



Interview

Bianca Suanet over de sociologie en het eenzaamheidsvraagstuk

Max Blijleven

Vrije Universiteit Amsterdam
maxblijleven@hotmail.com

Foto: Anja Robertus



Bianca Suanet

- Geboren in 1984 te Naarden
- Studie: bachelor sociaal-culturele wetenschappen en master in Social Research, Vrije Universiteit Amsterdam
- Promotie: afdeling sociologie Vrije Universiteit Amsterdam in 2013
- Sinds 2013 universitair docent, sinds 2019 universitair hoofddocent (vaste aanstelling sinds 2017)
- VENI-beurs in 2014 (project 2015-2019) over cohortverschillen in sociale steun en zorg onder ouderen

Wat heb je gestudeerd?

‘Zelf heb ik sociologie gestudeerd. Ik ben ooit begonnen met een studie in de economische richting, maar dat ging natuurlijk vooral over geld en financiën. Ikzelf had het altijd over mensen. Voor mij was de meest interessante vraag altijd: hoe kan je de economie zo inrichten dat het welzijn van mensen verbetert? Toen heeft uiteindelijk mijn mentor aan mij gevraagd of ik niet beter sociologie of politicologie kon gaan studeren. Uiteindelijk ben ik overgestapt naar de bachelor Politicologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, en daarna naar sociologie, toen nog sociaal-culturele wetenschappen. Dus ik heb gestudeerd aan dezelfde universiteit waar ik nu werk en lesgeef.’

Waar kwam de interesse voor sociologie vandaan?

‘Ik vind het mooie aan sociologie dat ervan uit wordt gegaan dat mensen zelf controle hebben over bepaalde zaken, maar dat ook structurele mogelijkheden en beperkingen in acht genomen moeten worden om te begrijpen wat de positie van personen in de maatschappij is. Ik vind dat heel belangrijk, omdat sociale problemen zoals armoede of eenzaamheid vaak structurele maatschappelijke oorzaken hebben in plaats van dat het een individueel probleem is. Het leven van mensen wordt enorm beïnvloed door bijvoorbeeld instituties als onderwijs, of hun culturele achtergrond.’

Als ik naar je werk kijk, klopt het dat je je dan vooral met sociale ongelijkheid bezighoudt?

‘Ja, inderdaad social ongelijkheid, maar ook sociale cohesie. Mijn onderzoek gaat veel over eenzaamheid, sociale isolatie, zorggebruik en vrijwilligerswerk. Ik ben geïnteresseerd in wanneer mensen elkaar iets geven, wanneer niet en wat daar de motivaties achter zijn. Daarnaast ook: waar zitten daarin ongelijkheden? Welke mensen, bijvoorbeeld, kunnen wel een goed sociaal netwerk opbouwen en wat zijn daar de redenen van? En welke personen niet en waarom niet? Die ongelijkheden zijn mede te vinden in samenlevingsfactoren. Voorbeelden daarvan zijn of iemand betaald werk heeft, de sociaaleconomische status, de financiële middelen die iemand tot zijn beschikking heeft om mee te doen aan sociale activiteiten, een fysieke beperking et cetera. Dit is van invloed op de mate waarin jij sociale relaties kan aangaan en onderhouden.’

‘Overigens vind ik dat hier te weinig mee wordt gedaan in beleid. De maatschappij is nog helemaal niet ingericht op het voorkomen van eenzaamheid bijvoorbeeld. Er kan veel meer aandacht worden besteed aan hoe we de samenleving en de instituties inrichten om sociaal contact te bevorderen en aan hoe we kwetsbare groepen bereiken. Om terug te komen op de instituties, het is bekend dat mensen constant voorgesorteerd worden op bepaalde paden en sommige paden bevoorrechten meer, waardoor je over de levensloop krijgt dat sommigen het steeds beter krijgen en an-

deren steeds slechter; dit is het Mattheus-effect.’

Een van de hoofdthema's binnen jouw onderzoek is eenzaamheid, kun je daar iets meer over vertellen?

