

EENZAAMHEID

PREMIUM

26 JAN 2026

[Opslaan](#) [Reacties](#) 0 [Delen](#)

Anja Machielse: 'Eenzaamheid gaat niet alleen over pijn, het biedt ook kansen'

Toen hoogleraar Sociale Weerbaarheid Anja Machielse de eerste eenzame mensen sprak voor haar boek over eenzaamheid, merkte ze al snel dat deze mensen helemaal niet zo zielig waren als ze had verwacht. 'Ik herkende zoveel dingen die ze vertelden en ik kwam erachter dat eenzaamheid onderdeel is van ons mens-zijn.'



Lilian van Rooij

Het boek heet 'De kracht van eenzaamheid'. Waarom heeft u voor deze titel gekozen?

'Nou, eigenlijk is één van mijn belangrijkste doelen het doorbreken van het dominante denken over eenzaamheid. Want eenzaamheid wordt, vooral vanuit de psychologische benadering, vaak gezien als iets wat louter negatief is, pijnlijk, schrijnend. En waar een taboe op zit, waardoor mensen die eenzaam zijn het gevoel hebben dat het hun eigen schuld is. Er wordt niet gemakkelijk over eenzaamheid gesproken, mensen proberen het te verbergen.'

'Vanuit de filosofie wordt eenzaamheid anders benaderd, daar wordt eenzaamheid als iets normaal gezien. Als iets wat autonomie bevordert en soms voordelen zelfs oplevert en het gebied van creativiteit of zelfinzicht. Daar speelt

[Nieuwsbrief](#)[Abonneren](#)

'Wanneer je eenzaamheid als iets normaal ziet, als onderdeel van zelfontwikkeling en als signaal dat je in beweging moet komen, dan zie je dat het dus eigenlijk ook een kracht is. Het brengt ons in beweging, het zorgt dat wij als mens onszelf kunnen ontwikkelen en dat we kunnen nadenken over onszelf en onze relaties.'

'Het idee van de titel van het boek is dus eigenlijk: haal eenzaamheid uit de zieligheidshoek. Eenzaamheid gaat niet alleen over pijn of tekort, maar ook over de mogelijkheid die het biedt om jezelf te ontwikkelen en te reflecteren.'

U verwijst naar eenzaamheid als signaal van het lichaam en vergelijkt het in het boek met honger of dorst. Als je niet eet of drinkt, dan ga je dood. Is dat ook het gevolg als je gevoelens van eenzaamheid negeert?

'Ja, zeker. Als je eenzaamheid niet tijdig oplost en als je geen manier vindt om verlies of pijn in je leven een plek te geven, dan kan dit overgaan in chronische eenzaamheid. Uit internationaal onderzoek weten we dat chronische eenzaamheid heel schadelijk is voor de gezondheid. Niet alleen op het gebied van welzijn, maar ook qua fysieke en mentale gezondheid. Er zijn wel signalen waaraan je chronische eenzaamheid kunt herkennen: als de gevoelens dominant worden in iemands leven, en het andere gevoelens overschaduwet, dan is dat het punt waarop je actie moet ondernemen. Het wordt dan allesbepalend.'

In het boek geeft u aan dat veel mensen eenzaamheid rationaliseren, onder het mom van 'ik heb geen behoefte aan contact.' Geloof u dat dit altijd onder een rationalisatie zit, of zijn er uitzonderingen?

'Ja, die uitzonderingen zijn er wel. Ik heb mensen gesproken in al die jaren dat ik onderzoek deed die echt bewust geïsoleerd leven. Die zeggen: "Ja, weet je, ik vind het eigenlijk veel fijner alleen. Ik ben vaak teleurgesteld en afgewezen en vind het ingewikkeld om mezelf te laten zien aan anderen, dus het voelt heel fijn en veilig om alleen te zijn." Al zeggen deze mensen ook vaak dat ze het eigenlijk anders hadden gewild, als ze het hadden gekund.'

'Dat maakt eenzaamheid ook zo complex, want de behoefte aan contact verschilt heel sterk. Sommigen mensen willen niet alleen zijn, anderen zeggen dat ze het prima vinden zo. Maar, meestal heeft die groep wel fases van eenzaamheid en verlies gekend. Ze hebben geleerd het te accepteren.'

Hoe heeft uw onderzoek en het schrijven van het boek de manier waarop u kijkt naar eenzaamheid in uw eigen leven veranderd?

'Toen ik geïnteresseerd raakte in het onderwerp vroeg ik me echt af: hoe ziet dat er dan uit, eenzaam zijn? Ik vond het zo vanzelfsprekend om een leuke familie te hebben en een grote vriendengroep. Toen ik de eerste mensen ging interviewen, merkte ik al gauw dat zij spraken over gevoelens die ik ook weleens ervaren had, maar nooit in verband had gebracht met eenzaamheid. Een relatie die uitging, mensen die uit mijn leven verdwenen en die ik gemist heb. Of situaties waarin ik pas ging studeren in Amsterdam en dacht: hoe ga ik hier ooit vrienden maken?'

