

# Wat werkt bij het doorbreken van eenzaamheid?

Mensen met ervaring aan het woord



## **Movisie: kennis en aanpak van sociale vraagstukken**

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.

We ondersteunen en adviseren maatschappelijke organisaties, overheden, maatschappelijk betrokken bedrijven en burgerinitiatieven. Lokaal of landelijk, toegesneden op het vraagstuk en de organisatie. Zo kunnen deze organisaties en hun professionals hun werk voor de samenleving zo goed mogelijk doen.

Movisie staat voor een maatschappij waar iedereen op een gelijkwaardige manier kan deelnemen. Waarin ook mensen in kwetsbare posities, gezien en ondersteund worden.

Kijk voor meer informatie op [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)

## **Colofon**

Auteurs: Jan Willem van de Maat en René Broekroelofs

Eindredactie: Sanne Meulman

Datum: maart 2023

© Movisie



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b>	<b>4</b>
<b>1. Methode</b>	<b>5</b>
<b>2 Verschijningsvormen van eenzaamheid en oorzaken</b>	<b>8</b>
2.1 Hoe beschrijven de geïnterviewden hun gevoelens van eenzaamheid?	8
2.2 Herkenning van het proces van terugtrekken en een neerwaartse spiraal	10
2.3 Hoe zijn de gevoelens van eenzaamheid ontstaan?	13
2.3.1 Individuele oorzaken	13
2.3.2 Veranderingen in het sociale netwerk als oorzaak	14
2.3.3 Maatschappelijke oorzaken	14
<b>3 Wat helpt bij het doorbreken van het gevoel van eenzaamheid?</b>	<b>16</b>
3.1 Factoren in de binnenwereld	16
3.1.1 Jezelf leren kennen	16
3.1.2 Jezelf openstellen en gevoelens delen	17
3.1.3 Jezelf accepteren	19
3.1.4 Beseffen dat je zelf aan zet bent	20
3.1.5 Structuur aan de dag geven	22
3.1.6 Naar buiten gaan	22
3.2 Factoren in de sociale omgeving	22
3.2.1 Contact met gelijkgestemden	22
3.2.2 Waardering voor je rol ontvangen	24
3.3 Factoren in de samenleving	25
3.3.1 Inclusieve cultuur	25
3.3.2 Bevorderen van gemeenschapszin	25
3.4 Werkzame mechanismen	26
<b>4 Beschouwing</b>	<b>27</b>
<b>Literatuur</b>	<b>29</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>30</b>
Topiclijst interviews over doorbreken eenzaamheid	30
Aanzet werkzame mechanismen	32



# Inleiding

Eén van de centrale maatschappelijke vraagstukken in de sociale sector is voorkomen dat mensen vereenzamen. We willen dat iedereen volwaardig mee kan doen in de samenleving, zich gewaardeerd voelt voor wie die is en terug kan vallen op anderen als dat nodig is. Tegelijkertijd worstelt ruim 10% van de Nederlanders met sterke gevoelens van eenzaamheid (CBS, 2022<sup>1</sup>). Hoe kunnen deze gevoelens van eenzaamheid doorbroken worden?

Movisie heeft in 2020 de onderzoeksliteratuur bestudeerd om in kaart te brengen wat bekend is over wat werkt (Zwet, Vries & Maat, 2020). Dit literatuuronderzoek is gebaseerd op een analyse van achttien systematische reviews van effectonderzoeken naar eenzaamheidsinterventies. De werkzame elementen die uit deze analyse naar voren komen zijn, vanwege de grootschaligheid van de reviews, vrij algemeen en abstract geformuleerd. Denk bijvoorbeeld aan een werkzaam element zoals 'een educatief aspect gericht op het onderhouden en verbeteren van het sociale netwerk'.

Naast wetenschappelijke kennis zijn er ook andere bronnen van kennis. Zo is er kennis beschikbaar vanuit de uitvoerende praktijk en daarnaast is er ervaringskennis van mensen met ervaring en ervaringsdeskundigen. Praktijkkennis is de kennis die professionals en vrijwilligers tijdens hun opleiding, en met name tijdens het werk in de praktijk, opdoen. Ervaringskennis is kennis van mensen die zelf met de problematiek te maken hebben gehad en de tijd hebben genomen om met anderen op hun eigen ervaringen te reflecteren. Praktijkkennis en ervaringskennis kunnen meer concrete handvatten opleveren over wat je in de praktijk kunt doen als je gevoelens van eenzaamheid wilt verminderen.

In de laatste update van de publicatie 'Wat werkt bij eenzaamheid?' (Zwet et al., 2020) hebben we al praktijkkennis toegevoegd, onder andere bij het onderdeel over het bespreekbaar maken van eenzaamheid. We willen nu ook graag de derde kennisbron, ervaringskennis, aan deze publicatie toevoegen. Met dit onderzoek brengen we daarom in kaart wat volgens mensen met ervaringskennis goed werkt bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid.

1 [www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/39/vooral-jongeren-emotioneel-eeenzaam-in-2021](http://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/39/vooral-jongeren-emotioneel-eeenzaam-in-2021)

# Hoofdstuk 1

## Methode

Het hoofddoel van dit onderzoek is om in kaart te brengen wat volgens mensen met ervaringskennis werkt bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid. We hebben dit gedaan door zestien mensen in de leeftijd van 50 tot 65 jaar met ervaring met eenzaamheid te interviewen.

### Focus op mensen tussen de 50 en 65 jaar

Vereenzaming kan er in verschillende levensfasen anders uit zien, daarom hebben we besloten om ons op de specifieke leeftijdsgroep van 50 tot 65 jaar te richten. We hebben hiervoor gekozen omdat de groep van 50 tot 64 jaar in veel onderzoeken buiten beeld blijft. Dit heeft er waarschijnlijk mee te maken dat deze leeftijdscategorie niet tot de groep jongeren en ook niet tot de groep ouderen behoort. Op middelbare leeftijd





kunnen echter ook levensgebeurtenissen plaatsvinden die tot vereenzaming kunnen leiden. Denk bijvoorbeeld aan mensen die scheiden of hun baan verliezen en in de bijstand terecht komen. Uit de beschikbare cijfers van het moment van het onderzoek blijkt bovendien dat dit een groep is waar relatief veel mensen eenzaamheid ervaren. Alleen de groep boven de 75 jaar voelt zich vaker eenzaam (Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020 van GGD'en, CBS en RIVM). Ook komt de aan eenzaamheid verwante problematiek van suïcide het vaakst voor onder de leeftijdsgroep 40 tot 70 jaar (CBS, 2020).

## Werving respondenten

De respondenten zijn zowel geworven via een open oproep op sociale media. Daarnaast hebben we bestaande contacten bij welzijns- en vrijwilligersorganisaties benaderd die projecten uitvoeren waar mensen aan deelnemen met gevoelens van eenzaamheid. Het werven van deelnemers bleek lastig te zijn en heeft veel tijd gekost. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het gegeven dat het spreken over eenzaamheid zeer persoonlijk is en dat het dus niet iets is dat je gemakkelijk bespreekt met een onbekende onderzoeker. Het vereist dan ook moed en durf om deze stap te zetten. Dat een gesprek over eenzaamheid zeer persoonlijk is, bleek overigens ook uit alle interviews, die stuk voor stuk zeer openhartig waren. We zijn de respondenten bijzonder dankbaar dat zij zich open hebben gesteld en ons een inkijk in hun leven hebben gegund.

## Respondenten

In totaal hebben we zestien respondenten gesproken, waarvan dertien individueel en drie in een groep. Het gaat om vijf mannen en elf vrouwen. Alle respondenten hebben een Nederlandse achtergrond. De leeftijd van de respondenten lag tussen de 45 en 64 jaar. Twee respondenten waren tussen de 45 en 50 jaar en dus jonger dan onze beoogde doelgroep van 50 tot 65 jaar. We hebben hen geïncludeerd in dit onderzoek omdat zij aangaven dat zij zich sterk herkenden in de oproep, graag hun ervaringskennis wilden delen en er een relatief klein leeftijdsverschil was met de grens van 50 jaar. Hoewel we niet specifiek op 'ervaringskennis' of 'ervaringsdeskundigen' hebben geworven, had meer dan de helft van de respondenten ofwel een opleiding tot ervaringsdeskundige afgerond of zich langere tijd in het onderwerp eenzaamheid verdiept en daar met anderen over uitgewisseld.

## Interviews

De interviews duurden gemiddeld ongeveer een uur, vonden plaats tijdens het eerste jaar van de coronacrisis (2020), en vonden daarom in de meeste gevallen telefonisch of via beeldbellen plaats. Twee individuele interviews en het groepsinterview zijn face-to-face afgenomen. Voor de start van het interview is om toestemming gevraagd om de interviews met een geluidsrecorder op te nemen, zodat de interviews getranscribeerd konden worden. De respondenten kregen een cadeaubon van twintig euro voor deelname aan het onderzoek.

De interviews zijn afgenomen aan de hand van een semi-gestructureerde topiclijst (zie bijlage). De topiclijst is zowel gericht op het ontstaan van de eenzaamheidsgevoelens, de vorm van de eenzaamheidsgevoelens als wat heeft geholpen bij het doorbreken van de gevoelens. Bij het opstellen van de topics en vragen is gebruik gemaakt van wat er bekend is over de verschillende vormen van eenzaamheid en welke subdoelen gesteld kunnen worden bij het verminderen van eenzaamheid (Bouwman & Van Tilburg, 2020; van der Zwet, de Vries & van de Maat, 2020).

## Onderzoeksvragen

De hoofdvraag van dit onderzoek is: 'Wat werkt volgens mensen met ervaring bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid?'