‘Eenzaamheid is een thema dat onder andere binnen de sociologie en gerontologie wordt bestudeerd. Het was altijd een thema dat vooral door psychologen bestudeerd werd, omdat het vooral als een individuele cognitieve staat werd gezien, die voortkwam uit ontevredenheid met de relaties die iemand heeft. Er was daarin weinig aandacht voor de samenlevingscomponent, er was een blinde vlek voor de rol van het sociale netwerk en sociale contextfactoren en de normen, waarden en verwachtingen die mensen van die relaties hebben. Toen ik begon met dit thema te onderzoeken vond ik dat de theorievorming vooral tekortschoot in het conceptualiseren van de sociale context waarin mensen eenzaam worden.’

‘Er wordt in het publieke debat en de media vaak stellig beweerd dat individualisering en ook digitalisering leidt tot meer eenzaamheid en dat wordt dan beschreven als de “eenzaamheidsepidemie”. Op zichzelf vond ik dit al een slecht uitgangspunt, want het is niet per se duidelijk waarom mensen elkaar geen steun zouden geven in een meer individualistische maatschappij. Daarom had ik er zelf al mijn twijfels bij. Bij individualisering dacht ik ook eerder aan het beter kunnen afstemmen van sociale relaties op wat je wil, door meer keuzevrijheid en ook misschien wel meer actieve inbreng van mensen in hun sociale relaties. Dit wijst erop dat er voor eenzaamheid ook positieve kanten aan individualisering kunnen zitten. In een onderzoek kwam ik er dan ook achter dat eenzaamheid onder Nederlandse ouderen over geboortecohorten inderdaad afnam, en dat kwam met name door meer gevoel van controle over het leven en betere netwerken. Hetzelfde zegt men nu over digitalisering. Het idee dat eenzaamheid alsmaar toe zou nemen is hardnekkig. In het onderzoek vinden we veel genuanceerder bewijs.’

Waarin zie je dan wel dat de eenzaamheid toeneemt?

‘Doordat er steeds meer oudere ouderen komen, neemt het aantal eenzamen wel sterk toe, maar dus niet de kans op eenzaamheid (die neemt licht af). De afgelopen twee jaar zagen we een toename door de covidpandemie. Als mensen gebrekkig kunnen omgaan met digitale middelen dan was dat echt een probleem. Tegelijk hebben veel mensen daar ook snel heel veel nieuwe zaken in geleerd. Daarnaast zijn analfabetisme en fysieke, mentale en emotionele beperkingen ook oorzaken. Verder zien we voor jongeren ook dat sociale media een oorzaak kunnen zijn, maar daarvoor hebben we nog meer empirisch onderzoek nodig om te bepalen onder elke omstandigheden en bij welk gebruik dit eenzaamheid in de hand werkt. Het lijkt er namelijk op dat als je het gebruikt voor het onderhouden van contacten in je bestaande netwerk eenzaamheid juist afneemt. De laatste jaren wordt duidelijk dat jongeren kwetsbaar zijn voor eenzaamheid door de vele levensveranderingen die

zij in die fase doormaken en dat wordt gekoppeld aan individualisering en digitalisering. Belangrijk is echter dat eerst goed onderzocht wordt of deze kwetsbaarheid voor eenzaamheid niet altijd al bestaan heeft, aangezien de levensfase van jongeren qua netwerk vrij instabiel is. Hier ligt ook een belangrijke taak voor de sociologie om uit te zoeken welke interventies werken en waar je deze moet inzetten. Voor ouderen is daar al wat over bekend, maar voor bijvoorbeeld jongeren of minderheden is dat minder bekend. We weten in ieder geval dat veel van de bestaande ad-hoc sociale activiteiten niet werken, ondanks de beste bedoelingen van organisatoren daarvan. Er is daarvoor een bredere aanpak nodig waarin verschillende maatschappelijke stakeholders samenwerken en er een integraal beleid wordt gevoerd om eenzaamheid tegen te gaan.’

Ik kan mij inderdaad voorstellen dat er een verschil zit in wat werkt voor ouderen en jongeren, kun je kort vertellen wat er nu bekend is?

