

prof.dr. T.G. van Tilburg

GELEERDE LESSEN OVER EENZAAMHEID



VRIJE
UNIVERSITEIT
AMSTERDAM

prof.dr. T.G. van Tilburg

GELEERDE LESSEN OVER EENZAAMHEID

Rede uitgesproken vanwege het afscheid als hoogleraar Sociologie en Sociale Gerontologie bij de Faculteit der Sociale Wetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam op 30 juni 2023.

Samenvatting

In mijn afscheidsrede bespreek ik het begrip, de maatschappelijke context en de aanpak van eenzaamheid. (1) Wat eenzaamheid is, kan duidelijker. Eenzame mensen ervaren hun relatienetwerk als te klein of als zonder voldoende kwaliteit. Tegenwoordig worden gerelateerde ervaringen zoals ontworteling, zinloosheid en vervreemding, ook als eenzaamheid aangeduid. Dat is een verkeerde keuze. (2) De individuele beleving van eenzaamheid wordt beïnvloed door de maatschappelijke context. We zien steeds beter hoe de sociale omgeving, maar ook bijvoorbeeld maatschappelijke verandering in het onderling vertrouwen inwerkt op eenzaamheid. (3) Eenzaamheid is een probleem dat aangepakt moet worden. Te vaak werkt de aanpak niet. Dat komt omdat eenzaamheid een ingewikkeld probleem is, interventies niet goed ontworpen zijn, en teveel van het individu wordt verwacht. Er zijn ook aanpakken die wel succesvol zijn. We kunnen hiervan leren, en met meer theoretische kennis en een betere benutting van kennis de aanpak van eenzaamheid verbeteren.

26 juni 2023

van Tilburg, T. G. (2023). *Geleerde lessen over eenzaamheid*. Afscheidsrede, Vrije Universiteit Amsterdam. <https://doi.org/10.17605/osf.io/8cwha>

Mijnheer de rector, dames en heren,

Aan de hand van veertien stellingen neem ik u mee in wat de afgelopen jaren geleerd is over eenzaamheid, en behandel ik tussendoor enkele andere onderwerpen.

Stelling 1

Stellingen bij een proefschrift worden vaker en beter gelezen dan het proefschrift.

Waarom stellingen? Als hypothesen vervullen stellingen een essentiële rol in het onderzoek om theorie en empirie te verbinden. We weten nooit zeker of ze niet, gedeeltelijk of geheel waar zijn. Dat nodigt uit tot verder lezen, of vandaag tot verder luisteren. Wanneer stellingen aan een proefschrift zijn toegevoegd, zijn sommige stellingen een bondige samenvatting van het onderzoek. Andere stellingen geven de gelegenheid op een min of meer spitsvondige manier over onderwerpen buiten het onderzoek na te denken. Jammer dat de Vrije Universiteit de stellingen bij het proefschrift heeft afgeschaft. Ik gebruik beide vormen van stellingen om u vandaag te informeren.

Stelling 2

‘We zouden kunnen gaan samenwerken’: Hoe meer werkwoorden in een zin, hoe minder er wordt gewerkt.

Als iemand met beta-roots heb ik in het schrijven veel profijt gehad van eenvoudige regels. Eén daarvan is verwoord in de stelling: minder werkwoorden in een tekst, en ja, ook minder cijfers en vooral minder decimalen in een tekst en korte zinnen maken tekst beter leesbaar. Dat geldt ook voor minder referenties naar eerdere publicaties. Of zoals een editor ooit tegen mij zei: je hoeft je belezenheid niet te bewijzen. Aan deze aanbeveling heb ik mij bij het schrijven van deze rede niet gehouden.

Stelling 3

Het vermijden van de term ‘ouderen’ (Engels: elderly; Vlaams: bejaarden) in de wetenschappelijke literatuur is ethisch een goede aanbeveling, maar niet praktisch.

Het bezwaar tegen de term 'ouderen' is dat het één kenmerk van iemand veralgemeniseert tot het gehele individu. We doen de persoon dus tekort. Vervanging van de term 'ouderen' door oudere mensen is echter niet altijd praktisch, en vermindert de aansluiting met alledaags taalgebruik. Ik hoop dat u het mij niet kwalijk neemt dat ik vandaag dit soort termen gebruik.

Na deze opwarming ga ik naar inhoudelijke stellingen.

Het begrip eenzaamheid

Stelling 4

Meer dan veertig jaar na het bereiken van overeenstemming over concept en definitie van eenzaamheid is er nog discussie over het concept. Twijfel over kennis en openstaan voor nieuwe inzichten is inherent aan goede wetenschap, maar niet perse productief.

Stelling 5

Ondanks het taboe op eenzaamheid, zijn steeds meer problemen ook een eenzaamheidsprobleem.

Wat is eenzaamheid? Deze vraag komt vaak op. Als de Volkskrant op 14 januari 2023 kopt "Eenzaam is iets anders dan alleen", is dat kennelijk nieuwswaardig. Toch is er al vele decennia in grote mate overeenstemming over een definitie van het begrip eenzaamheid, gebaseerd op het werk van Weiss (1973). De in Nederland gebruikelijke definitie van deze *sociaal-emotionele* eenzaamheid is "... die situatie die door de betrokkene wordt ervaren als één van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties" (de Jong Gierveld, 1984, p. 17). Het gaat hier inderdaad over iets anders dan alleen zijn, alleen wonen of alleenstaand zijn. De kern van eenzaamheid is: (1) het is een ervaring, en niet een min of meer objectieve beschrijving van een situatie; (2) het is onaangenaam of erger; (3) het gaat over sociale relaties en verbondenheid met andere mensen; (4) individuele en maatschappelijke standaards beïnvloeden de ervaring (Perlman & Peplau, 1981).

Sociaal-emotionele eenzaamheid wordt vaak gemeten met een lijst van elf uitspraken (de Jong Gierveld & Kamphuis, 1985). Kernuitspraken – items met de hoogste factorladingen op twee dimensies van sociale en emotionele eenzaamheid (van Tilburg, 2021) – zijn “Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij mijn vrienden terecht” (een verwijzing naar een brede inbedding in het netwerk; sociale eenzaamheid), en “Ik ervaar een leegte om me heen” (een verwijzing naar afwezigheid van iemand die er speciaal voor je is; emotionele eenzaamheid).

Eerder werd naast sociale en emotionele eenzaamheid *fysieke* eenzaamheid omschreven als een tekort aan fysieke aanraking (Fromm-Reichmann, 1959). In Duits onderzoek werd deze derde dimensie gemeten door twee van de elf items, namelijk “Ik mis mensen om me heen” en “Ik mis gezelligheid om me heen” (Landmann & Rohmann, 2022). De Duitse onderzoekers onderzochten *fysieke* eenzaamheid tijdens de COVID-19 pandemie, waarin aanraking werd beperkt. U herinnert zich wellicht nog de ‘huidhonger’, een begrip dat overigens al voor de pandemie bestond (Bos, 2017; van den Berg, 2018). Echter, de twee uitspraken die door de Duitse onderzoekers werden geselecteerd, beschrijven niet persé het gebrek aan aanraking. Een betere operationalisering van *fysieke* eenzaamheid is nodig.

Het is de vraag wat het omgekeerde is van eenzaamheid. Eenzaamheid geeft aan dat aan de fundamentele behoefte van de mens om verbonden te zijn, er bij te horen, niet is voldaan (Baumeister & Leary, 1995; de Jong Gierveld, 1984). Het omgekeerde van eenzaamheid is dus ‘erbij horen’. Er is dan een continuüm van aan de ene kant niet eenzaam zijn en ‘erbij horen’ tot aan de andere kant eenzaam zijn en er niet bij horen. Andere onderzoekers maken een onderscheid tussen (niet) eenzaam zijn en ‘erbij horen’, en zien dus twee continua. In hun visie is eenzaamheid een brede beoordeling van ontevredenheid met iemands sociale leven als geheel, en is eenzaamheid niet of weinig contextgevoelig. Gevoelens van ‘erbij horen’ variëren over contexten (Asher & Weeks, 2013; Hagerty et al., 1992). Je kan bijvoorbeeld voelen dat je op school, of op het werk, erbij hoort. Maar je kan je bijvoorbeeld ook alleen ’s morgens eenzaam voelen, of je voelt dat je buiten de samenleving staat, of dat maatschappelijke instituties maken dat je er niet bij hoort in de samenleving. Ik bespreek drie uitwerkingen van deze contextuele visie; hierin komen veel vormen van eenzaamheid voor.

De eerste uitwerking is wat ik noem 'ontworteling'. Wat is de betekenis van gebrek aan verbondenheid aan bijvoorbeeld een plaats, een tijd, of een cultuur? Twee Australische onderzoekers (Franklin & Tranter, 2021) argumenteren dat dit gebrek raakt aan eenzaamheid, maar anders is dan *sociaal-emotionele* eenzaamheid (zij introduceren niet een nieuwe term en gebruiken de term 'eenzaamheid'). Engels onderzoek ging na of er '*plaatsgebonden*' eenzaamheid was (Victor & Pikhartova, 2020). Verbondenheid aan bijvoorbeeld een plaats, een tijd, of een cultuur omvat de aanwezigheid van mensen en de relaties met hen, maar is daartoe niet beperkt. Eén vorm is nostalgisch, waarin men beseft dat men vroeger deel uitmaakte van bijvoorbeeld een omgeving of van een cultuur, wat nu verloren is gegaan. Als voorbeelden worden genoemd dat Londenaren een verlies aan verbondenheid hadden na de tweede wereldoorlog, en dat mensen een verbondenheid voelden met een muziekgenre, zoals punk en glam rock. Bij migranten zien we niet alleen een gemis aan personen in hun vader- of moederland, maar ook verlies aan verbondenheid met plaats en cultuur in dat land (Klok et al., 2022).

