

INHOUD

Voorwoord	9
1. Megatrend en ziekte	13
2. Eenzaamheid doet pijn	45
3. Sociale besmetting	69
4. Eenzaamheid veroorzaakt stress	89
5. (Gem)eenzaam online?	113
6. Eenzaamheid als gezondheidsrisico	137
7. Doodsoorzaak nummer één	152
8. 'Je maakt me ziek'	165
9. Wat te doen?	183
10. Eenzaamheid opzoeken	208
Noten	233
Literatuurlijst	255
Fotoverantwoording	286
Register	287

VOORWOORD

STELT U ZICH EENS VOOR DAT ER EEN ZIEKTE BESTAAT DIE in ons land steeds vaker voorkomt en chronische pijn veroorzaakt – een besmettelijke, door de medische wetenschap nog nauwelijks onderzochte ziekte, die zich sneller verspreidt dan dat er immuniteit tegen opgebouwd kan worden, en die wordt geclassificeerd als een van de meest voorkomende doodsoorzaken in de geciviliseerde westerse wereld. Een ziekte die het ontstaan van andere ziektes in de hand werkt, van verkoudheid tot depressies en van dementie tot hartinfarcten, beroertes en kanker. Deze ziekte zou dus een belangrijke risicofactor zijn voor andere vaak voorkomende en dodelijke ziektes. Het zou tevens een verraderlijke ziekte zijn, omdat de velen die eraan lijden het niet eens zouden weten. En ja, deze ziekte bestaat. Haar naam: eenzaamheid.

In de psychiatrie – mijn medische vakgebied – is het lijden aan eenzaamheid al lange tijd een bekend gegeven; het werd meestal gezien als een symptoom van andere psychische stoornissen. Maar zoals nieuwe inzichten uit de epidemiologie, de psychologie, de sociale wetenschappen, de hersenwetenschap en niet in de laatste plaats de psychiatrie zelf aantonen, kan en moet je deze ziekte als een op zichzelf staand fenomeen zien. Simpel gezegd: eenzaamheid is niet ‘slechts’ een symptoom, dat wil zeggen een ziekteverschijnsel, nee: eenzaamheid is *zél*f een ziekte!

Pas wanneer eenzaamheid beschouwd wordt als het ervaren van

sociaal isolement dat om allerlei redenen kan optreden, vervolgens een eigen dynamiek krijgt (men spreekt ook wel van een vicieuze cirkel) en dan uitgroeit tot het hoofdprobleem wordt het mogelijk een gedifferentieerd beeld van de ziekte te krijgen. Een beter begrip van de oorzaken en gevolgen van eenzaamheid dat hierdoor ontstaat, zal beslist nieuwe en belangrijke consequenties hebben, zoals in dit boek uiteengezet wordt. Dit gebeurt op basis van een grote hoeveelheid wetenschappelijke inzichten uit observationeel onderzoek en experimenten uit verschillende disciplines, van de fundamentele wetenschap tot de toegepaste geneeskunde en de psychologie.

Net als in mijn andere boeken krijgt de lezer zodoende een hele hoop details voorgeschoteld. Ik vind het echter belangrijk om niet alleen op te schrijven wat men weet, maar ook hoe men aan die kennis is gekomen en hoe deze wetenschappelijke inzichten zijn verworven. Want alleen op die manier is het mogelijk om de bevindingen te beoordelen en ze in een bredere context te plaatsen, en alleen door een dergelijk diepgaander begrip is het in de huidige tijd waarin feiten niet meer de boventoon voeren (*post-fact era*) überhaupt nog mogelijk onderscheid te maken tussen echte feiten en ‘alternatieve feiten’.¹

Als alles eenmaal op een rijtje staat, ontstaat er ruimte om met een open en heldere blik te kijken naar oplossingen voor problemen die voortkomen uit de feiten. Dat het me er allesbehalve om gaat een paar ‘tips and tricks’ of ‘7 goede adviezen’ tegen een hart van steen te geven wordt duidelijk in de laatste hoofdstukken van het boek. Want eenzaamheid is weliswaar – zoals bijvoorbeeld een longontsteking en vele andere ziektes – pijnlijk, besmettelijk en potentieel dodelijk, maar het hoort ook bij de mens, zoals ook ouder worden bij de mens hoort. Op een gegeven moment wordt ieder mens zich bewust van zijn eigen tijdelijkheid. In de jonge jaren is dit veeleer in ‘theoretische’ zin, met het vorderen van de leeftijd wordt dit besef steeds ‘praktischer’.