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden maken we gebruik van vier deelvragen:

- \* Hoe beschrijven de respondenten hun gevoelens van eenzaamheid?
- \* Wat heeft de gevoelens van eenzaamheid veroorzaakt volgens de respondenten?
- \* In welke mate herkennen de respondenten het proces van vereenzaming?
- \* Wat zijn volgens de respondenten werkzame factoren bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid?

## Analyse

Beide onderzoekers hebben de onderzoeksgegevens eerst op hun eigen manier geanalyseerd. De ene onderzoeker heeft de interviews geanalyseerd met behulp van MAXQDA (een analyseprogramma voor kwalitatieve data). Daarbij is eerst open gecodeerd, daarna axiaal en ten slotte selectief. De andere onderzoeker heeft de transcripties geanalyseerd door per onderzoeksvraag onderwerpen en thema's in categorieën in te delen. Vervolgens hebben de onderzoekers hun analyses naast elkaar gelegd, met elkaar besproken en op elkaar afgestemd.



## Hoofdstuk 2

# Verschijningsvormen van eenzaamheid en oorzaken

Hoewel het onderwerp eenzaamheid op het eerste gezicht een helder begrip lijkt, blijkt dat bij nadere bestudering niet het geval. Er blijken verschillende vormen van eenzaamheid en verschillende oorzaken te zijn. We hebben daarom in elk interview eerst stil gestaan bij een beschrijving van het gevoel van eenzaamheid en de oorzaken die aan dat gevoel ten grondslag liggen.

### 2.1 Hoe beschrijven de geïnterviewden hun gevoelens van eenzaamheid?

Gevraagd naar het gemis dat zij ervaren, vertellen de geïnterviewden vaak over verschillende dimensies van eenzaamheid die zij tegelijkertijd ervaren. Bijvoorbeeld dat ze zowel een intieme band met een ander (een 'maatje') missen (emotionele eenzaamheid), als contacten met anderen om leuke dingen mee te doen of op terug te kunnen vallen voor praktische hulp (sociale eenzaamheid). Sommige geïnterviewden vertellen daarnaast ook over een diep gevoel 'altijd al anders' geweest te zijn en spreken over het missen van 'een thuis' waar 'je gewoon kunt zijn wie je bent.' Deze laatste dimensie van eenzaamheid, die je zou kunnen omschrijven als 'existentiële eenzaamheid', lijkt te maken te hebben met het ontbreken van een veilige en duurzame sociale basis, vaak al vanaf de jeugd. Eén van de geïnterviewden vertelt hierover:

” Als ik een betere band had gehad met mijn ouders en familie dan zou ik er waarschijnlijk beter tegen kunnen, dat mensen komen en gaan. Want dan heb ik het gevoel altijd op mijn familie, broers en zussen terug te kunnen vallen. Ik heb altijd het gevoel dat ik er helemaal alleen voor sta.’



Een andere geïnterviewde vertelt:

” Ik ben tien jaar lang bij een pastoraal centrum geweest, gewoon om elke drie maanden even bij te tanken. Je gaat wandelen met de hond, hebt paardrijles en bent lekker buiten. Eigenlijk een soort pension. Het centrum is failliet gegaan. Dat centrum betekende veel voor me. Ik heb geen familie, daar heb ik geen contact meer mee. Dit centrum was heel belangrijk. Ik ben echt nog steeds in de rouw daarvan. Dat was mijn thuis, en dat is gewoon weg.

### Eenzaamheid is verankerd geraakt

Wat opvalt is dat de meeste geïnterviewden hun gevoelens van eenzaamheid niet beschrijven als een tijdelijke fase, bijvoorbeeld na een levensgebeurtenis, maar als iets dat altijd bij hen is en diep in hen verankerd is. Afhankelijk van de situatie en de omstandigheden kan het gevoel ‘aangewakkerd’ worden. Eén van de geïnterviewden legt uit dat dit volgens haar te maken heeft met het opgroeien in de jeugd:

” Dus als je al geen goede start gemaakt hebt en dus zo geprogrammeerd bent, dan blijf je dat gevoel houden.

Een andere geïnterviewde vertelt:

” Nou ja, eigenlijk, inmiddels zou je denken, het hoort een beetje bij mij. Ik word er een beetje bevriend mee, en ik denk oké, ik leer ermee omgaan. Het gaat een beetje golfsgewijs dat ik er wel of geen last van heb.’ Ik heb een huwelijk gehad en daarin, dat je echt verbonden bent en samenleeft met iemand, dat is wel anders dan als je weer alleenstaand bent. Dat wakkert dat gevoel wel weer aan.

In de gesprekken met de geïnterviewden kwam verder naar voren dat de gevoelens van eenzaamheid niet goed los te zien zijn van gevoelens van somberheid en depressieve klachten. Een aantal geïnterviewden vertelt bijvoorbeeld dat hun eenzaamheid zwaarder voelt als zij niet lekker in hun vel zitten. Eén van hen vertelt zich dan minder goed tegen het gevoel van eenzaamheid te kunnen ‘verzetten’.

Wat in de verhalen van de geïnterviewden verder opvalt is dat doordat hun persoonlijke ontwikkeling in hun jeugd niet altijd goed verliep, zij kansen in het leven gemist hebben en er van alles in hun leven is misgelopen. Uit de levensverhalen komt een beeld naar voren van een vroeg in het leven opgelopen achterstand die moeilijk in te lopen blijkt.

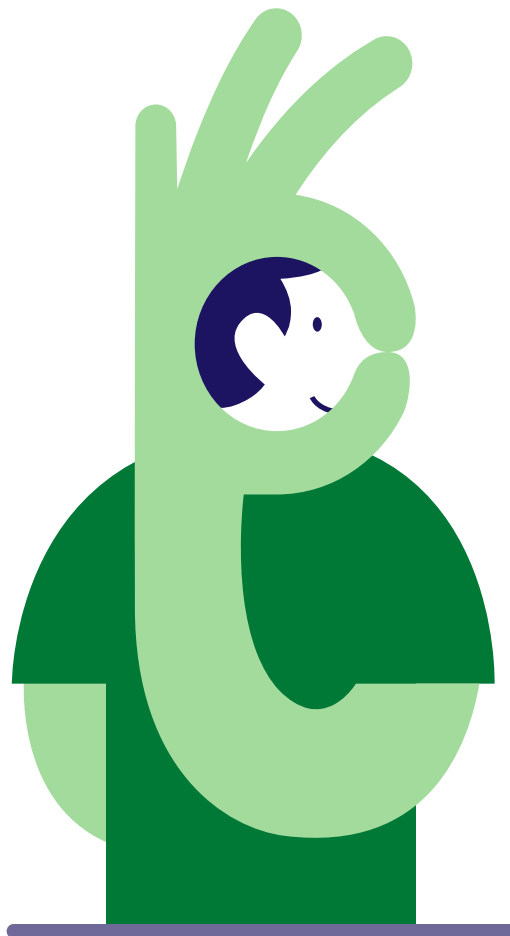
Ten slotte beschrijven veel van de geïnterviewden dat zij, met het ouder worden, meer rust hebben gevonden en dat het hen steeds beter lukt het gevoel van eenzaamheid te accepteren. Het gevoel vliegt hen daardoor minder aan en zij vertellen bijvoorbeeld meer van kleine dingen in het leven te kunnen genieten.



## 2.2 Herkenning van het proces van terugtrekken en een neerwaartse spiraal

Naast eenzaamheid wordt 'vereenzaming' vaak benoemd als het maatschappelijke probleem dat voorkomen dient te worden. Met 'vereenzamen' wordt dan verwezen naar een sociaal terugtrekkingsproces dat zich in de loop van de tijd voltrekt. Hoe dit proces precies verloopt en welke gevolgen het voor mensen heeft, wordt meestal niet geëxpliciteerd.

In de onderzoeksliteratuur is de laatste jaren veel aandacht voor een theorie die meer licht werpt op dit vereenzamingsproces, de *'evolutionary theory of loneliness'* (Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo, 2015). In deze kijk op eenzaamheid, door de bril van de evolutietheorie, wordt het negatieve gevoel van eenzaamheid vergeleken met een pijnsignaal zoals honger. Dit negatieve gevoel motiveert mensen om heraansluiting te zoeken met anderen. Dit wordt wel de *'reaffiliation motive'*, of kortweg RAM, genoemd (Qualter et al., 2015). Volgens Cacioppo et al. (2015) is eenzaamheid geëvolueerd tot een signaal dat mensen erop wijst dat zij, voor hun eigen behoud, hun sociale relaties moeten verbeteren. Het bewustzijn dat je aan je sociale relaties moet werken, leidt er vervolgens toe dat mensen zich tijdelijk terugtrekken om hun sociale gedrag te evalueren en heroverwegen.



Op het cognitieve vlak leidt het gevoel van eenzaamheid tegelijkertijd tot een verhoogde waakzaamheid voor sociale signalen waarop kan worden ingespeeld om nieuwe contacten aan te gaan of bestaande te verbeteren. Op het fysiologische vlak leidt het gevoel van eenzaamheid tot de aanmaak van cortisol, het 'stresshormoon', en adrenaline die de cognitieve waakzaamheid ondersteunen. Als dit proces goed verloopt, leidt dat ertoe dat mensen wederkerige en betekenisvolle relaties met anderen opbouwen en onderhouden. Als het mensen niet lukt om hun sociale relaties te verbeteren en zij vereenzamen, ontwikkelen zij zich vaak op een negatieve manier. Volgens de theorie van Cacioppo en collega's (2015) ontstaat er dan een negatieve spiraal van zelfregulering, waarin de waakzaamheid voor sociale signalen omslaat in een overdreven oplettendheid voor sociale signalen. Sociale informatie wordt dan op een negatieve manier geïnterpreteerd: 'familieleden bellen me nauwelijks, ze vinden me een loser', waardoor mensen zich verder terugtrekken en meer negatieve gevoelens ontwikkelen. Dit proces wordt versterkt door gevoelens van stress en slaapproblemen die beide het gevolg zijn van langdurig verhoogde cortisolwaarden (Cacioppo, & Cacioppo, 2014).