Bij de tweede uitwerking is de context vaak een ernstige ziekte, of het einde van het leven. Het gaat dan over *existentiële* eenzaamheid. Existentialisten gaan er van uit dat de mens uiteindelijk alleen is. Niemand anders kan onze gedachten en gevoelens ervaren; afgescheiden zijn ('separateness' in het Engels) is een essentiële voorwaarde van ons bestaan als mens (Perlman & Peplau, 1982). Een definitie van *existentiële* eenzaamheid is: "an intolerable emptiness, sadness, and longing, that results from the awareness of one's fundamental separateness as a human being" (Ettema et al., 2010, p. 143). Deze eenzaamheid is een vermenigvuldiging van verschillende begrippen. (1) Een positieve ervaring van isolement (*positieve* eenzaamheid of 'solitude'): een persoon kan innerlijk groeien door zich van anderen af te zonderen om alleen en met zichzelf te zijn (de Jong Gierveld, 1998; Ettema et al., 2010; Fromm-Reichmann, 1959; Lay et al., 2020; Moustakas, 1961). Dit is tegenover de negatief beleefde *sociaal-emotionele* eenzaamheid (Victor et al., 2009). (2) Vervreemding en (3) zinloosheid, beide negatieve ervaringen. Men is losgekoppeld van de eigen identiteit ('zelfvervreemding') (Bekhet et al., 2008) en afgesneden van het sociale leven ('sociale vervreemding' (Bekhet et al., 2008) of 'verlating' (Rokach, 1988)). Men heeft niemand om het leven mee te delen, en er is een gebrek aan een doel en betekenis van het leven ('zinloosheid') (Sjöberg et al., 2018). De belangrijkste bron van zingeving in het leven van ouderen zijn menselijke relaties

(Hupkens et al., 2018), maar ervaringen van *existentiële* eenzaamheid zijn deels anders dan die in *sociaal-emotionele* eenzaamheid begrepen zijn (Andersson, 1986; Gallagher, 2023; van Tilburg, 2021).

Een derde context is die van de collectiviteit. *Collectieve* eenzaamheid verwijst naar dat de mens niet past bij het leven in een bepaalde groep. Als het gevoel is dat men niet hoort bij institutionele groepen in de samenleving, zoals een school of schoolklas, een sportteam of een team op het werk, of – veel groter – een natie, is er eenzaamheid (Cacioppo et al., 2014; Motta, 2021; Umagami et al., 2022). Een drietal begrippen zijn varianten op deze *collectieve* eenzaamheid.

Culturele eenzaamheid is er wanneer een persoon zich in een vreemde cultuur bevindt die hij niet begrijpt, en omgekeerd voelt hij zich niet begrepen door de mensen van die andere cultuur (van Staden & Coetzee, 2010).

Ethische eenzaamheid is er als men na een dramatische gebeurtenis onrechtvaardig is behandeld en niet gehoord wordt (Stauffer, 2015). In meer algemene zin gaat het over gehoord worden en gezien en erkend worden. Het is het isolement dat men voelt wanneer men in de steek is gelaten door de mensheid, of door degenen die zeggenschap hebben over iemands mogelijkheden in het leven. De ervaring van ‘in de steek zijn gelaten’ komt overeen met één van de aspecten van *sociaal-emotionele* eenzaamheid.

Politieke eenzaamheid – of vervreemding – is er wanneer er gebrek is aan politiek en interpersoonlijk vertrouwen (Gaffney, 2020). In zo’n situatie zijn mensen sociaal voor elkaar verborgen en zien ze elkaar niet als deel van een gemeenschappelijke wereld. Gaffney verwijst naar de opkomst van totalitaire bewegingen die een beroep op de geatomiseerde, vervreemde massa door hen ervan te overtuigen dat de ingewikkelde wereld om hen heen kan worden verklaard door een enkele premisse. Het kost geen moeite het concept *politieke* eenzaamheid en het gebrek aan politiek en interpersoonlijk vertrouwen te verbinden met actuele ontwikkelingen in Nederland zoals de toeslagenaffaire, de schadeafhandeling na de gaswinning in Groningen, en de tractorprotesten na het beleidsvoornemen over de aanpak van de stikstofproblematiek.

Misschien duizelt het u nu van de veelheid van termen; naast *sociaal-emotionele* eenzaamheid waren het er acht. Deze acht gaan echter niet specifiek over het missen van persoon-

lijke, sociale relaties (de Jong Gierveld, 1984; Perlman & Peplau, 1981). Vanuit verschillende disciplines (onder andere vanuit de sociale geografie, humanistiek en de politieke filosofie) is een variëteit aan concepten voorgesteld die aangeduid worden als ‘eenzaamheid’ en enige overeenkomst hebben met *sociaal-emotionele* eenzaamheid. Deze concepten kunnen oorzaakkelijk samenhangen met eenzaamheid, meer fundamenteel achterliggend zijn, of nevengeoerdend worden. Ik denk niet dat het helpt om deze variëteit onder één ‘term’ te brengen, in dit geval eenzaamheid. Zo’n soort overkoepelend concept is te breed om te hanteren: het is niet duidelijk waar we het over hebben. Daarom sluit ik dit gedeelte af met de volgende stelling.

Stelling 6a

Steeds meer problemen zijn ook een eenzaamheidsprobleem, maar deze oprekking is problematisch. Het begrip eenzaamheid is de sociaal-emotionele vorm.

Stelling 6b

In empirische wetenschappelijke disciplines, zoals de sociologie, moeten begrippen als ‘ontworteling’, ‘solitude’, ‘zinloosheid’, en ‘vervreemding’ alleen als eenzaamheidsvariant gehanteerd worden als ze én valide gemeten worden, én voldoende sterk samenhangen met *sociaal-emotionele* eenzaamheid.

Oorzaken van eenzaamheid

Stelling 7

Eenzaamheid is individueel, maar nauw verbonden met de maatschappelijke context.

Zoals uit de conceptualisering van *sociaal-emotionele* eenzaamheid (hierna spreek ik alleen over ‘eenzaamheid’) blijkt, is een belangrijke oorzaak van eenzaamheid dat een persoon te weinig of te weinig goede relaties heeft. Het sociaal-ecologische model (Bronfenbrenner, 1977) volgend, is er een gelaagdheid in oorzaken van eenzaamheid. Achter eenzaamheid, en daarmee een tekortschietend netwerk, zijn andere oorzaken zichtbaar. Dit zijn bijvoorbeeld te weinig mogelijkheden om elkaar te ontmoeten, een slechte gezondheid, een laag inkomen, en wonen in een wijk met veel doorstroming van bewoners (Cotterell et al., 2018;

Hawkley et al., 2008; Marquez et al., 2023; van Tilburg & Klok, 2018a). Al deze oorzaken zijn herkenbaar bij individuen en zijn gekoppeld aan hoe onze samenleving is ingericht. De verwevendheid van individuele en maatschappelijke omstandigheden spreekt deels voor zichzelf; een eenvoudig voorbeeld is: arme mensen wonen doorgaans in arme buurten met weinig voorzieningen. Maar het zichtbaar maken van maatschappelijke factoren spreekt niet vanzelf; de sociologische aandacht voor eenzaamheid is gering en veel minder dan die vanuit de disciplines van psychologie of psychiatrie (Langenkamp, 2022). Een sociologische insteek is de vraag op welke wijze individuele ervaringen begrepen kunnen worden vanuit de context waarin ze zich tonen en in relatie tot de geschiedenis waarmee ze samenhangen. Er wordt dus niet uitsluitend naar geïsoleerde personen met hun eigenschappen en hun gedrag gekeken, maar naar wederzijdse beïnvloedingen binnen een groter systeem (Coleman, 1990).

Er zijn ronkende titels in de pers zoals dat eenzaamheid een ziekte van deze tijd is, en in wetenschappelijke publicaties dat eenzaamheid een epidemie is in onze huidige samenleving (Killeen, 1998), of dat de samenleving als geheel eenzaam is (Franklin, 2012). Als dat al zo is, dan is dat onderdeel van een lang proces van modernisering. Zo is volgens de analyse van Durkheim aan het einde van de 19^e eeuw mechanische solidariteit vervangen door organische solidariteit. Mechanische solidariteit is een product van grote gelijkheid in het arbeidsproces. Bijvoorbeeld, er zijn veel boeren die zorgen voor voedsel. Zij zijn autonoom maar hebben ook een collectief bewustzijn dat de basis is voor sociale samenhang. In een systeem van organische solidariteit is er complementariteit van gespecialiseerde taken die door individuen wordt uitgevoerd. Bijvoorbeeld, boeren produceren ruwe producten die via handelaren, fabrieken en supermarkten in een bewerkte vorm op de markt komen. In deze keten zijn mensen van elkaar afhankelijk. De solidariteit is hier niet meer vanzelfsprekend of automatisch ('mechanisch'), maar ingebed in een normatief en rationeel kader (van Hoof & van Ruysseveldt, 2008). Rond de laatste eeuwwisseling is er opnieuw aandacht voor het proces van modernisering. Soms wordt betoogd dat het sociale leven van vroeger, en daarmee de solidariteit, is verdwenen (Putnam, 1995). Traditionele vormen van binding beschermden mensen, en die solidariteit is verdwenen waardoor bijvoorbeeld oudere mensen zich steeds meer overbodig en verlaten voelden (Cowgill & Holmes, 1972; Cumming et al., 1960). Een alternatieve analyse is dat in dit moderniseringsproces herkenbare vormen van sociale rela-

ties tot in de huidige tijd bestaan, maar dat deze relaties niet meer functioneren zoals vroeger. Zij leveren of ondersteunen niet langer dezelfde emotionele kwaliteiten of intensiteiten die mensen het gevoel geven dat zij erbij horen, dat zij ertoe doen en dat er voor hen wordt gezorgd (Franklin, 2012).

