anderen kunnen negatieve denkpatronen doorbreken.
- Probeer een divers samengesteld sociaal netwerk te onderhouden met familie, vrienden, collega's en liefst ook veel contacten in je eigen buurt. Bij eenzaamheid is het echt zo: beter een goede buur dan een verre vriend.
- Word lid van een sportclub of bijvoorbeeld een theatervereniging. Het samen aan iets werken of applaus krijgen na afloop maakt een groot verschil.
- Ga vrijwilligerswerk doen. Weten dat je gewaardeerd wordt, verhoogt je zelfvertrouwen.
- Als je het lastig vindt om contact te maken met anderen, kun je een cursus volgen om je sociale vaardigheden te trainen. En wie weet kom je bij die training al enkele interessante mensen tegen.
- Speciaal voor mantelzorgers: verlies je bestaande contacten niet uit het oog en blijf zo veel mogelijk dingen doen die je daarvoor ook al deed. Zo voorkom je dat je in een sociaal isolement wegglijdt. Schroom ook niet om hulp in te schakelen via het mantelzorgsteunpunt.
- Vergeet niet dat je niet de enige bent die zich eenzaam voelt.