

Themabijeenkomst Digitaal Contact – 4 oktober 2018

‘Techniek lost niet alles op, maar kan bijdragen in het tot stand brengen van echt contact.’

Kun je met technologie eenzaamheid doorbreken? De mogelijkheden lijken onbeperkt, van online dating tot sociale media en videobellen tot gaming. Technologie maakt het steeds makkelijker om in contact te komen en te blijven. Maar zijn jouw Facebook-vrienden ook je echte vrienden? Omdat eenzaamheid voorkomt in alle lagen van de bevolking en onder alle leeftijden bestaat dé oplossing voor iedereen niet. Samen met experts gingen wij tijdens de Week van de Eenzaamheid op zoek naar kansrijke (digitale) manieren om eenzaamheid tegen te gaan.

In een inleidende column maakt Theo van Tilburg (Hoogleraar Sociologie en sociale gerontologie aan de VU) onderscheid tussen ‘echt contact’ en ‘surrogaat contact’. Surrogaat contact is oppervlakkige communicatie, die instrumenteel is aan bijvoorbeeld een game. Wie anderen ‘spreekt’ via een FIFA-voetbalgame heeft geen echt contact. Juist eenzame mensen gaan soms excessief gamen, wat afleidt van hun eenzaamheidsgevoel, maar het ook versterkt. Net als bij ‘lurken’; kijken op sociale media (bv Facebook) wat anderen doen, zonder daar iets aan bij te dragen. Ook dat is geen echt contact, omdat er van uitwisseling geen sprake is. Maar als je samen met broertje of ouders op de bank zit te gamen, kan er wel gezamenlijkheid en verbondenheid ontstaan, mits je samen iets uitwisselt, op basis van een zekere duurzaamheid. Over de kwaliteit van digitaal contact en hoe digimedia tot nieuwe persoonlijke relaties leiden is uit onderzoek nog weinig bekend.

Michaela Schönenberger (GGD Amsterdam) vertelt over het verschil tussen emotionele eenzaamheid - het gemis van persoonlijke vertrouwensrelaties - en sociale eenzaamheid - het gemis aan een groep waarbij je je thuis voelt. Vereenzaming is een negatieve spiraal met ernstige gezondheidsconsequenties. Van de Amsterdammers geeft gemiddeld 35% (220.000 inwoners) aan zich ‘matig eenzaam’ te voelen en gemiddeld 13% (80.000 inwoners) aan zich ‘ernstig eenzaam’ te voelen, waarbij sociale eenzaamheid meer voorkomt. Verrassend is dat niet de oudsten (16%), maar de leeftijdsgroep 45 tot 54-jarigen zich het vaakst (19%) ‘ernstig eenzaam’ voelt.

Drie initiatiefnemers leggen uit hoe zij eenzaamheid proberen te bestrijden met behulp van digitaal contact. Marnix Kistemaker werkt aan KOPPL - een hulpmiddel dat eenzamen vanuit een concrete behoefte in contact wil brengen met buurt- en hulporganisaties. Via bijvoorbeeld een KOPPL-zuil (in bibliotheek of gezondheidscentrum), -app of zelfs -robot (in de toekomst) kan iemand zijn wens kenbaar maken, waarna hij of zij door de juiste, passende hulporganisatie wordt teruggebeld.

Neiske Ritsma zette vier jaar geleden Go Mingle op - een online platform voor mensen die behoefte hebben aan (meer) sociaal contact, om samen leuke dingen te ondernemen. Go Mingle heeft inmiddels 1.550 deelnemers tussen de 35 en 70 jaar, waarvan driekwart vrouw. Deelnemers maken een profiel aan en worden op basis van interesses met elkaar in contact gebracht. Ritsma: ‘Onze leden zijn vaak matig eenzaam door ziekte, overlijden, verhuizing, scheiding of werkloosheid. Er bestaat over het algemeen veel schroom om contact te zoeken. Sociale media leiden nu tot sociale uitjes; echt contact. Techniek is niet de oplossing voor alles, maar de combinatie is wel interessant.’ Sinds kort werkt Go Mingle samen met Zwitserleven, dat niet langer enkel geld uit wil keren, maar ook kwaliteit van pensioen wil bieden, oftewel een sociaal leuke tijd.

Sander Ritman heeft AapBlogMies / School van Eenzijn opgericht, waarbij hij eenzaamheid benadert als een existentieel, identiteits-gerelateerd vraagstuk, dat om een ander, meer introspectief en filosofisch perspectief vraagt. Ritman constateert dat een overdosis verantwoordelijkheden en de druk je steeds van anderen te moeten onderscheiden eenzaamheidsbevorderend werkt. Hij zoekt daarom naar verbondenheid door balans en rust te vinden in zichzelf en zijn omgeving. Hij heeft daartoe een online school-community opgericht, die deelnemers uitnodigt om door middel van blogs en bijeenkomsten tot nieuwe inzichten te komen. Ook bij Ritman vormt het online platform een technisch middel om mensen in ‘realtime’ samen te brengen. Met het

project 'Van eenzaam naar eenzijn' organiseert hij bijvoorbeeld meditatie-bijeenkomsten en meditatieve wandelingen.