We hebben aan de geïnterviewden gevraagd of zij deze neerwaartse spiraal bij zichzelf herkennen. Enkelen gaven direct aan dit te herkennen en vertelden dat de neerwaartse spiraal zich bij hen heel snel kan voltrekken, als iets waar zij in kunnen 'schieten.' Het zichzelf in het eigen huis terugtrekken wordt dan gezien als de eerste stap naar het 'helemaal afzakken'. Zij beschrijven het als een proces dat zich in een paar dagen kan voltrekken. Dit onderscheidt zich daarmee van de neerwaartse spiraal zoals die in de literatuur beschreven wordt. Die spiraal voltrekt zich over een langere periode in het leven van mensen. De spiraal die enkele geïnterviewden beschrijven lijkt een korte neerwaartse spiraal te zijn waarin mensen snel afdalen naar het diepe en negatieve gevoel van eenzaamheid dat zij al met zich meedragen.

Hoewel sommige geïnterviewden de neerwaartse spiraal niet direct herkennen, komen in de loop van de interviews vaak wel onderdelen van de spiraal aan bod. Het vaakst noemen de geïnterviewden het zichzelf terugtrekken in combinatie met negatieve gedachten en verwachtingen. Eén van de geïnterviewden vertelt bijvoorbeeld:

” Ik verzon vaak smoesjes om ergens niet naar toe te hoeven gaan, omdat ik het spannend vond, geen geld had of bang was dat ik me niet op mijn gemak zou voelen. Ik dacht: 'Als ik daar ben, dan is iedereen vast blij en voel ik mij daar dan niet heel erg alleen?' Maar ik realiseerde me dat ik hierdoor mijn eenzaamheid juist vergrootte.



Een andere geïnterviewde vertelt over haar leesclub. Ze wilde met de deelnemers een passage over eenzaamheid uit een boek bespreken waar ze zichzelf in herkende:

” Ze kwamen binnen en iedereen had kritiek op het boek. Dat had ik niet verwacht, het was een mooie roman. En al heel snel besloot ik het er niet over te hebben, ik dacht: ‘Blijkbaar ben ik de enige.’ Terugkijkend was het een patroon. Het was te spannend en te ingewikkeld. ‘Ze zullen me wel uitlachen.’ Ik trek me terug, dat is echt mijn patroon. Ik ga niet in de aanval, ik trek me terug. We hebben het er dus niet over gehad. Met als gevolg dat ik na afloop van de boekenclub me enorm eenzaam voelde.

### **Ieder diens eigen neerwaartse spiraal**

Uit de verhalen komt een beeld naar voren waarin steeds sprake is van persoonlijke ‘triggers’ die de geïnterviewden ‘naar beneden trekken.’ Doordat de geïnterviewden de ‘triggers’ - en de denk- en handelingspatronen die daarmee in gang gezet worden - steeds beter leren kennen, weten zij ook steeds beter hoe zij kunnen voorkomen dat ze in hun gevoel van eenzaamheid ‘wegzakken.’ Het verliezen van werk is voor een aantal geïnterviewden bijvoorbeeld een duidelijke ‘trigger’ geweest voor gevoelens van eenzaamheid. Eén van de geïnterviewden vertelt:

” Ik heb ook een tijd zonder werk gezeten, ik dacht toen: ‘Voor de maatschappij maakt het helemaal geen drol uit of ik er ben of niet. Ik ben alleen maar een last voor een uitkeringsorganisatie. Onderdeel van zo’n bulk van mensen die niet goed functioneren.’ Dat maak ik er dan zelf van. Ik weet wel dat dit niet zo is, maar het ‘triggert’ een oud gevoel van er niet bij horen, van alles alleen doen en dat soort dingen.

Een andere geïnterviewde vertelt over zijn neerwaartse spiraal die intrad na zijn scheiding en het verlies van zijn baan:

” Wat ik miste was een dagritme. Niet gelijk, maar dat sloop er langzaam in. Ik werd passief, had niets te doen, was de hele dag aan het rondhangen en had nergens zin in.. Ik had geen last van suïcidale gedachten, maar van uitzichtloosheid. Je bent thuis, je ziet niks, hoort niks en weet niet wat de toekomst brengt. Als ik wakker werd, dan stonden mijn gedachten direct op 200% aan. Ik had behoefte om mijn gedachten tot rust te krijgen en over de langere termijn te kunnen denken. Het ergste was het gevoel van nutteloosheid. Waar ben ik voor? En het niet op waarde geschat worden. Mijn eigenwaarde en zelfvertrouwen kreeg daardoor ook een klap. Ik kreeg steeds te horen: ‘U heeft geen hbo-opleiding.’ Maar ik functioneerde al jaren op hbo-niveau.

Het dalen van zelfvertrouwen als gevolg van het zichzelf terugtrekken, kwam vaak indirect aan bod in de interviews. De afname van zelfvertrouwen heeft niet altijd te maken met het zichzelf actief terugtrekken. Soms is de afname van het contact met anderen ingegeven door omstandigheden, zoals een scheiding, het verlies van een baan, ziekte of een opeenstapeling hiervan. Door een gebrek aan positief contact met mensen lijkt dan de eigenwaarde en het zelfvertrouwen te dalen.

## 2.3 Hoe zijn de gevoelens van eenzaamheid ontstaan?

De oorzaken van gevoelens van eenzaamheid verschillen sterk en kunnen in drie categorieën ingedeeld worden: het individuele niveau (bijvoorbeeld een beperkt zelfvertrouwen), het niveau van het sociale netwerk (bijvoorbeeld een verhuizing) en het niveau van de maatschappij (bijvoorbeeld negatieve beeldvorming rondom een groep) (Zwet, Vries en Maat, 2020). Aan de hand van deze driedeling lopen we de oorzaken langs die de geïnterviewden noemen.

### 2.3.1 Individuele oorzaken

#### Emotionele verwaarlozing

Op enkele uitzonderingen na, situeren de geïnterviewden het ontstaan van hun gevoelens van eenzaamheid in hun jeugd. Hoewel de geïnterviewden verschillende gebeurtenissen en omstandigheden in hun jeugd als oorzaken beschrijven, wijzen de meesten op een lichtere of zwaardere vorm van 'emotionele verwaarlozing.' Denk bij een lichte vorm voorbeeld aan een familiecultuur waarin niet gepraat mocht worden over gevoelens en problemen, en waarbij de 'schone schijn' naar buiten toe centraal stond.

” Er werd thuis aangeleerd om niet over moeilijkheden en emoties te praten. 'Keep on smiling'. Doordat je dingen niet kan delen (o.a. misbruik, red.), bespreek je ook andere waardevolle dingen niet. Je hebt dan een buitenkant- en binnenkantpersoon die los van elkaar gaan staan.

Sommige geïnterviewden vertellen over zwaardere vormen van emotionele verwaarlozing, waarbij zij van hun ouders nauwelijks of geen aandacht, of vooral negatieve aandacht, kregen. Het gebrek aan geborgenheid, steun, openheid, troost, waardering en bemoediging heeft volgens hen een gezonde persoonlijke ontwikkeling in de weg gestaan en heeft geleid tot:

- \* Een negatief zelfbeeld en gevoelens van minderwaardigheid
- \* Beperkt zelfvertrouwen
- \* Beperkte sociale vaardigheden
- \* Hechtingsproblematiek (het moeilijk aan kunnen gaan van hechte banden door geen goed voorbeeld gezien te hebben en niet de vaardigheden geleerd te hebben om emoties te uiten en bespreekbaar te maken).



- \* Gebrek aan vertrouwen in anderen door het ontbreken van een veilige thuisbasis
- \* Fysieke en mentale gezondheidsproblemen (door 'opgekropte' emoties zijn slaapproblemen, depressieve klachten, angstklachten en pijnklachten ontstaan)

### **Geen aansluiting op school**

Ook geen aansluiting vinden met anderen leerlingen op school, en soms gepest te worden, zien geïnterviewden als een oorzaak voor het ontstaan van hun gevoelens van eenzaamheid. Geen aansluiting vinden op school, ontstond door verschillende redenen, zoals bijvoorbeeld het hebben van een andere geloofsovertuiging of een andere seksuele geaardheid.

### **Overige individuele oorzaken**

Naast oorzaken in hun jeugd wijzen de geïnterviewden ook op andere individuele oorzaken die bij hebben gedragen aan het vereenzamen; zoals het hebben van een vorm van autisme, psychische problemen, alleenstaand zijn en homoseksueel of lesbisch zijn. Opvallend is dat ongeveer de helft van de geïnterviewden aangeeft moeite te hebben met praten over 'koetjes en kalfjes'. Het moeilijk alledaagse oppervlakkige gesprekken kunnen voeren, blijkt het aangaan en onderhouden van contact in de weg te staan. Mogelijk heeft dit met het karakter of de sociale vaardigheden van de geïnterviewden te maken. De neiging om snel de diepte in te gaan, zou echter ook te maken kunnen hebben met dat ze veel meegemaakt hebben in het leven, waardoor gesprekken over alledaagse onderwerpen snel als 'oppervlakkig' en weinig betekenisvol worden ervaren.

## **2.3.2 Veranderingen in het sociale netwerk als oorzaak**

Vanwege de levensfase van de geïnterviewden hadden we als onderzoekers verwacht dat 'ingrijpende levensgebeurtenissen', zoals scheidingen of verlies van werk, oorzaken zouden zijn bij het ontstaan van eenzaamheid. Dat bleek ook bij iets minder dan de helft van de geïnterviewden een rol te spelen. In die gevallen ging het vaak om een ongelukkige samenloop van omstandigheden, zoals het verliezen van werk en een scheiding, het tegelijkertijd verliezen van de partner en beide ouders, en moeten verhuizen als gevolg van een scheiding. Deze ingrijpende gebeurtenissen leidden vaak tot verlies van vanzelfsprekend contact, zoals met de partner en collega's op het werk. Dit stelde de geïnterviewden op de proef om in een al lastige periode contacten te onderhouden en verloren contacten te vervangen. De lastige situatie waarin de geïnterviewden op zichzelf terug geworpen werden, bracht bij sommigen gevoelens van eenzaamheid uit het verleden weer aan de oppervlakte.