Om deze reden heeft eenzaamheid niet alleen raakvlakken met

mijn vakgebied, maar heeft het ook betrekking op mezelf. Net als (bijna) ieder ander voel ook ik me zo af en toe eenzaam. Gedurende mijn hele leven maakte ik deel uit van een familie, eerst als derde van vijf kinderen, die samen met onze ouders en twee grootouders een welgeteld negenkoppige gemeenschap vormden die met elkaar onder één dak leefde. Destijds was het vanzelfsprekend dat er altijd iemand was, en bovendien waren er natuurlijk ook nog de andere kinderen uit de buurt, in het kleine dorp Lengfeld in het Odenwald², wat voor mij heel vanzelfsprekend als mijn thuis voelde en dat ik kende als mijn broekzak. Toen ik 25 jaar was stichtte ik een eigen gezin, wederom kwamen er vijf kinderen, en opnieuw voelde het als de normaalste zaak van de wereld: ik maakte weer deel uit van een (naar huidige maatstaven) groot gezin. Dat dit soort gezinnen niet een fenomeen van de moderne tijd zijn, maar in Europa al sinds vele duizenden jaren de ‘kern’ van menselijke gemeenschappen vormen weten we bijvoorbeeld dankzij moderne onderzoekstechnieken waarbij mensen uit graven van duizenden jaren oud geïdentificeerd kunnen worden als vader, moeder en kinderen.³ Gezinnen zijn geen ‘construct’, ze bestaan echt!

Nu zijn mijn kinderen het huis uit, en inmiddels woon ik alleen. En dus ben ook ik, althans af en toe, een ‘slachtoffer’, en denk ik erover na hoe ik heel concreet met deze situatie om zal gaan gedurende ‘de rest van mijn dagen’, de ‘derde fase’, mijn ‘gouden jaren’ – of hoe je het ook wilt noemen. Tijdens het schrijven van dit boek werd me duidelijk hoe verstrekkend het probleem is en dat je het niet op de lange baan mag schuiven.

Over het algemeen geldt dat de toepassing van algemene kennis op een individueel geval *niet* het doel van de – universeel geldende – wetenschap is. Uit de (algemene) fysica is niet af te leiden hoe een concreet huis gebouwd moet worden (al kun je een huis niet tegen de wetten van de fysica in bouwen). Het concrete huis wordt alleen mede bepaald door de fysica – om het daadwerkelijk te realiseren is de *kunst* van de architect nodig. Dit geldt net zo goed voor de medische wetenschap: de medische kennis is algemeen (anders

zou het niet te onderwijzen en te leren zijn), maar de toepassing ervan op het individuele ‘geval’ is geen wetenschap, maar wordt, terecht, ‘geneeskunst’ genoemd.

Het is precies om die reden dat de in dit boek verzamelde kennis weliswaar heel nuttig is bij het nadenken over de eigen eenzaamheid, maar het niet ‘als vanzelf’ mijn probleem oplost. Hetzelfde geldt uiteraard voor de lezer. Net zomin als alle medische kennis van de wereld automatisch naar gezondheid leidt, verdrijft de in dit boek samengebrachte kennis over eenzaamheid bij niemand automatisch diens eenzaamheid. Maar aan de andere kant geldt ook: zonder medische kennis is het moeilijk om iemand te genezen. En voor degene die zich zo nu en dan eenzaam voelt en zijn leven op dit vlak wil veranderen, is dit boek geen slecht begin, juist omdat er geen simpele recepten of adviezen in staan. (Ter vergelijking: ‘Neem een aspirientje als je ziek bent’ – ook al is dit in sommige gevallen geen slecht advies, het is geenszins een goed medisch advies; dat hangt maar net af van wat er in het individuele geval aan de hand is!)

