# De Leeftijd van Eenzaamheid

Een onderzoek naar welke factoren van invloed zijn op de beleving van eenzaamheid in verschillende levensfasen


Door: Elf van Dijk & Ilse Hoogveld
Klas: 6VA
Begeleidster: Nienke de Haan
Vak: Maatschappijwetenschappen
Datum: 11 januari 2021

“Het meeste verkeer komt voort uit de angst om alleen te zijn. Indien de mens erin slaagde te berusten in zijn eenzaamheid, zou het gras tussen de straatstenen groeien.”

– Godfried Bomans

# Inhoudsopgave


**Voorwoord** **4**

**Inleiding** **5**

**Methode** **6**
*Literatuur* *6*
*Enquête* *6*
*Interviews* *8*

**H1. Kind** **10**
*1.1 Definiëring van eenzaamheid* *11*
*1.2 Factoren die van invloed zijn op eenzaamheid* *12*
*1.3 Beleving van eenzaamheid* *18*

**H2. Adolescentie** **22**
*2.1 Definiëring van eenzaamheid* *23*
*2.2 Factoren die van invloed zijn op eenzaamheid* *24*
*2.3 Beleving van eenzaamheid* *32*

**H3. Vroege volwassenheid** **36**
*3.1 Definiëring van eenzaamheid* *37*
*3.2 Factoren die van invloed zijn op eenzaamheid* *38*
*3.3 Beleving van eenzaamheid* *43*

**H4. Middelbare volwassenheid** **46**
*4.1 Definiëring van eenzaamheid* *47*
*4.2 Factoren die van invloed zijn op eenzaamheid* *49*
*4.3 Beleving van eenzaamheid* *56*

**H5. Late volwassenheid** **65**
*5.1 Definiëring van eenzaamheid* *66*
*5.2 Factoren die van invloed zijn op eenzaamheid* *67*
*5.3 Beleving van eenzaamheid* *73*

**Conclusie** **77**

**Discussie** **78**

**Bijdrage vermindering van eenzaamheid** **79**

**Bibliografie** **88**

**Bijlagen** **95**
*Logboek Ilse* *95*
*Logboek Elf* *98*
*Interviews* *100*
*Analyse enquêteresultaten* *141*
*Contact Maaike Verhagen* *162*

# Voorwoord

Nu de effecten van de coronacrisis voelbaarder dan ooit zijn, is eenzaamheid een actueel thema. Een algemeen vooroordeel is dat ouderen meer met eenzame gevoelens te hebben krijgen dan andere leeftijdsgroepen. Er wordt vaak aangenomen dat bijvoorbeeld jongeren zich nooit tot zelden eenzaam zouden voelen. Om te beginnen wilden we weten hoe mensen eenzaamheid omschrijven. Daarna wilden we weten of en hoe mensen eenzaamheid ervaren? Zou het echt zo zijn dat ouderen zich vaker eenzaam voelen? Of ervaren andere leeftijdsgroepen dit in dezelfde mate? Of zelfs meer? Welke mogelijke factoren kunnen deze gevoelens van eenzaamheid veroorzaken? Is de coronacrisis hier van invloed op? En hoe kan iemand als individu een bijdrage leveren aan de vermindering van eenzaamheid? Bij zichzelf, bij anderen of in de maatschappij. Op deze vragen wilden wij antwoord en daarom zijn wij dit onderzoek gestart.

We wilden in ons onderzoek verschillende leeftijdsgroepen met elkaar in vergelijking brengen. We hebben daarom vijf groepen onderscheiden: kind, adolescentie, vroege volwassenheid, middelbare volwassenheid en late volwassenheid. We hebben ons onderzoek met veel plezier uitgevoerd en zijn veel te weten gekomen over de betekenis, factoren en beleving van eenzaamheid in verschillende levensfasen. We zijn erg blij met de resultaten van ons onderzoek.

In dit voorwoord willen we alle mensen die onze enquête hebben ingevuld bedanken. Zonder deze 295 respondenten hadden we dit onderzoek niet kunnen doen. Ook willen we de 13 geïnterviewden bedanken voor hun bijdrage aan ons onderzoek. Daarnaast veel dank aan Nienke de Haan voor de goede begeleiding en het meedenken. Irma Mastenbroek heeft ons geholpen bij het uitvoeren van de t-toets om te kijken of er een relatie is tussen eenzaamheid en pesten. Tot slot willen we onze ouders bedanken voor alle hulp en constructieve kritiek die zij ons gegeven hebben gedurende het proces.

Elf van Dijk & Ilse Hoogveld,

Utrecht, januari 2021

# Inleiding

Eenzaamheid wordt algemeen beschouwd als een van de ernstigste maatschappelijke problemen. In de media wordt dit fenomeen steeds meer onder de aandacht gebracht. Zo schrijft Movisie, een organisatie gespecialiseerd in kennis en aanpak van sociale vraagstukken, over de gevolgen van de coronacrisis op de eenzaamheid onder ouderen.

> Het risico bestaat dat ouderen (verder) vereenzamen, nu Nederlanders worden opgeroepen om sociaal contact zo veel mogelijk te mijden. Ouderen die eenzaam zijn kunnen in deze tijd hun netwerk niet verder opbouwen en veel van de contacten en activiteiten die ze wel hadden, vallen nu weg (Movisie, 2020).

Maar men moet niet vergeten dat eenzaamheid iets is van alle tijden, of belangrijker nog alle leeftijden. Socioloog Jenny de Jong Gierveld is van mening dat iedereen eenzaamheid kan ervaren en omschrijft eenzaamheid als het ervaren verschil tussen gewenste en aanwezige contacten (NieuwWij, 2010). “Eenzaamheid is een complex verschijnsel. Het komt voor zowel onder oudere mensen als onder jongeren, onder alleenstaanden en onder gehuwden en in alle lagen van de bevolking (Gierveld, 1984).”

Er zijn al verschillende onderzoeken gedaan naar eenzaamheid. Toch mist er nog een onderzoek dat in gaat op de verschillen tussen eenzaamheid in verschillende leeftijdsfasen. Wij denken dat het van groot belang is om ook de eenzaamheid onder mensen jonger dan 65 jaar aan het licht te brengen. Om de complexiteit van de ervaring van eenzaamheid tussen verschillen leeftijden te begrijpen hebben wij de volgende hoofdvraag opgesteld: Welke factoren zijn van invloed op de beleving van eenzaamheid in verschillende levensfasen?

Eenzaamheid is een groot en met name subjectief begrip. Als iemand zegt dat hij eenzaam is, denken we vaak dat hij of zij weinig vrienden of kennissen heeft. Ook de van Dale definieert ‘eenzaamheid’ als ‘zonder gezelschap’ (van Dale, 2018). Echter kan iemand die veel mensen om zich heen heeft zich ook eenzaam voelen (CBS, 2016). Wij hanteren de definitie van eenzaamheid van het CBS. Volgens het CBS kan eenzaamheid gedefinieerd worden als een subjectief gevoel van gemis aan (de kwaliteit van) relaties (CBS, 2016). Binnen het begrip eenzaamheid kan onderscheid gemaakt worden tussen emotionele- en sociale eenzaamheid. Er is sprake van emotionele eenzaamheid als iemand een hechte, intieme binding mist één of meerdere personen. Sociale eenzaamheid komt voor onder iemand wanneer deze persoon minder contact heeft met andere mensen dan er gewenst wordt (Eenzaam.nl, z.d.).Toch zal ieder individu eenzaamheid anders definiëren. Wij zijn benieuwd hoe mensen uit verschillende levensfasen dit begrip uitleggen. Ook deze antwoorden zullen terugkomen in dit verslag.

In dit onderzoeksverslag nemen we de lezer mee langs alle leeftijdsfasen. Binnen elke fase stellen wij dezelfde vragen: Wat is eenzaamheid? Hoe wordt eenzaamheid ervaren? Welke factoren zijn hierbij van invloed? Waarom is eenzaamheid een probleem? Wij sluiten ons onderzoek af met een stuk over hoe iemand kan helpen bij het verminderen van eenzaamheid. Hierbij ligt de focus op wat iemand die zichzelf eenzaam voelt kan doen, maar ook wordt er uitgelegd wat een ander kan doen om dit maatschappelijke probleem aan te pakken.

# Methode

Om antwoord te geven op onze hoofdvraag hebben wij zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoek gedaan. Door middel van de enquêteresultaten wilden wij erachter komen hoeveel mensen eenzaamheid ervaren, in welke situaties en of er bepaalde factoren spelen. Naast dit kwantitatieve onderzoek wilden wij de achterliggende gedachtes van de enquêteantwoorden van mensen beter begrijpen. Met de voorkennis van de resultaten van de enquête zijn we de diepte ingegaan bij de interviews. Ook is er bij ons kwalitatieve onderzoek gebruik gemaakt van bestaande literaire bronnen. Aan de hand van al bestaand onderzoek hebben wij een nog concreter antwoord op onze hoofdvraag kunnen formuleren.

## Literatuur

Allereerst hebben wij gebruik gemaakt van literaire bronnen. De afgelopen jaren is er steeds meer onderzoek gedaan naar eenzaamheid. Onder andere het CBS heeft onderzoek laten zien die onze hoofdvraag hielp beantwoorden (CBS, 2020). Om de betrouwbaarheid van bronnen te controleren gebruikten wij het document 'checklist betrouwbaarheid internetbronnen'. Voordat wij een bron gebruikten werden eerst alle punten van betrouwbaarheid, inhoud en actualiteit afgegaan. Zo hebben wij bijvoorbeeld gelet op wie de organisatie is, voor welke doelgroep de tekst geschreven is en of de informatie uit de tekst nog actueel is.

## Enquête

Toch gaven de literaire bronnen nog niet antwoord op de gehele hoofdvraag. Daarom hebben wij doormiddel van een enquête een eigen kwantitatief onderzoek uitgevoerd. Deze cijfers hebben wij uiteindelijk geanalyseerd en zo gekeken of er bepaalde correlaties tussen variabelen gevonden konden worden.

### Opstellen

De enquête begon met een korte inleiding. Zo wist de respondent wat hij kan verwachten. (TopScriptie, 2019). In de inleiding stelden wij onszelf voor, werd aangegeven dat de enquête anoniem is en legden wij uit dat we de gegevens uit de vragenlijst gebruikten voor ons profielwerkstuk.

Het taalniveau in onze enquête was taalniveau B1. Dit is het niveau dat voor de meeste Nederlanders te begrijpen is (Ruud Hoevenagel, 2016). Doormiddel van korte zinnen, zo min mogelijk lange woorden en geen figuurlijk taalgebruik blijft de vragenlijst op B1 niveau.

In de enquête hanteerden wij de Eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld. Dit is een meetinstrument die bestaat uit elf uitspraken over emotionele en sociale eenzaamheid. Iemand is sociaal of emotioneel eenzaam als diegene op minstens twee uitspraken ongunstig scoort. Iemand is eenzaam bij minstens drie ongunstige scores en bij negen ongunstige scores is een persoon 'sterk eenzaam'. De Eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld is niet bedoeld om een diagnose te stellen voor afzonderlijke personen. De vragenlijst is alleen toepasbaar voor onderzoek onder grote groepen (CBS, 2018).

Daarnaast bestond de enquête uit deels positief, deels negatief en deels neutraal geformuleerde vraagstellingen en uitspraken. Linda Zoon heeft in haar afstudeerscriptie onderzoek gedaan naar het nut van deze verschillende vraagstellingen. “De aanname bij deze betekenistoekenning aan de scores is wel dat positief geformuleerde woorden van een tegenstelling iets positiefs aanduiden en negatief geformuleerde woorden iets negatiefs.” (Zoon, 2007) Voorbeelden uit de vragenlijst van een positief geformuleerde zin en een negatief geformuleerde zin zijn:

- Positief: Er zijn voldoende mensen met wie ik mij nauw verbonden voel.
- Negatief: Ik mis een echt goede vriend of vriendin.

Respondenten

Een enquête is pas waardevol als de gegevens betrouwbaar en representatief zijn voor het beantwoorden van de hoofdvraag. Het is dus essentieel een correcte steekproefgrootte te bepalen. Bij het bepalen van deze steekproefgrootte moet er gelet worden op de foutenmarge en het betrouwbaarheidsniveau. De foutenmarge is de mate van onzekerheid bij de uitslag van een steekproef en het betrouwbaarheidsniveau geeft aan hoe zeker men kan zijn van de foutenmarge (SurveyMonkey, 2018). Wij hielden een foutenmarge van 7% aan en kozen een betrouwbaarheidsniveau van 95%. Dit foutenmarge houdt in dat wij aannemen dat een antwoord uit onze steekproef maximaal 7% afwijkt van het antwoord van de gehele populatie (Debronte, 2015). Als bijvoorbeeld uit de enquête blijkt dat 60% van de respondenten antwoord B heeft gekozen, zou dit betekenen dat als deze vraag aan de volledige populatie wordt gesteld, tussen de 53% (60-7) en de 67% (60+7) van de mensen datzelfde antwoord zouden kiezen.

Hoeveel respondenten waren er dan nodig? Onze doelgroep zijn alle inwoners van Nederland. Met een populatie van 17.000.000 mensen, een foutenmarge van 7% en een betrouwbaarheidsniveau van 95% was de vereiste steekproefgrootte 196. Uiteindelijk hebben 295 mensen onze enquête ingevuld en hebben wij met een steekproefcalculator berekend dat de foutenmarge omlaag kon naar 5,71% (CheckMarket, 2015).

Via school, werk, familie, vrienden en kennissen hebben wij de enquête verspreid. Veel mensen binnen onze eigen kringen hebben de enquête ingevuld. Vanzelfsprekend waren de meeste respondenten tussen de 12 en 18 jaar oud. Toch was het van belang ook binnen de andere leeftijdsgroepen respondenten te verzamelen. Om dit te bereiken hebben we op verschillende manieren de vragenlijst verder verspreid. Ten eerste via de mail en QR-codes op school. Op deze manier hebben niet alleen veel leeftijdsgenoten de enquête kunnen invullen, maar ook docenten. Daarnaast hebben wij via broertjes, zusjes en oppasadressen kinderen onder de 12 jaar oud bereikt. Om de leeftijdsgroepen 18-35 en 35-65 te bereiken hebben wij contact opgenomen met familieleden en kennissen. Voor de laatste leeftijdsgroep, >65, hebben via de ouderen in onze omgeving de enquête verder kunnen verspreiden. Met dus het resultaat van 295 respondenten.

Analyse

De gegevens uit de enquête moesten geanalyseerd worden. Eerst zijn alle gegevens in Excel overgezet. In dit bestand zijn alle onbetrouwbare antwoorden verwijderd. Dit hebben wij beoordeeld op basis van in hoeverre een gegeven reactie antwoord gaf op de gestelde vraag. Wanneer een antwoord vulgair, van lage kwaliteit of irrelevant was hebben wij deze gewist

(Survio, 2018). Uiteindelijk hebben wij slechts vijf antwoorden moeten verwijderen. Zo hebben wij de gegevens van 290 respondenten verder kunnen analyseren.

Alle gegevens zijn onderverdeeld binnen vijf categorieën: de levensfasen. Binnen deze vijf levensfasen hebben wij een aantal onderwerpen uitgezocht die wij per fase hebben omgezet in grafieken (zie Bijlage 3). Met deze grafieken waren alle gegevens binnen en tussen de levensfasen duidelijk af te lezen.

Daarnaast hebben wij samen met Irma Mastenbroek, docent wiskunde, onderzocht of er een verband bestaat tussen de mate van eenzaamheid die iemand ervaart en of deze persoon vroeger wel of niet gepest is. Met Irma hebben wij op de wiskundige manier de t-toets uitgevoerd. Een t-toets wordt gebruikt om gemiddelden van maximaal twee groepen met elkaar te vergelijken (Heijst, 2018). Wij hebben de t-toets uitgevoerd binnen de leeftijdsgroep 12-18. In de subcategorie 'Adolescentie' wordt de uitvoering van deze t-toets verder uitgelegd.

## Interviews

Ook is voor dit onderzoek gebruik gemaakt van diepte-interviews. Een diepte-interview is een kwalitatieve onderzoeksmethode. Om de validiteit van de interviews te verhogen hebben we gekozen voor semigestructureerde interviews. Hierbij werd er vastgehouden aan een algemeen interviewschema, maar mocht hier wel van af geweken worden met doorvragen (Dingemanse, 2020). Dit hield in dat bij de interviews de opbouw, de vragen en volgorde vaststonden, maar dat per geïnterviewde op een andere manier werd doorgevraagd.

### Geïnterviewden

Aan het eind van de enquête werd de respondenten gevraagd of er contact met hen mocht worden opgenomen voor verder onderzoek. 62 mensen hadden hun contactgegevens achtergelaten. Het was voor ons onderzoek interessant om met de interviews dieper in te gaan op de beleving van eenzaamheid in verschillende levensfases. Het zou voor ons onderzoek dus niet relevant zijn enkel mensen tussen de 18 en 35 jaar oud te interviewen. Wij hebben daarom mensen gevraagd op basis van leeftijd, opleidingsniveau en burgerlijke staat. De enquête was anoniem en deze gegevens zijn dus pas gevraagd bij verder contact. Bij het kiezen van de personen is geprobeerd zoveel mogelijk te differentiëren tussen de bovenstaande gegevens zodat er een breed en betrouwbaar beeld ontstond. Uiteindelijk hebben wij dertien interviews afgenomen (zie Bijlage 2).

### Opstellen

Bij het opstellen van de interviews is nagedacht over de soort vragen en de opbouw daarvan. Er is gekozen voor een groot deel aan open vragen en enkele gesloten vragen om daar eventueel op door te vragen. Om de vragen eenvoudig te houden zijn er geen moeilijke uitdrukkingen gebruikt.

