

“Over de rol van sociale media bij het terugdringen van eenzaamheidsproblematiek.”



Eenzaamheid is dodelijk

Eenzaamheid is dodelijk

Over de rol van sociale media bij het terugdringen van eenzaamheidsproblematiek.

Bart Boermans

3516873

Blok 1, 2012

30 oktober 2012

Michiel de Lange

Bachelorscriptie Communicatie- en Informatiewetenschappen

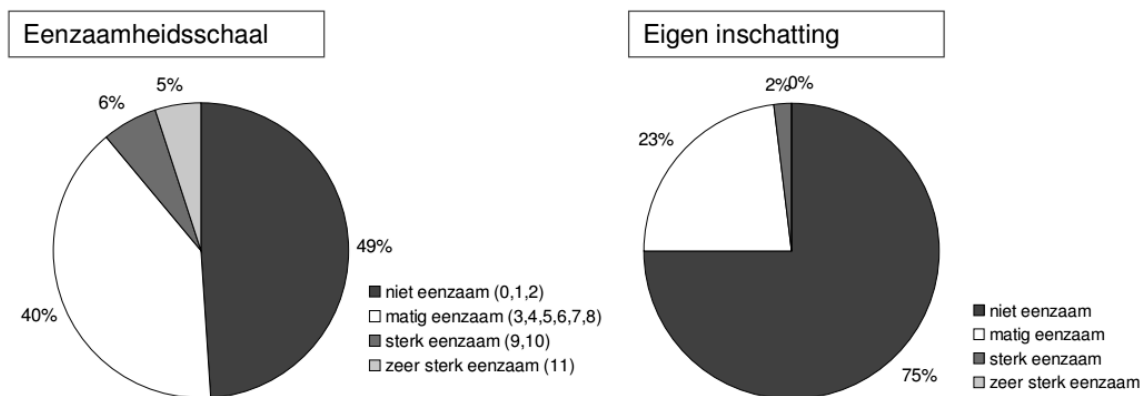
Urbane Technologieën

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Probleemstelling	6
3. Methode	7
4. Secundaire Analyse: eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie	8
4.1 Beschikbaarheid	8
4.2 Gebruik	9
4.3 Perceptie	10
5. Discours Analyse: digitale communicatie in relatie tot eenzaamheid	12
5.1 De mogelijkheden van digitale communicatie bij het bestrijden van eenzaamheid.	12
5.2 Hoe kunnen we digitale communicatie inzetten om eenzaamheid te bestrijden?	14
6. Conclusie	15
Literatuurlijst	16

1. Inleiding

Vereenzaming in Nederland vormt een serieus probleem. In 2010 voelde één kwart van de Nederlanders zich wel eens eenzaam (TNS-NIPO, 2011). In 2012 zou dit betekenen dat meer dan vier miljoen Nederlanders zich wel eens eenzaam voelen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2012).¹ Onderzoekers gaan bij een dergelijke meting echter uit van een subjectieve ervaring van eenzaamheid. Als we een objectieve eenzaamheidschaal van De Jong-Gierveld gebruiken om eenzaamheid te meten blijkt het daadwerkelijke aantal aanzienlijk hoger. Uitgegaan van deze objectieve schaal was de helft van de Nederlanders wel eens eenzaam in 2010 (TNS-NIPO, 2011). In 2012 zou dit neerkomen op meer dan acht miljoen Nederlanders (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2012).



Afbeelding A: Aantal eenzame Nederlanders volgens de objectieve eenzaamheidschaal (links) en de subjectieve eigen inschatting (rechts) in 2010 (TNS-NIPO, 2011).

Bovendien is vereenzaming in Nederland een probleem dat alle bevolkingslagen raakt. Het aantal eenzame ouderen mag dan hoger zijn dan het aantal eenzame jongeren², eenzaamheid is een probleem dat ook jongeren treft. Vooral studenten zijn ontvankelijk voor vereenzaming als zij voor het eerst op zichzelf gaan wonen (Cacioppo, 2010; Cutrona, 1982). Daarnaast hebben mensen met een mobiliteitshandicap ook een grotere kans om te vereenzamen (Kluft, 2009). In tegenstelling tot wat de meeste mensen denken is vereenzaming dus lang niet altijd een probleem dat alleen ouderen raakt.³

¹ Op basis van 16.8 miljoen inwoners op 7 oktober 2012, gemeten door het Centraal Bureau voor de Statistiek (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2012).

² Jongeren van 18 tot en met 34 jaar zijn vaker 'niet eenzaam' dan ouderen van 35 tot en met 54 jaar en 55-plussers, respectievelijk 53 procent om 47 procent en 49 procent (TNS-NIPO, 2011).

³ In het onderzoek van Coalitie Erbij werd aan respondenten gevraagd waaraan zij dachten bij eenzame mensen. Het meest genoemde antwoord was oudere mensen; 44 procent van de respondenten dacht hieraan (TNS-NIPO, 2008).

Uit het voorgaande wordt duidelijk dat vereenzaming een wijdverspreid probleem in de samenleving is, maar is het dan zo erg dat mensen vereenzamen? Om deze vraag te kunnen beantwoorden is het belangrijk om eerst het begrip eenzaamheid te definiëren en om een onderscheid te maken tussen eenzaamheid en sociaal isolement. In tegenstelling tot wat veel mensen denken is eenzaamheid namelijk niet hetzelfde als feitelijk alleen zijn, oftewel sociaal isolement.⁴ De definities van beide begrippen zijn dan ook wezenlijk verschillend:

“Loneliness is a situation experienced by the individual as one where there is an unpleasant or inadmissible lack of (quality of) certain relationships. This includes situations, in which the number of existing relationships is smaller than is considered desirable or admissible, as well as situations where the intimacy one wishes for has not been realized.” (De Jong-Gierveld, 1987, p. 120)

“Social isolation concerns the objective characteristics of a situation and refers to the absence of real relationships with other people.” (De Jong-Gierveld, Van Tilburg, & Dijkstra, 2006, p. 486)

Eenzaamheid is dus het gevolg van een perceptie van een sociale situatie, terwijl sociaal isolement het gevolg van een sociale situatie is. Het verschil tussen eenzaamheid en sociaal isolement kan dus ook worden opgemaakt uit de waarneembaarheid van het fenomeen door buitenstaanders; eenzaamheid is subjectief en kan dus niet worden waargenomen door buitenstaanders, terwijl sociaal isolement objectief is en dus wel kan worden waargenomen door buitenstaanders. Het is belangrijk om op te merken dat beide fenomenen wel als gevolg van elkaar kunnen ontstaan, eenzaamheid en sociaal isolement sluiten elkaar dus niet uit. In dit verslag zal vanuit praktische overwegingen worden uitgegaan van het fenomeen eenzaamheid, maar dit sluit niet uit dat onderdelen van het verslag ook betrekking kunnen hebben op het fenomeen sociale isolatie.