Het is zaak een ziekte (in zijn algemeenheid) te herkennen én te begrijpen hoe deze zich manifesteert in het concrete individuele geval. Pas dan kun je *voor dat specifieke geval* de juiste conclusies trekken. In zoverre neemt dit boek de lezer veel werk uit handen, want de kwaliteit van een bepaald boek is te meten aan de hoeveelheid boeken die je niet meer hoeft te lezen als je (alleen) dat ene boek gelezen hebt. In dit geval betekent het dat het lezen van dit boek de lezer het doorspitten van honderden wetenschappelijke studies bespaart. Het boek kan het aansluitende nadenken over de persoonlijke, concrete situatie – wat er precies *hier en nu* moet gebeuren – niet vervangen. Maar het maakt het wel een stuk makkelijker. En dat is waarom ik het heb geschreven.

Ulm, tijdens de Reformatie- en Allerheiligenvieringen
Manfred Spitzer

1

MEGATREND EN ZIEKTE

DE MENS IS ONDER DE ZOOGDIEREN EIGENLIJK DE SOORT die bij uitstek gericht is op een leven in de gemeenschap. Niet zonder reden duidde Aristoteles de mens al aan als ‘gezelschapsdier’ (*Zoon politikon*). En zoals onderzoek van Nobelprijswinnaar voor de Economie Daniel Kahneman aantoonde, brengen mensen ook vandaag de dag zo’n 80 procent van hun ‘waaktijd’ samen met andere mensen door.¹ De meeste mensen zijn liever samen dan alleen.

Tegen deze achtergrond is de trend richting een leven in enkelvoud – als enkeling – uitzonderlijk, vooral omdat deze als een rode draad door alle facetten van ons leven loopt: het aanbod van voedingsmiddelen in steeds kleinere verpakkingen groeit, omdat steeds meer mensen alleen voor zichzelf koken en alleen eten. Onze huishoudens worden steeds kleiner, waardoor er op de lange termijn meer kleine woningen (voor singles) worden gebouwd. Vroeger ging je voor vermaak naar de kroeg, tegenwoordig ga je eerder – meestal in je eentje – voor de tv zitten. De trend van het alleen-zijn beperkt zich echter allerminst tot de voedingsmiddelenindustrie, de architectuur of de horecasector; hij is allang onze psyche binnengetrokken. In dat opzicht heeft hij ook betrekking op de psychiatrie, een vakgebied binnen de geneeskunde. Bij een trend die betrekking heeft op vastgoed, voeding, communicatie en de geneeskunde, en daarmee onze gezondheid, kunnen en mogen we spreken van een *megatrend*.

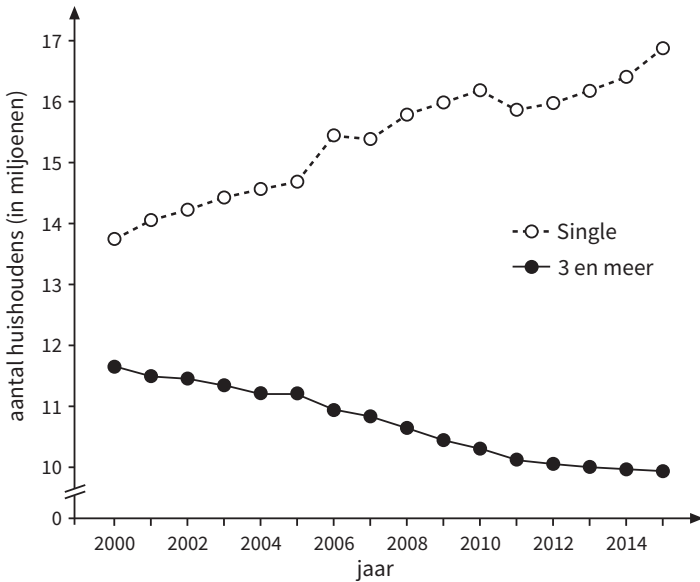
Wie denkt dat deze trend alleen betrekking heeft op een handjevol hoogontwikkelde landen, vergist zich. Psychologen van de Arizona State University deden onderzoek naar individualistische gewoontes en waarden in 78 landen in de laatste 51 jaar.² Bij de meerderheid van de landen was een toename van het individualisme te zien – zowel in de dagelijkse praktijk als met het oog op de waarden – die, in elk geval gedeeltelijk, was terug te voeren op de socio-economische ontwikkeling: hoe beter de economische situatie voor de mensen, hoe zelfstandiger en daarmee ook individualistischer ze zijn. Dat daarmee hun risico op eenzaamheid ook stijgt, mag duidelijk zijn.