### Gespreksvaardigheden

Voordat de interviews werden afgenomen hebben wij ons eerst verdiept in het toepassen van de juiste gespreksvaardigheden. Allereerst was het belangrijk om duidelijke vragen te stellen. Hierbij is er gelet op het vermijden van vaagheden en moeilijke uitdrukkingen. Ook hebben

wij geprobeerd één vraag tegelijk te stellen. Naast het stellen van duidelijke vragen was het belangrijk met een subjectieve en open houding te luisteren. Zonder van tevoren aannames te doen hebben wij het interview afgenomen. Om dit te bereiken hebben wij neutrale en niet-sturende vragen gesteld. Ook hebben wij geen voorbeeld antwoorden gegeven. Uiteindelijk hebben wij tijdens de interviews gebruikt gemaakt van open vragen, gesloten vragen, parafraseren, samenvatten en hardop denken (Swaen, 2019).

In verband met de veiligheid rondom Covid-19 zijn de interviews voor een groot deel via telefonisch afgenomen. Toch was het van belang dat de geïnterviewde zich in een prettige setting bevond. Eenzaamheid wordt algemeen beschouwd als een moeilijk onderwerp om over te praten (NPV, 2016). Om ervoor te zorgen dat de geïnterviewde zich op zijn of haar gemak voelde en wij tegelijkertijd het optimale uit ons interview haalden, hebben wij gebruik gemaakt van non-verbaal en aanmoedigend gedrag. Denk aan een ontspannen houding, aanmoedigend knikken, vragend aankijken, “hummen” en hier en daar samenvatten (Swaen, 2019).

Transcriberen

Alle interviews mochten opgenomen worden om deze volledig uit te kunnen typen. Er is gekozen voor woordelijk transcriberen. Hierbij wordt alles opgeschreven wat er gezegd wordt, maar kunnen aarzelingen, stopwoordjes en stotteren genegeerd worden. Ook kan er bij deze methode interpunctie worden toegevoegd om de leesbaarheid te verbeteren (Smits, 2020).

Kortom doormiddel van literatuuronderzoek, een enquêteafname en interviews wordt er een antwoord gevormd op de hoofdvraag: Welke factoren zijn van invloed op de beleving van eenzaamheid in verschillende levensfasen?

# H1. Kind

Bij het begrip ‘eenzaamheid’ wordt vaak aan ouderen gedacht. Eenzaamheid wordt snel geassocieerd met weduwen en pensioen. Maar wat te denken van pesten? Van scheidingen van ouders? Van verhuizen en een nieuwe klas? In dit stuk is onderzocht of en hoe eenzaamheid door kinderen wordt ervaren. De levensfase ‘Kind’ begint bij de geboorte en als leeftijdsgrens voor deze fase is 12 jaar gekozen.

Tot ongeveer tien jaar geleden was het officiële standpunt van het NIP, het Nederlands Instituut voor Psychologen, dat eenzaamheid in de adolescentie, vanaf 12 jaar oud, begint. Praten over eenzaamheid onder kinderen was onzin (Eenzaamheid Informatie Centrum, 2020). Daarom is er nog relatief weinig onderzoek gedaan naar eenzaamheid onder de 12 jaar. Door middel van literatuuronderzoek, een enquête en diepte-interviews gaan wij langs de betekenis, oorzaken en beleving van eenzaamheid onder kinderen.

## Definiëring van eenzaamheid

“Alleen zijn.”

“Het gevoel van alleen zijn, niemand om je heen hebben om mee te praten of voelen alsof je met niemand kan praten”

“Alleen zijn/ verdriet”

“Alleen zijn in je hoofd”

In onze enquête vroegen wij kinderen eenzaamheid te omschrijven. Op deze brede en vrij lastige vraag ontvingen wij onder andere de bovenstaande antwoorden. Ook vroegen we Mees, van 9 jaar oud, in een interview hoe hij eenzaamheid zou omschrijven. “Dat je in je eentje bent. Dat je weinig vrienden hebt.” (Mees, 2020).

Onderzoek van Child Development uit 1996 laat zien dat de definitie van eenzaamheid door jonge kinderen vergelijkbaar is met de definitie die oudere kinderen en volwassenen geven (Ladd, Kochenderfer & Coleman, 1996). Ook uit onze enquête blijkt dat kinderen het begrip ‘eenzaamheid’ goed begrijpen en in staat zijn hier zelf een betekenis aan te geven. Veel kinderen koppelden eenzaamheid aan ‘alleen zijn’. Wij vroegen Jessica, ecologisch pedagoog, hoe zij denkt dat kinderen op deze betekenis komen. “Ik kan mij ‘alleen zijn’ in relatie tot eenzaam zijn, wel voorstellen. Eenzaam zijn, je alleen voelen. Ik denk dat zij [kinderen] denken ‘eenzaam zijn is alleen zijn’ (Jessica, 2020).”

Daarnaast laat ook onderzoek van Society for Research in Child Development (1992) zien dat kinderen begrijpen wat eenzaamheid inhoudt. In dit onderzoek werd aan kinderen gevraagd wat de betekenis van eenzaamheid is. Daaruit kwam bijvoorbeeld het citaat “Being sad and alone” (Cassidy & Asher, 1992). Opvallend was dat de vertaling van dit citaat overeenkomt met een antwoord van een kind onder de 12 jaar oud uit onze enquête op dezelfde vraag: “Alleen zijn/ verdriet”.

Volgens Movisie kan binnen eenzaamheid onderscheid worden gemaakt tussen emotionele- en sociale eenzaamheid (Movisie, 2018). Emotionele eenzaamheid ontstaat bij een gemis aan de kwaliteit van bindingen. Als een kind iemand mist die er écht voor hem of haar is, kan er van emotionele eenzaamheid gesproken worden. Over het algemeen krijgen kinderen sneller te maken met sociale eenzaamheid (Eenzaamheid.nl, z.d.). Sociale eenzaamheid vindt plaats als het sociale netwerk tekort schiet. Wanneer een kind bijvoorbeeld vrienden of familie mist.

Eenzaamheid blijft een subjectief begrip en de definitie hiervan zal dus voor iedereen verschillen. Toch is het interessant te kijken naar wat voor iets eenzaamheid is. Een gevoel? Een eigenschap? Een emotie? Een beleving? Een van de kinderen had in de enquête gezegd: “Ik heb geen eenzaamheid.” Is eenzaamheid dan iets dat je hebt of wat je kent? Om onduidelijk te voorkomen hanteren wij de definitie van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Volgens het CBS kan eenzaamheid gedefinieerd worden als een subjectief gemis aan (de kwaliteit van) relaties (CBS, 2016).

## Factoren die van invloed zijn op eenzaamheid

Er zijn verschillende factoren die kunnen leiden tot eenzaamheid onder kinderen. Bij het ene kind is er een enkele oorzaak, terwijl een ander kind te maken kan hebben met een opeenstapeling van factoren. In veel gevallen gaat het om factoren waar een kind weinig tot geen invloed op heeft. Zoals scheidingen van ouders, pesten of thuisisolatie door Covid-19 (Eenzaamheid.nl, z.d.). De factoren zijn opgedeeld in de verandering van relaties, persoonlijke omstandigheden, omstandigheden thuis en ten aanzien van de gezondheid.

### Verandering van relaties

Wanneer relaties van een kind veranderen of verslechteren kan een kind een hogere mate van eenzaamheid ervaren. Een verandering in of het verlies van sociale contacten kan een gigantische impact hebben (Volksgezondheidenzorg.info, z.d.)

*Verslechterde band met ouders*

Een eerste situatie waarbij eenzaamheid het gevolg kan zijn is als een kind een minder goede band krijgt met zijn of haar ouders of verzorgers. Hierbij vindt een verandering in de kwaliteit van sociale contacten plaats. Een veelvoorkomend voorbeeld is wanneer ouders regelmatig hun kinderen straffen of dingen verbieden. Dit kan het vertrouwen tussen kind en ouder schenden. Het kind ontwikkelt dan niet voldoende zelfvertrouwen, wordt onzeker en de emotionele band tussen ouder en kind wordt verstoord (verkenjegeest, 2017).

*Verlies of verslechtering binding*

Een kind kan ook een verandering van een relatie met een vriend ervaren. Wanneer een vriend naar een andere woonplaats, klas of sport gaat kan het kind dit ervaren als het verlies van een belangrijke binding. Wanneer een kind afscheid neemt van een belangrijke connectie kan dit leiden tot een gevoel van eenzaamheid (Theunis, 2019).

*Rouw*

Naast het verliezen van een vriendschap kan het verliezen van een huisdier of belangrijk persoon ook een belangrijke factor van eenzaamheid zijn. Het ervaren van de dood van een huisdier of persoon is een moeilijke opgave voor kinderen (Cassidy & Asher, 1992). Als een kind rond de 8 jaar oud is krijgt het een besef van de betekenis en gevolgen van de dood (in-zicht, z.d.). Net als volwassenen rouwen kinderen ieder op hun eigen manier. Het proces dat iemand meemaakt is niet vanaf de buitenkant te zien. Het proces van verwerking en acceptatie vormt zich als een kluwen in het hoofd. Een kind kan dit uiten in emoties, gedachten, vermoeidheid, verlies van zelfvertrouwen en gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheid is dus een van de potentiele kenmerken die horen bij rouw (Een tegen eenzaamheid, z.d.).

Persoonlijke omstandigheden

Ook kan er eenzaamheid bij een kind ontstaan als het kind in bepaalde omstandigheden verkeert. Deze omstandigheden zijn vaak buiten de eigen invloed. Wij vroegen Jessica hoe zij denkt dat eenzaamheid onder kinderen ontstaat. Zij dacht aan factoren die ontstaan onder bepaalde omstandigheden. Ze noemde de volgende factoren: “Pesten, buitensluiten, armoede, problemen binnen het gezin (Jessica, 2020).”

*Pesten*

Pesten, op sociale media en/of school, kan een belangrijke oorzaak zijn voor een gevoel van eenzaamheid. Over de definitie van pesten kan gediscussieerd worden. Wij houden de definitie van Olweus (1992) aan. “Een kind wordt gepest als hij of zij wordt blootgesteld, herhaaldelijk en voortdurend, aan negatieve acties door een of meerdere andere kinderen uitgevoerd, waarbij er sprake moet zijn van een ongelijke balans in sterkte (Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, 2014).” Kinderen die gepest worden lopen een groot risico op eenzaamheid. In plaats van gezelligheid, wederzijds vertrouwen en het ervaren van een groepsgevoel leiden de contacten met andere kinderen tot pijn, angst en verlies van zelfvertrouwen (Eenzaamheid.nl, z.d.). In een onderzoek van de Britse National Development Study (1958) zijn de lange termijneffecten van pesten onderzocht. Uit dit onderzoek blijkt dat de effecten van pesten 40 jaar later nog merkbaar zijn. Mensen die als kind worden gepest hebben een verhoogde kans op depressies, halen minder geluk uit hun leven en hebben grotere kans op eenzaamheid (Knack, 2014).

*Afwijzing*

Ook kan de afwijzing van leeftijdsgenoten een factor zijn. Afwijzing en pesten liggen dichtbij elkaar en gaan soms ook met elkaar gepaard. Buitengesloten zijn of buiten de groep geplaatst worden kan een grote invloed hebben op de mate van eenzaamheid die iemand ervaart (Eenzaamheid Informatie Centrum, z.d.). Kinderen hebben behoefte om bij een groep te horen voor een gevoel van veiligheid. Als een kind het gevoel heeft niet bij een of de groep te horen neemt het veiligheidsgevoel daarom drastisch af (Land, z.d.). Als een kind eenmalig wordt afgewezen heeft dit vaak geen grote impact. Wanneer persoonlijke afwijzing regelmatig plaatsvindt heeft dit echter een enorme impact op de ontwikkeling van kinderen. Een kind kan hierdoor het gevoel krijgen ongewenst alleen te zijn. Bijvoorbeeld nooit op verjaardagen worden uitgenodigd of zelden met iemand kunnen spelen na school (Reijnhoudt, 2018). Uit onze enquête bleek dat sommige kinderen zich eenzaam voelen wanneer ze worden afgewezen. Op de vraag of en wanneer de respondent zich eenzaam voelt kregen we van kinderen onder de 12 jaar oud meerdere antwoorden over ongewenst alleen zijn. Bijvoorbeeld: “Als er niemand is om mee te spelen uit school” en “ja, als ik in mijn eentje aan het knutselen ben”.

*Vakanties*

Uit onderzoek van de Kindertelefoon blijkt dat kinderen extra last kunnen hebben van eenzaamheid in de vakanties. In vakanties ligt het vaste sociale netwerk van kinderen voor soms wel zes weken stil. Kinderen gaan niet naar school, sporten en hobby's hebben zomerstop en veel vriendjes zijn op vakantie. Hierdoor kunnen kinderen een toenemende mate van eenzaamheid beleven (De Kindertelefoon, 2020).

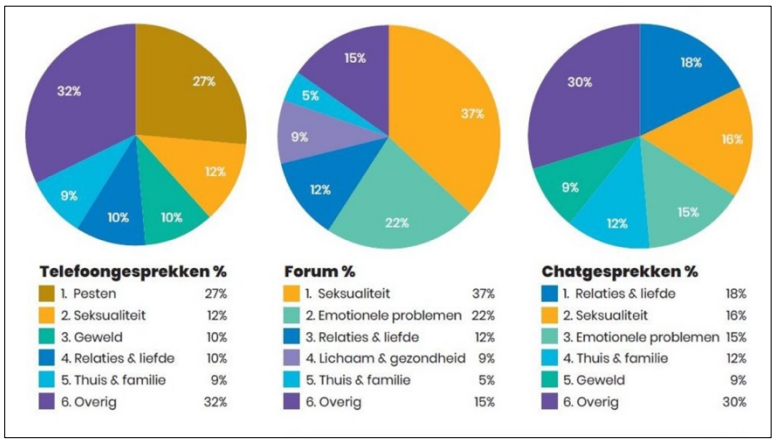
*Gebrek sociale vaardigheden*

Tegenwoordig zijn sociale vaardigheden van groot belang. Het onderwijs is bijvoorbeeld meer gericht op het werken in projectgroepen, het geven van presentaties en onderlinge samenwerking (Aeffectivity, z.d.). Ook bij de mate van eenzaamheid die een kind ervaart kunnen sociale vaardigheden een rol spelen. Als iemand moeilijk contact maakt met anderen zullen de sociale contacten beperkt zijn (Eenzaamheid.nl, z.d.). Volgens Eenzaamheid.nl (z.d.) zijn er nog andere persoonlijke eigenschappen die de mate van eenzaamheid negatief beïnvloeden. "Denk aan: een gebrek aan sociale vaardigheden, negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, onvermogen anderen te vertrouwen, sterke verlegenheid, emotionele instabiliteit, introversie en verminderde vitaliteit."

*Covid-19*

Ook laat het onderzoek van De Kindertelefoon (2020) zien dat de coronacrisis invloed heeft op de mate van eenzaamheid die kinderen ervaren. De quarantainemaatregelen van de coronacrisis hebben invloed op ieder individu. Veel kinderen die contact opnamen met De Kindertelefoon en zich eenzaam voelden gaven aan dagbesteding en contacten te missen (nd, 2020).

> Zo kon er niet meer gesport worden en mochten kinderen niet naar buiten of afspreken van hun ouders. Het alternatief, contact via een beeldscherm was ook niet ideaal. Kinderen gaven aan dat dit toch niet te vergelijken is met echt contact en voelden zich soms wat in de steek gelaten door vrienden wanneer ze niets van ze hoorden (De Kindertelefoon, 2020).




*De top-5 gespreksthema's van telefoongesprekken, forum en chat in 2018 (De Kindertelefoon)*

*'Anders' zijn*

Tot slot kan 'anders' zijn ook een factor zijn bij eenzaamheid onder kinderen. Mees vertelde in een interview dat hij denkt dat een klasgenootje van hem eenzaam is. Op de vraag waarom hij dat denkt antwoordde hij: "Hij is groot en hij is dikker dan de andere mensen." Ook werd Mees gevraagd waarom hij denkt dat sommige mensen zich eenzaam voelen. "Omdat ze best anders zijn. Alleen veel… alle mensen zijn anders en hij is dan zeg maar anders anders (Mees, 2020)." Een kind kan te maken krijgen met onbegrip en eenzaamheid, wanneer het kind afwijkt van de norm die geldt in die omgeving. Soms voelt een kind zich daardoor niet comfortabel in de sociale omgeving of wordt het kind zelfs gepest of buitengesloten (Eenzaamheid.nl, z.d.).

Thuisomstandigheden

Daarnaast kan de thuissituatie van kinderen een belangrijke factor spelen bij de mate van eenzaamheid die een kind ervaart. Hierbij speelt het gezin een cruciale rol.

*Scheiding*

Ten eerste heeft de scheiding van ouders een grote impact op kinderen. Bijna 40% van de huwelijken eindigt in een echtscheiding (BNNVARA, 2019). Er worden dan ook veel kinderen geconfronteerd met de scheiding van hun ouders. Een scheiding gaat gepaard met veel veranderingen. Wanneer er sprake is van co-ouderschap krijgen kinderen vaak twee woonplekken en zullen ze hun vader en/of moeder minder vaak zien. In sommige gevallen moeten kinderen wisselen van school en opvang (Psychogoed, z.d.). Dan kan een kind vaste vrienden verliezen en zal het nieuwe bindingen moeten gaan sluiten. Ook komen er veel emoties kijken bij een scheiding. Psychogoed (z.d.), een organisatie gespecialiseerd in het ondersteunen van ouders bij de ontwikkeling van kinderen, schrijft: “Kinderen krijgen te maken met spanningen, soms ruzies en hun veilige basis valt weg. Kinderen voelen zich dan ook vaak in de steek gelaten of afgewezen.”