In de eerste instantie lijkt eenzaamheid misschien een relatief onschuldig fenomeen, maar niets is minder waar. Afgezien van het feit dat eenzaamheid een bijzonder vervelend gevoel is, hebben verschillende onderzoeken uitgewezen dat eenzaamheid daadwerkelijk gevolgen heeft voor de fysieke gezondheidstoestand van eenzame mensen. Cacioppo en Hawkley geven in het artikel *Loneliness* een overzicht van deze onderzoeken naar de fysieke gevolgen van eenzaamheid (Cacioppo & Hawkley, 2009). Zo blijkt uit onderzoek dat eenzame mensen (o.a.) een hogere kans hebben op slaapproblemen, depressies, meer stress en een hogere bloeddruk (zie ook; Cacioppo, et al., 2002; Hawkley, Thisted, Masi, & Cacioppo, 2010; Cacioppo, Hawkley, & Thisted, 2010). De toename van

⁴ De helft van de jongeren van 18 tot en met 34 jaar en één kwart van de 55-plussers dachten bij het begrip eenzaamheid aan feitelijk alleen zijn (TNS-NIPO, 2008).

stress leidt vervolgens tot een hogere concentratie van het hormoon cortisol in het lichaam, wat weer tot gevolg heeft dat eenzame mensen een toegenomen kans hebben op het ontwikkelen van chronische ziekten. Daarnaast leidt een hogere bloeddruk tot een toegenomen kans op hart- en vaatziekten (Cacioppo, 2010). Bovendien blijken eenzame mensen als gevolg van eenzaamheid daadwerkelijk een hoger risico te lopen om eerder te overlijden dan niet eenzame mensen (Luo, Hawkey, & Waite, 2012).⁵ Het is dus belangrijk om eenzaamheid serieus te nemen en om actief naar oplossingen voor dit probleem te zoeken.

Mogelijk kunnen recente ontwikkelingen op het gebied van digitale communicatie uitkomst bieden bij het terugdringen van eenzaamheid. Sociale media stellen Nederlanders in staat om over grote afstanden te communiceren en om grotere sociale netwerken te onderhouden dan ooit tevoren (Hampton, Sessions, & Her, 2011). Het is dan ook minder belangrijk om te kijken naar de al dan niet vereenzamende werking van sociale media, zoals betoogd door voor- en tegenstanders in het (wetenschappelijk) discours rond de vereenzamende werking van bijvoorbeeld Facebook (Marche, 2012; Klinenberg, 2012). In tegendeel, we zouden juist moeten kijken naar de mogelijkheden van sociale media bij het terugdringen van eenzaamheid. Uit de wetenschappelijke literatuur blijkt bijvoorbeeld dat grotere sociale netwerken bijdragen aan een verminderd gevoel van eenzaamheid (Dykstra, Van Tilburg, & De Jong-Gierveld, 2005). Terwijl contact met familieleden bij het tegengaan van eenzaamheid een ondergeschikte rol speelt in verhouding tot het contact met vrienden en kennissen (Pinquart & Sörensen, 2003). Het aantal familieleden blijkt dan ook geen invloed te hebben op de kans om in de toekomst te vereenzamen (Cacioppo & Fowler, 2009). Verder kan de reikwijdte van sociale media een rol van betekenis spelen bij het voorkomen van eenzaamheid bij mensen met een verminderde mobiliteit zoals ouderen en mobiliteitsgehandicapten, doordat deze mensen bereikbaar blijven (Cacioppo, 2010). Zelfs als er een verband zou bestaan tussen het gebruik van internet en toegenomen gevoelens van eenzaamheid dan zal de oorzaak hiervan niet inherent zijn aan het medium sociale media, maar zal de vereenzamende werking ervan moeten worden gezocht bij een verkeerde gebruikswijze (Moody, 2001; Lister, Dovey, Giddings, Iain, & Kelly, 2009). De manier waarop wij sociale media gebruiken zal dus uiteindelijk bepalen of ze een al dan niet vereenzamende werking hebben. Sociale media zouden dan ook moeten dienen als een hulpmiddel bij het onderhouden van contact en niet als een vervanging van contact. Het wetenschappelijk discours rond eenzaamheid en digitale communicatie blijkt dus optimistisch over de mogelijkheid om sociale media in te zetten bij het terugdringen van eenzaamheidsproblematiek.

⁵ Ouderen met de hoogste gevoelens van eenzaamheid hadden zelfs bijna twee keer (1.96) zoveel kans om binnen zes jaar te overlijden als ouderen met de laagste gevoelens van eenzaamheid (Luo, Hawkey, & Waite, 2012).

2. Probleemstelling

Mijn verwachtingen zijn dat ontwikkelingen op het gebied van digitale communicatie en in het bijzonder ontwikkelingen op het gebied van sociale media, mogelijkheden bieden om eenzaamheid te voorkomen en te bestrijden. In theorie maken de hedendaagse technologieën het mogelijk om continu met anderen in verbinding te staan, dus waarom zouden we deze technologieën niet kunnen inzetten om eenzaamheid terug te dringen?