‘Bij ouderen gaat het bijvoorbeeld om verweduwing. Dat duidt meer op emotionele eenzaamheid, omdat er iemand wegvalt waarmee heel het leven is gedeeld. Een andere reden is de fysieke gezondheid die achteruitgaat. Door bijvoorbeeld beperking in mobiliteit worden mensen minder zelfredzaam wat leidt tot afhankelijkheid van anderen. Daarnaast spelen ook cognitieve beperkingen, zoals Alzheimer, een rol in het vereenzamen van ouderen. We zien vaak een combinatie van deze factoren die tot eenzaamheid leiden bij ouderen. Hier zit ook een probleem in het wegnemen van eenzaamheid, omdat sommige oorzaken niet te voorkomen zijn. Mensen overlijden uiteindelijk, en een goede partner of beste vriend is niet zomaar te vervangen door een nieuw maatje, die zijn heel anders qua emotionele nabijheid.’

‘Bij jongeren is eenzaamheid hoogstwaarschijnlijk meer gekoppeld aan het wel of niet vinden van aansluiting bij onderwijs en arbeidsmarkt en ook hun wooncarrières. Hierdoor heb je meer of minder kans om een divers en stabiel netwerk op te bouwen. Maar hier moet nog meer onderzoek naar worden gedaan. De oorzaken van eenzaamheid verschillen dus per levensfase, en daarom moeten de interventie ook verschillend zijn voor verschillende leeftijdsgroepen.’

Zou je dan meer moeten focussen op preventie?

‘Ja, enerzijds moet er gezorgd worden voor een persoonlijk sociaal netwerk en anderzijds moet er ook een breder sociaal vangnet zijn en blijven. Ik denk dat zogverleners in buurten, maar ook huisartsen een belangrijke rol kunnen spelen in het signaleren van eenzaamheid, zodat men op tijd kan meedoen aan een interventie of het probleem bespreekbaar kan worden gemaakt. Ook is het belangrijk om het taboe op eenzaamheid te doorbreken. Dat op zichzelf is een belangrijke vorm van preventie, want dan spreken mensen die ermee te maken krijgen zich eerder erover uit. En gedurende de levensloop kan iedereen dat tegenkomen, bijvoorbeeld dus door het overlijden van de partner, langdurig werkeloos worden, ziek worden et cetera. Een ander idee is buddysystemen die waardevol zijn gebleken, het ondersteunen

van informele steun en zorgverleners, en het bevorderen de sociale cohesie binnen buurten door gemeenschappelijke activiteiten. Daar zit dan wel een snijpunt met individualisering, omdat hier solidariteit moet worden getoond met mensen waar je nog geen band mee hebt.’

Dat geeft ook al aan hoe complex het probleem is, toch?

‘Ja klopt, het probleem is heel complex en waarschijnlijk ook niet geheel op te lossen. Over de levensloop is het dus van belang om het sociale netwerk goed op te bouwen en te onderhouden, zodat het iets van verliezen kan incasseren. Hiermee wordt het ouder worden ook leuker en interessanter, want eenzaamheid is natuurlijk verre van fijn. Het is in de kern altijd een gevoel van een sociaal gemis, wat juist een van de kernbehoeften van mensen is. Eenzamen spreken vaak over gevoelens van verlatenheid of leegte. Eenzaamheid leidt uiteindelijk ook tot gezondheidsproblemen. Inmiddels is het zelfs bekend dat eenzaamheid even dodelijk is als roken en drinken. Dit maakt eenzaamheid een hele belangrijke factor in welzijn. Een recent onderzoek van de Universiteit Maastricht heeft laten zien dat eenzaamheid het zorg- en welzijnssysteem twee miljard euro per jaar kost. Dus de welzijns- en economische kosten zijn gigantisch.’

Mijn vervolgvraag: hoe zit het voor jongeren?

‘Voor jongeren draait het vooral om de mogelijkheden die zij hebben om contacten op te doen, bijvoorbeeld door te studeren of een baan te vinden waar contact op doen mogelijk is. Jongeren zijn veel meer gebonden aan instituties in de maatschappij. Lukt het als individu om hier een weg in te vinden of niet, anders kan dit gevolgen hebben voor het sociale netwerk.’

