

Moet de overheid eenzaamheid tegengaan?

Bijna de helft van de volwassenen voelt zich eenzaam. Maar eenzaamheid hoort bij het leven, volgens filosoof Anja Machielse: dat moet de overheid uitdragen. Psycholoog Jean-Pierre van de Ven stelt dat ieder mens z'n eigen eenzaamheid moet oplossen.

Door Eva Gabeler
Illustratie: Noma Bar



Lees verder op pagina 23



Bijna de helft van de Nederlandse volwassenen voelt zich eenzaam, blijkt uit de Gezondheidsmonitor 2024. Ongeveer een op de zeven ervaart ernstige eenzaamheid; onder jongeren tussen 16 en 25 jaar is dat zelfs een op de vier. Langdurige eenzaamheid vergroot het risico op psychische klachten en lichamelijke aandoeningen, aldus de Wereldgezondheidsorganisatie. De overheid probeert het probleem aan te pakken. In de afgelopen drie jaar trokken opeenvolgende kabinetten 55 miljoen euro uit om eenzaamheid te bestrijden. Voor de komende periode staat voorlopig aanzienlijk minder begroot: 2,5 miljoen euro per jaar. Het roept de vraag op in hoeverre eenzaamheid zich laat bestrijden met beleid. Filosoof en emeritus hoogleraar Sociale Weerbaarheid Anja Machielse bespreekt met psycholoog



JEAN-PIERRE VAN DE VEN

(1968) werkt als relatietherapeut in zijn eigen praktijk. Daarnaast werkt hij als woordvoerder voor de Mind Hulplijn. In 2025 verscheen zijn recentste boek, 'Relatietherapie thuis'.

‘Als je je vaak eenzaam voelt, kun je daar niet alleen anderen de schuld van geven’

Jean-Pierre van de Ven wat zulke investeringen veranderen aan het gevoel van eenzaamheid. Omdat Machielse grip heeft, vindt het gesprek plaats via Zoom. Als ze het beeld uit loopt tijdens een hoestbui, stelt Van de Ven haar daarna op haar gemak met een grapje: 'Het is een aangrijpend onderwerp.'



doet, maar dat wordt zelden echt besproken. Als het erover gaat, is het vaak praktisch: een bezoekje aan de schoonfamilie bijvoorbeeld. Het gaat niet over de vraag hoe dicht je bij de ander wilt zijn en hoeveel ruimte je zelf nodig hebt.'

Machielse: 'Mensen die over hun eenzaamheid praten, vinden het fijn begrip te voelen, zelfs als dat een oppervlakkig gesprekje is. Die herkenning normaliseert en verlicht eenzaamheid. Maar het diepere gesprek blijft moeilijk.'

Dan bespreken Machielse en Van de Ven hoe maatschappelijke veranderingen eenzaamheid versterken. Onder jongeren neemt die sterk toe, mede door de ideaalbeelden op sociale media. Het centrale probleem, stellen beiden, is dat sociale media tegenstrijdige eisen stellen: je moet je conformeren én je onderscheiden. Die combinatie zet mensen klem en vergroot gevoelens van eenzaamheid.

Machielse schetst hoe individualisering traditionele sociale structuren heeft uitgehold. In hechte gemeenschappen hoorde je er vanzelf bij; vandaag zijn relaties, gezinnen en netwerken minder duurzaam. Verbinding vraagt nu voortdurende inzet, wat mensen kwetsbaarder maakt voor eenzaamheid.

Machielse: 'Ik woonde op een boerderij buiten een dorpje, maar iedereen kende mijn vader. Hij was daar geboren, woonde nog in hetzelfde huis. Dan hoefde je geen moeite te doen om erbij te horen.'

Van de Ven: 'Ik herken dat als er al over eenzaamheid gesproken wordt, de kern niet wordt geraakt. Het draait erom wat we samen doen en wat ieder voor zichzelf

Lees eerdere afleveringen op fd.nl/ontmoeting

dorp in Brabant. Als ik daar op straat loop, krijg ik te horen: "O, jij bent er eenje van ...", en dan noemen ze al je ooms en tantes op. Maar dat is ook benauwend.'

Zowel hechte gemeenschappen als anonieme, vrije omgevingen dragen het risico van eenzaamheid in zich, bedoelt Van de Ven maar te zeggen. In dorpen biedt harmonie houvast, maar beperkt de persoonlijke ontwikkeling. Stedelijke vrijheid maakt identiteitsvorming mogelijk, maar kan leiden tot een gebrek aan verbinding.

Van de Ven: 'Eenzaamheid heeft ook een maatschappelijke functie. Persoonlijke groei vraagt soms om afstand nemen van de groep en bestaande normen. Die hang naar autonomie is een afweging van het individu.'

Machielse: 'Dat betekent niet dat de overheid niks hoeft te doen. Overheidscampagnes kunnen laten zien dat eenzaamheid iets normaal is: het kan iedereen overkomen en is niet zielig of gek. Dat kan mensen ertoe aanzetten eerder hulp te zoeken.'

