

03 oktober 2020

We leven in een eeuw van eenzaamheid

ROEL VERRYCKEN



Al voor de coronapandemie ons sociaal isolement opdrong, sluimerde de epidemische eenzaamheid door ons moderne leven. De Britse econome Noreena Hertz ontleedt eenzaamheid als de dominante emotie van onze tijd, met grote economische en politieke gevolgen. 'Het is een sociale recessie.'

Eenzaamheid raast door alle lagen van de bevolking. De statistieken doen duizelen. In de VS beschouwen drie op de vijf volwassenen zichzelf als eenzaam. In Duitsland noemt twee derde het een ernstig probleem. Een derde van de Nederlanders geeft toe eenzaam te zijn, en een kwart van de Zweden. En bij ons? Uit de jaarlijkse geluksenquêtes van de UGent en de levensverzekeraar NN blijkt dat de helft van de Belgen met eenzaamheid kampt. In dit coronajaar is eenzaamheid de grote negatieve uitschieter.

Eenzaamheid is een mentale last met zware fysieke gevolgen. Het probleem weegt gevaarlijk op onze gezondheid. Eenzaam zijn is even slecht voor ons lichaam als het roken van 15 sigaretten per dag. Het verhoogt het risico op hartziekten met 30 procent, op dementie met 60 procent. Het stuurt onze bloeddruk en ons stresspeil de hoogte in en verlaagt de weerstand tegen infecties. 'Het lijkt op een evolutionaire reactie', zegt de Britse econome Noreena Hertz in een Skype-gesprek. 'We zijn zo gebouwd dat eenzaamheid zo oncomfortabel is op fysiek en psychologisch vlak dat we andere mensen gaan opzoeken om dat tegen te houden.'

Hertz bundelde haar research in '*De eenzame eeuw*', een indrukwekkend boek dat deze week verscheen. De 52-jarige bestsellerauteur en professor aan het *Institute for Global Prosperity*

in Londen, een graag geziene spreker in het TED-circuit ook, legt niet voor het eerst haar vinger op een nijpend probleem van onze tijd. 'In veel opzichten is eenzaamheid de dominante emotie van de 21ste eeuw. Het is een lens waardoor we de grote maatschappelijke en politieke veranderingen die rondom ons gebeuren kunnen begrijpen', zegt Hertz, die ooit vanwege haar combinatie van charisma en scherpzinnigheid de 'Nigella Lawson of economics' werd genoemd.



Onzichtbaar

Om dat te zien is het belangrijk het begrip eenzaamheid open te trekken, zegt ze. Want eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn. 'Het is niet alleen een verlangen vanwege een gebrek aan intimiteit. Maar ook het gevoel losgekoppeld te zijn van je medeburgers. Eenzaamheid is dus persoonlijk én politiek, economisch én sociaal. Het gaat ook over het gevoel niet gesteund te worden door je werkgever, het gevoel dat je onzichtbaar bent voor de overheid, het gevoel dat je achtergelaten wordt.'

*Eenzaamheid zit vaak verscholen achter de façade van een schijnbaar perfect leven,
zodat je uiterlijk niets merkt.*

Pascal Monette, Schepen voor eenzaamheid in Sint-Truiden

Alleen rust een enorm stigma op de beladen term dat het probleem moeilijk bespreekbaar maakt, en dat de ware omvang van de crisis maskeert. Dat ervaart ook Pascal - iedereen zegt Pascy - Monette, sinds begin 2019 schepen voor Eenzaamheid in Sint-Truiden, de eerste lokale politicus in ons land met die bevoegdheid. De marktkramer en OCMW-voorzitter voelt de vereenzaming en de drang naar meer contact elke dag rond zich. Van jongeren met duizenden Facebook-vrienden tot de oudere vrouw die hem regelmatig belt om naar haar sanitair te komen kijken, hoewel hij daar niks van kent. 'Het zit overal. En vaak verscholen achter de façade van een schijnbaar perfect leven, zodat je uiterlijk niets merkt. Het kent geen kleur, leeftijd of sociale klasse. Ik praat zowel met leefloners als met ondernemers met een mooi palmares die in het dagelijkse leven heel belangrijk zijn, maar die daarbuiten toch met een groot gemis kampen.'