De Kindertelefoon heeft recent onderzoek gedaan naar de telefonische- en chatgesprekken over eenzaamheid. In 12% van de chats over eenzaamheid werd gesproken over een scheiding tussen ouders (De Kindertelefoon, 2020). Uit onderzoek van Ed Spruijt, socioloog, blijkt dat door een opeenstapeling van gebeurtenissen rondom scheidingen de kans op eenzaamheid bij kinderen toeneemt (van Ameron, 2015).

Dus door de ervaring van de scheiding zelf, het eventuele verliezen van bindingen en de afname van een vertrouwd en veilig gevoel kan een kind een grotere mate van eenzaamheid ervaren (Amerom, 2015).

*Conflicten thuis*

Naast scheidingen kunnen conflicten binnen het huis ook grote invloed hebben op de mate van eenzaamheid die kinderen ervaren. Wanneer een kind bijvoorbeeld in een thuissituatie zit waar veel ruzie wordt gemaakt zit kan het kind zich machteloos, onveilig en minderwaardig voelen. Dit kan leiden tot eenzaamheid (Cassidy & Asher, 1992). Een van de respondenten onder de 12 jaar oud gaf in de enquête aan dat het gevoel van eenzaamheid naar boven komt wanneer het kind in een familieruzie zit. “Als ik in een ruzie van mijn familie zit.”

*Armoede*

Van alle huishoudens in Nederland leeft 7,9% in armoede (Nibud, 2019). Kinderen binnen een gezin dat moeite heeft met rondkomen, lopen risico om met eenzaamheid te maken te krijgen (Eenzaamheid.nl, z.d.). Geld speelt een rol in sociaal contact. Eenzaamheid.nl (z.d.) schrijft: “Veel sociale activiteiten kosten iets: een terrasje, een treinreis, een cadeautje op de verjaardag, winkelen of bezoek iets lekkers bij de koffie aanbieden. Als je weinig geld hebt, kan je bewust of onbewust besluiten activiteiten uit de weg gaan.” Dit geldt dus ook voor kinderen. Als ouders geen geld hebben om kinderen een buitenschoolse hobby of sport te laten beoefenen of een cadeautje voor een kinderfeestje kopen kan dit ervoor zorgen dat kinderen veel sociale activiteiten mislopen. Een gemis aan sociale activiteiten kan een factor spelen bij een verhoogde mate van eenzaamheid bij kinderen (Cassidy & Asher, 1992).

Gezondheid

Tot slot zijn er gezondheidsfactoren die kunnen leiden tot een toename in de ervaring van de mate van eenzaamheid onder kinderen. Hierbij kan men denken aan bepaalde gezondheidskenmerken en aandoeningen.

*Autisme*

In Nederland hebben ongeveer 40.000 kinderen tussen 4 tot 12 jaar autisme (Nederlands Jeugdinstituut, 2018). Wanneer een kind autisme heeft kan het lastig zijn sociale contacten buiten de eigen familie te maken en te onderhouden. De meeste mensen met autisme hebben goede contacten met familieleden, maar ongeveer 60% heeft niet of nauwelijks contacten met leeftijdsgenoten (Eenzaamheid.nl, z.d.). Voor het ontstaan van eenzaamheid kan dit een belangrijke factor zijn.

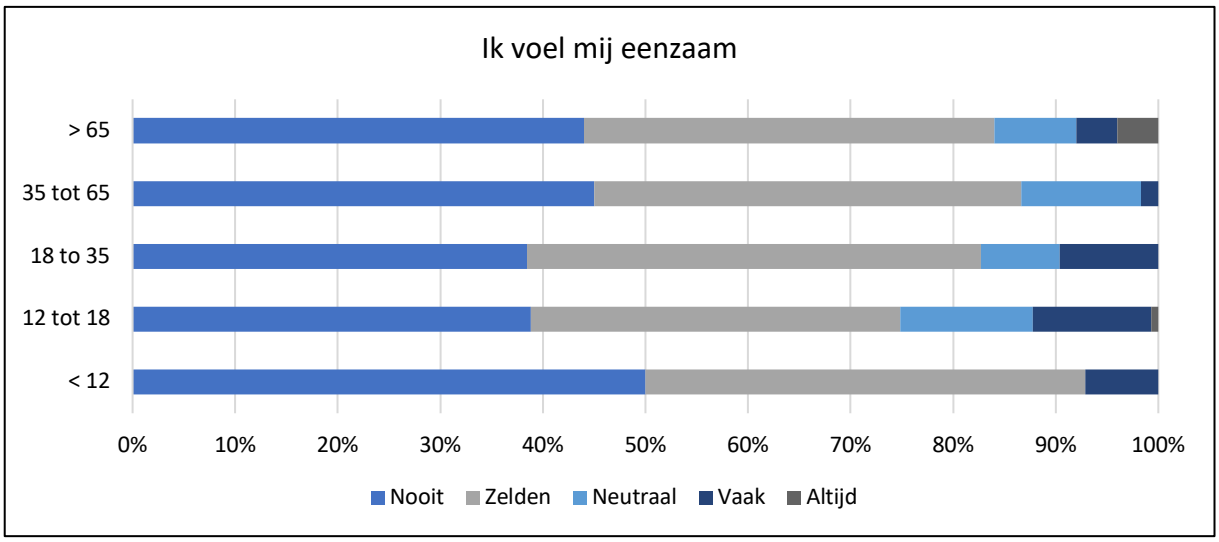
*Beperking*

Net zoals autisme kan het hebben van een lichamelijke of verstandelijke beperking invloed hebben op het aantal sociale contacten. Als een kind vanwege een beperking niet bij andere kinderen kan spelen of nauwelijks zelfstandig mee kan doen aan activiteiten buitenshuis kunnen gevoelens van eenzaamheid ontstaan (Eenzaamheid.nl, z.d.).

Hierboven hebben we dus geconstateerd dat er verschillende factoren zijn. Dat varieert van de thuissituatie, tot pesten en buitensluiting tot persoonlijke factoren zoals een gebrek aan sociale vaardigheden of een fysieke beperking. Dat zijn oorzaken van eenzaamheid; de vraag die wij ons ook stelden was hoe wordt eenzaamheid ervaren? Hoe wordt het beleefd?

## Beleving van eenzaamheid

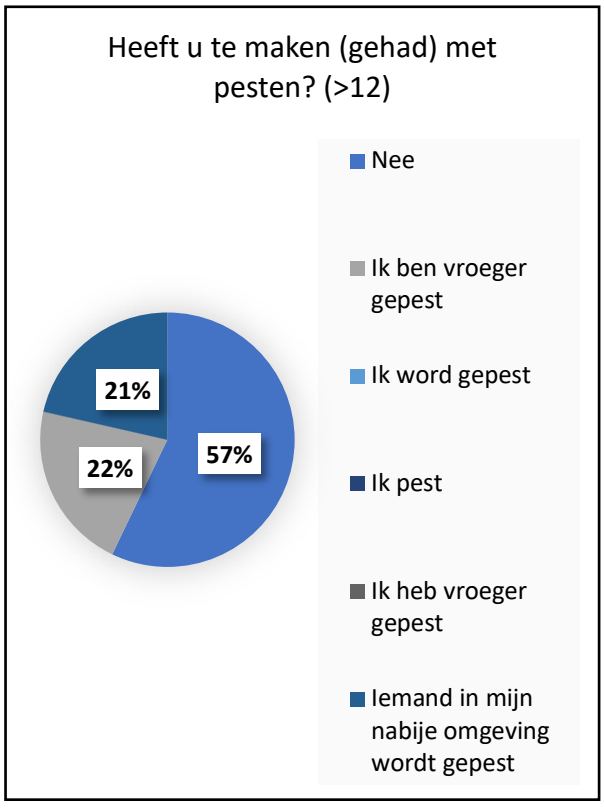
Uit de enquête blijkt dat 93% van de kinderen onder de 12 jaar oud zich nooit tot zelden eenzaam voelt. In vergelijking met de andere levensfasen is dit een relatief hoog percentage. Dit valt af te lezen in de grafiek. Hierin worden de antwoorden op de stelling 'ik voel mij eenzaam' van de respondenten van onder de 12 jaar oud vergeleken met de antwoorden op dezelfde vraag van de andere vier levensfasen.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

<u>Pesten</u>

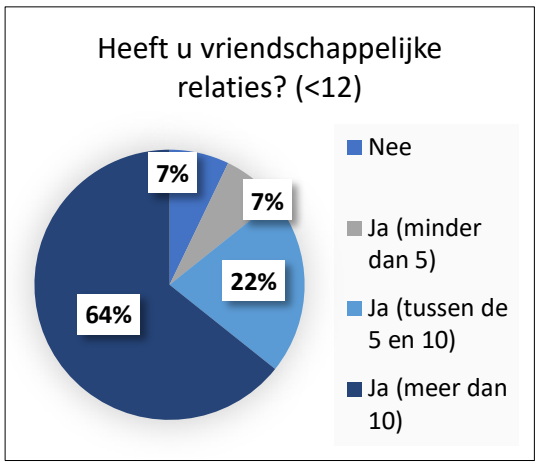
Uit onderzoek van het Nederlands Jeugdinstituut blijkt dat in 2018 10% van de kinderen in het basisonderwijs aangaf minstens een keer per maand slachtoffer te zijn geweest van pesten (Nederlands Jeugdinstituut, 2019). Pesten is een subjectieve ervaring en iedereen zal het dus anders ervaren. In de enquête vroegen wij respondenten op wat voor een manier zij te maken hebben gehad met pesten. Hierbij is bewust gekozen geen definitie van pesten te geven, omdat we de beleving van pesten wilden meten. Zo hebben wij met de enquête kunnen meten hoeveel kinderen het gevoel hebben vroeger gepest te zijn. 22% van de kinderen onder de 12 jaar oud gaf aan het gevoel te hebben vroeger gepest te zijn.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Vriendschappelijke relaties

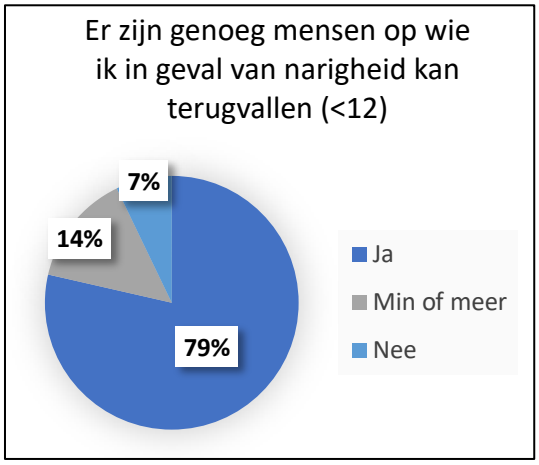
In het interview met Mees gaf Mees aan zelf geen last te hebben van eenzaamheid. De reden? “Omdat ik genoeg vrienden heb (Mees, 2020).” Uit onderzoek van het CBS blijkt dat er een relatie is tussen de frequentie van sociale contacten en de mate van eenzaamheid: hoe frequenter de contacten, hoe minder eenzaamheidsgevoelens (Wit, 2016). In de enquête vroegen wij naar het aantal vriendschappelijke relaties dat een kind heeft. 93% van de kinderen onder de 12 jaar oud gaf in de enquête aan vriendschappelijke relaties te hebben.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Kwaliteit relaties

Ook vroegen wij kinderen naar de kwaliteit van hun bindingen. Met de stelling ‘Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen’ kan deze kwaliteit worden gemeten (Eenzaamheid.nl, z.d.). Slechts 7% gaf aan niet voldoende mensen te hebben om in geval van narigheid op terug te kunnen vallen.



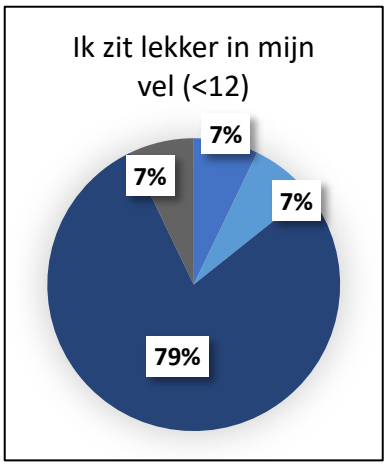

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

In het interview met Bernadette, voormalig onderwijzeres, werd een belangrijke factor voor deze vriendschappelijke bindingen benoemd. “Als je jong bent heb je altijd connecties. Of praktisch altijd (Bernadette, 2020).” Kinderen onder de 12 jaar oud zijn vanwege leerplicht 5 dagen per week op school. Hier zijn ze omringd door leeftijdsgenoten en dus op school nooit alleen. Een kind onder de 12 heeft dus connecties met familie en school. In de enquête is door middel van de stelling ‘er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen’ onderzocht dat de kwaliteit van deze bindingen voor 7% niet voldoende is.

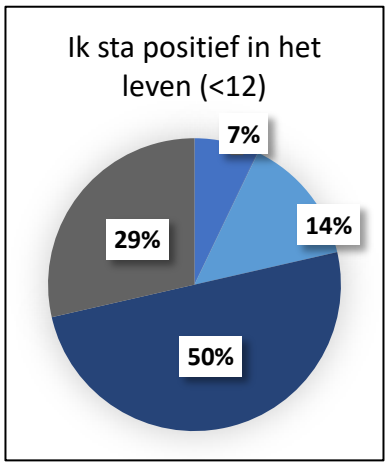
Gelukkig

Als een kind het gevoel heeft er alleen voor te staan kan dit leiden tot ongelukkige gevoelens. Dit gevoel kan ontstaan wanneer het kind het idee heeft door niemand begrepen te worden en geen echte vrienden te hebben (113, z.d.). Het gevoel van geluk is in de enquête gemeten aan de hand van drie stellingen: ‘Ik zit lekker in mijn vel’, ‘ik sta positief in het leven’ en ‘ik voel mij gelukkig’. Voor de drie onderstaande diagrammen geldt de legenda hiernaast.

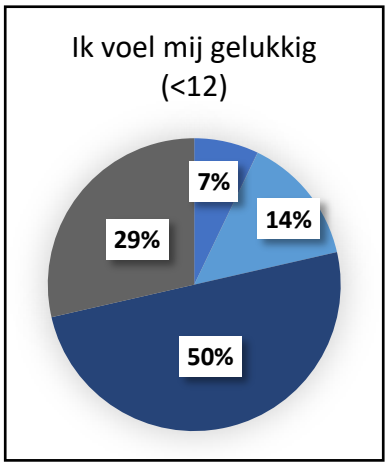





*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

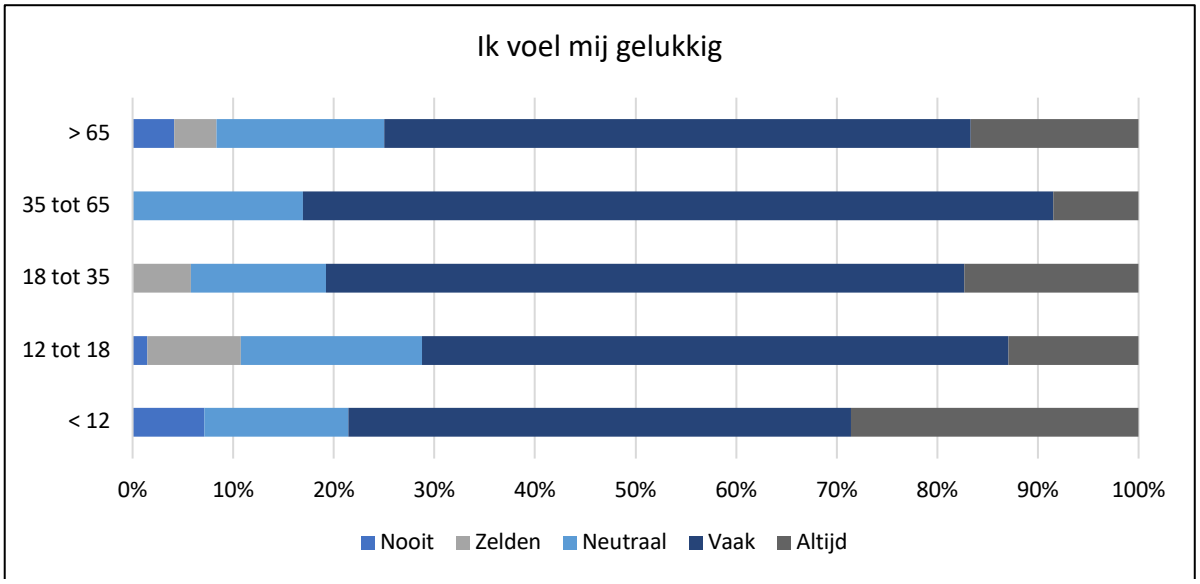



*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

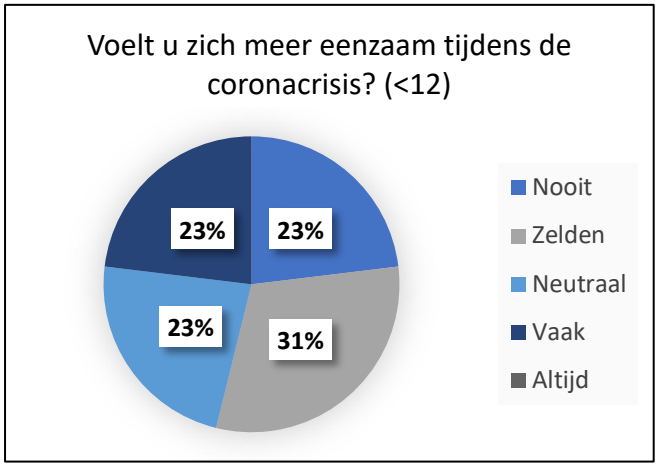
Uit deze grafieken blijkt dat meer dan 75% van de kinderen de respondenten onder de 12 jaar oud zich vaak tot altijd gelukkig voelt. 7% heeft aangegeven nooit lekker in zijn of haar vel te zitten en 7% heeft hier aangegeven neutraal te zijn. In de onderstaande grafiek wordt dit vergeleken met de andere levensfasen. Hierin valt te zien dat kinderen onder de 12 jaar oud het vaakst aangegeven hebben zich 'altijd' gelukkig te voelen.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

<u>Covid-19</u>

Het onderzoek van de Kindertelefoon (2020) laat ook zien dat de coronacrisis, met de daarbij komende quarantainemaatregelen, grote invloed heeft gehad in het aantal gesprekken over eenzaamheid. "Uit de steekproef van chats in coronatijd blijkt dat er drie groepen waren: kinderen die zich los van corona eenzaam voelden (51%), kinderen die zich al eenzaam voelden vóór de coronaperiode maar waarbij deze periode dit gevoel verergerde (23%) en kinderen die zich eenzaam voelden specifiek door corona (26%). In de enquête vroegen wij kinderen of zij zich meer eenzaam zijn gaan voelen tijdens de coronacrisis. Als de gegevens uit de enquête bij de antwoorden van 'vaak' en 'altijd' bij elkaar worden opgeteld blijkt er dat 1 op de 4 kinderen, namelijk 23%, van de kinderen onder de 12 jaar oud zich meer eenzaam is gaan voelen tijdens de coronacrisis.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

In dit deel over eenzaamheid onder kinderen is eerst gekeken naar de betekenis van eenzaamheid. Hieruit bleek dat veel kinderen begrijpen wat eenzaamheid is en hier zelf een betekenis aan kunnen geven. Vervolgens is er aandacht besteed aan de mogelijke oorzaken van eenzaamheid. De factoren die een hoge mate van eenzaamheid kunnen veroorzaken variëren van scheidende ouders tot gezondheidsproblemen. Tenslotte is geconstateerd dat de beleving van eenzaamheid sterk is vergroot door de coronacrisis.