## **2.3.3 Maatschappelijke oorzaken**

Hoewel de geïnterviewden de oorzaken van hun gevoelens van eenzaamheid vooral zoeken in hun persoonlijke ontwikkeling en levensgebeurtenissen, geven sommigen van hen ook aan dat maatschappelijke factoren mee hebben gespeeld. Dit komt bijvoorbeeld duidelijk naar voren in het verhaal van één van de geïnterviewden die vertelt hoe hij als 55-plusser na zijn ontslag te maken kreeg met leeftijdsdiscriminatie op de arbeidsmarkt.

Daarnaast wijzen enkele geïnterviewden op de conservatieve cultuur van het dorp waarin zij opgroeiden en zich niet thuis voelden. Daardoor was het lastig om aansluiting en begrip te vinden bij klasgenoten. Een andere geïnterviewde vertelt over de hoge verwachtingen die er waren van haar binnen het familiemilieu waarin zij opgroeide en het negatieve beeld in de familie over homoseksueel zijn. Door het niet goed kunnen inlossen van de verwachtingen van de familie schaamde zij zich tot op zekere hoogte voor zichzelf. Dit deels negatieve zelfbeeld heeft volgens haar het aangaan en onderhouden van sociaal contact bemoeilijkt.

Een andere geïnterviewde vertelt over hoe zij zich geschikt heeft naar de verwachtingen van haar ouders en sociale omgeving, jong getrouwd is en vervolgens voor haar kinderen en partner is gaan zorgen. Zij vertelt over hoe zij zichzelf, en haar eigen ontwikkeling, in feite wegcijferde voor anderen en daardoor uiteindelijk zelf vastliep in het leven en zich sterk eenzaam voelde. Het was voor haar uiteindelijk aanleiding om haar leven anders in te richten.





## Hoofdstuk 3

# Wat helpt bij het doorbreken van het gevoel van eenzaamheid?

Gevoelens van eenzaamheid van de respondenten zijn dus vaak al in de jeugd ontstaan en hebben hele verschillende oorzaken. Wat vertellen de geïnterviewden over wat hen heeft geholpen om met hun gevoelens van eenzaamheid om te gaan en deze te verminderen? Met andere woorden, wat zijn volgens hen werkzame factoren? Opvallend vaak vertellen de geïnterviewden dat het factoren in de 'binnenwereld' zijn, zoals 'het jezelf beter leren kennen', die hen geholpen hebben. We beginnen daarom met deze factoren en kijken daarna naar factoren die met het sociale netwerk, of 'de buitenwereld', samenhangen en eindigen met maatschappelijke factoren.

### 3.1 Factoren in de binnenwereld

#### 3.1.1 Jezelf leren kennen

De geïnterviewden noemden het 'jezelf leren kennen' en 'zelfinzicht' het vaakst als datgene wat hen geholpen heeft om eenzaamheid te doorbreken. Zij verwijzen daarbij allereerst naar het zelfinzicht, of de *bewustwording*, dat het negatieve gevoel waar zij last van hadden, eenzaamheid is of daarmee samenhangt. Dat zette hen vervolgens aan om uit te zoeken waar het gevoel vandaan komt.

De geïnterviewden verwijzen met 'jezelf leren kennen' in de tweede plaats naar het *leren kennen van het eigen karakter en de eigen denk- en gedrag patronen*. En hoe die gevoelens eenzaamheid kunnen veroorzaken en in stand houden. Met name het volgen van allerlei vormen van therapie, het lezen van zelfhulpboeken en de opgebouwde levenservaring hebben de geïnterviewden, in de loop van hun leven, een beter inzicht gegeven in wat voor hen 'triggers' zijn voor gevoelens van eenzaamheid en wat denk- en gedrag patronen zijn die eenzaamheid bij hen in stand houden.

Door dit zelfinzicht zijn de geïnterviewden in staat om tegenover hun persoonlijke 'valkuilen' gedachten en gedrag te zetten die voorkomen dat zij terugvallen in eenzaamheid. Zij beschrijven het proces als het langzaam maar zeker 'je eigen gereedschapskoffer vullen' en 'je eigen gebruiksaanwijzing samenstellen.' Een beter inzicht in de eigen persoonlijkheid, en hoe die in de loop van de tijd tot stand gekomen is, heeft sommige geïnterviewden bovendien meer begripvol, milder en minder verwijtend naar henzelf gemaakt.



Met het 'jezelf leren kennen' verwijzen de geïnterviewden ook nog naar een derde onderdeel, namelijk het *ontdekken wat je graag doet*. Enkele geïnterviewden vertellen dat zij in de loop van hun leven tot het besef kwamen dat ze hun eigen behoeften weggecijferd hadden om te kunnen voldoen aan de verwachtingen van anderen, meestal hun ouders. Eén van hen vertelt:

” Ik wist niet wie ik was, alles was onderdrukt. Het ging om de buitenwereld, we moesten goed overkomen naar de buitenwereld. Ik moest uitzoeken wie ik was.

Het proces van ontdekken wat je graag doet, beschrijven sommige geïnterviewden als een proces van 'trial and error', van durven uitproberen. Het uitvinden van wat je graag doet, heeft volgens de geïnterviewden op verschillende manieren geholpen bij het doorbreken van eenzaamheid. Het vaakst noemen zij dat als je dingen doet die je graag doet, de kans groter is dat je mensen ontmoet die gelijkgestemd zijn en 'bij je passen', waardoor het contact maken gemakkelijker is. Eén van de geïnterviewden vertelt:

” De truc die ik vaak aan anderen vertel als iemand zich eenzaam voelt. Als iemand dan zegt: 'Je moet wat gaan doen.' Dat is een beetje kort door de bocht. Je moet iets doen wat bij je past, met mensen die je begrijpen en een beetje op je lijken.





Een ander voordeel dat de geïnterviewden beschrijven van weten wat je graag doet, is dat je activiteiten kunt vinden waar je 'jezelf mee kunt vermaken', 'in op kan gaan' of 'je jezelf in kwijt kunt'. Waardoor gevoelens van eenzaamheid op kunnen lossen. Bovendien, vertellen de geïnterviewden, ontwikkel je jezelf als je dingen onderneemt die je graag doet en heb je vervolgens wat om over te vertellen in het contact met andere mensen.

### 3.1.2 Jezelf openstellen en gevoelens delen

Meerdere geïnterviewden vertellen dat zij in hun jeugd niet goed geleerd hebben om hun gevoelens en emoties te benoemen en te bespreken. Dat had soms te maken met een gesloten familiecultuur, waarin de buitenwereld en 'schone schijn' centraal stonden en het delen van de binnenwereld ongebruikelijk en ongewenst was. Ook schaamte over de eigen seksuele geaardheid speelde soms een rol bij het niet bespreken van gevoelens. En soms lag een onveilige thuissituatie en emotionele verwaarlozing ten grondslag aan het beperkt geleerd hebben gevoelens te uiten. De geïnterviewden vertellen dat dit ertoe leidde dat zij emoties 'opkropten' en zich in zichzelf terugtrokken.

Door te leren meer open te zijn over gevoelens, en die te bespreken, merkten de geïnterviewden dat gevoelens van eenzaamheid doorbroken konden worden. Enerzijds kan het delen van gevoelens volgens hen al opluchting op zich bieden, doordat 'stoom afgeblazen' kan worden en doordat het gevoel er alleen voor te staan afneemt. Anderzijds biedt het delen volgens hen ook anderen de kans ondersteuning aan te bieden. Een geïnterviewde vertelt:

” Met de zelfhulpgroep hadden we een feestje georganiseerd in Den Haag. We hebben daar een dansfeest georganiseerd met 150 of 200 man. Ik loop daar naar binnen en voel me intens ongelukkig, eenzaam, afgesloten en afgezonderd. Wat ik dan merk, ik hoef maar iemand aan te spreken en het tegen die persoon te zeggen en dan kan het zo ontzettend omdraaien. Ik heb de hele avond leuk staan dansen en heb zelfs een leuke meid ontmoet. Ik heb allemaal nieuwe contacten gelegd en uiteindelijk komt dat door uit te spreken dat ik me zo ontzettend rot voelde. Daardoor heb ik dat om kunnen draaien naar een heel intens gelukkig moment.

Een andere geïnterviewde vertelt:

” Ik heb geleerd, ook in de opleiding, dat je het bespreekbaar moet maken. Dat je gewoon moet zeggen: 'Joh, ik vind dit lastig of ik heb hier moeite mee. Dat zou ik niet zo snel gedaan hebben. Ik weet nu dat dat werkt, dat je kan aangeven dat je iets ingewikkeld of moeilijk vindt. Dan komt er meestal wel iets positiefs uit.

Bovendien biedt het open zijn over gevoelens ook de mogelijkheid om contact met anderen te verdiepen en een hechtere band op te bouwen. Eén van de geïnterviewden worstelt nog met eenzaamheid, zelfacceptatie en het open zijn en vertelt daarover:

” Daar (seksuele geaardheid, red.) heb ik altijd mee geworsteld. Ik durfde daardoor niet echt mezelf te zijn. Ik denk dat als je niet goed jezelf durft te zijn, het ook weer moeilijk is om contacten te maken. Nu je het zegt, ik durfde en durf niet open te zijn. Dat geldt zowel voor mijn werk, of eigenlijk het niet hebben van werk, als over mijn geaardheid. Dus op heel veel fronten durf ik niet open te zijn. En hoe kun je vervolgens contact leggen als je niet open kunt zijn.