Nul euro budget

Toen Monette werd aangesteld in de Limburgse stad kreeg hij veel spottende opmerkingen te horen. Zeker omdat er nul euro budget voor werd uitgetrokken. Maar het lachen is voorbij, onder meer door de gedeelde lockdownervaring en de nog altijd geldende sociale beperkingen. 'Mensen durven er nu over na te denken. En dat is voor ons een overwinning. Dat taboe hebben we toch doorprikt.' Een wondermiddel heeft hij niet, zegt hij. 'Ik probeer gewoon mensen samen te brengen. Mensen met mensen te laten babbelen. Er moet zo veel mogelijk over gepraat worden. Iedereen heeft zwakke momenten in zijn leven. Ik ook, hoewel ik goed omringd ben.'

Experts leggen de oorzaken van de knagende eenzaamheid voor een stuk bij de zo dominante technologie die eigenlijk was ontworpen om ons meer te verbinden, maar die in de praktijk onze aandacht constant naar een scherm afleidt, en die ons gemener maakt voor elkaar. De link tussen sociale media en toenemende isolatie was lang wazig, maar dankzij academisch werk intussen duidelijk. De universiteit van Pennsylvania voerde in 2018 een studie uit waarbij 3.000 mensen gedurende twee maanden werden opgedeeld in twee groepen. De ene helft bleef Facebook gebruiken, de andere helft niet meer. Wat bleek? De Facebooklozen voelden zich na verloop van tijd gelukkiger en minder eenzaam. Ze gingen zowaar meer echt menselijk contact opzoeken.

Volgens Hertz speelt ook een ideologische grond. De doorbraak van het neoliberalisme sinds veertig jaar als geliefkoosde vorm van kapitalisme in het Westen, terug te brengen tot Thatcher en Reagan, heeft **de nadruk weggehaald van het collectieve en gelegd op het individu.** Dat is zelfs ver doorgedrongen in ons taalgebruik, van de waardering van solidaire kwaliteiten in jobadvertenties tot voornaamwoorden in pophits. Uit analyse van songteksten blijkt dat 'wij' en 'ons' steeds meer plaats moesten ruimen voor 'ik' en 'mijn', stipt Hertz aan. 'We are the champions', zong Queen in 1977. 'I am a God', zong Kanye West in 2013.



Kanye West: I am a God

Alleen wonen

En er zijn de verstedelijking en de opkomst van alleen wonen. Steeds meer huishoudens bestaan uit één persoon. In heel België gaat het om 35 procent, in Brussel is het 50 procent, in andere Europese steden als Stockholm is het al 60 procent. Voor alle duidelijkheid: alleen wonen staat niet gelijk aan eenzaam zijn - verre van. In veel gevallen is de kans om alleen te wonen een vrucht van de vooruitgang. **Maar het maakt de kans op vereenzaming wel voelbaar groter.** Uit een enquête van all1, een belangenvereniging voor solowoners in ons land opgericht door Brussels Parlements lid Carla Dejonghe (Open VLD), bleek begin dit jaar - vlak voor corona - dat een kwart van de meer dan 2.300 bevroegden zich 'vaak tot heel vaak' eenzaam voelt. Bij 42 procent is dat 'soms' het geval.

Alleenwonenden zijn een heel diverse (en daardoor vaak genegeerde) doelgroep, van studenten tot bejaarden en van mensen die er heel bewust voor kiezen tot mensen die er tegen hun wens in in verzeilen door bijvoorbeeld een overlijden of een scheiding. Het beeld van de verdrietige eenzaamheid en dat van een vrij bestaan à la *Sex & The City* dekken de lading niet. 'Er bestaat geen stereotype', zegt Dejonghe. Er is ook onderzoek dat aangeeft dat alleenwonenden net een kwaliteitsvoller en bevredigender sociaal leven leiden dan koppels en gezinnen. 'Maar - en daar staan weinigen bij stil - vroeg of laat overkomt het bijna iedereen, of we dat willen of niet.'