# H2. Adolescentie

Lange tijd is het vanzelfsprekend geweest dat jongeren zich nooit tot zelden alleen voelden en dat eenzaamheid iets was wat pas op latere leeftijd ging spelen. Inmiddels is bekend dat een grote groep jongeten in Nederland zich eenzaam voelt. Uit onderzoek van de stichting Join us (z.d.) blijkt dat zelfs 8% van de jongeren chronische gevoelens van eenzaamheid heeft.

Afgelopen jaren waren er steeds meer krantenkoppen over eenzaamheid onder jongeren te zien. Zo besteedt ook RTL-nieuws steeds meer aandacht aan eenzaamheid onder jongeren. In het artikel “Tienduizenden jongeren chronisch eenzaam: ‘We hebben nu pas oog voor ze’” komen verschillende verhalen van eenzame tieners naar voren. Ieder in verband gebracht met covid-19 (RTLnieuws, 2019).

In deze deelvraag wordt gekeken naar hoe eenzaamheid in de adolescentie wordt ervaren. Ook wordt onderzocht of en hoe covid-19 invloed heeft op de mate van eenzaamheid. De levensfase ‘Adolescentie’ begint bij de leeftijd van 12 jaar en gaat door totdat een kind volwassen, 18 jaar, wordt. De adolescentie wordt gekenmerkt door het nadenken over de toekomst, de middelbare school, een toename van het aantal bindingen, de veranderingen van het lichaam, onzekerheden, de behoefte aan zelfstandigheid en het ontwikkelen van een eigen identiteit (Medicinfo Encyclopedie, z.d.).

## Definiëring van eenzaamheid

“Lang alleen zijn”

“Niet zozeer dat je helemaal alleen bent. Ik denk dat je veel vrienden kan hebben en toch eenzaam kan zijn. Meer dat je niemand hebt waar je terecht kan met je problemen en dat je bij niemand op nummer 1 staat, waardoor je je snel semi-buitengesloten voelt. Niet alleen, maar eenzaam, dus.”

“Alleen zijn”

“Wanneer je het gevoel hebt dat je er alleen voor staat”

“Saai”

“Wanneer je je alleen voelt. Eenzaamheid is echt een gevoel. Je hoeft je namelijk niet eenzaam te voelen als je alleen bent.”

In onze enquête is kinderen tussen de 12 en 18 jaar oud gevraagd een betekenis aan eenzaamheid te geven. Er zijn 139 antwoorden vanuit deze leeftijdsgroep ontvangen. Hierboven staan een aantal. Ook in het interview met Zoë (15) is gevraagd naar een definitie. “In mijn hoofd is eenzaam zijn een ander woord voor alleen zijn.” (Zoë, 2020). Veel adolescenten omschrijven eenzaamheid als ‘alleen zijn’. Sterre (18) vertelde in een interview hoe zij tegen deze definitie aankijkt.

> ‘Alleen zijn’ is ook een definitie van eenzaamheid, maar ik denk niet dat je altijd alleen hoeft te zijn om je eenzaam te voelen. Dus niet alleen die definitie. Ik denk ook dat je alleen kan zijn met heel veel mensen om je heen. Ik denk dat er meer achter zit dan alleen ‘alleen zijn’. Het gevoel van alleen zijn en ‘alleen zijn’ zijn twee verschillende dingen (Sterre, 2020).

Daarnaast heeft Sterre uitgelegd hoe zij op haar definitie van eenzaamheid is gekomen.

> Ik denk dat iedereen zich weleens alleen voelt. Ik heb me ook wel heel erg alleen gevoeld. Ik ben dan niet écht alleen, want ik heb best wel wat familie en vrienden. Ik heb best veel mensen om me heen die me supporten om wat ik doe en ook allemaal super liefdevol zijn, maar toch heb ik me best wel eenzaam gevoeld. Dus daar koppel ik het aan (Sterre, 2020).

Een deel van de respondenten tussen de 12 en 18 jaar oud stelt eenzaamheid dus gelijk aan ‘alleen zijn’. Toch gaf in de enquête het overgrote deel van de adolescenten een andere definitie aan eenzaamheid. Er zaten veel verschillen tussen deze definities. Iedereen ervaart eenzaamheid anders. De betekenis van dit begrip zal dus niet voor iedereen hetzelfde zijn. Zoals eerder vermeld wordt in dit onderzoek de definitie van het Centraal Bureau van Statistiek gehanteerd: Een subjectief gemis aan (de kwaliteit van) relaties (CBS, 2016).

## Factoren die van invloed zijn op eenzaamheid

Er kunnen verschillende factoren van invloed zijn op de mate van eenzaamheid die een tiener ervaart. Maaike Verhagen, onderzoeker in de ontwikkelingspsychopathologie aan Behavioural Science Institutie in Nijmegen, onderzoekt de ondergrond van psychologische problemen zoals eenzaamheid. In ons contact met Verhagen (2020) zei ze het volgende: “Er zijn geen ‘vaste’ factoren. Voor iedereen kan een ander samenspel van factoren eraan bijdragen dat iemand zich eenzaam voelt.” (zie Bijlage …). In dit stuk komen verschillende factoren naar voren die van invloed kunnen zijn op de mate van eenzaamheid die kinderen in de adolescentie kunnen ervaren. De factoren zijn opgedeeld in de verandering van relaties, persoonlijke omstandigheden, Covid-19, omstandigheden thuis en ten aanzien van de gezondheid.

<u>Verandering van en binnen relaties</u>
Een verandering in of het verlies van sociale contacten, activiteiten of werk kunnen belangrijke factoren zijn voor een toenemende mate van eenzaamheid die iemand ervaart (Volksgezondheidenzorg.info, z.d.).

*Verslechterde band met ouders*
In de adolescentie krijgen kinderen steeds meer behoefte aan zelfstandigheid (Medicinfo Encyclopedie, z.d.). Als hier ruimte voor is kan een tiener zich ontwikkelen tot een gezonde, gewetensvolle, sociaalvaardige en zelfverzekerde volwassene. Wanneer tieners beperkt worden in hun vrijheden en het gevoel krijgen niet vertrouwd te worden kan dit de band tussen ouder en kind schenden (verkenjegeest, 2017). Wanneer een kind een minder goede band krijgt met zijn of haar ouders of verzorgers kan dit de kans op eenzaamheid vergroten (Volksgezondheidenzorg.info, z.d.).

*Verlies of verslechtering binding*
Ook kan de overgang van basis- naar middelbare school leiden tot een verandering of verlies van sociale contacten. In deze situatie kan een kind veel bindingen verliezen of kunnen bindingen verslechteren. Ook dit kan leiden tot een gevoel van eenzaamheid. (Theunis, 2019)

*Rouw*
Naast het verliezen van een belangrijke binding kan het overlijden van een persoon in de omgeving van het kind een factor spelen. Rouw is een proces dat per individu verschilt en dit proces is niet altijd vanaf de buitenkant te zien. Dit kan zich uiten in emoties, gedachten, vermoeidheid, verlies van zelfvertrouwen en gevoelens van eenzaamheid. Door het rouwproces dat een adolescent meemaakt kan er dus een toenemende mate van eenzaamheid ervaren worden (Een tegen eenzaamheid, z.d.).

Dat een gevoel van eenzaamheid kan worden veroorzaakt door een verandering van relaties bleek ook uit ons eigen onderzoek. Zo zei een respondent tussen de 12 en 18 jaar oud op de vraag ‘Voelt u zich weleens eenzaam? Zo ja, wanneer?’ met “Ja, als er niemand thuis is of als ik bij mijn vader ben.” Een ander zei: “Ja, wanneer iemand om wie ik geef niet verteld waar diegene gelukkig om is en of mee struggled.”

Persoonlijke omstandigheden

Eenzaamheid in de adolescentie kan ook ontstaan door bepaalde persoonlijke omstandigheden van de tiener. Hierbij kan gedacht worden aan het gebruik van sociale media en pesten.

*Gebruik sociale media*

Het gebruik van sociale media impact hebben op de mate van het gevoel van eenzaamheid. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek gebruikt meer dan 93% van de kinderen tussen de 12 en 18 jaar oud sociale media (CBS, 2013). In een interview met Sterre werd haar gevraagd of zij denkt dat sociale media een positieve of negatieve invloed hebben op de mate van eenzaamheid die iemand ervaart. “Ik denk dat social media voor een groot deel super negatief is. Heel veel mensen gaan zich vergelijken met anderen. Op negatieve manieren vergelijken. Je kan eigenlijk nooit goed genoeg zijn” (Sterre, 2020). In onderzoek van de universiteit van Pittsburgh in de Verenigde Staten is sociale media in verband gebracht met de ervaring van eenzaamheid. De universiteit heeft in totaal 1787 jongeren ondervraagd en hun surf-gedrag op 11 websites onderzocht. Hieruit blijkt dat als tieners langer dan twee uur per dag op sociale media zitten, de kans twee keer zo groot is dat zij zich eenzamer voelen dan jongeren die een schermtijd hebben van een half uur per dag. Uit dit onderzoek kan dus worden geconcludeerd dat hoe meer uren je per dag doorbrengt op sociale media, hoe groter de kans is dat je je eenzaam voelt. (University of Pittsburgh, 2017).

*Pesten*

Ook kan pesten als mogelijke oorzaak worden gezien. Als je vroeger gepest bent heb je grotere kans om je nu en later eenzaam te voelen (Knack, 2014). In onze enquête gaf 25% van de kinderen tussen de 12 en 18 jaar oud aan vroeger gepest te zijn. Wij willen onderzoeken of het vroeger wel of niet gepest zijn invloed heeft op de mate van eenzaamheid die iemand ervaart. Om dit te meten voeren wij een t-toets uit. Een t-toets wordt gebruikt om gemiddelden van maximaal twee groepen met elkaar te vergelijken en om te kijken of het gepest zijn significante invloed heeft op de mate van eenzaamheid. (Heijst, 2018). Deze methode wordt gebruikt om hypotheses te toetsen.

Samen met Irma Mastenbroek, docent wiskunde, voeren we op de wiskundige manier de t-toets uit.

Allereerst worden er in Excel twee groepen opgesteld: *X* en *Y*. Hierbij staat *X* voor de gegevens van mensen die hebben aangegeven vroeger gepest te zijn. *Y* staat voor de gegevens van mensen die hebben aangegeven vroeger niet gepest te zijn. Onder elke variabele komt een kolom. In deze kolom wordt de mate van eenzaamheid weergegeven.

- X = De ervaren mate van eenzaamheid van mensen die vroeger gepest zijn
- Y = De ervaren mate van eenzaamheid van mensen die vroeger niet gepest zijn

In de enquête staat de stelling ‘ik voel mij eenzaam’. Hierbij konden de respondenten aangeven zich nooit, zelden, neutraal, vaak of altijd eenzaam te voelen. Deze opties worden, op de bovenstaande volgorde, ingedeeld in 0, 1, 2, 3 en 4. De keuze die iemand had gemaakt wordt omgezet in het bijbehorende getal en zo ontstaan er twee rijen met getallen. Zie de onderstaande tabel ter illustratie. Er waren 36 mensen die aangaven wel gepest te zijn. Rij X bestaat dus uit 36 getallen. Rij Y bestaat uit 103 mensen. Dit wordt aangegeven met n = 36 en m = 103.

| X | Y |
|---|---|
| 0 | 1 |
| 1 | 1 |
| 0 | 0 |
| 0 | 0 |
| 3 | 1 |
| 3 | 2 |
| 3 | 0 |
| 1 | 0 |
| … | … |

Van tevoren zijn twee hypotheses opgesteld. De eerste hypothese is de nulhypothese. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat er geen verschil bestaat tussen de mate van eenzaamheid die wordt ervaren door mensen die vroeger wel gepest zijn en de mensen die vroeger niet gepest zijn. Deze hypothese is de standaard hypothese. Wij willen onderzoeken of er een significant verschil kan worden gevonden. Daarom wordt een alternatieve hypothese opgesteld. Bij de tweede hypothese wordt aangenomen dat de ervaren mate van eenzaamheid hoger is bij mensen die vroeger gepest zijn dan de mate van eenzaamheid bij mensen die vroeger niet

gepest zijn. Met behulp van de t-toets wordt er onderzocht of de nulhypothese verworpen kan worden. Om dit te doen gaan wij uit van $\mu_x > \mu_y$.

- Hypothese 0: $H_0: \mu_x = \mu_y$
  - De mate van eenzaamheid van X is gelijk aan de mate van eenzaamheid van Y
  - De (gemiddelde) mate van eenzaamheid van de mensen die vroeger wel gepest zijn is gelijk aan de (gemiddelde) mate van eenzaamheid van de mensen die vroeger niet gepest zijn.
- Hypothese 1: $H_1: \mu_x > \mu_y$
  - Gemiddelde X is groter dan gemiddelde Y.
  - De (gemiddelde) mate van eenzaamheid van de mensen die vroeger wel gepest zijn is groter dan de (gemiddelde) mate van eenzaamheid van de mensen die vroeger niet gepest zijn.

Nu alle getallen van de ervaren mate van eenzaamheid in de tabel staan kunnen de gemiddeldes van *X* en *Y* worden uitgerekend. Zo kan er gekeken worden of dit de nulhypothese wel of niet ondersteunt. Hierbij mag niet alleen naar de gemiddeldes gekeken worden, maar maken we gebruik van de t-toets. Deze t-toets zorgt ervoor dat we kritisch kijken of het verschil tussen de gemiddeldes voldoende afwijkt dat er gesproken kan worden van een significant verschil. Om de t-toets uit te rekenen gebruiken we de onderstaande formule.

T-toets formule:
$$T = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{S\sqrt{\frac{1}{n} + \frac{1}{m}}} = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{S\sqrt{\frac{1}{36} + \frac{1}{103}}}$$

In deze formule staat de $\bar{X}$ voor de gemiddelde mate van eenzaamheid van kinderen tussen de 12 en 18 jaar oud die vroeger gepest zijn. $\bar{Y}$ staat voor de gemiddelde mate van eenzaamheid van kinderen tussen 12 en 18 jaar oud die vroeger niet gepest zijn. $n$ staat voor het aantal kinderen tussen de 12 en 18 jaar oud die aangaven vroeger gepest zijn. $m$ staat voor het aantal kinderen tussen de 12 en 18 jaar oud die aangaven vroeger niet gepest te zijn. S geeft de steekproefstandaardafwijking weer. Deze grootheid is een schatting van de standaardafwijking in de bijbehorende populatie.
$\bar{X}$, $\bar{Y}$, $n$ & $m$ zijn direct te berekenen:

$\bar{X} = 1{,}361111111$
$\bar{Y} = 0{,}86407767$
$n = 36$
$m = 103$

Om S uit te rekenen kan er gebruik worden gemaakt van de formule voor $S^2$.
$$S^2 = \frac{(n-1){S^2}_X + (m-1){S^2}_Y}{n + m - 2}$$

Om deze formule in te vullen moeten eerst ${S^2}_X$ en ${S^2}_Y$ uitgerekend worden. Dat kan met de onderstaande formules. In de onderstaande formules staat ook nog subscriptie $i$. Het gaat hierbij om de $i$'de observatie.
$X_i$: De uitkomst van de mate van eenzaamheid van de groep die gepest is

$Y_i$ : De uitkomst van de mate van eenzaamheid van de groep die niet gepest is.
Nu alle variabelen in de onderstaande formules bekend zijn kunnen deze worden uitgerekend.

$$S^2{}_X = \frac{1}{n-1}\sum_{i-1}^{n}(X_i - \bar{X})^2$$

$$S^2{}_Y = \frac{1}{m-1}\sum_{i-1}^{m}(Y_i - \bar{Y})^2$$

Met Excel kunnen deze twee formules worden uitgerekend. De uitkomsten van deze twee formules zijn $S^2{}_X = 1{,}32301587$ en $S^2{}_Y = 0{,}90291262$. Nu zijn alle variabelen bekend om $S^2$ uit te rekenen. Ook deze kan met de rekenmachine berekend worden. De uitkomst hiervan is $S^2 = 1{,}01023827$. Om $T$ uit te rekenen hoeven we niet $S^2$ te weten maar moeten we $S$ weten. Om de exponent $2$ weg te halen moeten we de uitkomst van $S^2$ in een wortel zetten. Het resultaat hiervan is $S = 1{,}0051061$.