Een andere geïnterviewde vertelde hoe het haar hielp om ‘uit de kast te komen’ over haar gevoelens van eenzaamheid:

” Eigenlijk is het belangrijkste, wat ik zelf ook niet zo goed kon, zeggen dat je je eenzaam en rot voelt. En niet één keer, maar vaker en op verschillende plekken.

Het opener leren zijn blijkt vaak een langdurig proces wat meerdere respondenten tijdens verschillende vormen van therapie - op basis van zelfhulpboeken, in de opleiding voor ervaringsdeskundige, of met behulp van cultuurbeoefening - geleerd hebben. Meerdere geïnterviewden vertellen dat therapie die mede gericht is op het eigen lichaam ('lichaamswerk') hen geholpen heeft hun gevoelens te benoemen en te uiten. Eén van de geïnterviewden vertelt vol enthousiasme over hoe voor hem het acteren in groepsverband geholpen heeft om langzaam steeds meer van zichzelf te durven laten zien.

### 3.1.3 Jezelf accepteren

Jezelf beter leren kennen en openstellen heeft bij een aantal respondenten ertoe geleid dat zij meer vanuit hun eigen behoeften en verlangens zijn gaan denken en handelen, en minder vanuit sociale en maatschappelijke verwachtingen. Zij vertellen hun eigen tekortkomingen te hebben geaccepteerd, minder hoge verwachtingen van henzelf - en het leven - te hebben en meer te kunnen genieten van kleine dingen, zoals het drinken van een kop koffie. Het heeft hen milder naar henzelf gemaakt. Zij vertellen meer zelfvertrouwen te hebben gekregen sinds zij ‘niet meer perfect hoeven zijn.’ Ook zijn zij steeds beter geworden in het ‘staan voor zichzelf’ en ‘dicht bij henzelf zijn’. Eén van de geïnterviewden vertelt:

” De laatste tijd begin ik daar wel makkelijker in te worden: ze denken maar wat ze willen. Als iemand mij niet accepteert voor wie ik ben, dan is het waarschijnlijk ook geen goed contact. Wil ik daar dan wel een relatie mee aangaan?

Een andere geïnterviewde met psychische klachten vertelt:

” Ik ben bevriend geraakt met mijn eigen stuk (red. ‘kapot’) zijn. Hierdoor zijn de scherpe kantjes er wel van af. Als ik accepteer wie ik ben, dan is het minder zwaar voor mij. Dan is het minder moeilijk om te vertellen aan iemand anders en daarmee ga ik mij minder buiten allerlei kringen houden. Ik ben daardoor ook eerlijker geworden en benaderbaar voor een ander.



De zelfacceptatie lijkt een gevolg van toegenomen zelfinzicht dat vaak ontstaan is door een combinatie van factoren zoals opgebouwde levenservaring over de jaren en het reflecteren op zichzelf, bijvoorbeeld tijdens verschillende soorten therapieën. Soms lijkt zelfacceptatie ook te ontstaan na een soort uitputtingslag van langdurig reflecteren en jezelf proberen te verbeteren. Eén van de geïnterviewden vertelt:

” Op een gegeven moment heb je genoeg aan jezelf gesleuteld, daar zit wel een grens aan. Dan accepteer je wie je bent.

Een andere geïnterviewde vertelt dat zij minder last heeft van gevoelens van eenzaamheid doordat zij zichzelf kon accepteren. Tegelijkertijd wijst zij erop dat het zichzelf accepteren alleen lukte doordat anderen haar accepteerden zoals ze was. Ze benadrukt in het interview:

” Het is een kwestie van acceptatie, van jezelf. Maar vaak komt die acceptatie van jezelf door de acceptatie van een ander.

Dat verklaart misschien deels waarom meerdere geïnterviewden weliswaar beseffen dat zelfacceptatie hen kan helpen bij het verlichten van hun eenzaamheid, maar dat het hen toch niet goed lukt. Blijkbaar is het jezelf accepteren makkelijker gezegd dan gedaan. Twee verschillende geïnterviewden vertellen over hun worsteling:

” Het belangrijkste is de houding van acceptatie. Nou zit ik zelf nogal in verzet over mijn levenssituatie, over de dingen die gebeuren en over de beslissingen die ik neem of heb genomen. ‘Had ik maar dit of dat gedaan.’ Of over mijzelf. Dat negatieve zelfbeeld is nog steeds niet in de kern veranderd. ‘Was het maar zus, was het maar zo, was ik maar socialer, charmanter en populairder.

### 3.1.4 Beseffen dat je zelf aan zet bent

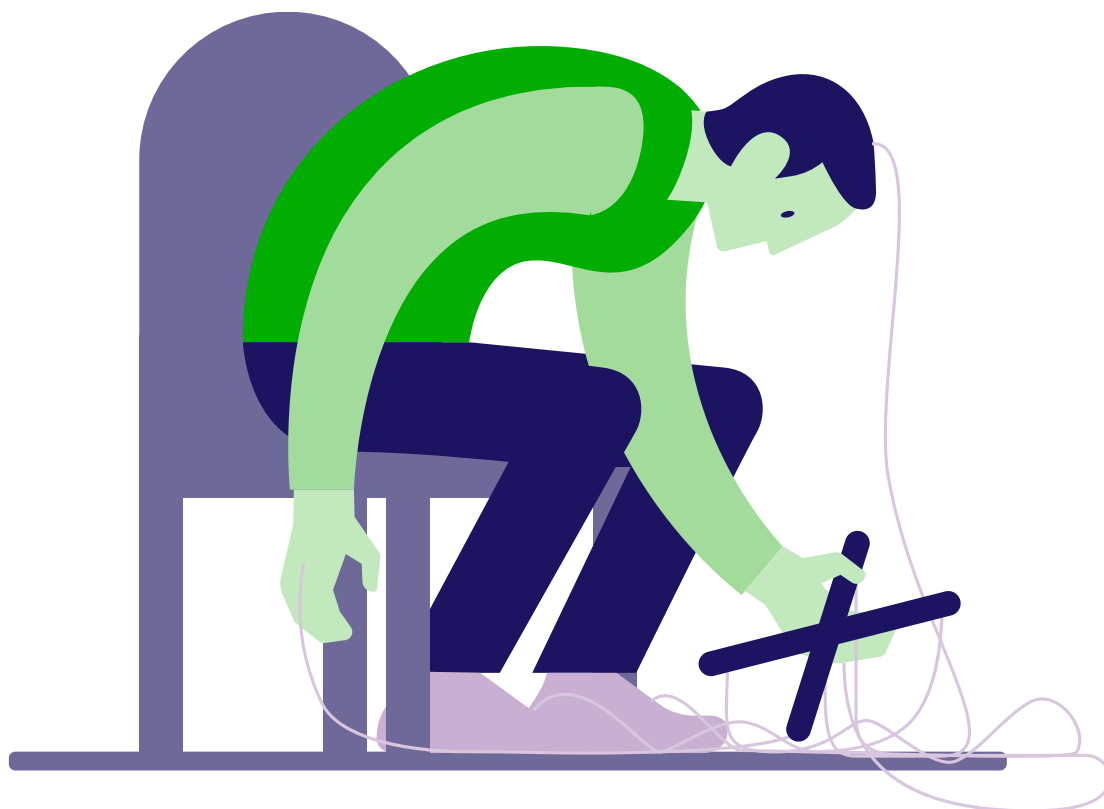
Een andere factor die volgens de geïnterviewden heeft geholpen bij het omgaan of verminderen van eenzaamheid, is tot het inzicht komen dat zij zelf aan zet zijn om hun gevoelens van eenzaamheid te doorbreken. Dit inzicht ontstaat vaak tegelijk met het inzicht dat ‘thuis op de bank navel staren’ de gevoelens van eenzaamheid alleen maar versterkt. Het besef om zelf in actie te moeten komen en de ‘regie in handen te nemen’, ontstaat meestal tijdens een scharniermoment, waarin mensen een verandering in hun leven aan moesten, of konden, brengen. Het gaat dan bijvoorbeeld over de overgang naar de middelbare school of een andere opleiding, het vastlopen door stress gerelateerde klachten of het moeten vinden van een baan. Verschillende geïnterviewden vertellen hierover:

” Maar er zit zeker in dat het echt vanuit jezelf moet komen, want jij bent degene die het moet doen. De ander kan praten als brugman, maar jij moet het doen.

” Op een gegeven ogenblik komen de muren op je af. Je realiseert je: ‘nu moet ik wat gaan doen.’ Dat stukje lopen dat deed ‘t niet meer. Als je niet meer kunt slapen en ‘s ochtends om vier uur buiten loopt om op gedachten te komen, dan is het leven wel behoorlijk eenzaam. Ik merkte dat het dagritme veranderde en toen ben ik iets gaan zoeken, in het kader van vrijwilligerswerk.

” Ik heb me mijn hele leven lang goed kunnen verbergen en dat was lekker veilig. Maar dat werkte niet meer, want ik moest een baan hebben. Ergens blijf ik het liefst veilig in mijn gezinnetje. Maar ik ben nu zo oud dat ik denk: Ik moet het gewoon aangaan en kijken waar we terecht komen. Dat maakt dat je beeld verandert, want eigenlijk is die buitenwereld helemaal niet zo onveilig. Dat is vooral iets wat je jezelf hebt wijsgemaakt. Maar om die stap te zetten gaat bij mij heel langzaam en geleidelijk.’

Meerdere geïnterviewden wijzen erop dat het hen, tijdens deze scharniermomenten, geholpen heeft om erop te vertrouwen ‘dat het goed komt’ en uit te gaan van het positieve. Enkelen wijzen daarbij op een spirituele dimensie, zij hadden het gevoel en vertrouwen dat er voor hen gezorgd werd.