Tegenover, of naast, deze twee pessimistische analyses is er ook een analyse die juist de mogelijkheden van deze fase van modernisering laat zien. Het sociale leven heeft andere vormen gekregen. Het individu is bevrijd van de knellende banden van de traditionele samenleving (Giddens, 1990) en kan voor sociale relaties eigen keuzes maken (Allan, 2001; van Tilburg & Thomése, 2010). Een typisch voorbeeld is dat homoseksuelen naar een stad verhuizen om mensen met een gelijke seksuele oriëntatie op te zoeken. In beginsel is deze modernisering positief, maar het is niet perse alleen positief. Vaste patronen zijn verdwenen, en daarmee is de zekerheid verminderd over hoe je je leven moet of kan inrichten (Bauman, 2000). Het individu is bevrijd, maar deze vrijheid is niet onbegrensd want het individu is afhankelijker geworden van de eigen mogelijkheden (individualisering) (Beck, 1992).

Ik neem met u een paar onderwerpen door waarin de verwevendheid van eenzaamheid en de veranderende maatschappelijke context blijkt.

Stedelijkheid. Tijdens het ‘overloopbeleid’ van zo’n vijftig jaar geleden verhuisden inwoners van bijvoorbeeld Amsterdam en Den Haag naar Purmerend respectievelijk Zoetermeer; gemeenten die sterk verstedelijkten. Dit leidde tot de onderzoeksvraag of mensen die in groot-schalige wijken of in flats woonden, eenzamer waren dan mensen in kleinschalige wijken respectievelijk degenen die woonden in eengezinswoningen. Het antwoord was dat er geen verschil was (de Jong Gierveld, 1984). Recent vonden we wel een verschil naar stedelijkheid: ouderen in steden zijn eenzamer dan ouderen in dorpen (van Tilburg & Klok, 2018b). Engels onderzoek onder jongeren en jong-volwassenen vond geografische verschillen in eenzaamheid (Marquez et al., 2023). Maar in de brede onderzoeksliteratuur is er weinig evidentie voor en uitwerking van verschillen in eenzaamheid tussen stad en platteland, of tussen regio’s en tussen buurten (Luhmann et al., 2023). We moeten verder kijken dan de constatering dat de gebouwde omgeving verschil maakt in eenzaamheid. Het gaat niet alleen om de ‘stenen’ (de gebouwde omgeving, inclusief de kwaliteit van huisvesting, stedelijkheid, infra-

structuur, open gebieden zoals pleinen, mobiliteit, natuur) maar ook om de beleefde omgeving (de sociale context van de buurt, waardering van de kwaliteit van de buurt, huur- of koopwoningen, veiligheid) (Bower et al., 2023). Toepassing van het sociaal-ecologische model laat de complexiteit van de onderliggende mechanismen zien. Meest nabij eenzaamheid is of mensen bijvoorbeeld voldoende sociale aansluiting vinden in hun directe leefomgeving, en of er ook duurzame relaties zijn met bijvoorbeeld burens (Victor & Pikhartova, 2020).

Sociale positie. Onder mensen met een partnerrelatie komt eenzaamheid het minste voor, vergeleken met mensen zonder partnerrelatie. Essentieel voor de bescherming tegen eenzaamheid is dat de partnerrelatie een goede kwaliteit heeft (de Jong Gierveld & van Tilburg, 1987). Daarnaast is er de sociale norm dat je het als gehuwde of samenwonende goed voor elkaar hebt en dus gelukkig zal zijn. Als je niet voldoet aan deze norm, draagt dit bij aan eenzaamheid (de Jong Gierveld & Tesch-Römer, 2012). Er zijn signalen dat dit beeld is veranderd in de afgelopen decennia. Het hoge aantal echtscheidingen geeft aan dat het huwelijk als maatschappelijk instituut niet meer een garantie is voor welbevinden (de Jong Gierveld, 1984). Ons onderzoek (van Tilburg et al., 2015) laat over een periode van twintig jaar (1992-2012) afnemende sociale eenzaamheid zien onder gescheiden ouderen. Waar gescheiden ouderen in 1992 gemiddeld eenzamer waren dan gehuwde ouderen, was dit verschil in eenzaamheid in 2012 verdwenen. Dit suggereert dat de sociale positie van gescheiden mensen is verbeterd. Het gaat hier om ouderen die gemiddeld tientallen jaren eerder zijn gescheiden. Of hun scheiding toen minder gevolgen had dan eerder, of dat zij tussen de scheiding en het moment dat wij hen interviewden beter zijn hersteld, is niet na te gaan. Uit een Zwitserse studie (Lampraki et al., 2019) blijkt dat vooral kort na de scheiding psychologische factoren belangrijk zijn in het verwerken van deze ernstige levensgebeurtenis, en dat later de sociale inbedding en een nieuwe partnerrelatie eenzaamheid tegengaan. Waarschijnlijk is op beide terreinen winst geboekt in de afgelopen decennia.

Eigen kracht. De grijze golf, of nog erger de dubbele vergrijzing, alsmede het stigma dat ouderen eenzaam zijn, draagt bij aan een schrikbeeld van sterk stijgende eenzaamheid – de eenzaamheidsepidemie. Dat stigma is niet geheel onjuist: de kans op eenzaamheid stijgt met ouder worden, en is bij de oudsten veel groter dan die bij jongeren, en jong- en middelbaar volwassenen (Luhmann & Hawkey, 2016; Mund et al., 2020; van Tilburg et al., 2018). Het is

ook waar dat mensen steeds langer leven. Gecombineerd met een lage fertiliteit zorgt dit voor een absoluut en relatief toenemend aantal ouderen. Als ik nu de 75-plussers in de zaal toespreek, kan ik zeggen dat de kans dat u eenzaam bent geringer is dan die van uw leeftijdsgenoot dertig jaar geleden (Hülür et al., 2016; Luhmann et al., 2023; van Tilburg & Klok, 2018b). Dat heeft te maken met verschillende maatschappelijke veranderingen, met onder andere als drijvende krachten meer vriendschappen (Stevens & van Tilburg, 2011; Suanet et al., 2013), toegenomen keuzevrijheid en eigen regie, en daarachter het toegenomen opleidingsniveau (Suanet & van Tilburg, 2019).

Individualistischer. Hoe kan dit? ‘De’ Nederlander is toch individualistischer geworden? Individualistischer in de zin van minder structureel gebonden aan anderen en meer mogelijkheden hebben om het leven zelf richting te geven, kan gunstig zijn om eenzaamheid tegen te gaan. Ik noemde dit al. Dat blijkt bijvoorbeeld uit landenvergelijkend onderzoek. Nederland en Scandinavische landen scoren relatief hoog op individualisme en laag op eenzaamheidsprevalentie (Swader, 2019). Van belang blijkt dat burgers goed sociaal geïntegreerd zijn, en de sociale verwachtingen niet dermate hoog zijn dat ze individuele vrijheid beperken, hetgeen druk zet op sociale relaties (Heu et al., 2021). In zuidelijke Europese landen zoals Italië ziet het er op straat vaak gezellig uit. Oudere Nederlanders kennen nog wel de reclame over het zondags samen met de familie eten van pasta in een zonovergoten tuin. Wij waren verrast over de uitkomsten van vergelijkend onderzoek waarin Italiaanse ouderen veel eenzamer bleken dan Nederlandse ouderen (van Tilburg et al., 1998). De Italiaanse collega-onderzoekers waren niet verrast. Kleinere persoonlijke netwerken, en daarbinnen ook relatief minder familie, en het niet-samenwonen met kinderen (en daarmee niet voldoen aan sociale verwachtingen), resulteerden in hogere eenzaamheid.

Wantrouwen. Een gebrek aan vertrouwen in elkaar gaat samen met meer eenzaamheid in de samenleving. Uit landenvergelijkend onderzoek blijkt dat meer ouderen in de Oost-Europese post-totalitaire landen eenzaam zijn dan in West-Europese landen (Rapolienė & Aartsen, 2022). Dit hangt samen met een gering vertrouwen in de medemens en in maatschappelijke en politieke instituties door minder contact met familie en vrienden; minder vrijwilligerswerk; en dat men minder vaak andere mensen helpt. Mogelijk is het gebrek aan veiligheid en binding tijdens het Sovjetregime hiervoor verantwoordelijk.

Eenzame mensen trekken zich sociaal terug, zijn angstig zich in nieuwe sociale situaties te begeven en ontwikkelen wantrouwen in andere mensen en in de samenleving (Langenkamp, 2022). Nederlandse paneldata sinds 2008 laten zien dat eenzame individuen zich aanzienlijk vaker niet verbonden voelen en een laag sociaal vertrouwen hebben in vergelijking met minder eenzame personen; er is een samenhang met politiek vertrouwen wanneer verschillende mensen worden vergeleken. In de traditie van Coleman (1990) en Putnam (1995) is bijvoorbeeld aangetoond dat in Zwitserland participatie in verenigingsleven het best wordt bevorderd als de regionale politiek gericht is op directe democratie, decentralisatie van de politieke macht en consensusdemocratie (Freitag, 2006). Dit soort participatie is weer belangrijk om eenzaamheid tegen te gaan.