EENZAAMHEID IN DUITSLAND

In Duitsland neemt deze trend al jaren toe. In 2015 telde Duitsland bijna 41 miljoen huishoudens, waarvan tegen de 17 miljoen single-huishoudens (zie grafiek 1.1). Weliswaar maakt nog zo'n 50 procent van de mensen in Duitsland deel uit van een traditioneel gezin (ouders met een of meer kinderen), vroeger was dat aandeel groter, en reeds tientallen jaren vindt er een daling plaats. Het aantal huishoudens in Duitsland stijgt veel sterker dan het aantal inwoners, wat dus betekent dat het aantal mensen per huishouden afneemt.

Daar komt bij dat onze wetgeving en het sociale beleid het mogelijk maken dat koppels ofwel helemaal niet meer trouwen, ofwel makkelijker weer kunnen scheiden: in 1950 werd slechts elk tiende huwelijk ontbonden, tegenwoordig is dat een derde van alle huwelijken. Omdat ook stellen met kinderen veel vaker dan vroeger uit elkaar gaan, groeien veel kinderen met maar één van de beide ouders op en raken zo al op jonge leeftijd gewend aan het singleleven. Het eenkindgezin – bij een gemiddelde van 1,5 kinderen per vrouw – is al heel gewoon.

Wat ook opvallend is, is dat eenzaamheid gedurende de gehele levensloop van een mens in verschillende mate optreedt;⁴ er zijn



1.1: Het toenemende aantal eenpersoonshuishoudens en het tegelijkertijd afnemende aantal huishoudens met drie of meer personen – oftewel gezinnen – tussen 2000 en 2015 maakt duidelijk dat er in Duitsland een trend gaande is richting een vrijgezellenbestaan. Het aantal tweepersoonshuishoudens is in deze periode licht gestegen, van 12 720 000 (in 2000) naar 13 956 000 (in 2015). De gemiddelde omvang van een Duits huishouden is momenteel 2,0 personen.³

met name twee levensfasen waarin eenzaamheid veelvuldig voorkomt – tijdens de jeugd en onder oude mensen, beide met andere oorzaken en gevolgen.

EENZAAMHEID ONDER OUDEREN

De plek die huwelijk en familie in het leven van mensen innemen is in de afgelopen decennia minder belangrijk geworden, en in lijn daarmee is ook de eenzaamheid onder mensen groter geworden. Daar komt nog bij dat het aantal ouderen toeneemt en mensen

gemiddeld steeds ouder worden. Omdat mannen gemiddeld zo'n zes jaar eerder overlijden dan vrouwen (en bovendien bij de huwelijksvoltrekking één tot twee jaar ouder zijn), zijn er met name zeer veel eenzame oudere vrouwen. Dit fenomeen kennen we reeds uit de periode na de Tweede Wereldoorlog (men sprak destijds van 'oorlogsweduwen'), maar ook meer dan 70 jaar na de oorlog is er nog een stijgende lijn te zien in de tendens van een 'feminisering van de ouderdom'. In het *Handbuch Sozialplanung für Senioren* (handboek voor sociale planning voor senioren) is te lezen: 'Op het moment is het aandeel vrouwen onder de 60-plussers meer dan 60 procent. Hoe ouder, hoe groter het aandeel.'

Al is het tweepersoonshuishouden met bijna 50 procent van alle huishoudens op dit moment nog de meest voorkomende woonvorm onder ouderen, constateert het hierboven genoemde handboek verder: 'Steeds meer ouderen wonen alleen. Dit geldt in Duitsland voor zo'n 40 procent van de bevolking boven de 65 jaar, in de grote steden ligt dit aantal nog hoger. Hiervan is 85 procent vrouw. Een van de redenen hiervoor is het aanhoudende hogere sterftecijfer onder mannen. Het zijn echter in toenemende mate ook ouder wordende vrijgezellen (ongehuwd, gescheiden, uit elkaar gegaan) die bepalend zijn voor de trend van het alleen-zijn op oudere leeftijd, dit zijn bovengemiddeld vaak mannen.' De (weini-ge overblijvende) mannen gaan de vrouwen dus achterna en ervaren in toenemende mate isolement en eenzaamheid.