Wanneer alle gegevens in de formule van $T$ worden gezet kan $T$ berekend worden. Uiteindelijk komt hier $T = 0{,}09574293$ uit. Deze waarde van $T$ is lager dan de kritieke waarde. Dit valt terug te zien in de tabellen voor de t-waarden die bij allerlei $n$ aangeven waar de foutmarge 10%, 5% en 1% is. Die is nodig om de betrouwbaarheidsintervallen te berekenen (h.hofstede, z.d.). De T-waarde die wij hebben gevonden is veel kleiner dan de kritieke waarde die in de tabel staat, dus hebben wij geen significant verschil kunnen ontdekken tussen gepeste en niet gepeste kinderen ten aanzien van hun gelukscores. Zo blijkt dus dat wij niet voldoende bewijs hebben gevonden om de nulhypothese te verwerpen.

Covid-19

Naast persoonlijke omstandigheden vormt Covid-19 een nieuwe situaties waar tieners in verkeren. De coronacrisis en de bijbehorende maatregelen een gevoel van eenzaamheid veroorzaken. De coronacrisis raakt iedereen en heeft dus ook op jongeren een grote impact.

Jongeren hebben behoefte om zichzelf verder te ontwikkelen door onder andere het sluiten van bindingen. Wanneer dit sociale contact wegvalt kan een tiener zich eenzaam gaan voelen. Uit recent onderzoek van De Kindertelefoon (2020) blijkt dat de kinderen die aangeven zich eenzaam voelen dit vaak in verband brengen met de coronamaatregelen. Er ontstonden drie groepen: kinderen die zich los van corona eenzaam voelen (51%), kinderen die zich al eenzaam voelden vóór de coronaperiode maar waarbij deze periode dit gevoel verergerde (23%) en kinderen die zich specifiek door corona eenzaam voelden (26%). Het verband tussen de invloed van Covid-19 en de mate van eenzaamheid die kinderen ervaren wordt verder toegelicht bij het stuk over de beleving van eenzaamheid.

Thuisomstandigheden

Veel adolescenten wonen nog thuis bij hun ouders of verzorgers. De thuissituatie van een kind kan een belangrijke factor zijn in de mate van eenzaamheid die een kind ervaart. Een scheiding, verhuizing of het leven in armoede zijn voorbeelden van factoren binnen de thuissituatie die impact kunnen hebben op het eenzaamheidsgevoel.

*Scheiding & verhuizing*

Wanneer ouders scheiden kan dit een negatieve impact hebben op de relatie tussen kind en ouder en het beeld dat een kind heeft van relaties en liefde. Als ouders van kinderen van 12 jaar of ouder scheiden maken de kinderen de grote verandering heel bewust mee. Ze zien de verschillen en zijn verplicht zich aan te passen aan nieuwe en vaak niet optimale omstandigheden. Een tiener heeft behoefte aan zelfstandigheid maar wil tegelijkertijd de goedkeuring van ouders en vrienden. Hierdoor gaan veel relaties tussen ouders en kinderen met horten en stoten. Op het moment dat de ouders van een tiener scheiden kan dit de band tussen het kind en de ouders verslechteren. Dit kan zorgen voor een toename van eenzame gevoelens (Als wegen scheiden, z.d.). Wanneer er sprake is van co-ouderschap krijgen kinderen vaak twee woonplekken en zullen ze hun vader en moeder minder vaak zien. Verhuizingen vinden niet alleen plaats bij scheidingen en zijn dus een op zichzelf staande factor. In sommige gevallen moeten kinderen na een verhuizing wisselen van school. Dan kan een kind vaste vrienden verliezen en zal het nieuwe bindingen moeten gaan sluiten.

*Armoede*

Ook kan armoede een mogelijke factor zijn. Wanneer een tiener deel uitmaakt van een gezin dat moeite heeft met rondkomen heeft dit impact in de hoeveelheid en de kwaliteit van sociaal contact. Kinderen in de adolescentie willen graag uniek zijn, maar ook deel uit maken van een groep en ergens bij horen. De onzekerheden die hiermee gepaard gaan kunnen ervoor zorgen dat kinderen zich schamen als ze in een gezin zitten dat moeite heeft met rondkomen. Een tiener kan dan bijvoorbeeld niet nieuwe kleding kopen, cadeautjes kopen voor feestjes of een sport of hobby beoefenen (Eenzaamheid.nl, z.d.).

Persoonlijke kenmerken en gezondheid

Bepaalde aandoeningen, gezondheids- en persoonlijke kenmerken kunnen ook leiden tot een toename in de ervaring van de mate van eenzaamheid onder tieners.

*'Anders' zijn*

In de adolescentie kan 'anders' zijn een grote invloed hebben op het zelfbeeld dat iemand heeft. Tieners willen graag bij een groep horen en wanneer iemand het gevoel heeft af te wijken van wat als de norm wordt beschouwd kan dat zorgen voor eenzame gevoelens (Eenzaamheid.nl, z.d.).

*Autisme*

Autisme is een bekend voorbeeld van een oorzaak hoe iemand zich 'anders' kan voelen. Als iemand autistisch is, is het voor deze persoon vaak lastig sociale situaties te begrijpen en empathie te hebben voor emoties van anderen (Eenzaamheid Informatie Centrum, z.d.). Wanneer een tiener zich hierdoor buitengesloten voelt kan iemand eenzame gevoelens ervaren.

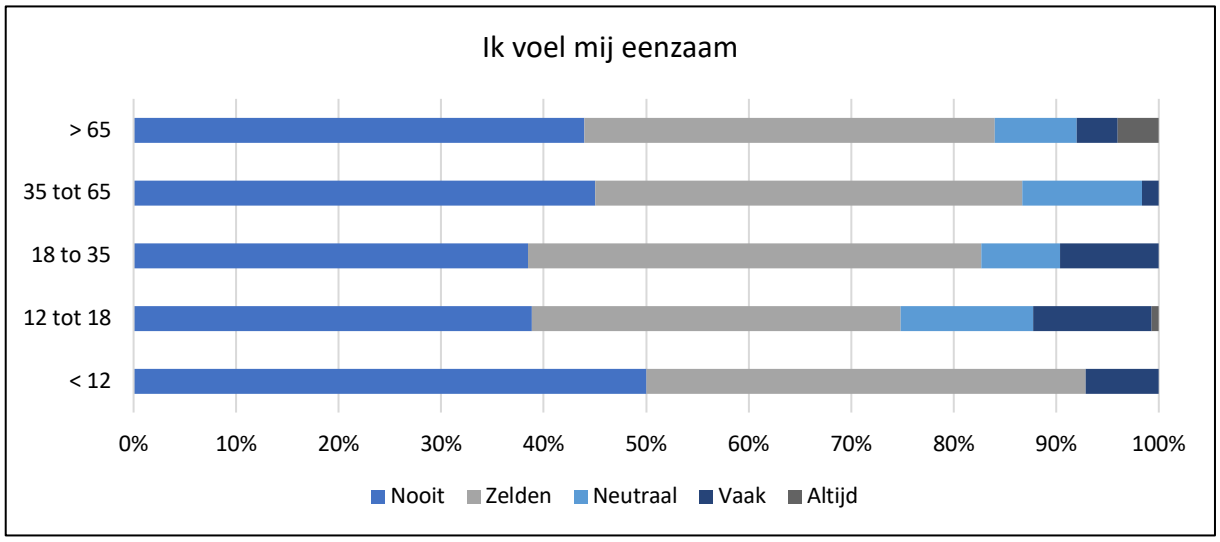
*Beperking*

Ook het hebben van een lichamelijke of verstandelijke beperking kan invloed hebben op het aantal en de kwaliteit van sociale contacten. Het kan namelijk ervoor zorgen dat een kind niet of nauwelijks zelfstandig activiteiten buitenshuis kan ondernemen. Juist in de adolescentie is hier een grote behoefte aan en wanneer dit niet gaat kan een kind zich eenzaam gaan voelen.

## Beleving van eenzaamheid

Eerder hebben we het gehad over hoe jongeren eenzaamheid definiëren en wat de mogelijke oorzaken ervan zouden kunnen zijn; in deze paragraaf gaan we het hebben over hoe jongeren eenzaamheid ervaren. Uit de enquête blijkt dat 75% van de kinderen tussen de 12 en 18 jaar oud zich nooit tot zelden eenzaam voelt. Dit is een erg laag percentage wanneer dit vergeleken wordt met de andere levensfasen. In de onderstaande grafiek zijn de antwoorden van alle levensfasen op de stelling 'ik voel mij eenzaam' af te lezen. Van de late volwassenheid zal het snelst verwacht worden de meeste eenzaamheid geregistreerd te worden, maar uit ons onderzoek blijkt dus dat het de adolescenten zijn. Sterre vertelde hoe zij denkt dat dit komt.

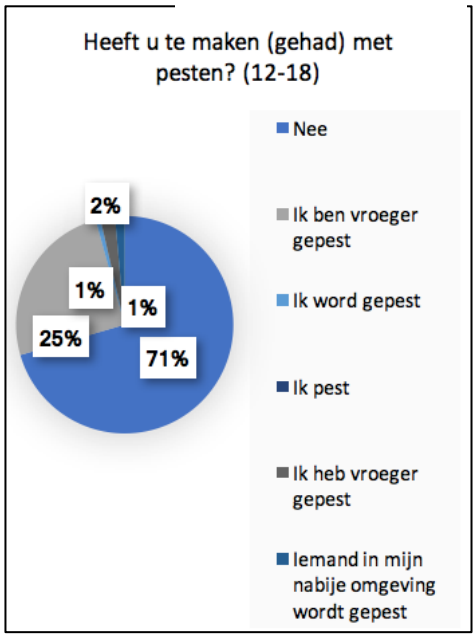
> "Ik denk dat jongeren er veel beter in zijn dit te verbergen, omdat het toch iets is dat slecht bekend staat. Het is niet echt een goede reputatie om eenzaam te zijn. Dat ga je niet zomaar tegen iedereen zeggen. 'Ik voel me eenzaam'" (Sterre 2020).




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

<u>Pesten</u>

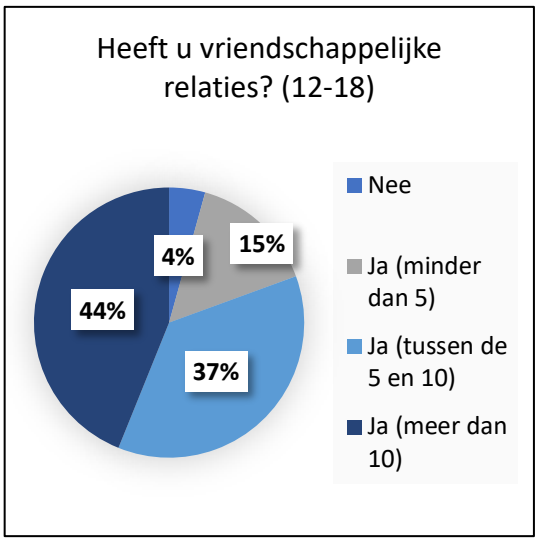
In de enquête vroegen wij tieners of en op wat voor een manier zij te maken hebben gehad met pesten. Pesten is een breed en subjectief begrip. Om de beleving van eenzaamheid te meten is daarom de keuze gemaakt geen definitie van pesten te geven. Uit de enquête blijkt dat 25% van de kinderen tussen de 12 en 18 jaar oud vroeger gepest is. 71% geeft aan helemaal niet met pesten te maken hebben of te hebben gehad.



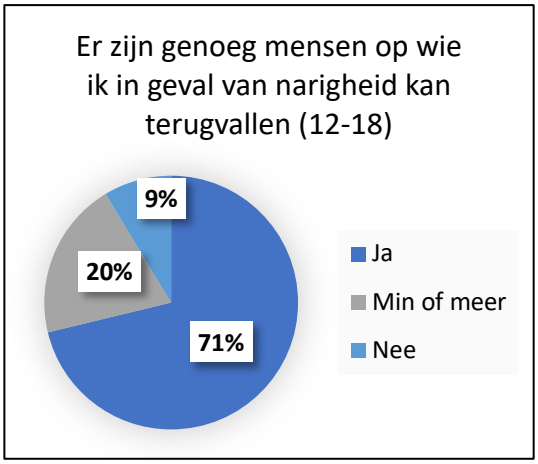

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Vriendschappelijke relaties

Eenzaamheid wordt snel geassocieerd met een sociaal isolement. Wanneer een tekort aan het aantal of de kwaliteit van vriendschappelijke relaties wordt ervaren wordt de kans dat een tiener zich eenzaam voelt groter. In deze levensfase is er een grote behoefte aan sociaal contact en daarom kan een gebrek daaraan grote impact hebben. Iemand uit de enquête zei bijvoorbeeld: “Ja ik voel me weleens eenzaam als ik andere vriendschappen observeer of zie waar ik zelf geen onderdeel vanuit maak.” Uiteindelijk is met de enquête gemeten dat 4% van de kinderen in de adolescentie geen vriendschappelijke relaties heeft.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*



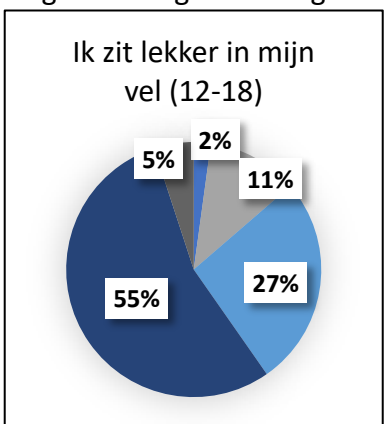

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Toch wordt ook vaak aangegeven dat een gevoel van eenzaamheid kan optreden wanneer iemand genoeg bindingen heeft. Daarom hebben wij ook gekeken naar de kwaliteit van deze bindingen. Om dit te meten hebben wij de stelling ‘Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen’ gebruikt. 9% van de kinderen tussen de 12 en 18 jaar oud gaf aan niet voldoende mensen om zich heen te hebben op wie ze in geval van narigheid kunnen terugvallen.

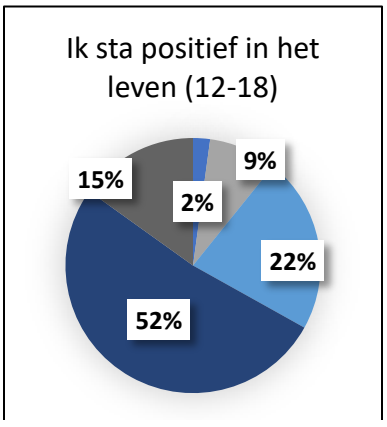
Gelukkig

Als een tiener het gevoel heeft niet begrepen te worden en geen echte vrienden te hebben kunnen er ongelukkige gevoelens gaan spelen (113, z.d.). Het gevoel van geluk is gemeten aan de hand van drie stellingen in de enquête: ‘Ik zit lekker in mijn vel’, ‘ik sta positief in het leven’ en ‘ik voel mij gelukkig’. Voor de drie onderstaande diagrammen geldt de legenda hiernaast.

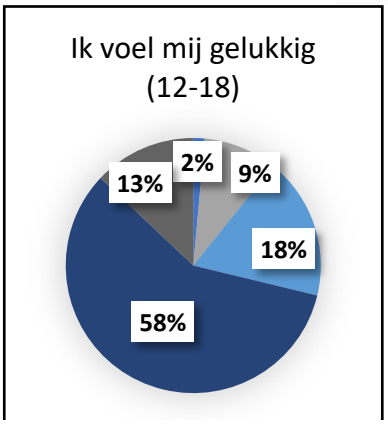



*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

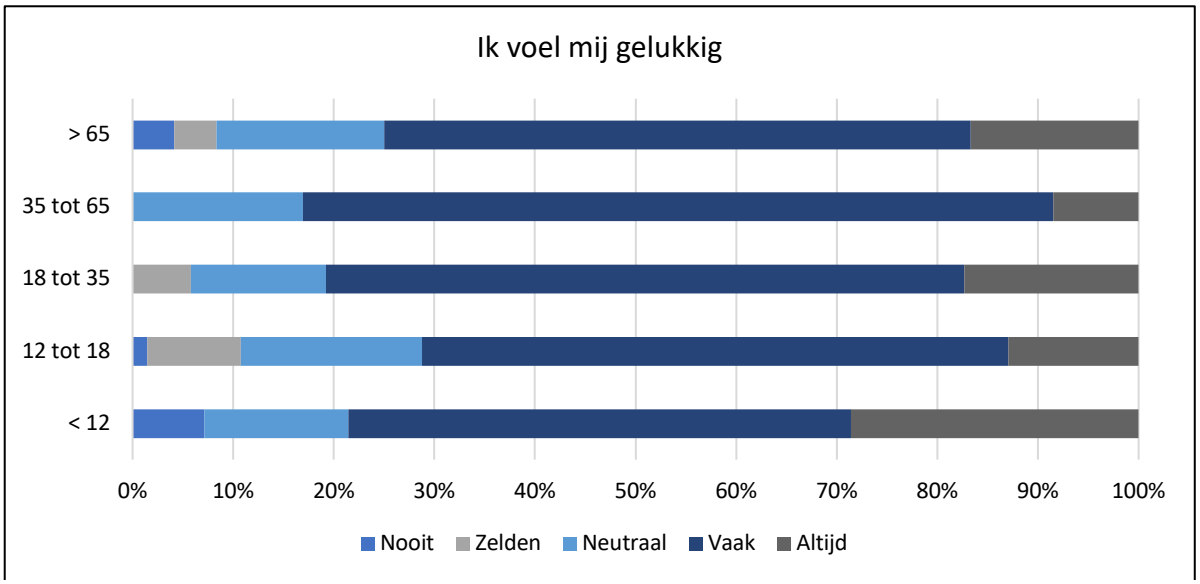



*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Uit deze figuren blijkt dat 58% van de kinderen tussen de 12 en 18 jaar oud zich altijd gelukkig voelt. 11% gaf aan nooit tot zelden positief in het leven te staan en 15% antwoordde juist altijd positief in het leven te staan. Ook gaf 13% aan zelden tot nooit lekker in zijn of haar vel te zitten. In de onderstaande tabel worden de antwoorden op de stelling 'Ik voel mij gelukkig' uitgesplitst naar de verschillende leeftijdsgroepen. Hieruit blijkt dat de adolescenten relatief negatief scoren.