Het doel van dit artikel is om te onderzoeken of eenzaamheid kan worden teruggedrongen met behulp van digitale communicatie en specifiekere communicatie via sociale media (voorbeelden hiervan zijn Twitter, Facebook en Skype). Aan de hand van een secundaire analyse van het onderzoek *eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie* van Coalitie Erbij (TNS-NIPO, 2011) en een discoursanalyse van het wetenschappelijk debat rond eenzaamheid en digitale communicatie met als uitgangspunt het werk van Cacioppo⁶, zal worden gekeken welke rol sociale media kunnen spelen bij het terugdringen van eenzaamheid. De vraag die hierbij steeds centraal zal staan is:

“Hoe kunnen sociale media worden ingezet om bij te dragen aan het terugdringen van eenzaamheidsproblematiek in Nederland?”

Het onderzoek zal zich dus niet richten op het controversiële debat rond de al dan niet vereenzamende werking van sociale media, maar zal zuiver kijken naar de mogelijkheid om sociale media in te zetten bij het terugdringen van eenzaamheidsproblematiek. Hierin onderscheid het onderzoek zich dan ook van het heersende wetenschappelijk discours, waarin voornamelijk de effecten van nieuwe media op de samenleving worden onderzocht en niet de gebruikswijzen ervan.

Om te beginnen zullen de resultaten van het onderzoek *eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie* worden beschouwd aan de hand van een secundaire analyse. Het doel van deze analyse is het vaststellen van eventuele problemen welke verholpen dienen te worden alvorens sociale media succesvol kunnen worden ingezet om eenzaamheid terug te dringen (zie Hoofdstuk 4). Dan zal aan de hand van het wetenschappelijk discours rond eenzaamheid en digitale communicatie worden betoogd welke rol sociale media hierin kunnen innemen (zie Hoofdstuk 5). Ten slotte zal in de conclusie worden gekeken welke stappen moeten worden ondernomen om sociale media effectief in te zetten bij het terugdringen van eenzaamheidsproblematiek (zie Hoofdstuk 6).

⁶ John T. Cacioppo is een expert op het gebied van eenzaamheid en werkzaam als professor en directeur bij het *Department of Psychology and Center for Cognitive and Social Neuroscience* aan de Universiteit van Chicago.

3. Methode

In het volgende hoofdstuk zullen de resultaten van het onderzoek *eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie* worden besproken (TNS-NIPO, 2011). Het onderzoek is van 19 tot 25 juli 2010 uitgevoerd door TNS-NIPO in opdracht van Coalitie Erbij.⁷ Tijdens het onderzoek moesten respondenten online vragenlijsten beantwoorden van ongeveer zes minuten lang. De steekproef was samengesteld aan de hand van een Nielsen-indeling en bestond uit ongeveer duizend respondenten (n=1073) afkomstig uit de TNS-NIPObase. De belangrijkste resultaten van het onderzoek zullen worden beschouwd en waar nodig zal gebruik worden gemaakt van grafieken en tabellen (afkomstig uit het onderzoek) om de data te visualiseren. Alvorens te beginnen met de beschouwing van de resultaten is het belangrijk om de onderzoeksgegevens op te splitsen in drie verschillende categorieën, omdat dit een specifiekere analyse van eventuele problemen mogelijk maakt. De indeling van de verschillende categorieën is als volgt:

- *Beschikbaarheid:* In deze categorie zal worden gekeken of (eenzame) Nederlanders toegang tot een computer met internet hebben en in welke mate zij hiervan gebruik maken om contacten te onderhouden. De eerste categorie is dus eigenlijk een beschouwing van de beschikbaarheid van sociale media in Nederland.
- *Gebruik:* In deze categorie zal worden gekeken hoeveel tijd (eenzame) Nederlanders gemiddeld besteden aan digitale communicatie en op welke manier zij contact onderhouden met familie, vrienden en kennissen. De tweede categorie is dus een beschouwing van de gebruikswijzen van sociale media.
- *Perceptie:* In deze categorie zal worden gekeken welke veronderstellingen (eenzame) Nederlanders hebben over de gevolgen van digitale communicatie op relaties. De derde categorie is dus een beschouwing van de door (eenzame) Nederlanders ondervonden effecten van sociale media op eenzaamheid.

De reden waarom juist voor deze drie categorieën is gekozen is dat het onderzoek *eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie* een soortgelijke opbouw heeft, waarin gebruik en perceptie al worden onderscheiden als aparte categorieën. Het was dus een logische keuze om eenzelfde soort opbouw te gebruiken voor de secundaire analyse, met toevoeging van de categorie beschikbaarheid. Het is belangrijk om ook deze categorie te onderscheiden aangezien de beschikbaarheid van sociale media van invloed is op een succesvolle implementatie ervan bij het terugdringen van eenzaamheid.

⁷ Coalitie Erbij is een initiatief van maatschappelijke organisaties om eenzaamheid in Nederland terug te dringen.

4. Secundaire Analyse: eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie

4.1 Beschikbaarheid

Ten eerste blijkt uit het onderzoek van TNS-NIPO in opdracht van Coalitie Erbij dat vrijwel alle Nederlanders toegang hebben tot een mobiele telefoon (98%) of het internet (99%), maar dat vooral het internet wordt gebruikt als een middel om contacten te onderhouden. De helft van de internetgebruikers heeft hiernaast toegang tot een webcam (50%). Bovendien gebruiken (zeer) sterk eenzame Nederlanders minder vaak de telefoon om contacten te onderhouden dan niet eenzame Nederlanders (zie Tabel A) (TNS-NIPO, 2011).