Als je onder ouderen navraag doet waarom ze vrijgezel zijn, geven mannen en vrouwen deels verschillende antwoorden: 28,7 procent van de mannen noemt als belangrijkste reden: 'Ik ben te verlegen en ontmoet weinig mensen' (maar 16,1 procent van de vrouwen geeft dit antwoord). Daartegenover noemt 30,2 procent van de vrouwen als belangrijkste reden: 'Mijn eisen aan een partner zijn te hoog' (mannen: 25,5 procent). Bijna twee keer zoveel vrouwen (9,7 procent) als mannen (5,9 procent) vinden zichzelf te oud, en meer dan twee keer zoveel vrouwen (12,4 tegenover 5,9 procent mannen) denken dat ze intimiderend overkomen op anderen.

Hierentegen zijn er met het oog op de behoefte aan onafhankelijkheid nauwelijks verschillen tussen mannen en vrouwen ('ik wil mijn onafhankelijkheid nog niet opgeven': mannen 27,7 procent, vrouwen 26,6 procent), om een onbeantwoorde liefde ('ik ben verliefd, maar hij/zij niet': mannen 10,7 procent, vrouwen 10,4 procent) of het belang van werk ('mijn werk is op dit moment belangrijker voor me': mannen 15,4 procent, vrouwen 15,6 procent).⁶ Volgens deze statistieken lijkt het vrijgezellenbestaan onder ouderen in zowat de helft van de gevallen veeleer een eigen keus te zijn.

Maar wie uit de tot dusver genoemde feiten afleidt dat het vrijgezellenbestaan een trend is die alleen op ouderen van toepassing is, heeft het bij het verkeerde eind. De trend betreft (nu nog) qua aantallen meer ouderen dan jongeren, maar onder jongeren is de trend uitgesprokener; hij ontwikkelt zich dus sneller.

EENZAAMHEID ONDER JONGEREN

Twee andere grote trends spelen een belangrijke rol bij eenzaamheid onder jongeren: de *verstedelijking* en de *medialisering* van ons leven. In 1900 leefde 13 procent van de wereldbevolking in steden, vandaag de dag is dat zo'n 50 procent, en in 2050 zal dit aantal rond de 70 procent liggen. De toenemende verstedelijking zorgt met name in ontwikkelingslanden voor een sterke daling van de geboortecijfers. Zo is het vruchtbaarheidscijfer in Addis Abeba, Ethiopië, of in veel Vietnamese steden, 1,4 procent, en daarmee dus zelfs *lager* dan het lage gemiddelde vruchtbaarheidscijfer van 1,5 in het (hoogontwikkelde) Duitsland. In de Iraanse hoofdstad Teheran krijgen vrouwen gemiddeld nog minder kinderen – gemiddeld 1,3 per vrouw. In Duitsland betekent verstedelijking vooral meer anonimiteit en isolement, iets wat niet per se zo zou hoeven zijn.

De tweede hierboven genoemde trend van de sterk toenemende medialisering van alle facetten van ons leven treft met name jongeren. De digitalisering brengt mensen namelijk niet samen, zoals vaak wordt beweerd, maar veroorzaakt een toename van ontevren-

denheid, depressie en eenzaamheid. Dit geldt vooral voor sociale media als Facebook, Twitter, WhatsApp, YouTube, Instagram en Snapchat. Op het eerste gezicht lijkt het doel van deze sociale media het samenbrengen van mensen, maar hun eigenlijke functie is het verkopen van advertenties – dat is hun businessmodel! Ze hebben een duidelijk zichtbare negatieve invloed op sociale tevredenheid, hun invloed op de demografie van de samenleving (meer stellen of meer scheidingen?) is nog niet voldoende opgehelderd c.q. onderzocht.

Uit een eind 2017 in het *American Journal of Preventive Medicine* gepubliceerde studie van een voor de Verenigde Staten representatieve steekproef onder 1787 jongvolwassenen bleek er een duidelijk verband tussen het ervaren van eenzaamheid en het gebruik van sociale media. Slechts 3,2 procent van de deelnemers gebruikte helemaal geen sociale media, wat het belang van het resultaat nog eens onderstreept.