Pandemie. U heeft allen de COVID-19 pandemie meegemaakt. Dat een virus en een ziekte de samenleving op deze manier zou ontwrichten, hadden weinigen voorzien. Vanaf midden maart 2020 werd Nederland in een lockdown gebracht, met veel gedragsbeperkingen. Nabijheidscontact werd vrijwel verboden, en de mogelijkheden voor sociale ontmoetingen werden sterk ingeperkt. Twee maanden na de start van de lockdown bleken veel verpleeghuisbewoners eenzaam (van der Roest et al., 2020). In studies in LISS (van Tilburg et al., 2021) en LASA (van Tilburg, 2022) toonden we aan dat zelfstandig wonende ouderen in vergelijking met voor de pandemie iets meer sociaal eenzaam waren. Dat dit niet sterker was, kan komen doordat mensen hun sociaal leven op een andere manier organiseerden, en sommigen waren wellicht ook blij dat sociale verplichtingen vervielen. De ouderen waren vooral sterker emotioneel eenzaam. De ondervraagden misten meer dan voor de pandemie ‘mensen om zich heen’ en ervoeren ‘een leegte’. Dit hing samen met verlies aan sociaal contact, werk en activiteiten, te weinig hulp ontvangen, en het zich zorgen maken over de pandemie.

Stelling 8

Maatschappelijke en individuele oorzaken van eenzaamheid moeten in samenhang onderzocht worden. Dit onderzoek is kostbaar omdat veel aspecten onderzocht moeten worden, liefst over een lange tijd. Resultaten zijn niet snel beschikbaar. Prioriteit voor dit type onderzoek is toch nodig.

Stelling 9

Als het eenzaamheidsprobleem gemakkelijk was op te lossen, dan was dat al gebeurd.

Is eenzaamheid wel oplosbaar, en als dat zo is, moeten we het dan willen oplossen? De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (*De vele kanten van eenzaamheid*, 2017), een onafhankelijk adviesorgaan voor regering en parlement, antwoordde in 2017 dat eenzaamheid onvermijdelijk en onmisbaar is. Onvermijdelijk omdat in de loop van het leven relaties verloren gaan en men sterker op zichzelf is aangewezen. Onmisbaar omdat iedereen behoefte heeft aan stilte en introspectie. Het begrip eenzaamheid achter deze opvatting gaat uit van een ander begrip, namelijk *existentiële* eenzaamheid, dat naast een negatieve ook een positieve invulling van dit begrip heeft ('solitude'). Deze vorm van eenzaamheid kan niet opgelost worden (Mayers & Svartberg, 2001). Hun antwoord op de twee vragen is dus tweemaal 'nee'.

In onze invulling betekent eenzaamheid dat mensen ongelukkig zijn. Dit kan bijna een leven lang duren, en ouders kunnen hun eenzaamheid overdragen op hun kinderen (Boomsma et al., 2005; Burke et al., 2013; Lobdell & Perlman, 1986; Salo et al., 2020). De meeste aandacht is uitgegaan naar het effect op gezondheid. Eenzaamheid is een bedreiging (Leigh-Hunt et al., 2017; National Academies of Sciences Engineering Medicine, 2020) van mentale (Holvast et al., 2015), cognitieve (Holwerda et al., 2014) en fysieke gezondheid (Holt-Lunstad et al., 2015). U kent mogelijk de uitspraak dat eenzaamheid net zo dodelijk is als het roken van vijftien sigaretten per dag. Eenzaamheid vermindert ook het functioneel functioneren, bijvoorbeeld kunnen bewegen (Hawkey et al., 2009) en arbeid kunnen verrichten (Jeffrey et al., 2017). Het is bekend dat eenzaamheid extra gezondheidszorg vraagt (Burns et al., 2021; Gerst-Emerson & Jayawardhana, 2015; Meisters et al., 2021; Smith & Victor, 2022; Taube et al., 2015). Op zichzelf zijn dit al redenen genoeg om eenzaamheid aan te pakken. Als eenzaamheid kosteneffectief aangepakt kan worden, is er ook een financiële reden om hiervoor geld vrij te maken. Er is bewijs voor kosteneffectiviteit van sommige interventies, maar helaas niet voor alle interventies (McDaid et al., 2017; Onrust et al., 2008).

Tegenwoordig wordt het eenzaamheidsprobleem door veel verschillende personen en organisaties aangepakt. Bijvoorbeeld, in vier jaar tijd (2013-2016) verzamelde de Coalitie 'Erbij' bijna vierhonderd initiatieven tegen eenzaamheid. Mensen die in hun buurt actief zijn; vrijwilligers die een activiteit organiseren (bijvoorbeeld Vier het leven, OPOEH – Opa's en Oma's Passen Op Een Huisdier, Fietsmaatjes, GoMingle); landelijke organisaties die veel met vrijwilligers werken (bijvoorbeeld Zonnebloem, Humanitas, Ouderenfonds, Gouden Dagen); organisaties van professionals (zoals V&VN voor verpleegkundigen, verzorgenden en verpleegkundig specialisten); universiteiten met wetenschappelijk onderbouwde interventies (Grip en Glans (Kremers et al., 2006); (online) Vriendschapscursus (Bouwman et al., 2017; Martina et al., 2018); Geluksroute (Weiss et al., 2020)); lokale welzijns- en gezondheidsorganisaties (zoals Stichting Welzijn, MaDi, sociale teams, GGZ); gemeenten (via programma's politieke partijen en een collegeakkoord; aansturing en financiering van lokale welzijns- en gezondheidsorganisaties); en het landelijke VWS-programma Eén tegen eenzaamheid.

Ik ben blij met de inzet van zovelen om het probleem eenzaamheid aan te pakken. In 2001 startte de Stichting Sluyster van Loo het programma Eenzaamheid onder ouderen. Een doel was het samenbrengen van praktijk en wetenschap om de kennis over de effectiviteit van eenzaamheidsinterventies te vergroten (Fokkema & van Tilburg, 2006). Er was een aanstekelijk optimisme dat interventies effectief zouden zijn. Zeventien interventies werden uitgevoerd en van nabij gevolgd. Bestrijding van eenzaamheid bleek niet eenvoudig te zijn: bij slechts twee interventies werd een daling van eenzaamheid onder de deelnemers waargenomen; twee andere interventies waren misschien preventief (Fokkema & van Tilburg, 2007).

Het overgrote deel van in Nederland uitgevoerde interventies is niet goed beschreven, en het effect is niet onderzocht. De laatste jaren is de situatie verbeterd: door onder andere door VWS en Movisie wordt gestimuleerd dat interventies goed beschreven worden en passend effectonderzoek wordt uitgevoerd. Er zijn nu verschillende interventies in een databank opgenomen die goed beschreven of goed onderbouwd zijn, en soms ook effectief zijn. Internationale overzichten van het effect van eenzaamheidsinterventies geven geen beter beeld dan wat we weten van Nederland. Er is veel variatie in de doelgroep en in de aard van de interventie, en vaak is de kwaliteit van het onderzoeksdesign laag. Soms wordt aangetoond dat interventies effectief zijn. Eén recent overzicht, van 32 interventies, laat bijvoorbeeld

zien dat het helpt om te leren anders te denken en angst te verminderen om sociale situaties in te gaan (Zagig et al., 2022). Dit soort psychologische interventies, waarin individuen ‘omdenken’, zijn relatief vaak effectief gebleken (Hickin et al., 2021). Een ander overzicht, van 211 interventies, laat zien dat meditatie, het verminderen van negatieve gedachten en het doorbreken van passiviteit (via sociaal-cognitieve training) (van der Zwet et al., 2020), en het geven van sociale ondersteuning zinvol is (Veronese et al., 2021). Interventies die bevorderen dat mensen actief worden of mogelijkheden geven voor sociale interactie komen het meest voor (Bouwman & van Tilburg, 2020). Hoewel theoretisch aannemelijk is dat zij werken, blijkt dat niet vaak uit evaluaties.

Aanpak van eenzaamheid blijkt dus niet altijd succesvol. Waarom is het zo moeilijk om eenzaamheid aan te pakken? De *eerste* reden is dat eenzaamheidsproblematiek vaak complex is, en dat een theoretische en empirische ontrafeling vaak niet voorhanden is. In veel gevallen zijn verschillende soorten problemen verweven met elkaar. We weten bijvoorbeeld dat depressie een ander probleem is dan eenzaamheid, maar wel vaak samen voorkomt (Cacioppo et al., 2010; Groarke et al., 2021; van As et al., 2022; van Zutphen et al., 2021). Dat geldt bijvoorbeeld ook voor problemen van armoede, werkloosheid en sociale isolatie (Gallie et al., 2003). Complicerend is ook dat eenzaamheid is verankerd in de levensloop (van Regenmortel et al., 2021). Dat betekent niet dat eenzaamheid al grotendeels vastligt, maar kennis ontbreekt over hoe je meervoudige eenzaamheidsproblematiek aanpakt en een late interventie kansrijk maakt.