Eén van de geïnterviewden vertelt over zijn positieve insteek bij het opbouwen van een nieuw sociaal netwerk:

” Ook als ik denk: ‘Het wordt niks’, dan geef ik het toch het voordeel van de twijfel: ‘Misschien wordt het wel wat.’ Een voorbeeld was een speeddate-achtig iets. Is dat wat? Op mijn oproep kwamen twee reacties, één is niks geworden en met de ander heb ik nog steeds contact. Ik heb nu zoiets van: ‘Ik doe iets en kijk wel hoe het loopt.’ Ik heb lagere verwachtingen en kijk wel wat er uitkomt. Het hoeft ook niet meer perfect te zijn. Gewoon, niet alles voorbereiden en een sprong in het diepe maken.

### 3.1.5 Structuur aan de dag geven

Om gevoelens van eenzaamheid buiten de deur te houden vertellen verschillende geïnterviewden hoe belangrijk het voor hen is om structuur in het dagelijkse leven aan te brengen. Het biedt houvast en voorkomt daarmee dat ze ‘wegzakken’ in gevoelens van somberheid en eenzaamheid. Het gaat dan allereerst om alledaagse zaken zoals op een vaste tijd opstaan. Eén van de geïnterviewden vertelt:

” Je moet gewoon een ritme hebben, een dagritme. Je bed uitgaan en kleren aan doen en wat van je dag maken. Het is de makkelijkste weg om te blijven liggen, maar daar wordt je niet blij of vrolijk van.

Vaker nog verwijzen geïnterviewden naar hoe het werk en vrijwilligerswerk is dat hen helpt om structuur, en een doel, aan de dag te geven. Eén van hen werkt als gastouder en vertelt:

” Werken biedt structuur en houdt me stabiel. Dat komt doordat ik (tijdens het werk, red.) de hond moet uitlaten en met de baby buiten moet wandelen. Anders zak ik helemaal in.

### 3.1.6 Naar buiten gaan

Een groot deel van de geïnterviewden vertelt dat in de buitenlucht bewegen ook helpt, of heeft geholpen, bij het doorbreken van eenzaamheid. Zij vertellen dat als zij ‘aan het afzakken zijn in eenzaamheid’, ze een wandeling maken, een rondje gaan fietsen of in de tuin gaan werken. Het levert nieuwe indrukken, een fris perspectief, energie en mentale rust (‘lucht in de bovenkamer’) op.

## 3.2 Factoren in de sociale omgeving

Hoewel de geïnterviewden in de eerste plaats innerlijke factoren noemen die geholpen hebben bij het doorbreken van eenzaamheidsgevoelens, vertellen zij ook hoe het contact met andere mensen heeft geholpen. De onderdelen in het contact met anderen die zij het vaakst noemen zijn ‘gelijkgestemdheid’ en gewaardeerd worden voor een geleverde bijdrage.

### 3.2.1 Contact met gelijkgestemden

Contact met anderen lijkt de meest voor de hand liggende manier te zijn om gevoelens van eenzaamheid te verminderen. De geïnterviewden vertellen dat voor hen vooral het contact met *gelijkgestemden* helpt bij het doorbreken van eenzaamheid. Het gaat dan om contact met goede vrienden, hechte familierelaties, mensen in een vergelijkbare situatie (bijvoorbeeld in een zelfhulpgroep), studiegenoten en mensen met dezelfde hobby en interesse (zoals bijvoorbeeld een specifieke vorm van kunst of cultuur). Contact met gelijkgestemden geeft de geïnterviewden het gevoel begrepen te worden en biedt de mogelijkheid om 'te mogen zijn wie je bent', zonder dat zij zich te veel aan anderen aan hoeven te passen. Dat levert energie op. Eén van de geïnterviewden vertelt over het contact met een goede vriend:

” De dingen die we doen, dat blijft wel even hangen tot de volgende keer. We geven elkaar energie. Dat komt omdat we op dezelfde lijn zitten. Dat voelt goed. Je bent vrolijk en maakt plezier met elkaar. De ontmoeting geeft energie en kracht en daardoor ben je minder vatbaar voor je zwakte. Het zorgt dat je de eenzaamheid minder voelt.

Een andere geïnterviewde vertelt over het contact met haar zus:

” Ik had toevallig de laatste tijd een paar keer de ervaring dat ik me 's avonds niet zo lekker voelde en dat mijn zusje me onverwachts belde. Ik was eigenlijk helemaal aan het afzakken toen ze belde. Ik knapte helemaal op van het gesprek wat we vervolgens hadden. Dat verraste me, want voordat zij belde voelde ik me een beetje hopeloos. Van, hoe lang gaat dit nu weer duren? En nu bedenk ik me ook dat ik haar gewoon kan bellen, want ze is meestal wel thuis en vindt het gezellig als ik bel. Dus ja, dat was een beetje een eyeopener.

Een andere geïnterviewde vertelt over hoe het aansluiten bij een zelfhulpgroep hem hielp om zijn gevoelens van eenzaamheid te doorbreken:

” Door in contact te zijn, merkte ik dat ik me beter ging voelen. Ik voelde me niet meer waardeloos, ongezien, onbegrepen en ongehoord. Ik voelde me juist gehoord, gezien en begrepen. Dat vond ik heel prettig.

Een andere geïnterviewde vertelt hoe het beginnen van een opleiding haar hielp om gelijkgestemden te vinden:

” Daar had ik voor het eerst gesprekken, wat een verademing, eindelijk met mensen die luisterden. Die snappen hoe het leven in elkaar zit. Mensen met wie ik kon sparren over de inhoud. Hele app-groepen binnen zo'n opleiding. Heerlijk! Fantastische boeken, en kennis goed kunnen bespreken met docenten. Het is mijn passie, maar toen ik die passie volgde, kwam ik ook bij gelijkgestemden.



Aanvullend op de gelijkgestemdheid in het contact noemen enkele geïnterviewden dat het voor het contact op de lange termijn voor hen van belang is geweest dat het contact ook gelijkwaardig is en dat er sprake is van wederkerigheid. Zij doelen dan op over en weer contact met elkaar opzoeken, niet eenzijdig leunen op de steun van de ander en met elkaar delen wat je bezighoudt. Eén van de geïnterviewden vertelt hoe hij de gelijkwaardigheid en wederkerigheid miste in het contact dat hij met professionals had:

” Wat mij heel erg geholpen heeft in die zelfhulpgroep is dat de persoon met wie ik zat zijn eigen ervaringen deelde. Dus voordat ik iets hoefde te zeggen had ik van de ander al dingen gehoord waar ik me mee kon vergelijken. Waardoor het ook makkelijker werd om mezelf bloot te geven en dat is wat ik bij professionals mis. Er moet een professionele afstand blijven, dus is het idee onder professionals dat ze niets over hun eigen privéleven mogen vertellen.’ Terwijl dat juist het stukje is waardoor makkelijker contact gelegd wordt.

### 3.2.2 Waardering voor je rol ontvangen

Het ontvangen van waardering heeft volgens de meeste geïnterviewden een belangrijke rol gespeeld bij het doorbreken van hun gevoelens van eenzaamheid. De meeste voorbeelden die de geïnterviewden geven hebben betrekking op het verrichten van (vrijwilligers)werk. Het gevoel ‘op waarde geschat te worden’, ‘van nut te kunnen zijn’ en ‘nodig te zijn’ heeft volgens de geïnterviewden een positief effect gehad op hun eigenwaarde en zelfvertrouwen. Een geïnterviewde vertelt daarover:

” Tijdens het werk waardering krijgen van collega’s. Van: ‘Dat ging goed, dat deed je snel.’ Weer op je eigen werkniveau. Dan word je weer op waarde geschat en dat is goed voor je zelfvertrouwen.

Een andere geïnterviewde vertelt waarom het werken voor haar belangrijk is en vergelijkt haar situatie met de tijd dat zij geen werk had:

” Voor andere mensen van betekenis zijn. Dat je denkt ‘Het maakt uit dat ik er ben.’ Ik heb ook een tijd zonder werk gezeten, ik dacht toen: ‘Voor de maatschappij maakt het helemaal geen drol uit of ik er ben of niet.’ Bij wijze van spreken ben ik alleen maar een last voor een uitkeringsorganisatie. Onderdeel van zo’n bulk van mensen die niet goed functioneert. Dat maak ik er dan zelf van. Ik weet wel dat het niet zo is, maar het ‘triggert’ een oud gevoel van er niet bij horen, van alles alleen doen en dat soort dingen.

Het verrichten van vrijwilligerswerk, zoals werken op een opvang voor daklozen of het helpen met de administratie, heeft volgens enkele geïnterviewden ook geholpen vanwege de dankbaarheid en voldoening die dat opleverde. En ook vanwege het kunnen vergelijken van je eigen situatie met die van anderen. Het besef dat je het beter hebt dan anderen, en het dus zo slecht nog niet gedaan hebt, geeft de eigenwaarde een boost.



Ook in vriendschappelijk contact kan aan elkaar waardering gegeven en ontvangen worden. Eén van de geïnterviewden vertelt dat het uitspreken en horen dat je elkaars gezelschap waardeert, hem helpt om zich minder eenzaam te voelen.

### 3.3 Factoren in de samenleving

Hoewel de geïnterviewden vooral vertellen dat factoren in de 'binnenwereld' en sociale omgeving hen geholpen hebben, noemen enkele geïnterviewden ook maatschappelijke factoren die volgens hen gevoelens van eenzaamheid kunnen verminderen. Het gaat dan allereerst om een meer inclusieve cultuur, met meer maatschappelijke acceptatie van mensen die 'anders zijn'. En in de tweede plaats om een verschuiving van maatschappelijke waarden, waarin meer waarde wordt gehecht aan gemeenschapsvorming.