Gevangenis

Wat de coronacrisis, en zeker de pijnlijke situaties in de woon-zorgcentra, extra in de verf hebben gezet is dat **eenzaamheid veel ouderen treft**. Ze zijn minder mobiel en vallen vaker alleen. In Japan is er zelfs een trend bij bejaarden om heil te zoeken in de gevangenis, beschrijft Hertz. De populatie van gedetineerden ouder dan 65 in Japanse gevangenissen is de afgelopen twee decennia verviervoudigd, en 70 procent van deze leeftijdsgroep recidiveert binnen vijf jaar. Vooral oudere vrouwen begaan er opzettelijk kleine delicten zoals winkeldiefstallen om in de gevangenis te belanden. Want daar vinden ze een gemeenschap en ontsnappen ze aan de leegte thuis.



Ook onder jongeren is eenzaamheid zeker geen marginaal fenomeen. Uit Leuvens onderzoek blijkt dat een vijfde van de 13- tot 21-jarigen aangeeft te kampen met gevoelens van eenzaamheid. Het probleem leeft onder studenten, zegt Bram Deschamps van Mindmates. Dat is een initiatief van het Studentengezondheidscentrum van de KU Leuven dat in 2015 werd opgericht, oorspronkelijk voor suicidepreventie, maar intussen om psychisch welzijn in het algemeen bij studenten uit de taboesfeer te halen. Mindmates stelt psychologen ter beschikking voor gesprekken, via telefoon of chat of in het echt. Er zijn ook laagdrempelige evenementen met 'verbindende activiteiten' (kookworkshops, yoga, 'speed friendship'), en studenten kunnen gematcht worden aan een vrijwillige buddy. Steeds meer is er vraag om in contact te komen met groepjes van buddy's, zodat eenzame studenten hun wagon kunnen hangen aan een kring van vrienden.

'Studenten hebben vaak grote verwachtingen over wat de tijd van hun leven moet worden', zegt Deschamps. 'Maar sommigen komen alleen aan in de stad en hebben moeite om aansluiting te vinden bij veel gewone studentikoze activiteiten. Anderen maken dan weer van beelden op sociale media de maatstaf van het leven. Ze zien feestende jongeren terwijl ze zelf niet in een vriendenkring raken. Terwijl we weten dat verbondenheid leidt tot meer veerkracht en minder angst in het latere leven.'



Het was door gesprekken met haar eigen studenten dat eenzaamheid als maatschappelijk probleem bij Hertz op de radar kwam enkele jaren geleden. 'Ze vertelden me hoe eenzaam en geïsoleerd ze zich voelden. En ik merkte dat ze in groep veel minder capabel waren dan eerdere generaties om face-to-face met elkaar om te gaan. Dat vonden ze heel moeilijk. Toen ik dat ter sprake bracht bij de voorzitter van een van Amerika's meest prestigieuze universiteiten, zei hij: we zien exact hetzelfde. Daarom hadden ze speciaal een nieuwe cursus ingericht: **How To Read A Face In Real Life**. Een van de topuniversiteiten in Amerika, en de studenten komen er compleet onderontwikkeld in een menselijke basisvaardigheid aan.'

Sluimerend gevaar

Al voor de coronapandemie de wereldbevolking naar binnen joeg, werd eenzaamheid erkend als een sluimerend gevaar. Toen de voormalige Britse premier Theresa May in 2018 's werelds eerste minister voor Eenzaamheid aanstelde (die overigens maar kort aanbleef), noemde ze eenzaamheid een 'verborgen epidemie' en 'een van de grootste uitdagingen van deze tijd'. In haar boek duikt Hertz diep in de vele maatschappelijke gevolgen daarvan. Ze legt een link bloot met enkele seismische verschuivingen van de afgelopen jaren, zowel economisch als politiek. '40 procent van de mensen geeft aan zich eenzaam te voelen op het werk. Ze zijn minder productief, voelen zich minder betrokken en zijn minder loyaal. Bedenk welke druk dat zet op het systeem. Bedrijven nemen dat beter ernstig, in hun eigen belang.'

Extreemrechtse partijen spreken met succes de eenzame, geïsoleerde burger aan die ernaar snakt gezien te worden.