Tabel A: Het percentage respondenten dat regelmatig/veel contact heeft via onderstaande communicatiemiddelen is weergegeven.

	totaal	niet eenzaam	matig eenzaam	(zeer) sterk eenzaam
	%	%	%	%
internet	79	80	78	76
mobiele telefoon	64	70	60	52
vaste telefoon	66	71	67	41
webcam	16	15	16	15

Aangezien (bijna) alle Nederlanders toegang hebben tot het internet en omdat ook (zeer) sterk eenzame Nederlanders vaker het internet gebruiken dan de telefoon om sociale contacten te onderhouden, is het internet wat betreft beschikbaarheid een beter alternatief voor fysiek contact dan bijvoorbeeld de (mobiele) telefoon. De doelgroep is dus al bekend met het internet als communicatiemiddel en zal deze vorm van communicatie bovendien verkiezen boven het gebruik van de (mobiele) telefoon. De overstap van andere vormen van communicatie naar communicatie via sociale media zal voor de meeste eenzame Nederlanders dan ook geen probleem zijn. Daarnaast heeft de helft van de Nederlanders toegang tot een webcam en dus behoort videobellen (via programma's als Skype) wellicht ook tot de mogelijkheden om eenzaamheid terug te dringen. In principe is communicatie via sociale media qua beschikbaarheid dus een goede aanvulling op fysieke communicatie, mits eenzame Nederlanders ook daadwerkelijk over de kennis beschikken om sociale media te gebruiken.

4.2 Gebruik

Ten tweede blijkt uit het onderzoek dat matig en (zeer) sterk eenzame Nederlanders die wel eens contact onderhouden middels digitale communicatie hier gemiddeld iets meer tijd aan besteden dan niet eenzame Nederlanders. Matig eenzame internetters besteden namelijk gemiddeld 6,2 uur aan digitale communicatie, terwijl (zeer) sterk eenzame internetters gemiddeld 5,6 uur aan digitale communicatie besteden en niet eenzame internetters slechts 4,9 uur (zie Bijlage A). Tevens blijken internetters uit de groep (zeer) sterk eenzamen vaker contacten via internet te hebben opgedaan dan internetters uit de groep niet eenzamen. Ruim één derde van de internetters (35%) blijkt namelijk wel eens contact via het internet te hebben gehad. Tevens blijkt de helft van de (zeer) sterk eenzame internetters (49%) wel eens contact via het internet te hebben gehad (zie Bijlage B). Daarnaast blijken internetters via sociale media vaker contact met vrienden en kennissen (36%) te onderhouden dan met familie (25%). Bovendien blijken (zeer) sterk eenzame internetters minder fysiek en telefonisch contact te hebben dan niet eenzame internetters met zowel vrienden en kennissen als met familie, deze groep heeft juist opvallend vaker contact met vrienden en kennissen via chatsites (zie Tabel B) (TNS-NIPO, 2011).

Tabel B: Op welke manier(en) onderhoudt u contact met familie, vrienden en/of kennissen?

Contact met familie	totaal	niet eenzaam	matig eenzaam	(zeer) sterk eenzaam
	%	%	%	%
Fysiek contact	96	96	96	86
Telefonisch contact	93	94	94	85
Contact via e-mail	71	74	70	55
Contact via sms	50	53	46	45
Contact via sociale netwerksites zoals Hyves, Facebook, Twitter, etc.	25	25	22	23
Contact via chatsites of chatprogramma's	11	10	12	11
Contact met vrienden en kennissen	totaal	niet eenzaam	matig eenzaam	(zeer) sterk eenzaam
	%	%	%	%
Fysiek contact	95	98	94	87
Telefonisch contact	91	93	90	84
Contact via e-mail	78	79	76	71
Contact via sms	60	63	54	53
Contact via sociale netwerksites zoals Hyves, Facebook, Twitter, etc.	36	35	32	39
Contact via chatsites of chatprogramma's	16	13	16	23

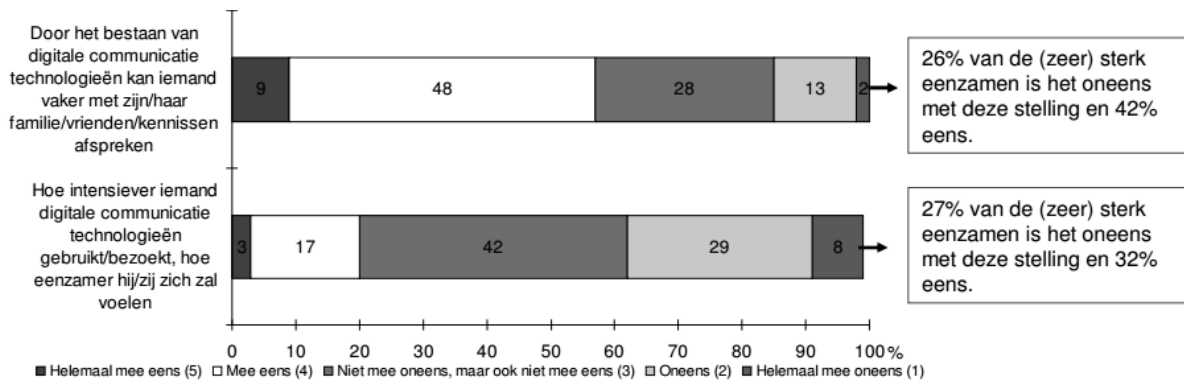
*Contact via internetfora en overige vormen van digitale communicatie zijn weggelaten, omdat deze vormen van digitale communicatie gezamenlijk door minder dan 5 procent van de Nederlandse bevolking worden gebruikt om contacten te onderhouden.

De bovenstaande gegevens zouden voor het gebruik van sociale media kunnen pleiten aangezien eenzame internetters meer tijd online doorbrengen en (zeer) sterk eenzamen bovendien vaker contact via internet hebben gehad. Het is echter de vraag wat de kwaliteit van digitale communicatie is en of het frequentere gebruik van internet op deze manier niet juist bijdraagt aan gevoelens van eenzaamheid. Bovendien blijken sociale media bij eenzame Nederlanders geen grote rol te spelen in het onderhouden van contact met zowel familie (22-23%) als vrienden en kennissen (32-39%) (zie Tabel B). Het is dus de vraag of het wel zo vanzelfsprekend is dat internetters over de benodigde kennis beschikken voor het gebruik van sociale media en of zij zich bewust zijn van de ondersteunende rol die sociale media kunnen innemen bij het onderhouden van contact. Communicatie via een webcam blijkt bovendien als optie af te vallen aangezien het aantal internetters dat een webcam ook daadwerkelijk als communicatiemiddel gebruikt zeer laag is (16%) (zie Tabel B). Wat betreft het gebruik van sociale media zijn er dus nog wat kwesties die verholpen dienen te worden alvorens sociale media succesvol kunnen worden ingezet om eenzaamheid terug te dringen.