'Door de gesprekken realiseerde ik me ineens dat dit hele normale gevoelens zijn. En als ik erover praatte met vrienden, zeiden ze: "Dat herken ik ook." Het waren die aspecten die ervoor zorgden dat ik ineens dacht: eenzame mensen zijn helemaal niet zielig, er gaat heel veel kracht van uit. Je moet soms gewoon stoer zijn om zo'n periode te overbruggen en ermee om te gaan.'

U verwijst naar een sociologisch perspectief waaruit blijkt dat de komst van sociale media en andere technologische ontwikkelingen ertoe hebben geleid dat onze samenleving steeds individualistischer is geworden, waardoor eenzaamheid toeneemt. Bent u het hiermee eens? Leveren technologische ontwikkelingen niet juist voordelen op om eenzaamheid tegen te gaan?

'Ik herken dit spanningsveld. Aan de ene kant zie je inderdaad dat onze samenleving steeds individualistischer is geworden. Sociale media versterken dat ook. Tegelijkertijd ben ik het er niet mee eens dat technologie per definitie leidt tot meer eenzaamheid. Voor sommige mensen, zoals mensen met autisme of mensen die minder mobiel zijn, zijn sociale media en digitale middelen juist belangrijk om contacten te leggen en te behouden. Mensen kunnen zich aansluiten bij een online community. Zo sprak ik moeders met een zware zorgtaak voor een gehandicapt kind die over hun strubbelingen spraken met andere moeders. Voor hen vormde het online contact echt een brug.'

'Het probleem is wel dat online contact vaak geen vervanging is voor diepere, echt betekenisvolle relaties. Het kan ondersteunend zijn, maar neemt niet automatisch gevoelens van eenzaamheid weg. We moeten technologie niet zien als de oplossing tegen eenzaamheid, maar ook niet als de oorzaak ervan. Het is een middel dat zowel positieve als negatieve effecten kan hebben, afhankelijk van hoe het wordt gebruikt en in welke sociale context. Uiteindelijk blijven echte verbinding, erkenning en ook aanraking essentieel, dat kun je wat mij betreft niet volledig digitaliseren. Maar ook dat hangt af van iemands verwachtingspatroon.'

De cover lijkt geen vanzelfsprekende keuze om het thema uit te beelden. Kunt u ons meenemen in wat we precies zien?



'De cover lijkt op een roman. Dat sprak me aan, want eenzaamheid gaat over het leven, zoals de meeste romans ook over het leven gaan. Daarnaast ben ik fan van

eenzaam is, of dat ze het juist heerlijk vindt om even alleen een kop koffie te drinken. Mensen interpreteren dat zelf, en dat is precies de bedoeling. Er is niet één beeld van een eenzaam persoon. Oud, of jong. We ervaren het allemaal.'

Het tegengaan van eenzaamheid staat al geruime tijd op de agenda van beleidsmakers, maar de aanpak kan beter, vindt u. Wat is er nodig?

'Het is belangrijk dat beleid eenzaamheid minder problematiseert en het taboe erop doorbreekt. Mensen moeten weten dat eenzaamheid normaal is en dat ze hulp kunnen zoeken als het nodig is, bijvoorbeeld bij de huisarts of een sociaal werker. Want als je denkt dat je de enige bent, of je voelt je zielig of incompetent, dan zoek je geen hulp.'

'Daarnaast is het belangrijk om aandacht te hebben voor jongeren. In de adolescentie vorm je je persoonlijkheid en dan ontwikkel je sociale competenties die nodig zijn om je goed te handhaven in sociale groepen. Als beleid daar aandacht aan besteedt, voorkomt dat veel problemen in het latere leven.

Verder moet het sociale aspect in de omgeving worden gestimuleerd. Bijvoorbeeld in buurten, straten, werkplekken en scholen. Mensen leven tegenwoordig in bubbels, ze zijn niet meer afhankelijk van burens of hun directe omgeving. Kleine initiatieven zoals de lief-en-leed-straten kunnen helpen om burens met elkaar te verbinden en dagelijks contact te stimuleren. Dat laat zien hoe belangrijk zulke basiscontacten zijn voor het verminderen van eenzaamheid.'

Lief & Leedstraten brengen burens dichter bij elkaar

Lief & Leedstraten is een landelijk initiatief waarbij burens extra aandacht voor elkaar hebben. Bijvoorbeeld als iemand in het ziekenhuis komt, maar ook op vrolijke momenten, zoals bij de geboorte van een baby. [Welzijnswerker Linda Duvet is projectleider van een Lief & Leedstraat in Borssele](#). Zij heeft mooie voorbeelden van hoe het werkt en wat het voor mensen betekent.

 [Reageer op dit artikel](#)  [Deel dit artikel](#)

Mandy Huisson