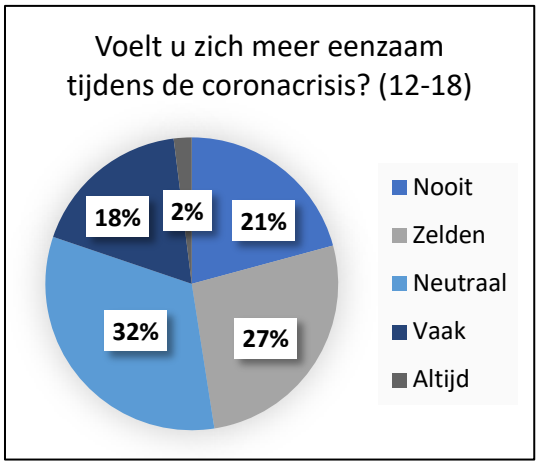

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

De mate van geluk kan sterk afnemen wanneer iemand kampt met depressieve gevoelens (MENTAALvitaal, z.d.). Sterre gaf in het interview aan depressief te zijn geweest en bracht dit in verband met de mate van eenzaamheid die ze ervaarde en ervaart.

> Aan mijn depressie vond ik de eenzaamheid het ergst. Dat vond ik écht heel erg. Dat heeft me heel veel gedaan. Het gevoel dat je er alleen door heen moet gaan is heel lastig. Je hebt het gevoel dat je het bij jezelf moet houden en dat het er niet mag zijn. Dat is heel moeilijk. Want het is er wel en het mag er eigenlijk ook gewoon zijn. Maar op het moment dat je het gevoel hebt dat het er niet mag zijn, maakt dat je heel eenzaam. Dat voelde superzwaar (Sterre, 2020).

<u>Coronacrisis</u>

In de enquête is adolescenten gevraagd of zij zich meer eenzaam zijn gaan voelen tijdens de coronacrisis. Als de gegevens uit de enquête bij de antwoorden van 'vaak' en 'altijd' bij elkaar worden opgeteld blijkt dat 1 op de 5 tieners, namelijk 20%, zich meer eenzaam is gaan voelen tijdens de coronacrisis.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

In dit hoofdstuk hebben we gekeken naar adolescenten, jongeren in de leeftijd van 12 tot 18 jaar. Wat is hun definitie van eenzaamheid, wat zijn de mogelijke factoren die daarbij een rol spelen en hoe ervaren ze eenzaamheid. Veel jongeren stellen eenzaamheid gelijk aan alleen zijn of in elk geval je alleen voelen. Opvallend is te noemen dat jongeren zich eenzamer voelen dan welke andere leeftijdsgroep dan ook. Dat gaat gepaard met gevoelens van depressiviteit die alleen nog maar zijn versterkt door de coronacrisis. Los van die exceptionele omstandigheden zijn er ook andere factoren die een rol spelen in de mate van eenzaamheid. We hebben in dit hoofdstuk gekeken naar persoonlijke omstandigheden, veranderde relaties, thuissituatie en gezondheidskenmerken. Allen kunnen ze factoren zijn die eenzaamheid veroorzaken. We hebben tenslotte ook nog gekeken middels een t-toes of er een relatie is tussen gepest zijn en de mate van eenzaamheid die nu ervaren wordt. Dat hebben we niet kunnen aantonen.

# H3. Vroege volwassenheid

In dit stuk wordt gekeken of en hoe jongvolwassenen eenzaamheid ervaren. Er wordt gekeken nar de betekenis van eenzaamheid en de beleving ervan. Ook worden de mogelijke factoren die dit kunnen veroorzaken behandeld.

De derde levensfase begint als iemand 18 jaar oud wordt en eindigt bij 35 jaar oud. Jongvolwassenen maken grote veranderingen mee. Vaak ronden zij een studie af, vinden een partner en werk, gaan samenwonen en krijgen kinderen. Deze levensfase wordt gekenmerkt door kritisch denken, grotere verantwoordelijkheden, toenemende vrijheid en toekomstplannen maken (Medicinfo Encyclopedie, z.d.).

## Definiëring van eenzaamheid

“Geen vrienden hebben die kunnen afspreken, op een zaterdagavond alleen thuiszitten”

“Je heel erg alleen, niet gehoord en soms ook onbegrepen voelen”

“Het gevoel van emotionele leegte”

“Je alleen voelen of alleen zijn”

“Je niet verbonden voelen met anderen/de wereld om je heen. Je voelt je dan vaak alleen.”

“Thuiskomen, zonder dat er iemand voor je is/op je wacht”

In de enquête is mensen tussen de 18 en 35 jaar oud gevraagd eenzaamheid te definiëren. Hieruit kwamen onder andere de bovenstaande omschrijvingen. Net als bij de andere levensfasen werd eenzaamheid als ‘alleen zijn’ gedefinieerd. In de andere leeftijdsgroepen kwam deze omschrijving echter relatief vaker voor. In de omschrijvingen van de jongvolwassenen werd vaker onderscheid gemaakt tussen alleen zijn en zich alleen voelen. Daarnaast is in het interview met Dominique (30) gevraagd naar een definitie. Ze zei: “Eenzaamheid is best wel een breed begrip natuurlijk. Je kan heel veel mensen om je heen hebben maar je nog steeds alleen voelen. Ik denk dat dat meer een mentaal ding is. (Dominique, 2020)”

Je zou kunnen concluderen dat deze groep eenzaamheid eerder ziet als een emotionele toestand dan als een fysieke toestand: het gaat meer om voelen dan om zijn. Hieronder wordt ingegaan op de factoren die eenzaamheid kunnen veroorzaken.

## Factoren die van invloed zijn op eenzaamheid

Bij het horen van het woord ‘eenzaamheid’ lijkt men snel te denken aan ouderen. Er wordt minder snel gedacht aan een vrouw van 32 die zwanger is van haar tweede kind of een jongen van 21 die regelmatig festivals bezoekt. Michel van ’t Klaphek, oprichter en oud-hoofdredacteur van het psychologieplatform COMMEN, schreef in een van zijn artikelen waarom:

> Iedereen heeft ervaring met eenzaamheid, hoe klein of groot deze ervaring ook mag zijn. Toch is het logisch dat we bij dit begrip eerder aan ouderen denken. Mensen die al wat langer op de wereld rondlopen hebben immers meer kans op mobiliteitsproblemen en zijn daarom afhankelijk van bezoek aan huis. Ook zijn veel vrienden door de jaren overleden en hebben de meeste bejaarden allang geen ouders meer. Wanneer je eventuele kinderen dan ook nog ver weg wonen kan het best eenzaam worden (van ‘t Klaphek, z.d.).

Eenzaamheid onder jongvolwassenen heeft dan ook vaak hele andere oorzaken dan bij oudere mensen. Dit varieert van de invloed van sociale media tot het hebben van een chronische ziekte. Zoals eerder vermeld kan binnen eenzaamheid onderscheid worden gemaakt tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Uit onderzoek van EenVandaag (2014) blijkt dat de meeste eenzame jongvolwassenen tevreden zijn met het aantal vrienden dat ze hebben, maar ontevreden zijn met de kwaliteit van deze vriendschappen.

In dit stuk komen oorzaken aan bod die van invloed kunnen zijn op eenzaamheid onder mensen in de vroege volwassenheid. De oorzaken zijn opgedeeld in de verandering van relaties, persoonlijke omstandigheden en omstandigheden ten aanzien van de gezondheid. Daarnaast is ook gekeken naar de invloed van Covid-19.

### Verandering van relaties

Waar de adolescentie gekenmerkt wordt door het verlangen naar zelfstandigheid staat de vroege volwassenheid bekend om het daadwerkelijk krijgen van deze zelfstandigheid en daarmee leren omgaan. Hierbij kan gedacht worden aan het afronden van een studie, het nemen van een fulltimebaan en het ouderlijk huis verlaten. Deze veranderingen gaan gepaard met verandering in het aantal en de kwaliteit van relaties. Michel van ‘t Klaphek citeert in zijn artikel Ben Riksen, studentenpsycholoog bij de Universiteit van Wageningen:

> Je kunt je als student al snel verloren voelen in een grote stad, waar alles nieuw is. Je krijgt ineens meer verantwoordelijkheden, relaties worden serieuzer, vrienden van de middelbare school gaan vaak een andere kant op en dan is er ook de sociale overgang naar vreemd terrein (van ‘t Klaphek, z.d.).

#### *Verlies van bindingen na middelbare school*

Wanneer iemand na het afronden van de middelbareschooltijd aan een studie begint, komt er gelegenheid nieuwe bindingen te sluiten en zullen er tegelijkertijd andere bindingen vervagen. Wanneer een jongvolwassene gaat studeren in een nieuwe stad ontstaat er letterlijk en soms ook figuurlijk een afstand tussen vrienden en familie. Volgens het onderzoek

van EenVandaag (2014) is ‘een lange afstand’ een van de vaakst genoemde oorzaken voor een gebrek aan de kwaliteit van relaties.

Naast het missen van oude contacten kan het maken van nieuwe contacten voor sommige mensen erg moeilijk zijn in de studententijd. In de documentaire ‘The age of loneliness’, gemaakt door Sue Bourne, komen mensen van alle leeftijden aan het woord die ieder op een eigen manier te maken hebben met eenzaamheid. Zo ook Isobel van 19 jaar oud. Isobel is gaan studeren en uit huis gegaan. Ze vertelt dat deze nieuwe situatie haar heel eenzaam maakt. Ze is vaak alleen en heeft geen vrienden om mee op pad te gaan. Isobel vertelt dat ze eerst niet doorhad dat het haar eenzaam maakt. “And then you kind of think ‘It’s because it’s like you’re going out so much that you just need a bit time on your own’, but actually that’s all you have (Bourne, 2016).” Daarnaast vertelde een van de jongvolwassenen in onze enquête dat ze zich gedurende haar studententijd eenzaam heeft gevoeld. Op de vragen ‘Voelt u zich weleens eenzaam? Zo ja, wanneer?’, werd geantwoord: “Ik heb me wel eens eenzaam gevoeld, vooral toen ik op kamers woonde in mijn studententijd. Je bent dan opeens alleen in een hele nieuwe stad en dat was in het begin wel eenzaam.”

*Vrienden kiezen andere wegen*

Ook na de studententijd kan een verandering in relaties plaatsvinden. Rond het 25$^{e}$ levensjaar krijgen de meeste mensen een totaal ander leven. Dat geldt ook voor de mensen om iemand heen: de een gaat trouwen en de ander is nog steeds bezig met een studie. Ook dan kunnen veel vriendschappen verloren gaan. Dat merkte ook de 30-jarige Kylie uit de documentaire. Sinds ze een huismoeder is geworden namen haar sociale contacten drastisch af. In ‘The age of loneliness’ gaf ze aan daardoor niet meer het sociale leven te hebben dat ze vroeger had. “I don’t have the social life that I used to have. It’s embarrassing to admit you’re lonely (Bourne, 2016).”

*Omgaan met het overlijden van een dierbare*

Tot slot kan het overlijden van een persoon een grote verandering in relaties beteken en zo een impact hebben op de mate van eenzaamheid die iemand ervaart. Hoe ouder iemand wordt, hoe meer mensen uit de omgeving te overlijden komen (CBS, 2020). Veel jongvolwassenen moeten bijvoorbeeld omgaan met het overlijden van hun grootouders. Wanneer iemand een proces van rouw ondergaat kunnen gevoelens van eenzaamheid ervaren worden (Een tegen eenzaamheid, z.d.).

Persoonlijke omstandigheden

Naast een verandering van relaties kan eenzaamheid veroorzaakt worden door persoonlijke omstandigheden. Hieronder zijn de meest voorkomende opgesteld: gebrek aan sociale vaardigheden, angst voor afwijzing en het gebruik van sociale media.

*Gebrek aan sociale vaardigheden*

Sociale vaardigheden zijn essentieel voor het opbouwen en behouden van sociale contacten. Ze spelen een cruciale rol bij het ontstaan van vriendschappen (Kaptein, 2017). In een stuk van journalist Hamer in dagblad Trouw wordt Tom Boekhorst aangehaald; hij werkt als studentenpsycholoog aan de Rijksuniversiteit van Groningen. Volgens hem voelt de helft van alle studenten zich weleens eenzaam. Zelfs 8% van de studenten meldt zich tijdens de studie bij een psycholoog.

> Studenten melden zich met andere klachten: studieproblemen, depressieve gevoelens. Daaronder blijkt dan eenzaamheid te liggen. Het gaat vooral om sociale eenzaamheid, die ontstaat wanneer het nog niet lukt om nieuwe vrienden te maken. Die slijt als studenten zich in nieuwe netwerken begeven (Hamer, 2010)

Dat het voor sommige jongvolwassene lastig is nieuwe vrienden te maken blijkt ook uit onze enquête. Op de vraag 'Voelt u zich weleens eenzaam? Zo ja, wanneer?', antwoordde iemand: "Ja, best regelmatig. Ik ben net verhuisd en ken echt niemand. Het is al lastig voor mij om snel contact te maken, laat staan nu door corona." Bij deze persoon speelt dus de verhuizing een rol, maar vooral ook een gebrek aan sociale vaardigheden.

*Angst voor afwijzing*

Uit het onderzoek van EenVandaag werd ook 'angst voor afwijzing' genoemd als veel voorkomende oorzaak voor eenzaamheid onder jongvolwassenen (EenVandaag, 2014). Als iemand een angst heeft voor afwijzing wordt er vaak afstand genomen van anderen. Vaak heeft deze persoon tegelijkertijd een sterkte behoefte aan steun en contact. Zo versterken eenzaamheid en afwijzing elkaar (Velden, 2020).

*Gebruik van sociale media*

Uit onderzoek van het CBS (2013) blijkt dat 98% van de mensen tussen de 18 en 25 jaar oud gebruik maakt van sociale media. Sociale media kunnen helpen het aantal contacten van iemand uit te breiden, maar heeft als keerzijde dat iemand minder 'echte' vrienden heeft (EenVandaag, 2014).

In het eerder aangehaald stuk geschreven door van 't Klaphek komt ook Joran Terlaat aan het woord. De afgestudeerd psycholoog ziet steeds vaker studenten met eenzame gevoelens aankloppen en koppelt dit aan sociale media.

> Op *social media* wordt een ideaalbeeld geschetst waar niemand aan kan voldoen. Eenzame jongeren zien bijvoorbeeld foto's van mensen die het naar hun zin hebben, omringd met vrienden en een drankje in de hand. Je wordt zo geconfronteerd met een gezelligheid die je zelf niet kent (Klaphek, z.d.).

In ons interview met Dominique benadrukt zij dat er twee kanten aan sociale media zitten.

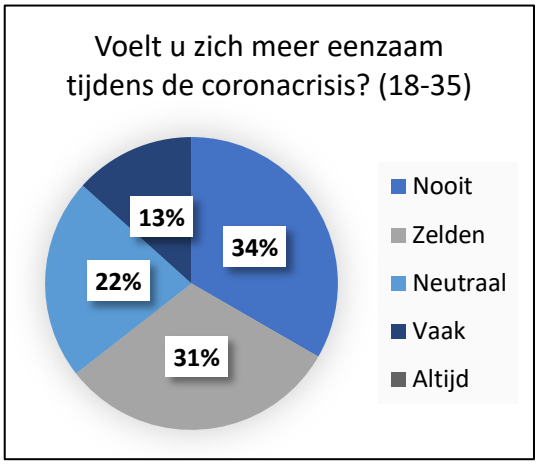
> Ik denk dat het juist aan de ene kant een heel mooi medium kan zijn om mensen meer in contact te brengen met mensen, maar aan de andere kant doen mensen zich anders voor op sociale media, dan dat ze zich echt voelen of zijn. Dan heb je geen echt contact denk ik (Dominique, 2020).

Covid-19

In 2020 kreeg de wereld te maken met Covid-19. Volgens velen een bron van eenzaamheid en isolement. Zeker voor jongvolwassenen.

“Er zijn jongeren die bijvoorbeeld zeggen: dit zou de mooiste tijd van mijn leven moeten zijn en ik zit alleen maar naar een beeldscherm te kijken.” Dat zegt Peter Kanne, die met I&O Research onderzoeken doet voor de overheid. Afgelopen jaar deed hij onderzoek naar eenzaamheid onder Nederlanders in de coronacrisis. Hieruit blijkt dat bijna de helft van de jongvolwassenen zich slechter voelt dan voor de coronacrisis. Ook is in vergelijking met de andere leeftijden het eenzaamheidsgevoel onder deze leeftijdsgroep het meest toegenomen ten opzichte van voor de coronacrisis (I&O Research, 2020).

Deze constateringen worden ondersteund door de resultaten uit onze eigen enquête. Hieruit blijkt dat 13% zich eenzamer voelt dan voor de coronacrisis.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Waarom voelen jongvolwassenen zich zoveel slechter? Veel respondenten uit onderzoek van Kanne gaven aan sociale contacten, feestjes en gezelligheid te missen, maar vaak gaat het ook dieper, spreken ze van machteloosheid, stress en depressies (I&O Research, 2020).

Ook psychologe van den Berg gaat in op de veranderingen die de coronacrisis met zich meebrengt voor jongvolwassenen. Niet naar de universiteit, gesloten sportclubs en ook verenigingen en bibliotheken zijn gesloten. De coronacrisis en de bijbehorende maatregelen vragen veel van jongvolwassenen. Studenten volgen onder andere hun colleges online en hebben amper reden om van de studentenkamer te komen. Dit zorgt ervoor dat veel jongeren zich alleen kunnen voelen (van den Berg, 2020).