4.3 Perceptie

Ten derde blijkt uit het onderzoek dat 42 procent van de (zeer) sterk eenzame Nederlanders van mening is dat zij vaker met familie, vrienden of kennissen kunnen afspreken door het bestaan van digitale communicatie; slechts 26 procent van deze groep is het oneens met deze stelling en 32 procent is dus neutraal (zie Afbeelding B).⁸ Bovendien ziet slechts één op de vijf Nederlanders een relatie tussen intensief gebruik van digitale communicatie en eenzaamheid (zie Afbeelding B). Tevens blijkt 32 procent van de (zeer) sterk eenzame Nederlanders te veronderstellen dat intensieve digitale communicatie een vereenzamende werking heeft; 27 procent van deze groep is het oneens met deze stelling en 41 procent is dus neutraal (zie Afbeelding B). Verder schatten eenzame Nederlanders de invloed van digitale communicatie bij het tegengaan van eenzaamheid kleiner in dan niet eenzame Nederlanders, terwijl een aanzienlijk deel van de eenzame Nederlanders eerder juist aangaf vaker te kunnen afspreken met familie, vrienden en kennissen door het bestaan van digitale communicatie (zie Bijlage C) (TNS-NIPO, 2011).

⁸ Het merendeel van de Nederlanders (57%) blijkt de opvatting te delen dat zij vaker afspreken met familie, vrienden of kennissen door het bestaan van digitale communicatie (TNS-NIPO, 2011).



Afbeelding B: Twee veronderstellingen van Nederlanders over digitale communicatie, terecht of onterecht? (TNS-NIPO, 2011).

Aangezien een aanzienlijk deel van de (zeer) sterk eenzame Nederlanders al in de veronderstelling is dat zij vaker kunnen afspreken met familie, vrienden of kennissen door het bestaan van digitale communicatie, draagt digitale communicatie in ieder geval binnen deze groep al bij aan het gevoel vaker te kunnen afspreken. Deze veronderstelling van (zeer) sterk eenzame Nederlanders is waardevol aangezien het in de toekomst zou kunnen bijdragen aan het terugdringen van gevoelens van eenzaamheid. Tegelijkertijd is een aanzienlijk deel van de eenzame Nederlanders (51%) van mening dat digitale communicatie niet bijdraagt aan het terugdringen van eenzaamheid, terwijl niet eenzame Nederlanders (45%) juist wel de veronderstelling hebben dat digitale communicatie zou kunnen bijdragen aan het terugdringen van eenzaamheid (zie Bijlage C). Blijkbaar hebben eenzame Nederlanders dus een negatieve perceptie van de mogelijkheid om eenzaamheid terug te dringen met behulp van digitale communicatie. Dus voordat digitale communicatie effectief kan worden ingezet om eenzaamheid terug te dringen zal deze groep moeten worden overtuigd van de positieve werking van digitale media bij het terugdringen van eenzaamheid, want anders zou de eerdergenoemde veronderstelling het positieve effect van digitale communicatie kunnen ondermijnen. Het is dus de vraag hoe we eenzame Nederlanders kunnen overtuigen van het nut van digitale communicatie, terwijl zij in de veronderstelling zijn dat hun gevoelens van eenzaamheid niet zomaar verholpen kunnen worden.

5. Discours Analyse: digitale communicatie in relatie tot eenzaamheid

De beschouwing van de resultaten uit het onderzoek *eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie* laat zien dat er nog een aantal problemen zijn welke verholpen dienen te worden alvorens digitale communicatie succesvol kan worden ingezet om eenzaamheid terug te dringen. Het is bijvoorbeeld de vraag of het wel zo vanzelfsprekend is dat alle gebruikers van internet over de kennis beschikken om sociale media te gebruiken en of zij zich bewust zijn van de ondersteunende rol die sociale media kunnen innemen bij het onderhouden van contacten. Tevens is het de vraag wat de kwaliteit van deze digitale communicatie is en of het frequentere en intensievere gebruik van internet niet juist bijdraagt aan gevoelens van eenzaamheid. In de discoursanalyse zal dan ook worden gezocht naar antwoorden op de hierboven gestelde vragen en zal betoogd worden welke rol sociale media kunnen innemen bij het terugdringen van eenzaamheidsproblematiek.

5.1 De mogelijkheden van digitale communicatie bij het bestrijden van eenzaamheid.

Ten eerste is het belangrijk om te kijken of het lage aantal sociale media gebruikers een probleem kan vormen bij het inzetten van sociale media om eenzaamheid te bestrijden. Uit de resultaten blijkt dat sociale media geen grote rol innemen bij het contact met familie (22-23%), terwijl ze een iets grotere rol innemen bij het contact met vrienden en kennissen (32-39%) (zie Gebruik, p. 9-10). Uit onderzoek blijkt echter dat contact met familie bij het tegengaan van eenzaamheid een minder belangrijke rol speelt in verhouding tot het contact met vrienden en kennissen (Pinquart & Sörensen, 2003). Het aantal familieleden blijkt dan ook geen effect te hebben op de kans om in de toekomst te vereenzamen (Cacioppo & Fowler, 2009). Het is voor het terugdringen van eenzaamheid dus van ondergeschikt belang dat Nederlanders sociale media (nog) niet gebruiken om contact te onderhouden met familieleden.

