

Algemene introductie van eenzaamheid

Iedereen weet wat eenzaamheid is en hoe het voelt. Dat is nu eenmaal de eigenschap van eenzaamheid. Het is het lichamelijke signaal dat we krijgen als onze verbondenheid met ander mensen niet goed is. Omdat verbondenheid een basisbehoefte is (zonder verbondenheid gaan we dood), heeft ook ieder mens dat gevoel als een alarmsignaal aan boord. Zoals er mensen zijn die geen pijn kennen door de afwijking, zo zullen er ook mensen zijn die geen eenzaamheid kennen. Maar dit zijn afwijkingen van het normale. Wie zegt zich nooit eenzaam gevoeld te hebben heeft die gewaarwording, die emotie, waarschijnlijk anders leren benoemen. Als depressie bijvoorbeeld, of burnout.

Taboe

Omdat eenzaamheid lang is beschouwd als iets van ouderen en zwakkeren, werd het gezien als iets waar je zeker niet over kon praten als je jong en fit was. Dat heeft het taboe jarenlang, zo niet eeuwenlang, in stand gehouden. Gelukkig is die tijd voorbij. Eenzaamheid heeft sinds we dat meten, dus sinds de jaren zeventig van de vorige eeuw, al zo'n 40% van de bevolking dagelijks dwarsgezeten. In de afgelopen tien jaar is eenzaamheid gestegen, met een uitschieter in de coronajaren, tot we nu in Nederland op 49% zitten. Bijna een op de twee mensen voelt zich vandaag eenzaam. En morgen ook.

Over eenzaamheid is veel, en steeds meer, te doen. Ongelofelijk veel wat geschreven wordt over eenzaamheid komt helaas voort uit wat je een dikke duim zou kunnen noemen: mensen die op grond van hun eigen ervaringen vertellen over hoe het is en hoe je ermee moet omgaan. Dat is logisch: enerzijds komt dat omdat iedereen zich wel eens eenzaam voelt en we een cultus zien opbloeien van wat ervaringsdeskundigheid wordt genoemd: iemand heeft iets meegemaakt en gaat daarna anderen helpen die er ook mee worstelen. Anderzijds komt het voort uit het feit dat onderzoek naar eenzaamheid niet gefinancierd werd, tenzij het ging om ouderen. De kennis van eenzaamheid is daarom vooral geconcentreerd rond de kennis over het leven van oudere mensen.

Folklore

Wetenschappers verwijzen vaak naar de vermeende kennis van leken als "populaire opvattingen", "common sense" of "folklore". Deze termen worden gebruikt om de algemene, niet-wetenschappelijke overtuigingen en ideeën te beschrijven die mensen kunnen hebben over bepaalde onderwerpen, zelfs als deze ideeën niet gebaseerd zijn op wetenschappelijke feiten, onderzoek of consensus. Populaire opvattingen kunnen de plank volledig misslaan, en toch het werk van professionals blijven beïnvloeden. Dat is bij eenzaamheid zeker een feit.

Een van die folkloristische dingen wil ik graag met jullie delen, omdat het nogal vaak voorkomt en het erg schadelijk is. Het gaat om het verschil tussen sociale en emotionele

eenzaamheid. Zoals je weet is dit onderscheid destijds door Weiss bedacht en door De Jong Gierveld en Van Tilburg verder uitgewerkt en geoperationaliseerd in hun vragenlijst. Het gevolg is dat bij het meten van de prevalentie van eenzaamheid steeds twee maten verschijnen: de hoeveel mensen die zich emotioneel eenzaam voelen en zij die zich sociaal eenzaam voelen.

Inmiddels worden er over de hele wereld vragen gesteld bij dit onderscheid, maar laten we het even voor het volgende: de behoefte aan emotionele of sociale contacten. Ik kom veel tegen dat organisaties zeggen dat ze 'nu eenmaal' 'niets kunnen doen aan emotionele eenzaamheid (we kunnen toch geen partner voor iemand uit de hoge hoed toveren), terwijl aan sociale eenzaamheid heel veel gedaan kan worden... en dan volgen er allerlei maatjesprojecten, koffie dagen, uitjes en dergelijke.

Maar eenzaamheid, welke naam je er ook aan geeft, heeft altijd gevolgen voor het functioneren van het brein. Je kunt eenzaamheid alleen aanpakken als je rekening houdt met die gevolgen. Een mens met een eenzaam brein functioneert nu eenmaal anders.