Noreena Hertz, auteur van 'De Eenzame Eeuw'

Ze ziet in eenzaamheid ook een **voedingsbodem voor toegenomen populisme en polarisatie**. Het bredere, onbehaaglijke gevoel van maatschappelijke vervreemding geeft extremistische politici en partijen de wind in de zeilen. 'Ik heb veel kiezers van Lega, Rassemblement National en Donald Trump gesproken, en leerde ook over het Vlaams Belang. Wat die partijen allemaal met succes doen, is spreken tot de eenzame, geïsoleerde burger die

niet compleet overstuur, maar zoeken ondersteuning. Er is geen therapie voor nodig, wel een klankbord. En bij de jongeren is het eerder een ondertoon in het gesprek. Ze benoemen hun probleem minder als eenzaamheid, maar de tendens is dat ook zij ermee worstelen.'

De vraag is nu hoe chronisch eenzaamheid wordt in de samenleving. Of kunnen we er nog wat aan doen? Hertz is overtuigd van wel. 'Een voorbeeld van wat overheden kunnen doen: meer investeren in lokale infrastructuur om mensen samen te brengen. Na de economische crisis van 2008 is massaal bespaard op budgetten voor bibliotheken, jeugdhuizen, cultuurhuizen, gemeenschapshuizen. **Mensen hebben fysieke plekken nodig waar ze met elkaar in contact kunnen komen.**'

Brandweerkorpsen

'Bedrijven kunnen simpele dingen doen, zoals mensen aanmoedigen om samen te eten. Er is fascinerend onderzoek gebeurd naar brandweerkorpsen, die twee keer zo goed presteren als de brandweperlui samen eten. Er was ook een experiment bij een grote Amerikaanse bank die al haar mensen op hetzelfde moment pauze liet nemen. Dat maakte een enorm verschil voor de productiviteit en de onderlinge verbondenheid. Vraag naar input uit alle geleidingen. Waardeer vriendelijkheid. En mensen zelf: wees meer aanwezig. Verzorg je eigen lokale economie. Vertraag. En steek de hand uit naar mensen van wie je denkt dat ze eenzaam zijn.'



Hertz ziet niet in waarom twee belangrijke trends die al voor de pandemie speelden, zouden ophouden als we corona verslaan. **Contactloos** was al de norm aan het worden, want eten laten komen via je smartphone of winkelen in een kassaloze winkel en dus zo weinig mogelijk mensen zien is nu eenmaal handig. 'Er was al een appetijt voor **gemak boven gemeenschap** zonder dat men nadacht over de gevolgen ervan.' Langs de andere kant is een heuse eenzaamheidseconomie ontstaan met producten en diensten die in het gat springen dat we laten vallen. Denk aan de robots die werden uitgevonden om mensen gezelschap te houden. Het begon in Japan, maar ook Vlaamse woon-zorgcentra zetten ze intussen in.

Betaalde vriendschap

Zelf testte Hertz iets helemaal anders uit: betaal iemand per uur voor wat vriendschap. Hertz boekte Brittany en ging in Manhattan met haar koffie drinken en shoppen. 'Ik wist niet wat ik moest verwachten. Ze vertelde dat ze vooral werd ingehuurd door dertigers en veertigers met een drukke job die geen vrienden hadden of geen tijd om er te maken. Ze zochten iemand om mee te gaan eten of om niet alleen op een feestje te moeten aankomen. Met seks had het helemaal niks te maken. Ik vond het een fascinerend voorbeeld van hoe universeel eenzaamheid is en hoe de markt er een vorm van oplossing voor had bedacht.'

'Het gekke is hoe vaak ik in die drie uur vergat dat ik eigenlijk voor haar betaalde. Het leek alsof ze een nieuwe vriendin was met wie het goed klikte. Uiteraard lachte ze met al mijn grapjes en was ze geïnteresseerd in alles wat ik zei. Het was vriendschap zonder de keerzijde, zonder te moeten luisteren naar de saaie verhalen. Maar het was ook oprecht goed gezelschap. We stonden wat mutsen te passen in een winkel tot ze plots zei: 'Je tijd is op. Dat is dan 120 dollar.'