Het is echter wel belangrijk dat eenzame mensen een zo'n groot mogelijk sociaal netwerk hebben en dus wel via sociale media communiceren met vrienden en kennissen. Het belang van een zo'n groot mogelijk sociaal netwerk blijkt uit het feit dat een groter sociaal netwerk bijdraagt aan een verminderd gevoel van eenzaamheid, terwijl een kleiner sociaal netwerk juist een toegenomen gevoel van eenzaamheid tot gevolg heeft (Dykstra, Van Tilburg, & De Jong-Gierveld, 2005). De reden waarom juist sociale media zo geschikt blijken om contacten te onderhouden is dan ook dat sociale media in verhouding tot andere vormen van (digitale) communicatie het onderhouden van een zo'n groot mogelijk sociaal netwerk mogelijk maken (Hampton, Sessions, & Her, 2011), wat dus weer een verminderd gevoel van eenzaamheid tot gevolg heeft (Dykstra, Van Tilburg, & De Jong-Gierveld,

2005). Om het percentage eenzame Nederlanders dat sociale media gebruikt om contact te onderhouden met vrienden en kennissen te verhogen, zal deze groep zich dus bewuster moeten worden van dit specifieke voordeel van sociale media.

Ten tweede is het belangrijk om te kijken welke groepen eenzame Nederlanders het meeste baat zullen hebben bij het gebruik van sociale media. Uit een interview met Cacioppo blijkt dat vooral mensen die zich in een sociaal isolement bevinden als gevolg van een samenloop van omstandigheden - bijvoorbeeld ouderen en mobiliteitsgehandicapten - veel profijt ondervinden van het gebruik van sociale media. Daarnaast hebben ook jongeren die voor het eerst op zichzelf gaan wonen hier profijt van, mits zij de sociale media als een aanvulling op hun sociale leven gebruiken en dus niet als een vervanging ervan (Cacioppo, 2010). Het is belangrijk dat in ieder geval studenten, mobiliteitsgehandicapten en ouderen baat hebben bij het gebruik van sociale media omdat deze groepen ook een verhoogd risico lopen om te vereenzamen (zie Inleiding, p. 3). Mijn verwachtingen zijn dan ook dat eenzelfde effect zal worden gemeten bij andere groepen eenzame Nederlanders, maar vervolgonderzoek zal dit moeten uitwijzen.

Nu is het nog de vraag of digitale communicatie via sociale media niet juist bijdraagt aan een gevoel van eenzaamheid (zie Gebruik, 9-10 & Perceptie, p. 11). Dit discours rond de vereenzamende werking van sociale media is bijna net zo oud als het medium zelf. Tegenstanders van sociale media beweren dat we door het gebruik van sociale media vereenzamen (Marche, 2012), terwijl voorstanders van het gebruik van sociale media juist het tegendeel beweren (Klinenberg, 2012). Het zou kunnen dat het gebruik van sociale media op zich in feite bijdraagt aan een vereenzamende samenleving. De oorzaak hiervan zal dan echter niet inherent zijn aan het medium sociale media, maar zal moeten worden gezocht bij een verkeerde gebruikswijze ervan (Lister, Dovey, Giddings, Iain, & Kelly, 2009, pp. 336-339). De manier waarop wij sociale media gebruiken zal dus uiteindelijk bepalen of sociale media een al dan niet vereenzamende werking hebben. Sociale media moeten dan ook veel meer als een middel en niet als een doel op zich worden gezien. We zouden ons dan ook niet zoveel bezig moeten houden met een discours over een eventuele vereenzamende werking van sociale media, maar we zouden juist moeten kijken hoe we sociale media wel kunnen inzetten om eenzaamheid te bestrijden.

5.2 Hoe kunnen we digitale communicatie inzetten om eenzaamheid te bestrijden?

Het lijkt erop dat er een verband bestaat tussen het gebruik van internet en toegenomen gevoelens van eenzaamheid, terwijl fysiek contact juist zou leiden tot verminderde gevoelens van eenzaamheid (Moody, 2001). Volgens Cacioppo (2010) zullen we echter minder snel vereenzamen als we sociale media gebruiken als een aanvulling op en niet als een vervanging van ons sociale leven. Sociale media zouden dus moeten dienen als een hulpmiddel bij het onderhouden van contact en niet als een vervanging ervan. De grootste uitdaging hierbij is dat eenzame mensen de drang hebben om sociale media juist wel als een vervanging van fysiek contact te gebruiken. De oorzaak hiervan is dat de hersenen van eenzame mensen alerter zijn op sociale gevaren en als gevolg proberen eenzame mensen een veilige communicatie afstand tot andere mensen te creëren. Het internet creëert zo'n veilige afstand en dus gebruiken eenzame mensen het internet om te communiceren (Cacioppo, 2010). Het gevolg hiervan is een verdere vereenzaming van de samenleving en een verschuiving van eenzame mensen naar de rand van het sociale netwerk, waardoor eenzame mensen steeds geïsoleerder raken en uiteindelijk in een sociaal isolement terechtkomen met alle gevolgen van dien (Cacioppo & Fowler, 2009). Bovendien is het belangrijk om op te merken dat eenzaamheid veel moeilijker kan worden teruggedrongen als mensen zich eenmaal in een sociaal isolement bevinden. Een dergelijke gebruikswijze van sociale media moet dus voorkomen worden, maar hoe zorgen we ervoor dat eenzame mensen het internet wel op een correcte manier gaan gebruiken?

Om een andere gebruikswijze van het internet te bereiken is het belangrijk om op een andere manier naar eenzaamheid te gaan kijken. We zien eenzaamheid vaak als een taboe en als een zwakte, terwijl we eenzaamheid juist zouden moeten zien als een signaal dat je afgezonderd raakt van anderen. Vroegtijdige onderkenning van eenzaamheidsproblematiek en gebruik van sociale media kan mogelijk voorkomen dat de situatie escaleert. Volgens Cacioppo (2010) is eenzaamheid een overblijfsel uit de tijd dat we anderen nog nodig hadden om te overleven. Als we afgezonderd raakten van de groep zorgde een gevoel van eenzaamheid ervoor dat we weer contact opzochten met soortgenoten. Tegenwoordig hebben we anderen niet noodzakelijk meer nodig om te overleven, maar de gevoelens van eenzaamheid zijn blijven bestaan. We zouden eenzaamheid dan ook niet als een ziekte of zwakte moeten zien, want het gevolg van een dergelijke reactie is dat eenzame mensen zich alleen nog maar eenzamer gaan voelen (Cacioppo, 2010). Het is dus noodzakelijk om eenzaamheid te zien als een signaal en om tijdig actie te ondernemen om verdere escalatie van het probleem te voorkomen. Op deze manier zullen mensen eerder erkennen dat zij eenzaam zijn en zal een effectievere behandeling van eenzaamheid mogelijk worden, juist sociale media zouden hierbij een belangrijke rol kunnen vervullen.