Een *tweede* belemmerende factor voor een succesvolle aanpak van eenzaamheid is dat niet alle interventies inhoudelijk goed ontworpen zijn. De eenzaamheids situatie past bijvoorbeeld niet bij de beoogde oplossing. Iemand die in rouw is, kan sociaal eenzaam zijn, maar is vaak vooral emotioneel eenzaam (Dahlberg et al., 2015; van Baarsen et al., 2002). Bezoek van familie of vrienden is niet een passende interventie tegen emotionele eenzaamheid; dit bezoek compenseert onvoldoende het verlies van de partner die belangrijk was en emotionele steun bood, en gevoelens van verlatenheid (Stroebe et al., 2005). Als een doelgroep algemeen wordt omschreven, bijvoorbeeld alleenstaande oudere vrouwen, en er geen aandacht is voor variatie in de eenzaamheids situatie, past de interventie niet voldoende bij de problematiek (de Jong Gierveld & van Tilburg, 2022). Een variant hierop is dat één specifieke actie,

bijvoorbeeld een maaltijd in het buurthuis, de eenzaamheid van mensen in verschillende situaties moet verminderen. Het is niet alleen de vraag of er fit is tussen aanpak en situatie, maar het is ook onwaarschijnlijk dat één bepaald type actie op zichzelf voldoende werkzaam is (Bouwman & van Tilburg, 2020). Een theoretische onderbouwing en cumulatie van professionele, praktijk- en ervaringskennis is nodig om de inhoud van op het individu gerichte interventies te verbeteren.

Een *derde* belemmerende factor voor een succesvolle aanpak van eenzaamheid is dat aanpak die zich op het individu richt, zonder dat de bredere context wordt aangepakt, niet persé werkt. De eenzame persoon moet in actie komen, maar is individueel vaak onmachtig. Zo zijn eenzamen minder gericht op het actief aangaan van nieuwe contacten, en meer gericht op vermijding van sociale afwijzing via psychologische coping (Schoenmakers et al., 2015) en het aangaan van oppervlakkige contacten (Tsai & Reis, 2009). Daardoor kan de eenzaamheid worden versterkt (Cacioppo & Hawkley, 2009; Qualter et al., 2015; Spithoven et al., 2017). Het kunnen bevatten, bespreken en aanpakken van het probleem eenzaamheid wordt bemoeilijkt door het taboe op eenzaamheid, dat gepaard gaat met uitsluiting en negatieve beeldvorming (Killeen, 1998; Schoenmakers, 2020). De directe sociale context, en niet alleen het individu, moet in een aanpak van eenzaamheid veranderen. Als bijvoorbeeld jongvolwassenen onvoldoende ingebed zijn in relevante instituties, zoals gezin, opleiding, werk, en vereniging, is de sleutel tot de oplossing niet altijd het stimuleren van het individu om actief te worden om haar of zijn eenzaamheid op te lossen – misschien moeten de instituties veranderen (Chater & Loewenstein, 2022).

We moeten verder gaan dan het creëren van een sociaal gezonde omgeving (Carter, 2015). Veel wordt verwacht van veranderingen zoals het maken van een aantrekkelijke en vriendelijke bebouwde omgeving met veilige wandelroutes in het ‘groen’ (MacIntyre & Hewings, 2022). Een kleine verandering in de omgeving, zoals het plaatsen van een bankje om contact te maken, verschuift de verantwoordelijkheid naar het individu om sociale cohesie tot stand te brengen. Als deze overwegingen serieus worden genomen, dan moet nog veel werk verricht worden. Wat hierin goede keuzes zijn, weten we nog niet. Onderzoek naar het effect van veranderingen ontbreekt. Een goede inrichting van de gebouwde omgeving kan werkzaam zijn (Mantingh & Duivenvoorden, 2021). Er zijn verschillende contextgerichte initiatieven om ‘samen’ wonen te bevorderen. Met namen zoals ‘stadsdorp’ (netwerkamsterdam-

sestadsdorpen.nl), het 'Knarrenhof' (knarrenhof.nl), een 'studentenhuis voor ouderen' (thuishuis.org) of een 'vitale woongemeenschap' (Machielse et al., 2017) zijn ze er vooral voor ouderen. Een ander initiatief bevordert gemengd wonen van statushouders, studenten en jonge werkenden (Tinnemans et al., 2020). Ook met dit soort initiatieven wordt eenzaamheid niet vanzelfsprekend tegengegaan. Sociale cohesie komt niet vanzelf. Bij op de context gerichte interventies zijn er meer stappen tussen actie en resultaat dan bij uitsluitend op het individu gerichte aanpak (Morgan et al., 2021). Personen moet navigeren in een complexe wereld, waarbij mogelijkheden van de persoon en mogelijkheden van de fysieke omgeving bij elkaar moeten passen. Het bouwen van een gemeenschap is één van die stappen waarmee dit soort initiatieven wijzen in een richting waarvan veel mensen kunnen profiteren.

In de samenleving is eenzaamheid op de kaart gezet. Er zijn veel initiatieven die eenzaamheid tegen kunnen gaan. Ze slaan niet allemaal de spijker op de kop, maar de toon is gezet. Dat is een begin. Nu moeten we meer oplossingen bedenken en vooral zorgen dat ze werken. Ik ben bij stelling 10 en 14 aangekomen.

Stelling 10

Meer theoretische en praktische kennis en een betere benutting van kennis is nodig voor een goede aanpak van eenzaamheid.

Stelling 14

Sommige, maar niet alle, eenzaamheidsinterventies zijn effectief. Maar: 'Je moet schieten, anders kun je niet scoren'.

Tenslotte

Ik koos voor de studie sociologie vanuit interesse in maatschappelijke ontwikkelingen. Het ging mij niet alleen om de inhoud van de studie, maar ook om de processen daarom heen. Tijdens de studie heb ik mij – met medestudenten – onder andere bezig gehouden met de regels voor het slagen voor de propedeuse, het herstructureringsbeleid van de minister, en het beleid en praktijk van benoeming van hoogleraren aan de faculteit. Ook als werknemer

van de VU heb ik in diverse rollen bij mogen dragen aan de organisatie van de universiteit. Ik geef u vanuit mijn ervaringen in die rollen nog twee stellingen mee.

Stelling 11

‘Hoe meer regels, hoe meer illegaliteit’ is het omdraaien van de werkelijkheid.

De betwiste uitspraak wordt wel gedaan om aan te geven dat regels niet perse werken. Regels zijn echter afspraken die we maken om de dagelijkse omgang te vergemakkelijken. Als het goed is, berusten deze op een gemeenschappelijk normatief kader over samenleven, ook op het werk. Degenen die regels niet nodig vinden, zijn boven kans degenen die het minst geraakt worden als er geen gemeenschappelijk normatief kader is. Het formuleren van normen en het maken van daarop gebaseerde regels staan dus vaak ten dienste van de zwakkere.

Stelling 12

Organisaties waar geldt ‘Vertrouwen is goed, controle is beter’, hebben minder vermijdbare ongelukken dan organisaties waar het werken gebaseerd is op alleen vertrouwen.

Als ik in een zeilboot stap, heb ik graag dat de tuigage goed is – recente ongelukken onderstrepen dit belang. Om de zekerheid te vergroten, wordt dit gecontroleerd, en het resultaat is openbaar. Binnen het universitaire bedrijf en binnen de wetenschap is er toenemende aandacht voor controle en openbaarheid. Ik vertrouw er op dat mijn binnenkort ex-collega’s hier spontaan en van harte aan meewerken.

Dankwoord

Om te beginnen dank ik het College van Bestuur van de Vrije Universiteit Amsterdam voor het in mij gestelde vertrouwen. De Vrije Universiteit staat midden in de samenleving, en is een mooie plaats om sociaal-wetenschappelijk onderzoek te doen. Mijn dank gaat uit naar verschillende decanen en collega-bestuurders aan de faculteit der Sociale Wetenschappen. Bert Klandermans was de eerste decaan met wie ik samenwerkte. Hij heeft mij geleerd dat mantra’s – dat zijn mooie, wijze uitspraken, die een positieve boodschap hebben – vaak her-

haald moeten worden om ze te laten werken. Karen van Oudenhoven was altijd bereid om te adviseren en te coachen. In soms turbulente tijden was zij een rots in de branding met een koel hoofd en een warm hart. Met Gregor Halff werk ik ruim een jaar samen. Het is uitermate plezierig te merken dat hij op vriendelijke en besliste wijze steun geeft. Achter en naast decanen staan vele medewerkers met wie ik heb mogen samenwerken in de organisatie van onderwijs en onderzoek. Dat zijn portefeuillehouders, directeuren bedrijfsvoering, afdelingshoofden, het afdelings- en faculteitssecretariaat, het onderzoek- en onderwijsbureau, collega's van HRM en financiën, collega's van de centrale diensten, bureau Pedel, en nog veel anderen.

De laatste zes jaar ben ik directeur van de Graduate School geweest. Dat omvatte veel werkzaamheden. Om het eenvoudig te houden, zei ik soms dat ik verantwoordelijk was voor 160 promovendi. De stellingen 11 en 12 geven aan dat dit niet altijd eenvoudig was. Ik kan nog een stelling 13 toevoegen, die ik aan Saskia opdraag: het bevallen van een kind gaat sneller en vaak ook gemakkelijker dan het afronden van een proefschrift. Het zou fijn zijn als we dat wat dichter bij elkaar kunnen brengen. De Graduate School was gelukkig teamwerk, en ik kan mij geen betere teamleden voorstellen dan Saskia Jans en Alexandra Filius. Dank voor jullie grote inzet, en dank aan Nana, Christine en Mariken!