Kortom het is zeer verklaarbaar waarom veel jongvolwassenen zich door de coronacrisis (nog) eenzamer voelen dan daarvoor.

Omstandigheden ten aanzien van de gezondheid

Hierboven hebben we gezien dat sociale en persoonlijke omstandigheden een rol kunnen spelen in de mate van eenzaamheid die jongvolwassenen ervaren. Een derde factor zijn de omstandigheden ten aanzien van de gezondheid. Zowel fysieke als psychologische problemen kunnen hierop invloed hebben.

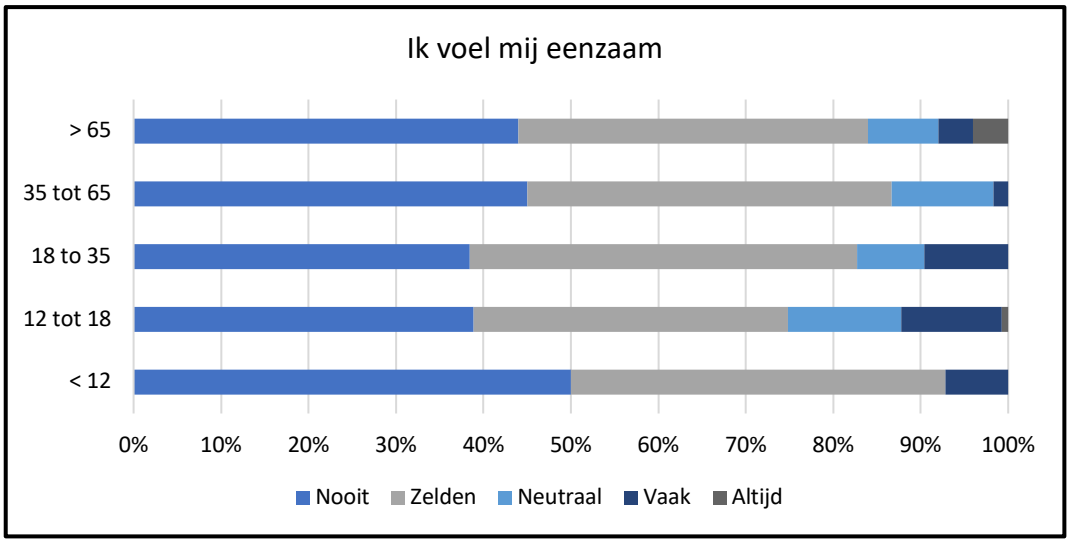
Wanneer iemand autisme uit deze leeftijdsgroep autisme heeft kan lastig zijn sociale contacten buiten de eigen familie te maken en te onderhouden. De meeste mensen met autisme hebben goede contacten met familieleden, maar ongeveer 60% heeft niet of nauwelijks contacten met leeftijdsgenoten (Eenzaamheid.nl, z.d.).

Net zoals autisme kan het hebben van een lichamelijke of verstandelijke beperking invloed hebben op het aantal sociale contacten. Deze beperkingen leiden niet zelden tot een sociaal isolement. Met gevoelens van eenzaamheid als gevolg (Eenzaamheid.nl, z.d.).

## Beleving van eenzaamheid

Nu we gezien hebben wat de betekenis is van eenzaamheid en wat de oorzaak daarvan zijn wordt in deze paragraaf aandacht besteed aan de beleving van eenzaamheid onder jongvolwassenen. We hebben ook vragen gesteld over vriendschappelijke relaties en geluk. Om erachter te komen of er wellicht een relatie is tussen deze factoren en de mate van eenzaamheid.

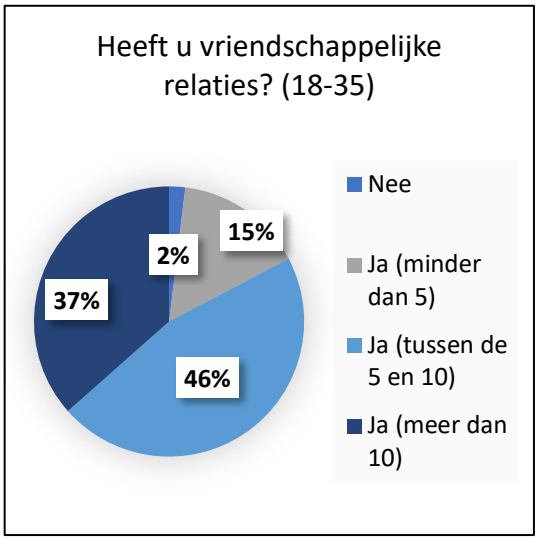
Uit onze enquête blijkt dat bijna 1 op de 10 (9,6%) van de jongvolwassenen zich vaak eenzaam voelt. 82,7% gaf aan zich nooit tot zelden eenzaam te voelen.



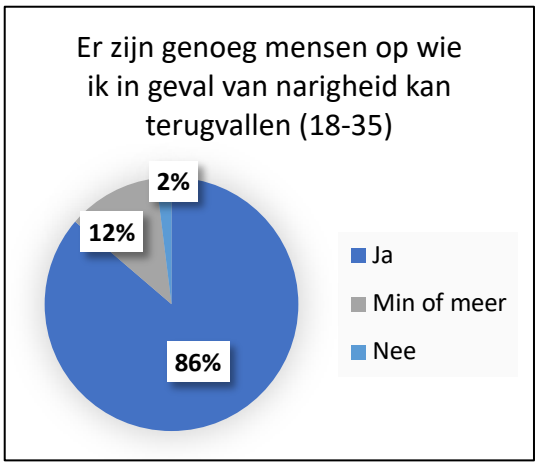

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

<u>Vriendschappelijke relaties</u>

Bij de mogelijke factoren die een rol spelen bij eenzaamheid hebben we gezien dat het aantal en de kwaliteit van relaties belangrijk zijn. Op de vraag 'Voelt u zich weleens eenzaam? Zo ja wanneer?' zei een respondent van onze enquête: "Tegenwoordig niet meer zo vaak. Soms wanneer ik vrije tijd heb en eigenlijk met andere mensen wil afspreken, maar dit niet uitkomt voel ik het nog weleens." Met de enquête is gemeten dat 17% minder dan vijf vriendschappelijke relaties heeft.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*



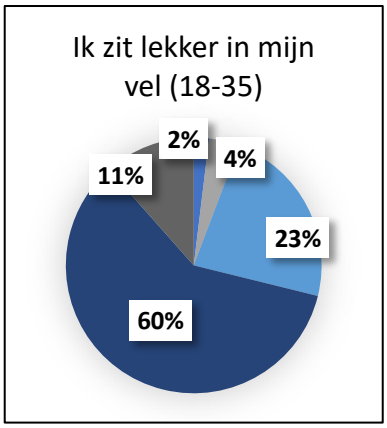

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Daarnaast is gevraagd of iemand genoeg mensen heeft op wie in geval van narigheid kan worden terugvallen. 14% beantwoordt deze vraag niet met een volmondige ja. Een van de respondenten zegt op de vraag 'Voelt u zich weleens eenzaam? Zo ja, wanneer?': "Soms, als ik met iets zit en ik kan het aan niemand kwijt (dat ik t niet wil of durf)" en iemand anders: "Niet zo vaak, soms als ik me ineens niet zo verbonden voel met andere mensen, of het idee heb dat ik ergens niet helemaal bij hoor." Veel zeggende statements, want uit onderzoek van EenVandaag (2014) blijkt dat 'echte' vrienden heel belangrijk zijn. Vrienden waar je altijd bij terecht kan, vriendschappen met diepgang. Als dat ontbreekt is er grote kans op eenzaamheid.

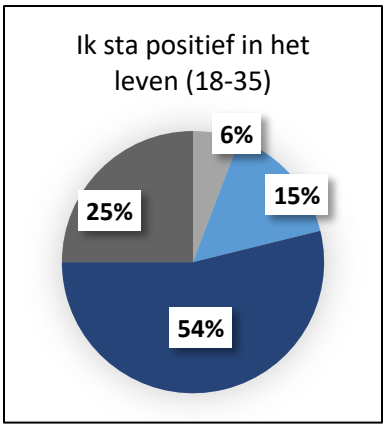
<u>Gelukkig</u>

Het gevoel van geluk is gemeten aan de hand van drie stellingen in onze enquête: 'Ik zit lekker in mijn vel', 'ik sta positief in het leven' en 'ik voel mij gelukkig'. Voor de drie onderstaande figuren geldt de legenda hiernaast.

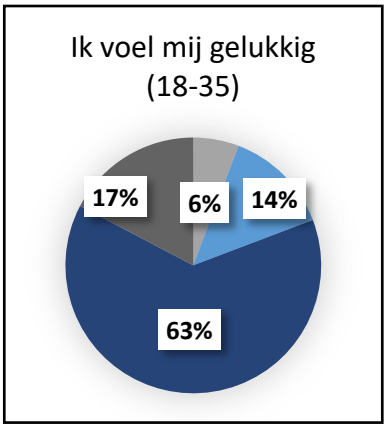



*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

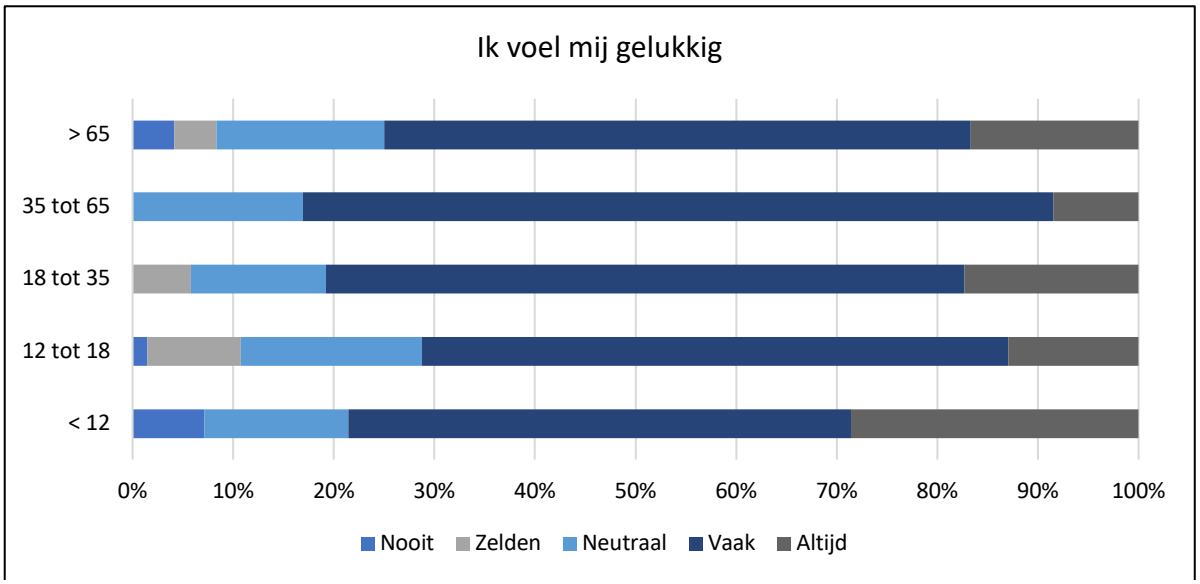



*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Uit de figuren blijkt dat jongvolwassenen over het algemeen lekker in hun vel zitten, positief in het leven staan en zich gelukkig voelen. Wij hebben dit ook vergeleken met de andere leeftijdsgroepen. Uit de figuur hieronder blijkt dat alleen de levensfase hierna, de middelbare volwassenheid, zich nog gelukkiger voelt. Zo blijkt dus dat de mate van geluk geen rol speelt bij het ervaren van eenzaamheid, want zoals eerder vermeld voelt 1 op de 10 jongvolwassenen zich weleens eenzaam.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Samenvattend kunnen we over de groep van jongvolwassenen zeggen dat ze vaker last hebben van emotionele eenzaamheid dan sociale eenzaamheid. Een van de belangrijkste factoren hiervan zijn sociale media. Zeker voor deze groep geldt dat de coronacrisis hun eenzaamheid heeft vergroot.

# H4. Middelbare volwassenheid

Bij de levensfase middelbaar volwassenheid wordt gekeken naar mensen tussen de 35 en 65 jaar oud. Deze levensfase wordt gekenmerkt door het evalueren van de beslissingen die in de vorige levensfase, de jonge volwassenheid, zijn genomen. Er wordt geëvalueerd op beslissingen met betrekking tot werk, relaties, persoonlijke doelen en het algemene leven. Belangrijk voor veel mensen in deze levensfase is het ouderschap. Het opvoeden van de kinderen, de partnerkeuze en werk worden prioriteiten (Wechgelear, z.d.). Als de kinderen het ouderlijk huis verlaten om te gaan studeren en/of werken kan dit een grote rol spelen in de mate van eenzaamheid (Beardslee & Vaillant, 1997).

Bij dit deelonderwerp wordt gekeken hoe mensen in deze levensfase eenzaamheid definiëren, naar verschillende factoren die leiden tot eenzaamheid in deze levensfase en hoe de eenzaamheid wordt beleefd.

## Definiëring van eenzaamheid

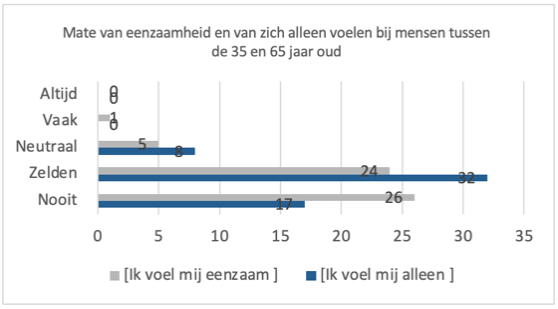
“Je alleen voelen”

“Het gevoel hebben geen enkel contact met de rest van de mensheid te hebben, minderwaardig voelen”

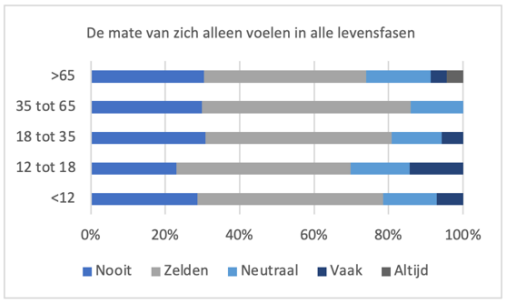
“Geen contact met anderen kunnen hebben en daaronder lijden”

“Als je continu een grote afstand tussen jezelf en andere mensen voelt. Het gevoel totaal alleen te zijn en nergens bij te horen. En dat niemand je mist”

Eenzaamheid wordt op verschillende manieren gedefinieerd door mensen in deze leeftijdsgroep. Een respondent van onze enquête in deze leeftijdsgroep definieerde eenzaamheid als volgt: ‘Een persoon die weinig mensen om zich heen heeft en zodoende veel alleen is, maar ook mensen die veel mensen om zich heen hebben, maar zich toch alleen of onbegrepen voelen’.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Veel mensen zien ‘eenzaam zijn’ en ‘alleen zijn’ als twee verschillende gevoelens. Alleen zijn en/of wonen is een situatie. Het kan daarbij voorkomen dat iemand in een sociaal isolement terechtkomt. Een sociaal isolement ontstaat wanneer iemand weinig tot geen betekenisvolle en/of ondersteunende contacten heeft. Iemand staat dan alleen. Een sociaal isolement is niet hetzelfde als eenzaam zijn. Sociaal isolement en eenzaamheid kunnen wel samenvallen. Een sociaal isolement is dus een situatie en eenzaamheid is een gevoel. Het kan ook zijn dat iemand het juist heel fijn vindt om alleen te zijn (Eenzaam.nl, z.d.).

Dit blijkt ook uit ons onderzoek. Zo legt Maarten, één van onze geïnterviewden uit waarom alleen zijn en eenzaam voor hem iets anders is:

> Volgens mij is alleen zijn iets anders dan eenzaam zijn. Je kan alleen zijn, in je eentje, en toch volstrekt niet eenzaam zijn. Terwijl iemand aan de andere kant met meer mensen om zich heen toch eenzaam kan zijn. Ik ben graag alleen. Dat ik me dan niet eenzaam voel, heeft alles te maken met het feit dat ik erg op m’n gemak ben met mezelf. Ik denk dat je dan zou kunnen zeggen dat ik gelukkig ben, of in elk geval heel tevreden met mijn leven en met wie ik ben. Dus voor mij is eenzaamheid niet dat je alleen bent, maar wel dat je je alleen voelt. Dat je verlangt naar gezelschap. En

wanneer je al in gezelschap bent, verlang je kennelijk naar ander gezelschap (Maarten, 2020).

Als mensen zich alleen voelen duidt dit erop dat zij het alleen zijn niet fijn vinden. Zich alleen voelen, kan daarom ook nauw verbonden zijn met zich eenzaam voelen.

Uit de enquêteresultaten bleek dat respondenten in de levensfase middelbaar volwassenheid regelmatig een ander antwoord gaven op de vragen: 'Ik voel mij eenzaam' en 'Ik voel mij alleen'. Dit is te zien in de grafiek rechts, op de vraag 'ik voel mij eenzaam' gaven 24 mensen aan zich zelden eenzaam te voelen, terwijl bij de vraag 'ik voel mij alleen' gaven 32 mensen het antwoord 'zelden'.

Uit onderzoek blijkt dat de middelbaar volwassenheid de groep is die zich relatief gezien het minst alleen voelt in vergelijking met alle anderen levensfasen. Dit is te zien in de grafiek. Opvallend is dat in de middelbaar volwassenheid de enige groep is waar geen enkele respondent aan geeft zich 'vaak' of 'altijd' eenzaam te voelen.