Dus, het gaat bij zowel ouderen als jongeren om sociale relaties?

‘Ja klopt, en vooral om relaties die betekenisvol zijn. Het gaat altijd om de subjectieve beleving van mensen en daarin de kwaliteit en kwantiteit van sociale relaties. Alleen bij ouderen ligt het meer op verandering in het netwerk door overlijden van netwerkliden of hun gezondheid die beperkingen geeft waardoor het sociale netwerk niet meer bevredigend is of niet goed onderhouden kan worden. Bij jongeren zijn het vooral de veranderingen in wonen, onderwijs en arbeidsmarktparticipatie waarin zij zich een weg moeten banen, want vaak brengt dit grote veranderingen met zich mee in het sociale netwerk.’

Zit er naast verschil in leeftijd ook nog verschil tussen bijvoorbeeld minderheden en meerderheden?

‘Sinds kort wordt daar meer onderzoek naar gedaan, vooral onder de Turkse en Ma-

rokkaanse gemeenschap. Daarin zie je dat de eenzaamheid onder migranten hoger is. Dat heeft enerzijds met de algemene factoren te maken die eenzaamheid beïnvloeden, zoals bijvoorbeeld financiële mogelijkheden, opleidingsniveau en soms een minder divers netwerk (vaak sterker familiegebaseerd). Anderzijds heeft het ook met specifieke migrantfactoren te maken. Daarbij moet je denken aan het gevoel van afstand tot de Nederlandse maatschappij en de organisatie daarvan. Vooral eerstegeneratiemigranten zitten tussen twee landen in en zouden soms in de ouderdom liever teruggaan naar hun land van herkomst. Ook zijn er soms hogere verwachtingen van familie en dat botst soms tussen generaties. Er zit dus soms verschil in verwachtingen en de werkelijkheid bij migrantenouderen en dit leidt vaak tot een hogere mate van eenzaamheid. Ze zijn echter wel vaker getrouwd op latere leeftijd, wat dan weer bescherming biedt.’

Zijn er nog verschillen tussen migranten met een westerse en niet-westerse migratieachtergrond?

‘Jazeker, ook dat betreft zich weer op cultuur. De westerse maatschappij is gemiddeld individualistischer. Eigenlijk gaat de kern bij eenzaamheid om het verschil tussen verwachting en werkelijkheid in jouw sociale relaties. Binnen westerse maatschappijen zijn de verwachtingen voor familierelaties lager is en is autonomie als cultureel ideaal belangrijk. Ook zijn gekozen relaties als vriendschappen belangrijk voor de identiteit van mensen. Als jouw kind bijvoorbeeld twee keer per week contact opneemt en jij gaat van één keer in de twee weken uit als jouw norm, dan ben je heel tevreden en vind je het misschien wel veel. Maar als je dagelijks contact verwacht dan ben je ontevreden. Standaarden spelen hierin dus een belangrijke rol en die worden beïnvloed door culturele normen en waarden.’

Een ander iets dat ik nog wilde aankaarten is sociologie als discipline in het algemeen. Ik vind het namelijk altijd een ondergewaardeerde discipline, hoe kijk jij daar tegen aan?

‘Ik zie het wel aan de ene kant, maar aan de andere kant ook helemaal niet. Ik denk dat de waarden van het neoliberalisme de sociologie een beetje ondermijnd heeft, omdat het bestaan van een samenleving tot op zekere hoogte werd ontkend en veel een individueel probleem wordt gemaakt. En die stroming is nog steeds invloedrijk in veel instituties en beleid. Aan de andere kant zie ik dat bij sociale vraagstukken, zo ook bij eenzaamheid, dat de sociologische kennis wel heel erg wordt gewaardeerd door beleidsmakers en maatschappelijke organisaties. Zelf heb ik het idee dat de welwillendheid er wel is, maar soms de juiste expertise en middelen niet om kennis in concrete interventies om te zetten en uit te rollen. Sociologie heeft altijd veel om bij te dragen, vooral aan de oplossing van maatschappelijke problemen, dit zal altijd

ons bestaansrecht zijn en blijven. We zouden ook wel iets meer ons bestaansrecht moeten gaan claimen, omdat onze functie voor het bereiken van een gezonde en rechtvaardige samenleving overduidelijk is.’

