

Sociaal ‘konvooi’ beste middel tegen eenzaamheid

Op het NIDI wordt veel onderzoek gedaan naar het welbevinden van ouderen en de rol die partner en kinderen daarbij spelen. Als ouderen deze familiebanden missen, leidt dat automatisch tot eenzaamheid? En zijn ouderen met partner en/of kinderen dan nooit eenzaam? Recente gegevens over ouderen in Nederland laten zien dat het ontbreken van een partnerrelatie en contact met kinderen voor een belangrijk deel kan worden gecompenseerd door contact met andere mensen. Tijdig investeren in een sociaal netwerk buiten de directe familiekring is dan ook van groot belang.

Partner en kinderen spelen een prominente rol in het leven van vele ouderen. Niet alleen om leuke dingen mee te doen en gelukkige momenten te kunnen delen, maar ook als vertrouwenspersoon en steunpilaar in moeilijke tijden. Maar lang niet iedereen heeft tot het einde van zijn of haar leven een partner. Door de dood of door echtscheiding komt men er alleen voor te staan. Ook niet alle oudere mensen hebben (regelmatig contact met hun) kinderen. Eenzaamheid, het ervaren gemis aan warme betekenisvolle contacten met andere mensen, ligt dan snel op de loer. Studies tonen bij herhaling een positief verband tussen eenzaamheid onder ouderen enerzijds en het ontbreken van een partner respectievelijk contact met kinderen anderzijds.

Maar niet alle ouderen die zonder partner en kinderen door het leven gaan, zijn eenzaam. Omgekeerd zijn niet alle ouderen met partner en/of kinderen gevrijwaard van eenzaamheidsgevoelens. Contacten met mensen buiten de directe familiekring (zoals vrienden, burens en overige familieleden) zijn belangrijk om zich gewaardeerd en ‘wel omringd’ te voelen. Vooral ouderen die een grotere kring van mensen om zich heen hebben, lopen minder kans op eenzaamheid. Het risico op eenzaamheid is vooral groot wanneer ouderen over een klein netwerk van contacten met anderen beschikken. We illustreren dat in twee figuren.

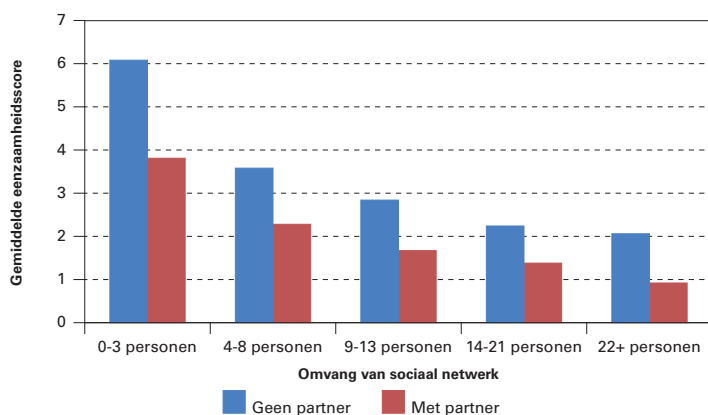
Figuur 1 laat de verschillen in eenzaamheid zien tussen 65-plussers met en zonder partner in combinatie met de omvang van hun sociale netwerk. Ouderen met een zeer klein netwerk van hoogstens 3 personen hebben de hoogste eenzaamheidsscores. Wanneer deze ouderen geen partner hebben, is de gemiddelde score omstreeks ‘6’ op de schaal van eenzaamheid; degenen met partner komen dan uit op ‘4’. Een grotere kring van personen gaat samen met minder ernstige eenzaamheid. Dat geldt zowel voor ouderen zonder als voor ouderen met partner. Wel blijft er een verschil tussen de twee groepen bestaan: ouderen zonder partner zijn toch steeds meer eenzaam dan ouderen met partner. Met andere woorden, de band met een partner is doorgaans uniek en niet vervangbaar door andere relaties.

In figuur 2 is te zien hoe de aanwezigheid van kinderen in het sociale netwerk samenhangt met de ernst van eenzaamheid. Van de 65-plussers die maximaal 3 personen hebben genoemd in hun netwerk van contacten en die daaronder geen kinderen noemden, zijn met een score van ‘6’ het meest ernstig eenzaam. Als er binnen een klein netwerk wel kinderen zijn genoemd, komt de gemiddelde eenzaamheidsscore uit iets onder de ‘4’. Het verschil in eenzaamheid tussen oudere mensen die wel en geen kinderen hebben genoemd, vakt af bij een grotere omvang van het netwerk van contacten.

De belangrijkste conclusie uit de twee figuren is dat noch een partner noch contact met kinderen *alleen* voldoende is om gevoelens van eenzaamheid op latere leeftijd te voorkomen. Tijdig investeren in sociale relaties, die als een ‘konvooi’ van schepen samen met je door het leven varen, is dan ook van groot belang. Voorkomen is immers beter dan genezen. Bovendien is het op latere leeftijd niet eenvoudig om nog nieuwe schepen aan het sociale konvooi toe te voegen.

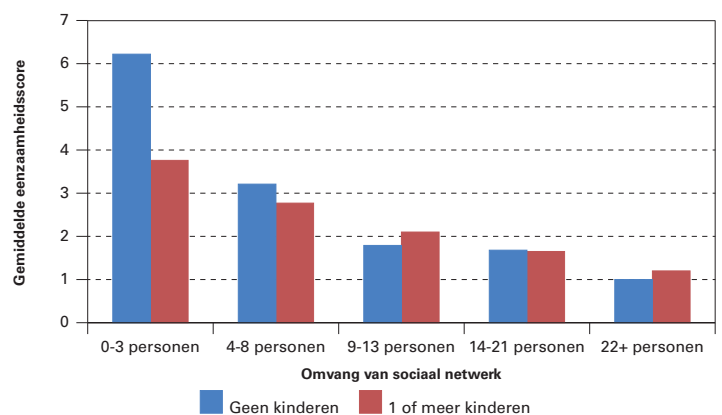
Jenny de Jong Gierveld, NIDI,
e-mail: gierveld@nidi.nl
Tineke Fokkema, NIDI,
e-mail: fokkema@nidi.nl

Figuur 1. Gemiddelde eenzaamheidsscore (0 = niet eenzaam, 11= zeer ernstig eenzaam) van mensen van 65 jaar en ouder, met en zonder partner en naar omvang van het sociaal netwerk



Bron: LASA, ronde 2012/2013; N = 1206.

Figuur 2. Gemiddelde eenzaamheidsscore (0 = niet eenzaam, 11= zeer ernstig eenzaam) van mensen van 65 jaar en ouder, naar het al of niet aanwezig zijn van kinderen en naar omvang van het sociaal netwerk



Bron: LASA, ronde 2012/2013; N = 1206.