Naast de nieuwe media is er ook een ouder medium – de televisie – dat eenzaamheid onder jonge mensen aanwakkert. Het verband tussen tv-gebruik en eenzaamheid is al lange tijd bekend.⁷ Daar komt bij dat de inhoud van televisieprogramma's zodanig is veranderd, dat het in de vele talk-, reality- en castingshows altijd maar om één ding draait: bijzonder zijn, de beste/mooiste/gekste zijn of degene die de grootste ontberingen kan verdragen, en daarmee beroemd te worden. De trend naar meer egocentrisme wordt door de televisie, middels model-leren, uitermate in de hand gewerkt. Er zijn nauwelijks nog beroemde acteurs, zangers of zelfs deskundigen en wetenschappers te zien, het zijn overwegend 'mensen zoals jij en ik', die denken dat ze op de een of andere manier heel speciaal zijn. Veel van de 'bekende Duitsers' van tegenwoordig zijn niet beroemd omdat ze ergens veel van weten of iets goed kunnen, ze zijn veeleer beroemd om het beroemd-zijn ('famous for being famous', ook wel het Paris-Hilton-effect genoemd).⁸

Nog voordat kinderen door televisie en internet worden beïnvloed (je zou haast zeggen: meestal nog ervoor) leggen sommige

ouders met hun eerder toegeeflijke of zelfs onverschillige (een zogenaamde ‘permissieve’) opvoedingsstijl de basis voor een voedingsbodem waarin eenzaamheid zich kan ontwikkelen: wat de kinderen ook doen, ze zijn ‘de besten’ en krijgen dit ook steeds te horen. Het gevolg hiervan is inmiddels wetenschappelijk goed onderzocht:⁹ narcistische jongvolwassenen met weinig interesse in het welzijn van anderen, die geloven dat ze zonder zelf ook maar iets te presteren voorbestemd zijn om een goede baan te krijgen, rijk te worden en een leven onder de beste omstandigheden te leiden.

Met name in de Verenigde Staten werd het egocentrisme en het daarmee gepaard gaande materialisme bovendien gestimuleerd door de vanzelfsprekendheid waarmee banken, tot het uitbreken van de financiële crisis, kredieten verstrekten. Deze vierde pijler voor de ontwikkeling van egocentrisme dat de spuigaten uitloopt – naast permissieve ouders, de televisie en smartphone/internet¹⁰ – staat in de VS sinds 2008 niet meer overeind, wat empirisch daadwerkelijk aan te tonen is met een lichte daling van de hang naar materialisme (uitgaande van een zeer grote mate van materialisme). Voor een echte breuk in de trend naar meer egocentrisme – en dus meer eenzaamheid en minder gemeenschapsoriëntatie – heeft de recessie in de Verenigde Staten echter niet gezorgd. Laten we nog iets verder op deze trend inzoomen. Ter aanvulling kunnen we overigens vanuit Europees oogpunt constateren dat zulke trends uit Amerika met 10 tot 15 jaar vertraging ook bij ons – vaak in iets mildere vorm – waar te nemen zijn. De kredietcrisis had vanaf 2008 ook Europa in zijn greep, al was het niet met dezelfde intensiteit als in Amerika.

GENERATIE IK

Als generatiegenoot van de babyboomers (geboren tussen midden jaren veertig en midden jaren zestig van de vorige eeuw) herinner ik me nog goed dat de drang naar vrijheid en autonomie, het afwijzen van de achterhaald gewaande waarden, de kritiek op het ‘systeem’

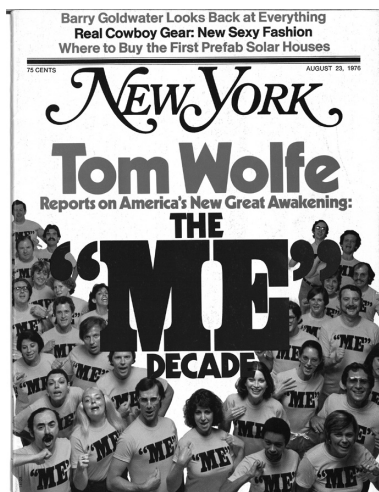
etc. (wie even oud is als ik weet wel waar ik het over heb) destijds een belangrijke rol speelden in de jeugdcultuur. Onze houding zal de al wat oudere mensen van toen waarschijnlijk voorgekomen zijn als egocentrisch en niet erg invoelend. Het verschil met nu is echter dat we destijds alles altijd in groepsverband deden; we gingen *gezamenlijk* demonstreren (voor solidariteit met de arbeiders of tegen de Vietnamoorlog, meestal dus voor de belangen van *anderen*) en kwamen bijeen in *groepen* om te werken aan *zelfbewustwording*. Niemand vond dat destijds tegenstrijdig. Nachtenlang praatte je over problemen (met name met betrekking tot het samenzijn en -leven); je studeerde, woonde en leefde samen. Dát was belangrijk.