Ik heb zowel mijn studententijd als mij professionele loopbaan aan de VU gehad. Als mensen suggereerden dat het saai is om zolang op één plek te werken, antwoordde ik dat bijna alles om mij heen doorlopend verandert. Dat was niet alleen de werkplek, maar ook met wie ik samenwerkte. Vaak waren dat steeds jongere mensen – dat wil zeggen, ik werd ouder. Dat waren uiteraard de studenten, die elke keer weer nieuwe impulsen gaven. De vele promovendi, zowel degenen waarvan ik begeleider was als degenen bij wie ik coauteur was van één of soms twee artikelen. De vele uren die we samen doorbrachten, waren hard werken en niet altijd gemakkelijk. Ze kleurden het leven echter fraaier dan de uitspraak 'zonderrijving geen glans' aangeeft. Het onderzoeksprogramma LASA is een meer dan dertig jaar durende samenwerking van onder andere sociologie, psychiatrie, epidemiologie, en gezondheidswetenschappen. Ik heb daar geleerd wat interdisciplinariteit is, en vele impulsen gekregen voor nieuwe collegialiteit. Gelukkig verandert niet alles. Jan Poppelaars, Marjolein Broese en Dorly Deeg zijn een aantal mensen van het eerste uur waarmee ik nog steeds sa-

menwerk – dat is het bewijs dat lang op een plek werken niet saai is. Ik noem hier ook de soms korte en soms zeer lange samenwerking met mensen van vele organisaties buiten de Vrije Universiteit, zoals collega's van andere kennisinstellingen en het ministerie van VWS. Alleen veel dank voor de aandacht en de waardering voor mij en mijn werk.

Dat ik hier sta, heb ik voor een groot deel te danken aan Jenny Gierveld. Toen ik in 1978 bij haar stage liep, wist ik niet dat wij 45 jaar zouden samenwerken. Ik ben een zogenaamde eerste-generatie-student, en Jenny is zonder twijfel mijn belangrijkste mentor geweest voor de overgang naar wetenschappelijk onderzoeker. We hebben zo'n dertig publicaties samen geschreven; de laatste verschijnt in augustus. Ik heb onmetelijk veel van je geleerd, en ik ben blij dat je er vandaag bij bent. Helaas kan Kees Knipscheer niet aanwezig zijn. Hij is één van de nestors van de Nederlandse gerontologie, en stond aan de wieg van het LASA-programma. Ik heb zijn leerstoel mogen overnemen, en in vijftien jaar samenwerken enorm geprofiteerd van zijn gerontologische kennis. Veel dank voor de plezierige en vruchtbare samenwerking!

Ik kijk ook met dank terug op wat ik heb meegekregen van buiten het werk. De menging van een bedrijf en 'thuis' in mijn jeugd, en het samenleven in een familie. Mijn schoonmoeder kon ik als een N=1 voorbeeld over digitalisering en zorg bij ouderen noemen. Samenwerken leer je ook in een volleybalteam. We hebben veel topprestaties op een laag niveau neergezet. Het bridgen leert je verliezen en met de spelers positief het leven te delen. Met de zeilvrienden zijn de waypoints voor het varen én het leven uitgezet.

Eenheid in verscheidenheid karakteriseert mijn gezin. Het samenleven met Inez, Stijn en Tessa is een verrijking van mijn leven, en ook een goede afleiding van het wetenschappelijk werk. Ik was er graag voor jullie, al was het soms met één oog kijken naar zwemles of de zondagse volleybaltraining en met het andere oog naar papier. Ik ben nog steeds erg blij met jullie. Met Brigitte kan ik de liefde en het gezin delen. Het bijna dagelijkse spreekwoordelijke keukentafelgesprekken over privé en werk draagt bij aan onze band. Ik ben blij dat we vandaag ook ons gezamenlijk leven kunnen vieren.

Dank u wel voor uw aandacht.

Referenties

- Allan, G. A. (2001). Personal relationships in late modernity. *Personal Relationships*, 8(3), 325-339. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00043.x>
- Andersson, L. (1986). A model of estrangement: Including a theoretical understanding of loneliness. *Psychological Reports*, 58(3), 683-695. <https://doi.org/10.2466/pr0.1986.58.3.683>
- Asher, S. R., & Weeks, M. S. (2013). Loneliness and belongingness in the college years. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude* (pp. 283-301). John Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118427378.ch16>
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity*. Sage.
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A., & Nakhla, W. E. (2008). Loneliness: A concept analysis. *Nursing Forum*, 43(4), 207-213. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2008.00114.x>
- Boomsma, D. I., Willemsen, G., Dolan, C. V., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2005). Genetic and environmental contributions to loneliness in adults: The Netherlands Twin Register Study. *Behavior Genetics*, 35(6), 745-752. <https://doi.org/10.1007/s10519-005-6040-8>
- Bos, C. (2017). Dansend de honger stillen naar fysiek contact. *AS - Maandblad voor de activiteitensector*, 38(10), 18-19. <https://doi.org/10.1007/s41188-017-0102-9>
- Bouwman, T. E., Aartsen, M. J., van Tilburg, T. G., & Stevens, N. L. (2017). Does stimulating various coping strategies alleviate loneliness? Results from an online friendship enrichment program. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(6), 793-811. <https://doi.org/10.1177/0265407516659158>
- Bouwman, T. E., & van Tilburg, T. G. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51(1). <https://doi.org/10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01>
- Bower, M., Kent, J., Patulny, R., Green, O., McGrath, L., Teesson, L., Jamalishahni, T., Sandison, H., & Rugel, E. (2023). The impact of the built environment on loneliness: A systematic review and narrative synthesis. *Health & Place*, 79, 102962. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2022.102962>
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513-531. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>
- Burke, T. J., Wozidlo, A., & Segrin, C. (2013). The intergenerational transmission of social skills and psychosocial problems among parents and their young adult children. *Journal of Family Communication*, 13(2), 77-91. <https://doi.org/10.1080/15267431.2013.768247>
- Burns, A., Leavey, G., & O'Sullivan, R. (2021). Loneliness and healthcare use in older adults: Evidence from a nationally representative cohort in Northern Ireland - a cross-sectional replication study. *Frontiers in Public Health*, 9(470). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.620264>

- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & Emotion*, 28(1), 3-21.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453-463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>
- Carter, E. D. (2015). Making the Blue Zones: Neoliberalism and nudges in public health promotion. *Social Science & Medicine*, 133, 374-382.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.01.019>
- Chater, N., & Loewenstein, G. (2022). The i-frame and the s-frame: How focusing on the individual-level solutions has led behavioral public policy astray. *Behavioral and Brain Sciences*. <https://doi.org/10.1017/S0140525X22002023>
- Coleman, J. S. (1990). *Foundations of social theory*. Harvard University Press.
- Cotterell, N., Buffel, T., & Phillipson, C. (2018). Preventing social isolation in older people. *Maturitas*, 113, 80-84. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2018.04.014>
- Cowgill, D. O., & Holmes, L. D. (1972). *Aging and modernization*. Appleton-Century-Crofts.
- Cumming, E., Dean, L. R., Newell, D. S., & McCaffrey, I. (1960). Disengagement: A tentative theory of aging. *Sociometry*, 23, 23-35. <https://doi.org/10.2307/2786135>
- Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K. J., & Lennartsson, C. (2015). Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 119(5), 409-417. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.944091>
- de Jong Gierveld, J. (1984). *Eenzaamheid: Een meersporig onderzoek*. Van Loghum Slaterus.
<http://hdl.handle.net/1871/49185>
- de Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
<https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- de Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. H. (1985). The development of a Rasch-type loneliness-scale. *Applied Psychological Measurement*, 9, 289-299.
<https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- de Jong Gierveld, J., & Tesch-Römer, C. (2012). Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: Theoretical perspectives. *European Journal of Ageing*, 9(4), 285-295. <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0248-2>
- de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (1987). The partner as source of social support in problem and non-problem situations. *Journal of Social Behavior & Personality*, 2, 191-200. <http://hdl.handle.net/1871/49182>
- de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2022). Een passende aanpak van eenzaamheid: Een vertaalslag van empirische data naar de praktijk. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 53(1). <https://doi.org/10.36613/tgg.1875-6832/2022.01.03>
- De vele kanten van eenzaamheid*. (2017). Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.
[https://www.raadvn.nl/binaries/raadvn/documenten/publicaties/2017/07/10/de-vele-kanten-van-eezaamheid/Verkenning De vele kanten van eenzaamheid.pdf](https://www.raadvn.nl/binaries/raadvn/documenten/publicaties/2017/07/10/de-vele-kanten-van-eezaamheid/Verkenning%20De%20vele%20kanten%20van%20eezaamheid.pdf)
- Ettema, E., Derksen, L., & van Leeuwen, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 31(2), 141-169.
<https://doi.org/10.1007/s11017-010-9141-1>