Van de Ven: 'Het is een kwestie van beschaving dat je mensen met wie het niet goed gaat erbij probeert te houden. Maar daar moet je terughoudend in zijn. Niet iedereen wil erbij horen. Die vrijheid moeten we intact laten.'

Machielse: 'De overheid moet zich inderdaad niet bemoeien met mensen die hun leven op hun eigen manier willen leiden. Maar veel mensen zoeken verbinding en vinden die moeilijk in dit anonieme tijdperk. Juist kleine, vluchtige contacten kunnen eenzaamheid verminderen; bij gemeenschapszin ligt een rol voor de overheid.'

Van de Ven: 'Het woord "gemeenschapszin" associeer ik met spruitjes, de EO en dat we 2,2 kinderen per gezin moeten hebben. Gemeenschapszin is vaak ongelegd.'

Machielse: 'Het kan zo simpel zijn als een praatje met de overbuurvrouw als je het gevoel hebt dat het niet goed met haar gaat. Ook vluchtige contacten kunnen gevoelens van eenzaamheid verminderen.'

Van de Ven: 'Het gaat mij erom dat je andere mensen niet moet opleggen om dat praatje te maken. Als Geert Wilders tegen mij zegt dat ik met mijn buurvrouw in gesprek moet, word ik boos. Dat is het probleem voor de overheid, want veel Nederlanders zitten zo in elkaar.'

Machielse: 'De overheid kan helpen door laagdrempelig contact en onderlinge betrokkenheid te stimuleren, zonder terug te vallen op sociale controle.'

Van de Ven: 'Ik ben voor gemeenschapszin, maar alleen in een sfeer waarin mensen uit zichzelf contact durven maken. Zelfredzaamheid blijft belangrijk, anders maak je onbedoeld slachtoffers van mensen die daar misschien helemaal niet op zitten te wachten.'

Machielse: 'Dat ben ik heel erg met je eens. Een overheid moet polarisatie tegengaan en stimuleren dat mensen, ook als ze verschillen, het gevoel houden dat ze erbij horen. Maar onze regering creëerde de afgelopen jaren juist tegenstellingen: boeren tegenover stadsbewoners en migranten tegenover autochtonen. Dan is er geen ruimte voor wederzijds begrip.'

Van de Ven: 'Als therapeut zie ik dat verandering bij mensen zelf moet beginnen. Ik probeer geen slachtoffers van ze te maken, maar ze de moed te geven het op een andere manier te proberen dan ze gewend waren. Als je je vaak eenzaam voelt, kun je daar niet alleen anderen de schuld van geven. Dat ligt ook aan de manier waarop je inmiddels gewend bent te communiceren. Dat is een moeilijke, maar noodzakelijke stap.'



ANJA MACHIEELSE

(1956) is filosoof, emeritus hoogleraar Sociale Weerbaarheid en voorzitter van de wetenschappelijke adviescommissie van het ministerie van VWS inzake eenzaamheid. In 2025 schreef ze het boek 'De kracht van eenzaamheid'.

‘Overheidscampagnes kunnen laten zien dat eenzaamheid iets normaal is, het is niet zielig of gek’

Machielse: 'Het begint bij jezelf. Maar veel mensen reageren op eenzaamheid door zich terug te trekken: ze wachten tot het overgaat, vluchten in verslavend gedrag om de pijn niet te voelen of bouwen een eigen wereld. Dat voelt tijdelijk veilig, maar versterkt op de lange termijn juist de eenzaamheid en kan uitmonden in isolement als ze het opgegeven hebben.'

Van de Ven: 'Natuurlijk begin je met overheids campagnes en stimuleer je initiatieven die er al zijn. Maar pas op met het uitbouwen daarvan, want dan ga je al snel protocolleren en mensen dingen opleggen. In het klein zag ik dat gebeuren in groepstherapie, waarbij eenzame mensen elkaar op een goed moment adviezen gingen uitdelen. "Ga naar de kerk, ga naar het buurthuis." Een week later ...'

Machielse: '... hadden ze dat natuurlijk niet gedaan.'

Van de Ven: 'Wat veel beter werkt is het gevoel toe te laten. Dan wordt het tijdelijk erger, maar daarna komen mensen doorgaans in actie en veranderen ze.'

Machielse: 'De meeste mensen lossen eenzaamheid zelf op. Maar ik heb wel gezien hoe overheidsinitiatieven jongeren goed op weg hielpen. Bijvoorbeeld door QR-codes op universiteiten op te hangen met verhalen van eenzame jongeren. Die codes werden massaal gescand en gelezen, waardoor je eenzaamheid dus normaliseert en jongeren op weg helpt hun gevoelens te begrijpen als een normaal onderdeel van het leven.' **📌**

📌 Vind jij dat er overheidsbeleid moet komen tegen eenzaamheid? Mail met voor- en achternaam naar persoonlijk@fd.nl. Je tekst kan (ingekort) geplaatst worden bij de lezersreacties.