#### 3.3.1 Inclusieve cultuur

Eerder beschreven we dat de geïnterviewden vertellen dat zij, doordat zij zichzelf beter leren kennen en accepteren, zich bewuster werden dat er een spanning bestaat tussen enerzijds de eigen behoeften en verlangens en anderzijds de verwachtingen die anderen en de samenleving hebben. De behoefte om te mogen zijn wie je bent, kan botsen met de verwachtingen die anderen van je hebben. Twee geïnterviewden vertellen dat het helpen doorbreken van het taboe op eenzaamheid de belangrijkste reden was om mee te doen aan dit onderzoek. Zij pleiten voor het normaliseren van psychische kwetsbaarheid en eenzaamheid. Als het geaccepteerd wordt om over psychische kwetsbaarheden en gevoelens van eenzaamheid te spreken, is de drempel lager om hier open over te zijn en kunnen mensen die hiermee worstelen zichzelf makkelijker accepteren. Eén van de geïnterviewden vertelt:

” Sommige mensen zijn nou eenmaal psychische kwetsbaar en diep eenzaam. We moeten dit normaliseren, van: 'Het hoort erbij, deze mensen zijn je buurman en buurvrouw.

Eén van de geïnterviewden wijst op een soort 'eenzaamheidsval' waar zij in terecht komt. Enerzijds wil zij dicht bij zichzelf blijven en bijvoorbeeld op feestjes en buurtbarbecues open zijn over haar psychische kwetsbaarheid en leven, maar tegelijkertijd levert dat in de praktijk meestal 'sociaal ongemak' en gevoelens van eenzaamheid op. Als zij zich probeert aan te passen, heeft ze echter het gevoel dat ze 'vervreemd van zichzelf' en komen er ook gevoelens van eenzaamheid omhoog.

De geïnterviewden wijzen overigens niet alleen op meer maatschappelijke acceptatie van psychische kwetsbaarheid en eenzaamheid, zij wijzen ook op de maatschappelijke acceptatie van lhbt-ers en het niet afgerond hebben van een opleiding of het niet verrichten van betaald werk. Een meer inclusieve cultuur, met meer ruimte voor anders zijn dan de meeste mensen, is volgens de geïnterviewden van belang voor minder eenzaamheid in de samenleving.



### 3.3.2 Bevorderen van gemeenschapszin

Naast een meer inclusieve cultuur wijzen enkele geïnterviewden erop dat de huidige individualistische en materialistische cultuur eenzaamheid bevordert. Volgens de geïnterviewden moeten we naar een samenleving waarin we meer aandacht voor elkaar hebben en daarvoor de tijd nemen. Dat moet volgens hen bijvoorbeeld ook terugkomen in de manier waarop we woningen bouwen, onze woonomgeving inrichten en nieuwe bewoners in de wijk of het dorp verwelkomen en daarmee een ingang in buurtnetwerken bieden. Meerdere geïnterviewden wijzen bovendien op de groeiende behoefte van henzelf en mensen in hun omgeving aan woonvormen waar meer gemeenschappelijkheid ingebouwd is. Zij denken aan kleinere wooncomplexen waarin gedeelde ruimtes opgenomen zijn en waar mensen langzaam contact met elkaar op kunnen bouwen, doordat ze elkaar regelmatig tegenkomen. Zij verwachten dat dat zal leiden tot meer gemeenschapszin, waardoor mensen zich meer sociaal geborgen en minder eenzaam zullen voelen.

### 3.4 Werkzame mechanismen

In de oorspronkelijke opzet van dit onderzoek wilden we naast 'werkzame factoren' ook een poging wagen om op basis van de onderzoeksgegevens 'werkzame mechanismen'<sup>2</sup> te formuleren. Dat bleek bij nader inzien te ambitieus. Voor goed onderbouwde werkzame mechanismen bleek de groep geïnterviewden te klein, bleek er te weinig bekend over de benodigde randvoorwaarden en was meer tijd nodig om de mechanismen te onderbouwen met behulp van theoretische inzichten uit wetenschappelijke literatuur. De aanzet die we hebben gemaakt om tot werkzame mechanismen te komen, hebben we desondanks als bijlage bijgevoegd (zie bijlage 2). Deze aanzet kan wellicht als inspiratie gebruikt worden door interventie-ontwikkelaars of door onderzoekers die vervolgonderzoek naar 'werkzame mechanismen' willen doen.

2 Een werkzaam mechanisme legt uit hoe wat de benodigde opeenvolging van concrete stappen zijn die gezet moeten worden om de beoogde verandering (minder gevoelens van eenzaamheid) mogelijk te maken, en welke randvoorwaarden daarbij vervuld moeten worden.

## Hoofdstuk 4

# Beschouwing

In de voorgaande hoofdstukken hebben we beschreven hoe de geïnterviewden hun gevoelens van eenzaamheid beschrijven, welke oorzaken zij voor hun gevoelens van eenzaamheid benoemen en wat volgens hen werkt om deze gevoelens te doorbreken. In de infographic Doorbreken van eenzaamheid: wat werkt volgens mensen die er ervaring mee hebben? hebben we de belangrijkste inzichten over wat werkt volgens de geïnterviewden samengevat. In dit laatste hoofdstuk zoomen we uit en kijken we, met bestaande kennis uit wetenschappelijk onderzoek in ons achterhoofd, naar de resultaten van ons onderzoek. Wat valt op?

### **Eenzaamheid als een verankerd gevoel onder de oppervlakte**

Wat in de beschrijvingen van eenzaamheidsgevoelens van de meeste geïnterviewden opvalt, is dat zij vertellen dat deze gevoelens onder de oppervlakte altijd aanwezig zijn en als het ware in hen verankerd zijn geraakt. Zij gebruiken beeldspraken als het 'opspelen' van eenzaamheid, het 'wegzakken in eenzaamheid', het 'weerstand bieden tegen eenzaamheid' en het voorkomen dat 'eenzaamheid hen naar beneden trekt'. Het gevoel van eenzaamheid is volgens hen vaak al in hun jeugd in hen verankerd geraakt. Deze manier van kijken naar eenzaamheid, als een verankerd gevoel in mensen, staat in contrast met de algemene opvatting van eenzaamheid als een gevoel dat ontstaat als gevolg van een onvervulde behoefte aan sociaal contact en dat weer oplost zodra de sociale behoefte vervuld is. Deze kijk op eenzaamheid, als een in mensen verankerd gevoel, roept vragen op over de definitie van eenzaamheid. Het lijkt erop dat deze kijk op eenzaamheid het beste past bij wat in de literatuur als 'existentiële eenzaamheid' beschreven wordt (Ettema, Derksen en Van Leeuwen, 2010).

### **Het belang van een goede sociaal-emotioneel ontwikkeling**

Als het om de oorzaken van de eenzaamheidsgevoelens gaat, valt op dat de geïnterviewden die vaak al vroeg in het leven plaatsnemen. Zij vertellen bijvoorbeeld dat zij zich op sociaal emotioneel gebied beperkt konden ontwikkelen en dat dit een negatieve invloed heeft gehad op hun zelfvertrouwen en sociale en emotionele vaardigheden. Dit lijkt mensen al op vroege leeftijd op een achterstand te zetten, een achterstand die bovendien moeilijk in te lopen lijkt. Het benadrukt daarmee het belang van een gezonde sociaal-emotioneel ontwikkeling op jonge leeftijd. Het aanleren en trainen van zowel sociale als emotionele vaardigheden op bijvoorbeeld scholen, zou daarom op de lange termijn vereenzaming kunnen voorkomen.

Eén van de geïnterviewden vertelde over een methode gericht op het verbeteren van emotionele vaardigheden die hem goed geholpen heeft, de RULER-Methode van het Yale Center for Emotional Intelligence. Deze methode richt zich op het herkennen,



begrijpen, benoemen, uiten en reguleren van emoties. Het lijkt de moeite waard om te bestuderen wat er over de resultaten en toepasbaarheid van deze methode bekend is.

### **Helpen omgaan met eenzaamheid**

Hoewel een gevoel van eenzaamheid onder de oppervlakte altijd aanwezig kan zijn, vertellen de geïnterviewden dat het verminderen van gevoelens van eenzaamheid mogelijk is doordat zij steeds beter weten om te gaan met deze gevoelens. Dat beter omgaan lukt met name door een beter zelfinzicht (inzicht in de eigen voorkeuren, behoeften en valkuilen) en het jezelf meer openstellen (gevoelens herkennen, delen en bespreekbaar maken). In de bestaande literatuur naar wat werk bij eenzaamheid tref je echter het 'omgaan met gevoelens van eenzaamheid', het 'verbeteren van zelfinzicht' en het 'jezelf openstellen' nauwelijks aan als werkzame factoren. Dat is opmerkelijk, omdat het volgens de geïnterviewden zo'n belangrijke rol speelt. Het roept daarmee de vraag op of het helpen omgaan met hun gevoelens van eenzaamheid, het verbeteren van zelfinzicht en het jezelf openstellen niet een grotere rol moeten krijgen in zowel de ondersteuning aan mensen, als in effectiviteitsonderzoek naar eenzaamheidsinterventies.



# Literatuur

Boel, Felten en Rensen (2019). *Wat verandert? De waarde van werkzame mechanismen voor de praktijk van sociaal werk*. Utrecht: Movisie, 2019.

Bouwman, T.E., & Van Tilburg, T.G. (2020). Naar een gerichte aanpak van eenzaamheid: zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, vol 51.

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and personality psychology compass*, 8(2), 58-72.

Cacioppo, S., Grippo, A.J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J.T. (2015), Loneliness. Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249

Ettema, E.J., Derksen L.D., & Van Leeuwen, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics* 31(2). 141-169.

Qualter, P., Vanalst, J., Harris R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2) 250-264.

Van der Zwet, de Vries en van de Maat, 2020. *Wat werkt bij eenzaamheid?* Utrecht: Movisie, 2020.