Theatermaker Rebekka de Wit speelt een scène uit Heimat 3, een voorstelling van haar theatergroep De Nieuwe Tijd naar aanleiding van een online noodkreet van een doodeenzame jonge Britse gamer, die verlangde naar een thuis. De Wit vraagt zich in haar voordracht onder meer af hoe sociale media en toenemend narcisme zich tot elkaar verhouden en zoekt naar gezamenlijkheid. Ze vertelt dat er in Engeland een minister van eenzaamheid is aangesteld. Hij heropent bibliotheken, buurthuizen en andere sociale voorzieningen die sinds de jaren tachtig zijn wegbezuinigd. 'Er zijn amper nog plekken waar je elkaar kunt ontmoeten zonder dat je een koffie van vijf euro moet bestellen of (functioneel) iemand hoeft te 'zijn.' Volgens De Wit wordt eenzaamheid gecreëerd door het systeem waarin we leven, met een nadruk op individualiteit, beveiliging en privatisering van de publieke ruimte. Vanuit de zaal wordt beaamd dat de behoefte aan fysiek contact het grootst is: van mens tot mens, waarbij je elkaar kunt aanraken.

Wat werkt bij eenzaamheid. Lessen en ervaringen:

- Digitaal contact kan bijdragen aan oplossingen voor eenzaamheid, maar kan eenzaamheid ook versterken. Het is van belang om 'echt contact' tot stand te brengen, dat wederkerig is en duurzaam. En niet louter instrumenteel of functioneel.
- Eenzaamheid heeft te maken met het wegvallen van rollen - als moeder, echtgenoot of werknemer - maar kan ook te maken hebben met een teveel aan rollen, als dat tot onrust, stress en ontevredenheid over de kwaliteit van het contact leidt.
- Wanneer je als mens wordt gezien, op een vrije, niet-oordelende wijze, valt het onderscheid tussen jou en anderen weg; je bent dan niet langer 'anders', maar een geheel.
- Veel mensen zijn als kip zonder kop bezig, zonder te weten waartoe of waarvoor. Het is van belang die dwaling om te zetten in het bewandelen van een zinvolle weg.
- Het heropenen van sociale voorzieningen als bibliotheken en buurthuizen ter voorkoming van eenzaamheid is goedkoop in vergelijking met de kosten voor de bestrijding ervan. Maar om enkel het kostenplaatje als aanleiding voor actie aan te wijzen is pervers: we moeten als stad gewoon beter voor elkaar willen zorgen.
- Het is zaak te bekijken hoe het systeem waarin we leven, met z'n nadruk op individualiteit, privatisering, efficiëntie en beveiliging, bijdraagt aan het creëren van eenzaamheid.

Kansen voor de stad

- Bankjes plaatsen in de publieke ruimte, zodat mensen naar buiten kunnen, even uitrusten, spontaan in contact komen met andere mensen zonder meteen 'functioneel' bezig te zijn of een dure kop koffie te hoeven bestellen.
- Nagaan in hoeverre het systeem waarin we leven bijdraagt aan het creëren van eenzaamheid, en hoe dat kan worden voorkomen.
- Mensen die met eenzaamheid kampen niet enkel als aparte doelgroep, probleem of 'anders' te benaderen, maar als mensen die onderdeel van de samenleving zijn.
- Onderzoeken hoe sociale voorzieningen zoals bibliotheken, bijdragen aan saamhorigheid, gemeenschapszin en het voorkomen van eenzaamheid.

Belangrijkste vragen uit de zaal

- Er is nauwelijks gesproken over eenzaamheid onder millennials en screenagers; daar is weinig over bekend en er ligt een taboe op het onderwerp. Is men zich daar wel bewust van? Welk plan is er voor de jeugd?
- Verbinden we via de digitale weg alleen eenzamen met eenzamen of verbinden we ze ook met de rest van de samenleving?

Quotes

Neiske Ritsma (Go Mingle): 'Online daten is heel gewoon, maar 'gewoon' contact maken via internet blijkt vaak lastiger.'

Michaela Schönerberger (GGD Amsterdam): 'Eenzaamheid is dodelijker dan obesitas en - bij ernstige eenzaamheid - schadelijker dan 15 sigaretten per dag.'

Rebekka de Wit (Theatermaker): 'Elke bijeenkomst van mensen zou ertoe moeten leiden dat eenzaamheid wordt opgelost. En als dat niet gebeurt, kom je daartegen in opstand met een vraag of met een omhelzing.'



week van de
[een]zaamheid