Vooruitgang

Toch is er vooruitgang. Maar die vooruitgang bevindt zich vooral in de wetenschappelijke wereld, nog lang niet in het publieke domein of in de wereld van hulpverlening. Gevolg is dat de aanpak van eenzaamheid nog steeds blijft hangen in oude, primitieve ideeën. Ondanks het feit dat keer op keer uit studies blijkt dat de meeste vormen van hulp niet helpen tegen eenzaamheid. Je vindt verwijzingen naar die studies in de module **online bijscholing**

Misschien is de belangrijkste vooruitgang wel het onderzoek naar het effect van eenzaamheid op het brein. Toen ik in 2000 mijn onderzoek startte, was er eigenlijk alleen iets bekend over muizen. Ik heb destijds nogal wat beweringen gedaan die op een heel smalle basis waren gestoeld. Toen ik riep dat eenzaamheid je brein zodanig verandert dat je net meer goed in staat bent sociaal te zijn, werd dat stevig weggehoond. Vanuit de wetenschap was er geen steun voor, en bij gebrek aan onderzoek was het 'dus' niet waar.

en in 2006 was het Cacioppo die als eerste iets meldde over de effecten van eenzaamheid op het brein. Zelf dacht hij dat je met een paar eenvoudige stappen eenzaamheid wel kon oplossen. Inmiddels is duidelijk dat dat niet zo is.

Eenzaamheid kan aanzienlijke effecten hebben op de hersenen, en wetenschappers uit verschillende disciplines hebben dit fenomeen onderzocht. Hier zijn vier verschillende perspectieven over hoe eenzaamheid de hersenen beïnvloedt:

Neurobiologie

Vanuit een neurobiologisch oogpunt kan eenzaamheid leiden tot veranderingen in de structuur en functie van de hersenen. Onderzoek heeft aangetoond dat chronische eenzaamheid de productie van stresshormonen zoals cortisol kan verhogen, wat, wanneer

dit langere tijd verhoogd is, hersencellen kan beschadigen. Eenzaamheid wordt ook geassocieerd met verhoogde activiteit in de amygdala, het emotionele centrum van de hersenen, wat kan leiden tot verhoogde alertheid en angst. Omgekeerd kunnen gebieden van de hersenen die verantwoordelijk zijn voor sociaal denken en empathie, zoals de prefrontale cortex, minder actief worden, waardoor het moeilijker wordt om contact te leggen met anderen.

Cognitieve psychologie

Psychologen benadrukken de cognitieve en emotionele impact van eenzaamheid. Aanhoudende eenzaamheid leidt vaak tot negatieve denkpatronen, zoals zelftwijfel en verhoogde sociale gevoeligheid, wat kan bijdragen aan een cyclus van verdere isolatie. Eenzaamheid kan ook van invloed zijn op besluitvorming, waarbij individuen risicovollere keuzes maken of sociale kansen vermijden. Dit kan de algehele mentale gezondheid en welzijn beïnvloeden en mogelijk leiden tot aandoeningen zoals depressie en angst.

Sociologie

Sociologen richten zich op de bredere maatschappelijke implicaties van eenzaamheid. Ze suggereren dat sociale isolatie het gevolg kan zijn van structurele factoren zoals beperkte toegang tot sociale hulpbronnen of een gebrek aan betrokkenheid bij de gemeenschap. Deze isolatie kan op zijn beurt gevoelens van eenzaamheid verergeren. De sociale breinhypothese stelt dat mensen geëvolueerd zijn tot sociale wezens, dus wanneer dit aspect van onze aard wordt ontkend, kan dit diepgaande gevolgen hebben voor onze geestelijke gezondheid en ons algemene gevoel van verbondenheid.

Cacioppo - cognitieve en sociale neurowetenschap

John Cacioppo heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar de effecten van eenzaamheid op de hersenen. Zijn werk suggereert dat eenzaamheid kan leiden tot aanzienlijke veranderingen in de structuur en functie van de hersenen. Cacioppo's bevindingen zijn gebaseerd op neuroimaging-studies en uitgebreid onderzoek naar de fysiologische en psychologische gevolgen van eenzaamheid. Enkele van zijn belangrijkste waarnemingen en inzichten met betrekking tot de veranderingen in de hersenen als gevolg van eenzaamheid zijn onder andere:

- Structurele veranderingen

Het onderzoek van Cacioppo wijst erop dat chronische eenzaamheid kan leiden tot structurele veranderingen in de hersenen. Specifiek heeft hij ontdekt dat de hersenen van eenzame individuen tekenen vertonen van verhoogde activiteit in regio's die geassocieerd worden met de waarneming van sociale en emotionele signalen. Deze structurele veranderingen worden verondersteld aanpassingen te zijn aan de verhoogde alertheid die eenzame mensen vaak ervaren in sociale situaties.

- Activatie van de Amygdala

Uit het onderzoek van Cacioppo blijkt dat de amygdala, een deel van de hersenen dat verband houdt met emotionele verwerking, actiever is bij eenzame individuen. Deze toegenomen activatie van de amygdala kan bijdragen aan de verhoogde gevoeligheid voor sociale bedreigingen en mogelijke afwijzing die eenzame mensen vaak ervaren.