# Bijlagen

## Topiclijst interviews over doorbreken eenzaamheid

### VOORAFGAANDE AAN HET INTERVIEW

1. Prettige ruimte en interviewopstelling
2. Introductie interviewer en uitleg onderzoek
3. **Doel:** We willen meer te weten komen over hoe mensen vereenzamen  
en vooral hoe mensen hun eenzaamheid hebben weten te doorbreken.  
Wat waren daarin belangrijke momenten en wat heeft hen daarbij  
geholpen?
4. Uitleg anonimiteit, opname en wat er met de gegevens gebeurt.
5. Benadrukken dat het om de ervaringen van de geïnterviewde gaat. Voel  
u vrij.
6. Duur interview benoemen (1 uur)
7. Nog vragen vooraf?
8. Recorder aan.

### HOE ONTSTOND EENZAAMHEID? (30 MIN)

### VOORBEELDVRAGEN

1. Kun je iets vertellen over wanneer eenzaamheid voor jou  
een probleem werd?
2. Wat zorgde ervoor dat jij je eenzaam ging voelen? Denk aan: persoonlijke  
eigenschappen, ingrijpende gebeurtenissen of (verandering van) sociale  
omgeving, maatschappelijke verandering (crisis).
3. Wat miste je in die periode? Denk aan vier dimensies eenzaamheid:
  - \* Sociale eenzaamheid: netwerk, bij groep horen
  - \* Emotionele eenzaamheid: hechte band, van betekenis zijn
4. Hoe uitte dit zich in je gedrag, emoties en denken?
  - \* Doorvragen op: terugtrekken (waarom?), in zichzelf gekeerd (eigen  
behoud), vermijden, negatieve eigenwaarde, zelfvertrouwen, geloven  
in eigen kunnen.
5. Merkte je omgeving iets aan jou? Hebben ze het daar ook later wel eens  
met je over gehad?
6. Wat had je nodig op het moment dat je je beseftte dat je je eenzaam  
voelde? Als het nog niet aan de orde is gekomen > check: Herken je de  
spiraal van vereenzamen?

## **HOE DOORBRAK JE JE EENZAAMHEID? (25 MIN)    VOORBEELDVRAGEN**

1. Wat deed je, of gebeurde er, waardoor jouw eenzaamheid werd doorbroken?  
Doorvragen op: Wat deed je? Wie deed wat? Wat gebeurde er? Wat betekende dit voor je? Waarom werkte het voor jou? Wat had je nog verder kunnen helpen? Wat was lastig? Welke tips heb je voor andere mensen in jouw situatie van destijds?

**Let hierbij op de vier dimensies eenzaamheid:**

2. Verbeteren sociale netwerk: Het aangaan van nieuwe relaties, het onderhouden van bestaande relaties, het omgaan met het verlies van relaties en het aanpassen van de verwachtingen over relaties.
3. Vergroten gevoel erbij horen: Het gevoel deel uit te maken van een groep, mee te doen en een sociaal wezen te zijn. Als vanzelfsprekend erbij horen en erbij gevraagd worden. En dat er mensen zijn waar je op kunt rekenen op momenten dat je behoefte hebt aan steun en vertrouwen.
4. Vergroten intimiteit: Het gevoel van gehechtheid, dat er een intieme band is met een ander persoon, en dat diegene er speciaal voor jou is.
5. Vergroten gevoelens betekenis te hebben: Het gevoel dat iemand een doel in het leven heeft door bij te dragen aan een sociaal verband zoals een hechte vriendengroep, een maatschappelijke beweging of de samenleving als geheel

**Voor als dit nog niet in het gesprek naar boven is gekomen vragen naar: eigenwaarde, zelfvertrouwen, geloof in eigen kunnen, ervaren eigen regie.**

6. Heb jezelf ideeën over hoe je kunt voorkomen dat eenzaamheid weer een negatieve rol gaat spelen in je leven?
7. Welke 'gouden tips' zou je andere mensen (tussen de 50 – 65 jaar) willen geven die met eenzaamheid worstelen?
8. Welke tips zou je professionals mee willen geven?

## **AFSLUITING (5 MIN)**

1. Bedanken voor interview
2. Zijn er nog dingen die je wel wilt vertellen maar niet aanbod zijn gekomen?
3. Heb je nog vragen?
4. Cadeaubon (20 euro, digitaal of VVV)



# Aanzet werkzame mechanismen

## WERKZAME ELEMENTEN EN MECHANISMEN

Een werkzaam element is een aspect dat eraan bijdraagt dat een interventie, aanpak of methode werkt (Bool, Felten & Rensen, 2019). Bij het verminderen van eenzaamheid is het 'doorbreken van negatieve gedachtenpatronen' bijvoorbeeld een werkzaam element dat verwerkt is in verschillende methoden (Van de Maat, De Vries, & Van Der Zwet, 2020). Een werkzaam mechanisme omvat meer, het legt uit hoe het veranderingsproces naar de gewenste situatie (minder gevoelens van eenzaamheid) verloopt en welke randvoorwaarden vervuld moeten zijn wil het werkzame element tot de beoogde verandering leiden. Het gaat om de benodigde opeenvolging van concrete stappen die gezet moeten worden om de verandering mogelijk te maken. Werkzame mechanismen zijn meestal gebaseerd op empirische kennis (Bool et al., 2019). In dit onderzoek beginnen we bij de ervaringen van mensen en verkennen we of we ook via deze weg tot werkzame mechanismen kunnen komen.

### Beseffen dat je zelf aan zet bent

Scharniermoment (zoals een nieuwe baan) ➤ beseft dat je vastloopt en dat je iets moet veranderen ➤ reflecteren op jezelf: hoe komt het dat ik vastloop? ➤ doorbreken van negatieve denk- en handelingspatronen die eenzaamheid in stand houden ➤ minder gevoelens van eenzaamheid. *'Booster' bij dit proces: vertrouwen hebben dat het goed komt*

### Jezelf leren kennen

Bewustwording van het gevoel van eenzaamheid ➤ verkennen: hoe is dit bij mij ontstaan? ➤ herkennen eigen valkuilen en denk- en handelingspatronen die eenzaamheid in stand houden ➤ eigen 'gereedschapskist' vullen met behulp van therapie, zelfhulp en levenservaring ➤ constructievere denk- en handelingspatronen (➤ mildere houding naar jezelf ➤ positiever zelfbeeld) ➤ makkelijker sociaal contact maken en onderhouden ➤ minder gevoelens van eenzaamheid.

### Ontdekken wat je graag doet

Ontdekken wat je graag doet ➤ weten wat je graag doet ➤ dingen doen die je graag doet ➤ gelijkgestemden ontmoeten ➤ minder gevoelens van eenzaamheid

Ontdekken wat je graag doet ➤ weten wat je graag doet ➤ dingen doen die je graag doet ➤ opgaan in een activiteit ➤ minder gevoelens van eenzaamheid



Ontdekken wat je graag doet ➤ weten wat je graag doet ➤ dingen doen die je graag doet ➤ mensen ontmoeten en daardoor sociale vaardigheden verbeteren ➤ minder gevoelens van eenzaamheid

### **Jezelf openstellen en gevoelens delen**

Gevoelens delen met een ander ➤ opluchting en erkenning ➤ vermindering gevoel er alleen voor te staan

Gevoelens delen met een ander ➤ biedt opening voor de ander om ondersteuning te bieden ➤ steun ontvangen van een ander ➤ vermindering gevoel van eenzaamheid

Gevoelens delen met een ander ➤ andere stelt zich open op ➤ dieper contact ➤ minder gevoelens van eenzaamheid

### **Jezelf accepteren zoals je bent**

(door anderen geaccepteerd worden zoals je bent ➤) accepteren van eigen persoonlijkheid en tekortkomingen ➤ meer vanuit eigen behoeften denken en doen ➤ minder veel-eisend naar jezelf ➤ milder voor jezelf zijn ➤ positiever zelfbeeld ➤ meer zelfvertrouwen ➤ opener durven zijn ➤ makkelijker contact kunnen leggen ➤ minder gevoelens van eenzaamheid. *Booster: therapie, zelfhulpboeken, levenservaring en acceptatie door anderen*

### **Voor jezelf zorgen**

Structuur aan de dag geven ➤ biedt houvast ➤ voorkomt wegzakken in eenzaamheid

Buiten bewegen ➤ biedt nieuwe indrukken ➤ helpt met relativeren ➤ geeft mentale rust ➤ voorkomt wegzakken in eenzaamheid en negatieve gedachten.

### **Contact met gelijkgestemden**

Contact met gelijkgestemden ➤ kunnen zijn wie je bent ➤ je begrepen en gezien voelen ➤ minder gevoelens van eenzaamheid ➤ meer energie, levenslust en vervulling

### **Een rol vervullen in de maatschappij**

Waardering ontvangen voor je bijdrage ➤ meer zelfvertrouwen en positiever zelfbeeld ➤ opener naar anderen zijn ➤ makkelijker contact maken en onderhouden ➤ minder gevoelens van eenzaamheid

### **Inclusieve cultuur**

Sociale norm aanpassen ➤ normaliseren van 'anders' zijn in de samenleving ➤ meer zelfvertrouwen en positiever zelfbeeld ➤ opener naar anderen zijn ➤ makkelijker contact maken en onderhouden ➤ minder gevoelens van eenzaamheid



## Bevorderen van gemeenschapszin

Woonomgeving zo bouwen en inrichten dat mensen elkaar gemakkelijk ontmoeten ➤  
meer sociaal contact ➤ gevoel van geborgenheid ➤ minder gevoelens van eenzaamheid

Nieuwe bewoners verwelkomen ➤ meer sociaal contact ➤ minder gevoelens van  
eenzaamheid

Meer aandacht voor elkaar ➤ meer sociaal contact ➤ minder gevoelens van eenzaamheid