Na de Babyboomgeneratie kwam Generatie x. Het opkomen van deze generatie in het midden van de jaren zestig viel samen met de sterke geboortedaling in de hele westerse wereld als gevolg van de ontwikkeling van hormonale anticonceptiva (de anticonceptiepil).¹¹ Daarna kwam Generatie y, ook wel de millennials genoemd (geboren tussen begin jaren tachtig en begin 2000). In vergelijking met Generatie x zijn de millennials weer in de meerderheid, omdat het geboortecijfer in de jaren tachtig en negentig wederom duidelijk was gestegen.

De generatie van de millennials wordt af en toe vergeleken met die van de babyboomers: 40 jaar geleden omschreef men de destijds jonge babyboomers ook al als de Generatie Ik, 'met hun onverwachte ontwikkeling na de Tweede Wereldoorlog: de door miljoenen heel normale mensen genoten luxe alleen maar met zichzelf bezig te zijn', zoals de Amerikaanse auteur Tom Wolfe het in 1976 beschreef. Geheel naar het motto van de succesvolle Amerikaanse reclamevrouw Shirley Polykoff: 'Als ik maar één leven heb, dan graag als blondine.'

Maar in werkelijkheid liggen de zaken bij de millennials helemaal anders dan 40 jaar geleden. Want het is één ding om vraagtekens te zetten bij vanouds beproefde ideeën, na te denken over nieuwe ideeën of deze zelfs in de praktijk uit te proberen, op zoek te gaan naar jezelf of jezelf opnieuw uit te vinden; maar het is iets heel

anders om te worden geboren in een wereld die helemaal anders is. Alles is er gewoon al, en alles is anders. Het grootste verschil met vroeger is de alomtegenwoordigheid van digitale informatietechnologie, waardoor aandacht en communicatie, waarden en mentaliteiten en met name de gewone handelingen van het alledaagse leven totaal zijn veranderd. Het woord ‘selfie’ werd al in 2013 door het gerenommeerde *Oxford English Dictionary* uitgeroepen tot woord van het jaar. Jongeren beoordelen zichzelf en anderen aan de hand van het aantal Facebookvrienden, *likes* en *followers* op Twitter. En zo kreeg de generatie van de millennials wederom de naam ‘Generation Me’¹²; ook werd ze wel aangeduid met ‘Look At Me-Generati-
on’¹³ of ‘Generation Me Me Me’¹⁴ (zie afbeeldingen 1.2).



1.2: Titelpagina over ‘Generation Me’ met betrekking tot de baby-boomers (titelpagina *New York Magazine* van 23-8-1976).

De Amerikaanse publicist Christopher Orlet schreef in 2007 in een kritisch stuk: ‘Ik behoorde zelf niet tot de generatie van de millennials, die opgroeide met een overdosis aan zelfoverschatting en technologie ter zelfpromotie; de combinatie van die twee heeft een *perfect storm* van narcisme ontketend.’¹⁵ Volgens hem was er bij tweederde van de collegestudenten sprake van bovengemiddelde tekenen van zelfverheerlijking – 30 procent meer dan 25 jaar eer-

der. De millennials zijn weliswaar zelfverzekerder, assertiever en tot over hun oren verliefd op zichzelf, maar hebben daar helemaal geen reden toe, zo klaagt de auteur, waarmee hij expliciet doelt op hun lagere opleidingsniveau, hun grotere oppervlakkigheid, het feit dat ze zich ellendiger voelen en hun achtergebleven emotionele ontwikkeling.