- Fokkema, T., & van Tilburg, T. G. (2006). *Aanpak van eenzaamheid: Helpt het? Een vergelijkend effect- en procesevaluatieonderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen*. NIDI rapport no. 69, Den Haag.
<http://hdl.handle.net/1871/18932>
- Fokkema, T., & van Tilburg, T. G. (2007). Zin en onzin van eenzaamheidsinterventies bij ouderen. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 38(4), 185-203.
<https://doi.org/10.1007/BF03074846>
- Franklin, A. (2012). A lonely society? Loneliness and liquid modernity in Australia. *Australian Journal of Social Issues*, 47(1), 11-28. <https://doi.org/10.1002/j.1839-4655.2012.tb00232.x>
- Franklin, A., & Tranter, B. (2021). Loneliness and the cultural, spatial, temporal and generational bases of belonging. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 57-69.
<https://doi.org/10.1080/00049530.2020.1837007>
- Freitag, M. (2006). Bowling the state back in: Political institutions and the creation of social capital. *European Journal of Political Research*, 45(1), 123-152.
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6765.2005.00293.x>
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1-15.
<https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023153>
- Gaffney, J. (2020). *Political loneliness: Modern liberal subjects in hiding*. Rowman & Littlefield. <https://rowman.com/isbn/9781786606945/political-loneliness-modern-liberal-subjects-in-hiding>
- Gallagher, S. (2023). A critique of existential loneliness. *Topoi*.
<https://doi.org/10.1007/s11245-023-09896-4>
- Gallie, D., Paugam, S., & Jacobs, S. (2003). Unemployment, poverty and social isolation: Is there a vicious circle of social exclusion? *European Societies*, 5(1), 1-32.
<https://doi.org/10.1080/1461669032000057668>
- Gerst-Emerson, K., & Jayawardhana, J. (2015). Loneliness as a public health issue: The impact of loneliness on health care utilization among older adults. *American Journal of Public Health*, 105(5), 1013-1019. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302427>
- Giddens, A. (1990). *The consequences of modernity*. Polity.
- Groarke, J. M., McGlinchey, E., McKenna-Plumley, P. E., Berry, E., Graham-Wisener, L., & Armour, C. (2021). Examining temporal interactions between loneliness and depressive symptoms and the mediating role of emotion regulation difficulties among UK residents during the COVID-19 lockdown: Longitudinal results from the COVID-19 psychological wellbeing study. *Journal of Affective Disorders*, 285.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.033>
- Hagerty, B. M. K., Lynch-Sauer, J., Patusky, K. L., Bouwsema, M., & Collier, P. (1992). Sense of belonging: A vital mental health concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6(3), 172-177. [https://doi.org/10.1016/0883-9417\(92\)90028-H](https://doi.org/10.1016/0883-9417(92)90028-H)
- Hawkey, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(6), S375-S384.
<https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.s375>
- Hawkey, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses. *Health Psychology*, 28(3), 354-363.
<https://doi.org/10.1037/a0014400>

- Heu, L. C., van Zomeren, M., & Hansen, N. (2021). Does loneliness thrive in relational freedom or restriction? The culture-loneliness framework. *Review of General Psychology*, 25(1), 60-72. <https://doi.org/10.1177/1089268020959033>
- Hickin, N., Käll, A., Shafran, R., Sutcliffe, S., Manzotti, G., & Langan, D. (2021). The effectiveness of psychological interventions for loneliness: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 88, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102066>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Holvast, F., Burger, H., de Waal, M. M. W., van Marwijk, H. W. J., Comijs, H. C., & Verhaak, P. F. M. (2015). Loneliness is associated with poor prognosis in late-life depression: Longitudinal analysis of the Netherlands study of depression in older persons. *Journal of Affective Disorders*, 185. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.036>
- Holwerda, T. J., Deeg, D. J. H., Beekman, A. T. F., van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker, C., & Schoevers, R. A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 85(2), 135-142. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2012-302755>
- Hülür, G., Drewelies, J., Eibich, P., Düzel, S., Demuth, I., Ghisletta, P., Steinhagen-Thiessen, E., Wagner, G. G., Lindenberger, U., & Gerstorf, D. (2016). Cohort differences in psychosocial function over 20 years: Current older adults feel less lonely and less dependent on external circumstances. *Gerontology*, 62, 354-361. <https://doi.org/10.1159/000438991>
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M., & Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing Ethics*, 25(8), 973-991. <https://doi.org/10.1177/0969733016680122>
- Jeffrey, K., Abdallah, S., & Michaelson, J. (2017). *The cost of loneliness to UK employers*. New Economics Foundation. https://neweconomics.org/uploads/files/nef_cost-of-loneliness_digital-final.pdf
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.00703.x>
- Klok, J., van Tilburg, T. G., Fokkema, T., & Suanet, B. (2022). 'We love it here and there': Turkish Alevi older migrants' belonging to places. *Social & Cultural Geography*. <https://doi.org/10.1080/14649365.2022.2130414>
- Kremers, I. P., Steverink, N., Albersnagel, F. A., & Slaets, J. P. J. (2006). Improved self-management ability and well-being in older women after a short group intervention. *Aging & Mental Health*, 10(5), 476-484. <https://doi.org/10.1080/13607860600841206>
- Lampraki, C., Jopp, D. S., Spini, D., & Morselli, D. (2019). Social loneliness after divorce: Time-dependent differential benefits of personality, multiple important group memberships, and self-continuity. *Gerontology*, 65(3), 275-287. <https://doi.org/10.1159/000494112>
- Landmann, H., & Rohmann, A. (2022). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its associations with age, personality, stress and well-being. *International Journal of Psychology*, 57(1), 63-72. <https://doi.org/10.1002/ijop.12772>

- Langenkamp, A. (2022). The influence of loneliness on perceived connectedness and trust beliefs: Longitudinal evidence from the Netherlands. *Journal of Social and Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1177/02654075221144716>
- Lay, J. C., Pauly, T., Graf, P., Mahmood, A., & Hoppmann, C. A. (2020). Choosing solitude: Age differences in situational and affective correlates of solitude-seeking in midlife and older adulthood. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(3), 483-493. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby044>
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157-171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Lobdell, J., & Perlman, D. (1986). The intergenerational transmission of loneliness: A study of college females and their parents. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 589-595. <https://doi.org/10.2307/352045>
- Luhmann, M., Buecker, S., & Rüsberg, M. (2023). Loneliness across time and space. *Nature Reviews Psychology*, 2(1), 9-23. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00124-1>
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943-959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Machielse, A., Bos, P., van der Vaart, W., & Thoolen, E. (2017). *Experiment vitale woongemeenschappen: Onderzoeksrapport*. Universiteit voor Humanistiek. <https://research.uvh.nl/en/publications/experiment-vitale-woongemeenschappen-onderzoeksrapport-2>
- MacIntyre, H., & Hewings, R. (2022). *Tackling loneliness through the built environment*. Campaign to End Loneliness. <https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Final-CEL-Tackling-loneliness-through-the-built-environment-v4.pdf>
- Mantingh, I., & Duivenvoorden, A. (2021). *Ontwerp voor ontmoeten: Hoe de gebouwde omgeving kan uitnodigen tot contact*. Platform31. <https://www.platform31.nl/artikelen/ontwerp-voor-ontmoeten/>
- Marquez, J., Goodfellow, C., Hardoon, D., Inchley, J., Leyland, A. H., Qualter, P., Simpson, S. A., & Long, E. (2023). Loneliness in young people: A multilevel exploration of social ecological influences and geographic variation. *Journal of Public Health*, 45(1), 109-117. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab402>
- Martina, C. M. S., Stevens, N. L., & Westerhof, G. J. (2018). Change and stability in loneliness and friendship after an intervention for older women. *Ageing & Society*, 38(3), 435-454. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16001008>
- Mayers, A. M., & Svartberg, M. (2001). Existential loneliness: A review of the concept, its psychosocial precipitants and psychotherapeutic implications for HIV-infected women. *British Journal of Medical Psychology*, 74(4), 539-553. <https://doi.org/10.1348/000711201161082>
- McDaid, D., Bauer, A., & Park, A.-L. (2017). *Making the economic case for investing in actions to prevent and/or tackle loneliness: A systematic review*. London School of Economics and Political Science. <https://www.lse.ac.uk/business/consulting/assets/documents/making-the-economic-case-for-investing-in-actions-to-prevent-and-or-tackle-loneliness-a-systematic-review.pdf>

- Meisters, R., Westra, D., Putrik, P., Bosma, H., Ruwaard, D., & Jansen, M. (2021). Does loneliness have a cost? A population-wide study of the association between loneliness and healthcare expenditure. *International Journal of Public Health*, 66, 581286. <https://doi.org/10.3389/ijph.2021.581286>
- Morgan, D., Dahlberg, L., Waldegrave, C., Mikulionienė, S., Rapolienė, G., Lamura, G., & Aartsen, M. (2021). Revisiting loneliness: Individual and country-level changes. In K. Walsh, T. Scharf, S. van Regenmortel, & A. Wanka (Eds.), *Social exclusion in later life: Interdisciplinary and policy perspectives* (pp. 99-117). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_8
- Motta, V. (2021). Key concept: Loneliness. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 28(1), 71-81. <https://doi.org/10.1353/ppp.2021.0012>
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. Prentice-Hall.
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24-52. <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>
- National Academies of Sciences Engineering Medicine. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>
- Onrust, S., Smit, F., Willemse, G., van den Bout, J., & Cuijpers, P. (2008). Cost-utility of a visiting service for older widowed individuals: Randomised trial. *BMC Health Services Research*, 8(1), 128. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-8-128>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. W. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). Academic. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/perlman-peplau-81.pdf>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 123-134). Wiley. https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/perlman_peplau_82.pdf
- Putnam, R. D. (1995). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 6(1), 65-78. <https://doi.org/10.1353/jod.1995.0002>
- Qualter, P., Vanhalst, 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. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Rapolienė, G., & Aartsen, M. (2022). Lonely societies: Low trust societies? Further explanations for national variations in loneliness among older Europeans. *European Journal of Ageing*, 19, 485-494. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00649-z>
- Rokach, A. (1988). The experience of loneliness: A tri-level model. *The Journal of Psychology*, 122(6), 531-544. <https://doi.org/10.1080/00223980.1988.9915528>
- Salo, A.-E., Junttila, N., & Vauras, M. (2020). Social and emotional loneliness: Longitudinal stability, interdependence, and intergenerational transmission among boys and girls. *Family Relations*, 69(1), 151-165. <https://doi.org/10.1111/fare.12398>
- Schoenmakers, E. C. (2020). Why and how to talk about loneliness. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 29(4), 4-18. <https://doi.org/10.18352/jsi.646>

- Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: How are they related? *European Journal of Ageing*, 12(2), 153-161. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>
- Sjöberg, M., Beck, I., Rasmussen, B. H., & Edberg, A.-K. (2018). Being disconnected from life: Meanings of existential loneliness as narrated by frail older people. *Aging & Mental Health*, 22(10), 1357-1364. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1348481>
- Smith, K. J., & Victor, C. (2022). The association of loneliness with health and social care utilization in older adults in the general population: A systematic review. *The Gerontologist*, 62(10), e578-e596. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab177>
- Spithoven, A. W. M., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review*, 58, 97-114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003>
- Stauffer, J. (2015). *Ethical loneliness: The injustice of not being heard*. Columbia University Press. <https://www.jstor.org/stable/10.7312/stau17150>
- Stevens, N. L., & van Tilburg, T. G. (2011). Cohort differences in having and retaining friends in personal networks in later life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 24-43. <https://doi.org/10.1177/0265407510386191>
- Stroebe, W., Zech, E., Stroebe, M. S., & Abakoumkin, G. (2005). Does social support help in bereavement? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1030-1050. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.7.1030>
- Suanet, B., & van Tilburg, T. G. (2019). Loneliness declines across birth cohorts: The impact of mastery and self-efficacy. *Psychology and Aging*, 34(8), 1134-1143. <https://doi.org/10.1037/pag0000357>
- Suanet, B., van Tilburg, T. G., & Broese van Groenou, M. I. (2013). Non-kin in older adults' personal networks: More important among later cohorts? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 633-643. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt043>
- Swader, C. S. (2019). Loneliness in Europe: Personal and societal individualism-collectivism and their connection to social isolation. *Social Forces*, 97(3), 1307-1336. <https://doi.org/10.1093/sf/soy088>
- Taube, E., Kristensson, J., Sandberg, M., Midlöv, P., & Jakobsson, U. (2015). Loneliness and health care consumption among older people. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 29(3), 435-443. <https://doi.org/10.1111/scs.12147>
- Tinnemans, K., Davelaar, M., Yohannes, R., & Majdoubi, B. (2020). *Gemengd wonen met statushouders*. Hogeschool Utrecht. <https://www.hu.nl/onderzoek/publicaties/gemengd-wonen-met-statushouders>
- Tsai, F. F., & Reis, H. T. (2009). Perceptions by and of lonely people in social networks. *Personal Relationships*, 16(2), 221-238. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01220.x>
- Umagami, K., Remington, A., Lloyd-Evans, B., Davies, J., & Crane, L. (2022). Loneliness in autistic adults: A systematic review. *Autism*, 26(8), 2117-2135. <https://doi.org/10.1177/13623613221077721>
- van As, B. A. L., Imbimbo, E., Franceschi, A., Menesini, E., & Nocentini, A. (2022). The longitudinal association between loneliness and depressive symptoms in the elderly: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 34(7), 657-669. <https://doi.org/10.1017/S1041610221000399>

- van Baarsen, B., van Duijn, M. A. J., Smit, J. H., Snijders, T. A. B., & Knipscheer, C. P. M. (2002). Patterns of adjustment to partner loss in old age: The Widowhood Adaptation Longitudinal Study. *Omega, Journal of Death and Dying*, 44(1), 5-36.
<https://doi.org/10.2190/pdux-be94-m4el-0pdk>
- van den Berg, F. (2018). Huidhonger. *TvV Tijdschrift voor Verzorgenden*, 50(2), 12-15.
<https://doi.org/10.1007/s41183-018-0001-9>
- van der Roest, H. G., Prins, M., van der Velden, C., Steinmetz, S., Stolte, E., van Tilburg, T. G., & de Vries, D. H. (2020). The impact of COVID-19 measures on well-being of older long-term care facility residents in the Netherlands. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(11), 1569-1570.
<https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.09.007>
- van der Zwet, R., de Vries, S., & van de Maat, J. W. (2020). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Movisie. <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-02/wat-werkt-eenzaamheid-dossier-2020.pdf>
- van Hoof, J., & van Ruysseveldt, J. (2008). *Sociologie en de moderne samenleving: Maatschappelijke veranderingen van de industriële omwenteling tot in de 21ste eeuw*. Boom.
- van Regenmortel, S., Winter, B., Thelin, A., Burholt, V., & de Donder, L. (2021). Exclusion from social relations among older people in rural Britain and Belgium: A cross-national exploration taking a life-course and multilevel perspective. In K. Walsh, T. Scharf, S. van Regenmortel, & A. Wanka (Eds.), *Social exclusion in later life: Interdisciplinary and policy perspectives* (pp. 83-98). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_7
- van Staden, W., & Coetzee, K. (2010). Conceptual relations between loneliness and culture. *Current opinion in psychiatry*, 23(6), 524-529.
<https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32833f2ff9>
- van Tilburg, T. G. (2021). Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multidimensional concept. *The Gerontologist*, 61(7), e335-e344.
<https://doi.org/10.1093/geront/gnaa082>
- van Tilburg, T. G. (2022). Emotional, social, and existential loneliness before and during the COVID-19 pandemic: Prevalence and risk factors among Dutch older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(7), e179-e184.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbab101>
- van Tilburg, T. G., Aartsen, M. J., & van der Pas, S. (2015). Loneliness after divorce: A cohort comparison among Dutch young-old adults. *European Sociological Review*, 31(3), 243-252. <https://doi.org/10.1093/esr/jcu086>
- van Tilburg, T. G., de Jong Gierveld, J., Lecchini, L., & Marsiglia, D. (1998). Social integration and loneliness: A comparative study among older adults in the Netherlands and Tuscany, Italy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 740-754.
<https://doi.org/10.1177/0265407598156002>
- van Tilburg, T. G., Iedema, J., & Klok, J. (2018). Veranderingen in eenzaamheid in de tweede levenshelft. In C. van Campen, F. Vonk, & T. G. van Tilburg (Eds.), *Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking* (pp. 46-53). Sociaal en Cultureel Planbureau.
<https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2018/06/15/kwetsbaar-en-eenzaam>
- van Tilburg, T. G., & Klok, J. (2018a). Factoren van eenzaamheid: Een literatuuroverzicht. In C. van Campen, F. Vonk, & T. G. van Tilburg (Eds.), *Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en*

- bescherming in de ouder wordende bevolking* (pp. 25-34). Sociaal en Cultureel Planbureau. <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2018/06/15/kwetsbaar-en-eenzaam>
- van Tilburg, T. G., & Klok, J. (2018b). Trend in prevalentie van eenzaamheid onder ouderen. In C. van Campen, F. Vonk, & T. G. van Tilburg (Eds.), *Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking* (pp. 35-45). Sociaal en Cultureel Planbureau. <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2018/06/15/kwetsbaar-en-eenzaam>
- van Tilburg, T. G., Steinmetz, S., Stolte, E., van der Roest, H., & de Vries, D. H. (2021). Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic: A study among Dutch older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(7), e249-e255. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa111>
- van Tilburg, T. G., & Thomése, G. C. F. (2010). Societal dynamics in personal networks. In D. Dannefer & C. Phillipson (Eds.), *The Sage handbook of social gerontology* (pp. 215-225). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781446200933.n16>
- van Zutphen, E. M., Kok, A. A. L., Rijnhart, J. J. M., Rhebergen, D., Huisman, M., & Beekman, A. T. F. (2021). An examination of reciprocal effects between cardiovascular morbidity, depressive symptoms and loneliness over time in a longitudinal cohort of Dutch older adults. *Journal of Affective Disorders*, 288, 122-128. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.081>
- Veronese, N., Galvano, D., D'Antiga, F., Vecchiato, C., Furegon, E., Allocco, R., Smith, L., Gelmini, G., Gareri, P., Solmi, M., Yang, L., Trabucchi, M., De Leo, D., & Demurtas, J. (2021). Interventions for reducing loneliness: An umbrella review of intervention studies. *Health & Social Care in the Community*, 29(5), e89-e96. <https://doi.org/10.1111/hsc.13248>
- Victor, C. R., & Pikhartova, J. (2020). Lonely places or lonely people? Investigating the relationship between loneliness and place of residence. *Bmc Public Health*, 20(1), 778. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08703-8>
- Victor, C. R., Scambler, S., & Bond, J. (2009). *The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life*. Open University Press.
- Weiss, L. A., Oude Voshaar, M. A. H., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2020). The long and winding road to happiness: A randomized controlled trial and cost-effectiveness analysis of a positive psychology intervention for lonely people with health problems and a low socio-economic status. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 162. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01416-x>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Zagic, D., Wuthrich, V. M., Rapee, R. M., & Wolters, N. (2022). Interventions to improve social connections: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(5), 885-906. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02191-w>