6. Conclusie

Het doel van dit onderzoek was om inzicht te krijgen in en een bijdrage te leveren aan een mentaliteitsverandering met betrekking op de rol die sociale media kunnen innemen in de samenleving. Het was de vraag hoe sociale media kunnen worden ingezet om bij te dragen aan het terugdringen van de eenzaamheidsproblematiek in Nederland. Het antwoord op deze vraag is dat we sociale media kunnen inzetten als een aanvulling op ons sociale leven, om eenzaamheid te voorkomen en te bestrijden. Het gebruik van sociale media als een vervanging van ons sociale leven - een manier waarop veel (eenzame) Nederlanders sociale media gebruiken - is dus geen correcte manier van gebruik. Indien we sociale media op deze manier blijven gebruiken zal het hoogstwaarschijnlijk leiden tot een vereenzamende samenleving, zoals betoogd door de tegenstanders van het gebruik van sociale media in het wetenschappelijke discours rond de vereenzamende werking van sociale media.

Van alle digitale communicatiemiddelen zijn de sociale media het meest geschikt voor het terugdringen van eenzaamheid, aangezien sociale media de gebruiker(s) in staat stellen om een zo groot mogelijk sociaal netwerk te onderhouden. Eenzame Nederlanders zullen gebaat zijn bij een groter sociaal netwerk, want onderzoek heeft aangetoond dat grotere sociale netwerken helpen om gevoelens van eenzaamheid tegen te gaan. Tegelijkertijd is het belangrijk om te beseffen dat sociale media altijd een bijrol zullen spelen bij het voorkomen en terugdringen van eenzaamheid. Eenzame Nederlanders moeten altijd worden geholpen bij het ontwikkelen van een sociaal vangnet en het gebruik van sociale media als aanvulling op dit sociale vangnet zal dus nooit een alleenstaande oplossing zijn. Wel zouden sociale media mogelijk een ondersteunende rol kunnen spelen bij het voorkomen van eenzaamheid als een dergelijk sociaal vangnet eenmaal gevormd is.

Voordat we sociale media echter kunnen inzetten in de strijd tegen eenzaamheid zijn er nog een aantal problemen welke verholpen dienen te worden. Zo beschikken nog steeds niet alle eenzame Nederlanders over de kennis om sociale media te gebruiken en zullen eenzame Nederlanders eerst ook nog overtuigd moeten worden van de positieve effecten van het gebruik van sociale media als ondersteuning voor hun sociale leven. Vervolgonderzoek zal dus nodig zijn om uitsluitsel te geven of dergelijke positieve effecten daadwerkelijk optreden en zal helpen om eenzame Nederlanders hiervan te overtuigen. Het is belangrijk dat een dergelijk vervolgonderzoek op korte termijn wordt gedaan, want elke dag vereenzamen Nederlanders en ervaren zij de mentale en fysieke gevolgen hiervan. Vereenzaming in Nederland vormt een serieus probleem,

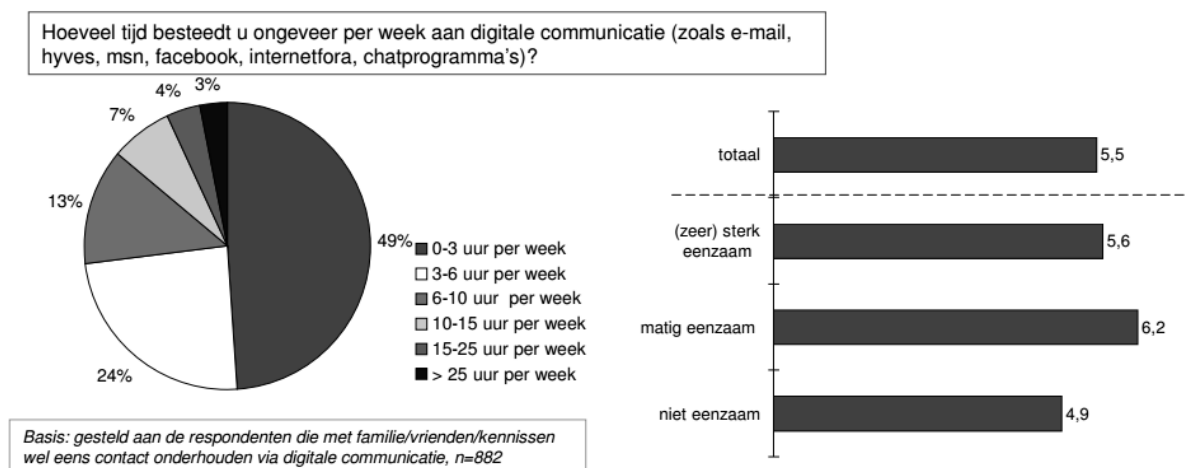
Eenzaamheid is dodelijk

Literatuurlijst

- Cacioppo, J. T. (2010, Mei 24). Loneliness Help: The Surprising Risks of Feeling Alone, and the Solutions. (B. Vaszily, Interviewer)
- Cacioppo, J. T., & Fowler, J. H. (2009). Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 977-991.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Loneliness. In M. R. Leary, & R. H. Hoyle, *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 227-239). New York: Guilford.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453-463.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Berntson, G. G., Ernst, J. M., Gibbs, A. C., Stickgold, R., et al. (2002, July). Lonely days invade the nights: Social modulation of sleep efficiency. *Psychological Science*, 13(4), 384-387.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2012, Oktober 7). *Bevolkingsteller*. Opgeroepen op Oktober 7, 2012, van <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/bevolking/cijfers/extra/bevolkingsteller.htm>
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L. Peplau, & D. Perlman, *Loneliness: A sourcebook of current theory research, and therapy*. (pp. 291-309). New York: John Wiley & Sons.
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 120.
- De Jong-Gierveld, J., Van Tilburg, T., & Dijkstra, P. A. (2006). Loneliness and Social Isolation. In A. Vangeslisti, & D. Perlman, *Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 485-500). Cambridge: Cambridge University Press.
- Dykstra, P. A., Van Tilburg, T. G., & De Jong-Gierveld, J. (2005). Changes in Older Adult Loneliness: Results form a Seven-Year Longitudinal Study. *Research on Aging*, 27, 725-747.
- Hampton, K. N., Sessions, L. F., & Her, E. J. (2011). Core Networks, Social Isolation and New Media. *Information, Communication & Society*, 14(1), 130-155.
- Hawkley, L. C., Thisted, R. A., Masi, C. M., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Predicts Increased Blood Pressure: 5-Year Cross-Lagged analysis in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 25(1), 132-141.
- Klinenberg, E. (2012, April 19). *Facebook Isn't Making Us Lonely*. Opgeroepen op Oktober 2012, 01, van Slate:

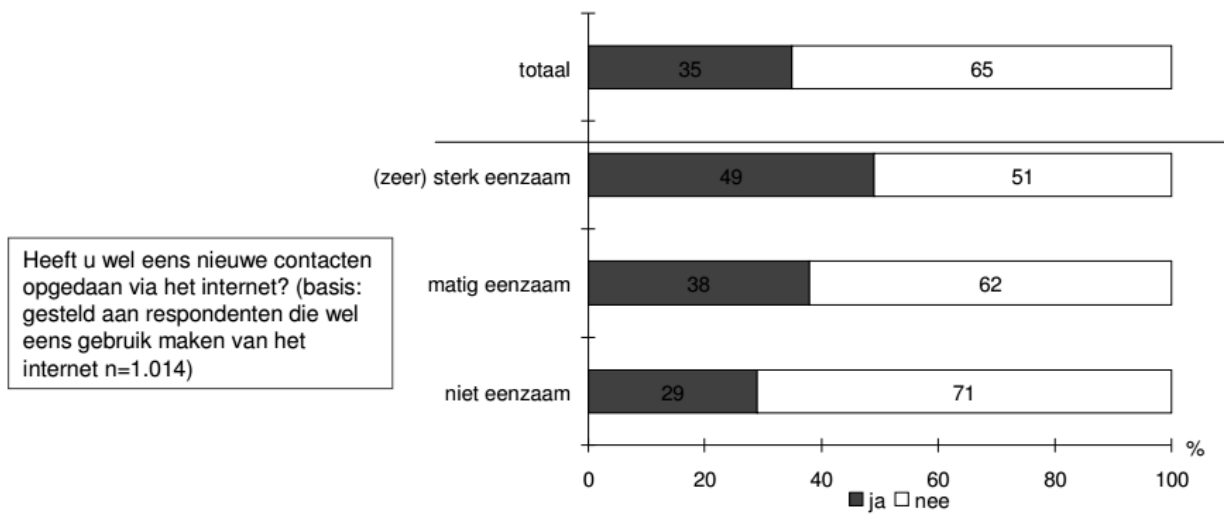
- http://www.slate.com/articles/life/culturebox/2012/04/is_facebook_making_us_lonely_no_the_atlantic_cover_story_is_wrong_.html
- Kluft, M. (2009, Juli 1). *Vraagstuk B: Sociaal isolement van ouderen en mensen met een beperking*. Opgeroepen op Oktober 8, 2012, van Movisie:
http://www.movisie.nl/onderwerpen/professionaliteitverankerddocs/Vraagstuk_B_Sociaal_isolement.pdf
- Lister, M., Dovey, J., Giddings, S., Iain, G., & Kelly, K. (2009). *New Media: A Critical Introduction* (2 ed.). New York: Routledge.
- Luo, Y., Hawkey, L. C., & Waite, L. J. (2012, Maart). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74(6), 907-914.
- Marche, S. (2012, Mei). *Is Facebook Making Us Lonely?* Opgeroepen op Oktober 1, 2012, van the Atlantic: <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/05/is-facebook-making-us-lonely/308930/>
- Moody, E. J. (2001). Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 393-401.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2003). Risk factors for loneliness in adulthood and old age - A meta-analysis. In S. P. Shohov, *Advances in psychology research* (Vol. 19, pp. 111-143). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- TNS-NIPO. (2008, November). *Samenvatting Eenzaamheidsonderzoek Coalitie Erbij*. Opgeroepen op Oktober 7, 2012, van Coalitie Erbij:
http://www.eenzaam.nl/sites/default/files/samenvatting_eezaamheidsmonitor_tns_nipo.pdf
- TNS-NIPO. (2011). *Eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie*. Opgeroepen op Oktober 7, 2012, van
http://www.eenzaam.nl/sites/default/files/rapportage_relatie_tussen_digitale_communicatie_en_eezaamheid_26-08-2010_0.pdf

Bijlage A.



Bron: Het onderzoek *eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie* (TNS-NIPO, 2011)

Bijlage B.



Bron: Het onderzoek *eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie* (TNS-NIPO, 2011)

Bijlage C.

Deze vraag is apart gesteld aan de eenzame en niet eenzame Nederlanders (volgens de eenzaamheidsschaal).	Voelt u zich meer of minder eenzaam door het contact dat u heeft via digitale communicatie?			Denkt u dat iemand die zich (een beetje) eenzaam voelt zich meer of minder eenzaam zal voelen door het contact dat ze hebben via digitale communicatie
	Totaal	matig eenzaam	(zeer) sterk eenzaam	niet eenzaam
	n=496	n=385	n=111	n=522
	%	%	%	%
Niet eenzamer of minder eenzaam door het contact via digitale communicatie	51	53	43	23
Een beetje minder eenzaam door het contact via digitale communicatie	15	13	23	45
Veel minder eenzaam door het contact via digitale communicatie	12	14	6	13
Een beetje eenzamer door het contact via digitale communicatie	6	5	11	8
Veel eenzamer door het contact via digitale communicatie	2	1	5	5
Weet niet	14	14	12	9

Bron: Het onderzoek *eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie* (TNS-NIPO, 2011)