Maar is dit niet gewoon romantisch verheerlijkt cultuurpessimisme? Worden jongeren en de jongerencultuur in de loop van de laatste decennia inderdaad steeds meer gekenmerkt door eenzaamheid? Veel mensen, meestal ouderen, hebben de indruk dat jongeren tegenwoordig egoïstischer en minder sociaal ingesteld zijn dan vroeger. Maar was vroeger niet altijd al alles beter? Waren jongeren niet altijd al – in de ogen van de ouderen – lui, brutaal, op zichzelf gericht en oppervlakkig?

‘Ik heb geen hoop meer voor de toekomst van ons volk als we afhankelijk moeten zijn van de lichtzinnige jeugd van vandaag. Want de jeugd is zonder twijfel onverdraaglijk, onverantwoordelijk en betweterig. Toen ik jong was leerden we goede manieren en respect voor onze ouders te hebben. Maar de jeugd van tegenwoordig wil alles beter weten.’ Dit citaat is overal op internet (en altijd in deze bewoordingen) te vinden en wordt toegeschreven aan de Griekse dichter Hesiodos, die meer dan tweeënhalfduizend jaar geleden leefde (voor 700 v. Chr.). Eveneens op het internet te vinden is een heel vergelijkbaar citaat dat wordt toegeschreven aan de 250 jaar later levende Socrates (rond 469-399 v. Chr.): ‘De jeugd van tegenwoordig houdt van luxe. Heeft slechte manieren, minacht de autoriteiten, heeft geen respect voor ouderen en kletst in plaats van te werken. Jonge mensen staan niet meer op als er een ouder iemand de kamer binnenkomt. Ze spreken hun ouders tegen, praten erop los in gezelschap, verslinden de toetjes, slaan hun benen over elkaar en tiranniseren hun leraren.’

Deze twee citaten lijken het bewijs dat ‘de ouderen’ altijd al klaagden over ‘de jongeren’, zonder dat er echt iets aan de hand was. Een mooi punt voor discussie dus: komt overdreven egocentrisme en

daarmee samenhangend een verminderde belangstelling voor de gemeenschap vandaag de dag daadwerkelijk vaker voor dan vroeger?

Voor de een staat vast: ‘Vroeger was het gemeenschapsgevoel gewoon groter.’ – ‘Vroeger kwam je veel vaker samen om gezellig te kletsen.’ – ‘Vroeger was er meer sociale cohesie en solidariteit tussen mensen.’ – ‘Men was vroeger niet zo erg met zichzelf bezig als tegenwoordig.’

Anderen werpen tegen: ‘Ach, dat vind alleen jij!’ – ‘Vroeger was niet beter, dat is het beeld als je door een roze bril naar het verleden kijkt.’ – ‘Die klagende ouderen altijd die zich alleen de goede dingen herinneren.’ Wie heeft er nu gelijk? Hoe komen we hier uit?

SUBJECTIEVE ERVARING VERSUS OBJECTIEVE FEITEN

Eenzaamheid is niet hetzelfde als isolement, maar het psychologische aspect ervan. Met eenzaamheid wordt een subjectieve ervaring aangegeven – je *voelt* je eenzaam –, terwijl sociaal isolement objectief gemeten kan worden (hoe eenzaam *ben* je?). Wie alleen woont (eenpersoonshuishouden) en maar weinig sociale contacten of een klein sociaal netwerk heeft, is sociaal geïsoleerder dan iemand die veel vrienden en kennissen heeft en met anderen samenwoont. Of deze persoon zich om die reden eenzaam voelt is nog maar de vraag. Iemand die depressief is kan in een intact gezin wonen, heel veel vrienden en kennissen hebben en zich desondanks zeer eenzaam voelen. Soms zoeken mensen de eenzaamheid gericht op (meestal maar voor een bepaalde periode; zie hiervoor het laatste hoofdstuk van dit boek) en voelen zich daar heel goed bij. De verbanden zijn dus niet zo simpel, het ligt ingewikkelder!

Het ervaren van eenzaamheid en daadwerkelijk sociaal isolement zijn niet hetzelfde. Ze hangen niet eens zo sterk met elkaar samen als je in eerste instantie zou kunnen denken (zie grafiek 1.3). Zo vonden Caitlin Coyle en Elizabeth Dugan¹⁶ in een wetenschappelijke studie onder 11 825 personen bijvoorbeeld maar een correlatie van 0,2 tussen eenzaamheid en daadwerkelijk sociaal isolement.