- Verminderde Cognitieve Functie

Eenzaamheid kan ook van invloed zijn op de cognitieve functie, zoals opgemerkt door Cacioppo. Hij ontdekte dat eenzame individuen moeite kunnen hebben met taken die aandacht, besluitvorming en geheugen vereisen. Deze cognitieve beperkingen kunnen een aanzienlijke invloed hebben op het algehele welzijn en functioneren van een persoon.

- Gezondheidsimplicaties

Het werk van Cacioppo gaat verder dan de hersenen en onderzoekt de bredere gezondheidsimplicaties van chronische eenzaamheid. Hij heeft een verband gelegd tussen eenzaamheid en een reeks fysieke en geestelijke gezondheidsproblemen, zoals verhoogde stress, ontstekingen, cardiovasculaire problemen en depressie. Deze gezondheidsgevolgen zijn nauw verbonden met de neurologische veranderingen die eenzaamheid kan veroorzaken.

Het onderzoek van Cacioppo benadrukt de diepgaande invloed van eenzaamheid op de hersenen en de algehele gezondheid. Zijn werk heeft bijgedragen aan een beter begrip van de neurologische mechanismen waardoor eenzaamheid de emotionele en cognitieve welzijn van een individu kan beïnvloeden. Dit onderzoek heeft belangrijke implicaties voor het ontwikkelen van strategieën om de negatieve gevolgen van eenzaamheid te verminderen en de geestelijke en lichamelijke gezondheid te bevorderen.

Eenzaam brein

Inmiddels is duidelijk dat eenzaamheid direct gevolgen heeft voor het gedrag van mensen die zich eenzaam voelen, terwijl het afhangt van de snelheid waarmee mensen leren, hoe snel het brein zich zal hebben aangepast aan de status van eenzaamheid. Een eenzaam brein ontstaat als mensen niet in staat zijn hun eenzaamheid op te lossen. Wie als kind al een eenzaam brein heeft opgelopen zal als volwassene de gevolgen daarvan blijven ondervinden: minder cognitief vermogen, meer moeite met sociale situaties, angstiger ten opzichte van vreemden.

Verschillende invloeden

Vanuit welke wetenschapsrichting je het ook bekijkt: eenzaamheid heeft op verschillende manieren invloed op de hersenen. Vanuit neurobiologisch oogpunt kan het de structuur en functie van de hersenen veranderen, psychologen benadrukken de impact op emoties en cognitieve processen. Sociologen benadrukken de maatschappelijke wortels van eenzaamheid, en cognitieve wetenschappers richten zich op de cognitieve gevolgen. Het

begrijpen van deze verschillende dimensies van eenzaamheid kan ons helpen aan te sluiten bij denkrichtingen die helpend kunnen zijn bij de aanpak van eenzaamheid.

Sociaal domein

In hulpverlening in het sociale domein is de sturing vanuit de sociologie het sterkst. Gevolg is dat oplossingen voor eenzaamheid worden gezocht in het meer betrekken van mensen bij de samenhang in de buurt en het bij elkaar brengen van mensen om hen in staat te stellen contacten aan te gaan. Je ziet dat dit de overwegende aanpak is in onze maatschappij. 'Kom erbij!'. Als dit niet blijkt te werken is de reactie: 'dan moeten we dus meer van hetzelfde doen...'. Dat mensen een eenzaam brein kunnen hebben is meestal niet bekend, laat staan dat daar een aanpak voor voorhanden is.

Bevolking-breed

Met een 'eenzaam brein' kun je functioneren. Vele mensen doen dat ook jarenlang. Dat hun gezondheid beter zou kunnen zijn dan die is, dat hun social leven mooier zou kunnen zijn dan het is, dat weten ze zelf niet. Ook veel hulpverleners weten dat niet. We hebben dan ook nog steeds te maken met een enorm gat in kennis bij degenen die last hebben van eenzaamheid (soms zonder dat te weten) en degenen die vanuit hun beroep (arts, coach, welzijnswerker) dat zouden moeten weten.

Samenvatting:

Er zijn bij de aanpak van eenzaamheid dan ook drie problemen te onderscheiden:

- Gebrekkige kennis, zowel bij degene die zich eenzaam voelt als bij degene tot wie die zich richten. Dat wil zeggen gebrek aan kennis van het fenomeen zelf als van mogelijke oplossingen
- Een bevolking die voor 50% bestaat uit mensen met een probleem, iets wat voor veel mensen onvoorstelbaar is, of wordt gezien als 'normaal'
- Een bevolking die bestaat uit twee soorten mensen: zij die een eenzaam brein hebben en dus zelf niet goed in staat zijn om (meer) eenzaamheid aan te pakken als die zich aandient en zij die dat wel kunnen als eenzaamheid zich aandient. En het verschil hiertussen is niet zonder meer te zien.

Werk aan de winkel!