Wat verwacht je van de sociologie in de toekomst en hoe zie je je eigen rol daarin?

‘Ik verwacht dat we iets meer maatschappelijke impact gaan genereren. Als het gaat om eenzaamheid specifiek: dat we eerst mensen identificeren die risico lopen op eenzaamheid, welke groepen zijn dat en waar kunnen we dan interveniëren. Per situatie verschilt het waar we precies wat kunnen doen. Daarnaast verwacht ik ook meer theoretisering, want daar vind ik de Nederlandse sociologie soms nog tekortschieten. Voor mijn eigen onderzoek kijk ik dan naar modellen over levenslooptheorieën over sociale veranderingen om te begrijpen waarom eenzaamheid voor bepaalde groepen toeneemt. Toch vind ik de Nederlandse sociologie heel sterk. Dat is terug te zien in het prestige van de universiteiten in het veld en de representatie die we hebben in internationale verenigingen en samenwerkingsverbanden.’

Kunnen we dan nog iets leren van het buitenland?

‘Ja, dat denk ik tot op zekere hoogte wel. Ik merk dat nieuwe theorievorming vaak eerder uit de Verenigde Staten, Verenigd Koninkrijk of Duitsland komt. In sommige systemen is daar misschien ook meer waardering voor. Ook mogen we soms wat meer stelling nemen als het gaat om het richting geven aan het oplossen van maatschappelijke problemen. Misschien moeten we ook iets meer activistisch worden zelfs. Bijvoorbeeld in Engeland is men veel verder op thema’s als racisme, discriminatie en sociale uitsluiting. Daarin kunnen we misschien wat actiever zaken aansnijden, dit sluit ook aan op sociale impact wat ik eerder al aangaf.’

Daar kwam mijn vraag over onderwaardering vandaan, er is zoveel kennis, maar er wordt zo weinig mee gedaan.

‘Bij eenzaamheid valt dat dus heel erg mee, er wordt al veel mee gedaan, maar het kan beter. Om wat voorbeelden te geven uit mijn groep. Ten eerste is er een vriendschapskursus ontwikkeld voor vijftigplussers om eenzaamheid tegen te gaan op basis van onderzoeksbevindingen. Een ander voorbeeld is dat ik zelf net een advies geschreven heb voor de Europese Commissie over hoe dataverzameling over eenzaamheid in Europa er het best uit kan zien. Ook zit mijn collega Theo van Tilburg in een commissie over eenzaamheid bij het ministerie van VWS. Een uitdaging is dat de verantwoordelijkheden in het landschap heel verdeeld zijn over de landelijke overheid, gemeentes en maatschappelijke organisaties. Alleen door goede kennisdeling en samenwerking gaan we verder komen.’

Tot slot, wat verwacht je van jezelf?

‘Ik ga proberen het veld van eenzaamheid verder te brengen door meer te gaan kijken naar de interactie tussen sociale veranderingen, de levenslopen van mensen en hun netwerk en eenzaamheid. Daarnaast wil ik me ook meer op jongeren gaan focussen, omdat ik denk dat daar veel valt bij te dragen als socioloog, door beter te begrijpen welke jongeren kans lopen op eenzaamheid en ook effectieve interventies op te zetten voor deze doelgroep.’

Over de auteur

Max Blijleven is bachelorstudent sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Gedurende zijn studie is hij geïnteresseerd geraakt in onderwerpen die tot dan toe geheel onbekend voor hem waren. Eén daarvan is eenzaamheid, in het bijzonder onder jongeren. Daarom ligt de focus van zijn thesis op de rol van sociale media binnen eenzaamheid: die worden vaak aangewezen als oorzaak van groeiende eenzaamheid, maar is dat wel zo? Dit onderzoekt hij in zijn thesis.