<u>Emotionele- en sociale eenzaamheid</u>
Bij het gevoel van eenzaamheid kan er onderscheid worden gemaakt tussen emotionele- en sociale eenzaamheid. Soms is er sprake van beide. Emotionele eenzaamheid ontstaat door een sterk gemis aan een hechte, intieme band met één of meerdere personen. Het gaat hierbij meestal om de levenspartner. Emotionele eenzaamheid ontstaat bijvoorbeeld vaak na een scheiding. Er bestaat een emotionele behoefte.
Sociale eenzaamheid is gekoppeld aan het minder contact hebben met anderen dan gewenst. Denk daarbij aan minder tot geen contact met vrienden, kennissen of collega's. Het sociale netwerk schiet tekort, er is een sociale behoefte (Eenzaam.nl, z.d.).

## Factoren die van invloed zijn op eenzaamheid

Eenzaamheid in de middelbare levensfase kan verschillende oorzaken hebben. De eenzaamheid kan toenemen door het veranderen of verliezen van contacten door omstandigheden waar je zelf weinig tot geen invloed op hebt, zoals echtscheiding, ziekte of het verlies van werk en inkomen. Eenzaamheid kan een duidelijke aanwijsbare oorzaak hebben maar dit kan ook komen door een opeenstapeling van meerdere oorzaken (Oorzaken van eenzaamheid, z.d.).

Ons onderzoek bracht verschillende redenen naar voren die mensen noemde als oorzaak voor het ontstaan van hun eenzaamheid.

Burgerlijke staat

Iemand zijn burgerlijke staat is de formele positie van een mens in de zin en betekenis van het burgerlijk wetboek (CBS, 2018). Sinds 1 januari 1998 onderscheidt het CBS zeven categorieën van burgerlijke staten. Dit zijn: ongehuwd, gehuwd, partnerschap, gescheiden na huwelijk, gescheiden na partnerschap, verweduwd na huwelijk, verweduwd na partnerschap (Centraal bureau voor de statistiek, 2016).

De burgerlijke staat van een persoon kan een grote rol spelen in de mate van eenzaamheid in deze levensfase. De voornaamste categorieën die naar voren kwamen bij de factoren van eenzaamheid zijn: het verliezen van een partner en alleenstaand zijn.

*Het verliezen van een partner*

De aanwezigheid van een partner zorgt er meestal voor dat iemand in mindere mate eenzaam is. De kans is daarom groot dat als men de partner verliest de mate van eenzaamheid toeneemt (Tilburg, 2007). Het verliezen van een partner kan op twee manieren: er is een scheiding of de partner komt te overlijden. Uit onderzoek van het CBS blijkt dat gescheiden mensen de grootste kans hebben om sterk eenzaam te zijn. Gescheiden mensen zijn bijna drie keer zo vaak sterk eenzaam als gehuwden, verweduwden en nooit-gehuwden. Gescheiden mensen zijn van de vier categorieën in onderstaande tabel het vaakst sterk sociaal eenzaam. Weduwen zijn dit juist het minst. De conclusie die daaruit te trekken valt is dat verweduwde mensen kennelijk geen behoefte hebben aan meer sociale contacten maar wel vaak een echte hechte band met een persoon missen. Terwijl gescheiden mensen aangeven dat ze relatief gezien het vaakst zowel sterk emotioneel- als sociaal eenzaam zijn (CBS, 2018).

| | Sterk emotioneel eenzaam (%) | Sterk sociaal eenzaam (%) | Sterk eenzaam (%) |
|---|---|---|---|
| Gehuwd (ook gescheiden van tafel en bed) incl. geregistreerd partnerschap | 5 | 11,6 | 6 |
| Voor de wet gescheiden | 18,8 | 20,6 | 16,2 |
| Weduwe/weduwnaar | 13,8 | 6,1 | 7 |
| Nooit gehuwd geweest | 7,6 | 10,5 | 7,1 |

*Sterk eenzaam naar burgerlijke staat (CBS, 2017)*

Van alle huwelijksontbindingen in 2018 eindigde 37.1% van alle huwelijken in een scheiding. De gemiddelde leeftijd dat een man scheidt is 47,6 jaar oud, de gemiddelde leeftijd waarop een vrouw scheidt is 44,3 jaar oud. De rest van de huwelijksontbindingen kwam door het overlijden van een partner. In 2018 waren er 91080 huwelijksontbindingen, 60351 hiervan ontstonden dus door het overlijden van de partner.
In de levensfase middelbaar volwassenheid komt het over het algemeen vaker voor dat er een huwelijksontbinding plaats vindt door een scheiding dan door het overlijden van een partner. Als iemand scheidt betekent het niet altijd dat die persoon hierdoor in toenemende mate eenzaam wordt, dit gebeurt echter wel vaak (CBS, 2019).

Als iemand scheidt kan het zijn dat iemand veel meer tijd alleen heeft door te brengen, omdat er geen partner meer is en/of omdat de kinderen er niet of niet altijd zijn.
Wij vroegen een van onze geïnterviewden hoe zij dacht dat het kwam dat haar toenemende mate van eenzaamheid ontstond na haar scheiding; ze zei: “Ik denk dat ik eenzaam was toen ik net gescheiden was omdat ik toen ongewenst alleen was en daaraan moest wennen” (Anoniem, 2020).

Na haar scheiding werd ze een alleenstaande ouder en zag ze haar kinderen nu nog maar de helft van de week, dit leidde tot een versterkt gevoel van eenzaamheid. Ze vertelde het volgende: “Nu gingen zij weg en dan miste ik een stukje van wat zij meemaakte en dat vond ik een heel naar idee, dan zit je in een naar gevoel en dan voel je je sneller eenzaam” (Anoniem, 2020).

*Alleenstaand zijn*
De mensen die geen partner hebben zijn vaak het meest eenzaam. Het CBS (2018) schrijft dat alleenstaande ouders relatief gezien het vaakst sterke gevoelens van eenzaamheid ervaren. Van de alleenstaande ouders is 19% sterk eenzaam en 36,1% enigszins eenzaam. Hun eenzaamheid is relatief gezien 1,5 keer hoger dan bij paren met of zonder kinderen. Als er geen kinderen zijn maar de persoon wel alleenstaand is dan is de kans op sterke eenzaamheid 11,8%. Van paren zonder kinderen is 5,3% sterk eenzaam.

| | Sterk eenzaam (%) | Enigszins eenzaam (%) | Niet eenzaam (%) |
|---|---|---|---|
| **Lid paar zonder kinderen** | 5,3 | 23,9 | 70,8 |
| **Lid paar met kinderen** | 5,6 | 23,2 | 71,2 |
| **Alleenstaande** | 11,8 | 38,6 | 49,6 |
| **Alleenstaande ouder** | 19 | 36,1 | 44,9 |
| **Totaal** | 7,4 | 27,6 | 65 |

*Eenzaamheid naar positie in het huishouden (CBS, 2018)*

Eenzaamheid die ontstaat door het ontbreken van een partner kan zowel op sociaal als emotioneel vlak voorkomen. In de grafiek hieronder is te zien dat alleenstaande mensen eenzamer zijn op het gebied van emotionele- en sociale eenzaamheid dan paren. Dit geldt zowel voor mensen met kinderen als voor mensen zonder kinderen.

Er is in de tabel af te lezen dat het ontbreken van een partner een belangrijke factor kan spelen bij het ervaren van sterke eenzaamheid. Opvallend hierin is dat het hebben van kinderen bij een alleenstaande ouder zowel de sterke emotionele- als de sociale eenzaamheid significant

vergroot. Mensen zonder kinderen maar met partner zijn relatief gezien vaker sterk sociaal eenzaam dan mensen met partner en kinderen.
Emotionele eenzaamheid lijkt vooral voor te komen bij alleenstaande mensen die wel of geen kinderen hebben. Er is geen significant verschil bij het ervaren van sterke emotionele eenzaamheid tussen paren met of zonder kinderen (CBS, 2018).

De conclusie die te trekken is uit dit onderzoek is dus dat paren relatief minder sterk emotioneel- en of sociaal eenzaam zijn dan alleenstaande mensen.

| | Sterk emotioneel eenzaam (%) | Sterk sociaal eenzaam (%) |
|---|---|---|
| **Lid paar zonder kinderen** | 4,3 | 12,2 |
| **Lid paar met kinderen** | 4,5 | 9,3 |
| **Alleenstaande** | 15,1 | 15,3 |
| **Alleenstaande ouder** | 22,1 | 20,6 |
| **Totaal** | 7,7 | 11,7 |

*Sterk emotioneel- sociaal eenzaam naar positie huishouden (CBS, 2018)*

Wegvallen van dierbaren

*Overlijden van de ouders*

Ook het wegvallen van dierbaren kan een belangrijke rol spelen in de mate van eenzaamheid. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de ouders overlijden. Dit gemis kan ervoor zorgen dat iemand zich eenzaam gaat voelen (Ik loop met je mee, z.d.).

*Kinderen uit huis*

Wanneer kinderen uit huis gaan kan iemand last krijgen van het 'lege nest syndroom'. Marina Clysen (2020), zegt het volgende over de definitie van het lege nest-syndroom: 'Bij het lege nest syndroom krijg je af te rekenen met een gevoel van verdriet en leegte wanneer je kinderen het huis uit gaan. Jouw huis, het veilige, gezellige en drukke nest, loopt leeg. Jarenlang werd je leven in beslag genomen door 'zorgen voor'. En plots, van de ene dag op de andere, hoeft dat niet meer.' Door het gemis van de kinderen kan het zijn dat een ouder zich eenzamer gaat voelen.

Omstandigheden

Eenzaamheid is voor iedereen een andere, subjectieve ervaring. Toch kan eenzaamheid vaak veel te maken hebben met factoren die buiten de persoon liggen. Zoals de woonomgeving en verhuizingen, mantelzorg en werkloosheid.

*Woonomgeving en verhuizingen*

De woonomgeving is een belangrijke bron voor contacten. De woonomgeving van iemand is daarom erg belangrijk. Zeker voor mensen die doorgaans veel thuis zijn, zoals ouders met jonge kinderen of mensen zonder werk. Verhuizen kan een grote invloed hebben op de mate van eenzaamheid. Doordat je verhuist verandert vaak de directe omgeving. Door de verhuizing kom je in een nieuwe omgeving terecht met veel nieuwe mensen. Hierdoor kan het zijn dat je contact met je oude directe omgeving zoals buren, vrienden en familie meer verwatert. Hierdoor vallen verhuizen en eenzaamheid vaak samen (Thomése, 2007).

We spraken met Annabel. Zij verhuisde van Australië naar Nederland, wat haar mate van eenzaamheid verhoogde. In het interview vertelde ze het volgende over haar verhuizing naar Nederland: “Mijn verhuizing had zeker invloed. Het verhuizen heeft heel veel consequenties met zich meegebracht, wat ervoor heeft gezorgd dat ik me eenzaam gevoeld heb. Mijn kring van mensen die me steunden, waar ik altijd naartoe kon gaan, was helemaal weg. Ik ben ook verhuisd naar een totaal andere en vreemde omgeving. Ik had het gevoel dat ik niet echt terecht kon bij veel mensen want die kenniskring had ik niet meer (Annabel, 2020).”

Voor Annabel is de verhuizing de grootste factor die leidde tot eenzaamheid. In het interview gaf ze aan zich nog steeds weleens eenzaam te voelen door de verhuizing. Nu ook met de coronacrisis, daarover zei ze het volgende: “Verhuizen is een ding, dat is permanent maar dat gevoel is nog wel te verlichten met reizen, naar familie en vrienden in mijn moederland, maar dit kan nu ook niet. Daardoor is het gevoel van eenzaamheid wel toegenomen, omdat de opties zijn weggenomen (Annabel, 2020).”

*Mantelzorg*

Het Kennisplein Zorg voor Beter (2017) omschrijft mantelzorg als volgt: ‘Mantelzorg is zorg en ondersteuning die mensen vrijwillig en onbetaald verlenen aan mensen met fysieke, verstandelijke of (sociaal) psychische beperkingen in hun familie, huishouden of anderszins sociale netwerk. Het gaat om de gebruikelijke hulp die in redelijkheid mag worden verwacht van partner, ouders, kinderen of andere huisgenoten.’ (Kennisplein Zorg voor beter, 2017). Mantelzorgers die intensief en een lange tijd zorgen voor iemand in de nabije omgeving kunnen te maken krijgen met gevoelens van eenzaamheid. De mantelzorg kan een groot beslag leggen op je tijd en capaciteiten waardoor er weinig ruimte overblijft om sociale contacten te onderhouden. Ook kan de relatie met de mantelzorverzorgde onevenwichtig worden waardoor de mantelverzorger gevoelens van eenzaamheid kan ervaren (Eenzaamheid.nl, z.d.). Mantelzorgers zijn er van alle leeftijden en ook is het zo dat mantelzorgers van alle leeftijden eenzaam kunnen worden. Volgens onderzoek van de Volksgezondheid zijn de meeste mantelzorgers tussen de 35 en 65 jaar oud (Volksgezondheidenzorg.info, z.d.).

*Werkloosheid*
Als iemand zijn baan verliest kan dit een gevoel van onzekerheid met zich meebrengen, maar naast deze onzekerheid kan er ook een gevoel van eenzaamheid ontstaan. Voorheen zag deze persoon zijn collega's iedere dag en was hij/zij automatisch omringd door mensen. Dit sociale aspect valt weg naarmate je langer thuis zit. Het kan daarnaast ook voorkomen dat men het lastig vindt om contact te behouden met vrienden of familie. Sommige zullen zich schamen dat ze geen werk meer hebben en/of willen hier liever niet over praten en zullen daarom sociale gelegenheden mijden (Sollicitatiedokter, 2020).

Als men financieel achteruitgaat kan dit ook grote gevolgen hebben. Wanneer iemand meer moeite heeft om rond te komen, loopt hij/zij een groter risico om met eenzaamheid te maken te krijgen. Veel sociale activiteiten kosten geld: een reis met het openbaar vervoer, een avondje uiteten, een cadeautje op een verjaardag of bij bezoek iets lekkers aanbieden. Wanneer iemand weinig geld heeft kan hij/zij er bewust of onbewust voor kiezen om activiteiten uit de weg te gaan (Eenzaamheid.nl, z.d.).

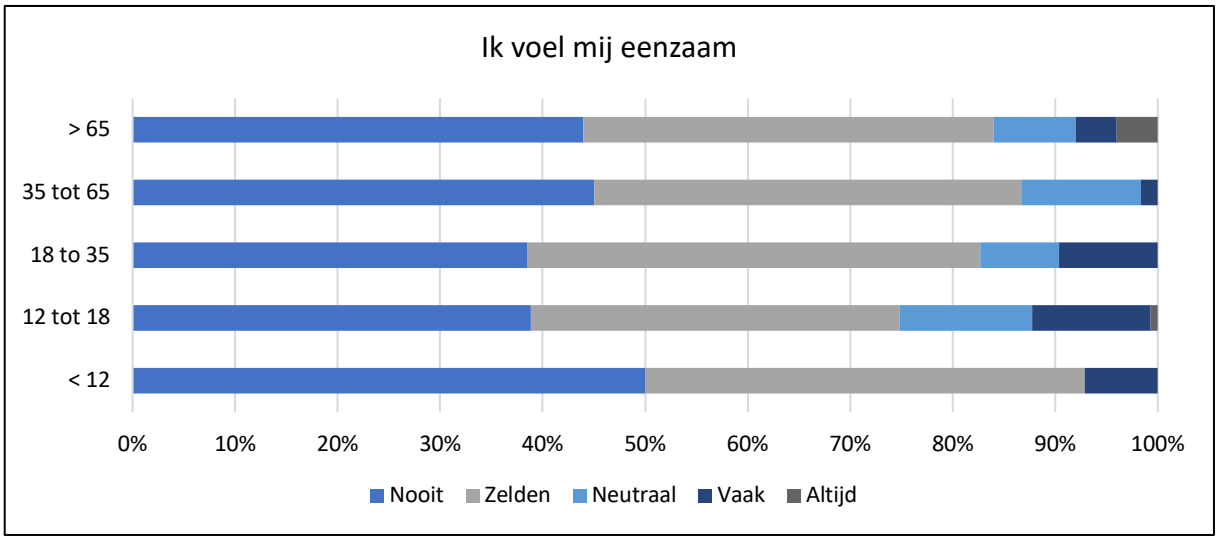
Gezondheidsklachten

Het kan ook zijn dat iemand gezondheidsklachten ervaart, wat een veel voorkomende oorzaak is bij het ervaren van eenzaamheid. Gezondheidsklachten kunnen sociaal contact in de weg staan of kunnen onbegrip veroorzaken (Eenzaamheid.nl, z.d). Klachten bij de gezondheid komen wel voor in de middelbaar volwassenheid maar relatief gezien een stuk minder dan bij de alleroudste groep, de late volwassenheid.

Een van onze geïnterviewden zei het volgende over de mate van eenzaamheid die gebonden kan zijn aan de fysieke toestand: “Ik denk dat het gebonden is aan je fysieke toestand. Als jij fysiek gezond bent, denk ik dat je minder eenzaam hoeft te zijn, omdat je erop uit kunt gaan, je kunt naar mensen toe gaan. En ik denk dat ouderen vaak fysiek beperkter zijn, dus sneller eenzaam zijn (Anoniem, 2020).”

## Beleving van eenzaamheid

Uit de enquêteresultaten bleek dat middelbaar volwassenheid de minst eenzame levensfase is. Enkelen in deze levensfase zijn weleens eenzaam, maar dit zijn er relatief minder of in mindere mate dan in de anderen levensfasen. Dit is terug te zien in de onderstaande figuur.
In de twee levensfasen waar volgens de enquêteresultaten de meeste eenzaam zijn, de adolescentie en late volwassenheid, is een heel groot verschil te zien in vergelijking met de middelbaar volwassenheid.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

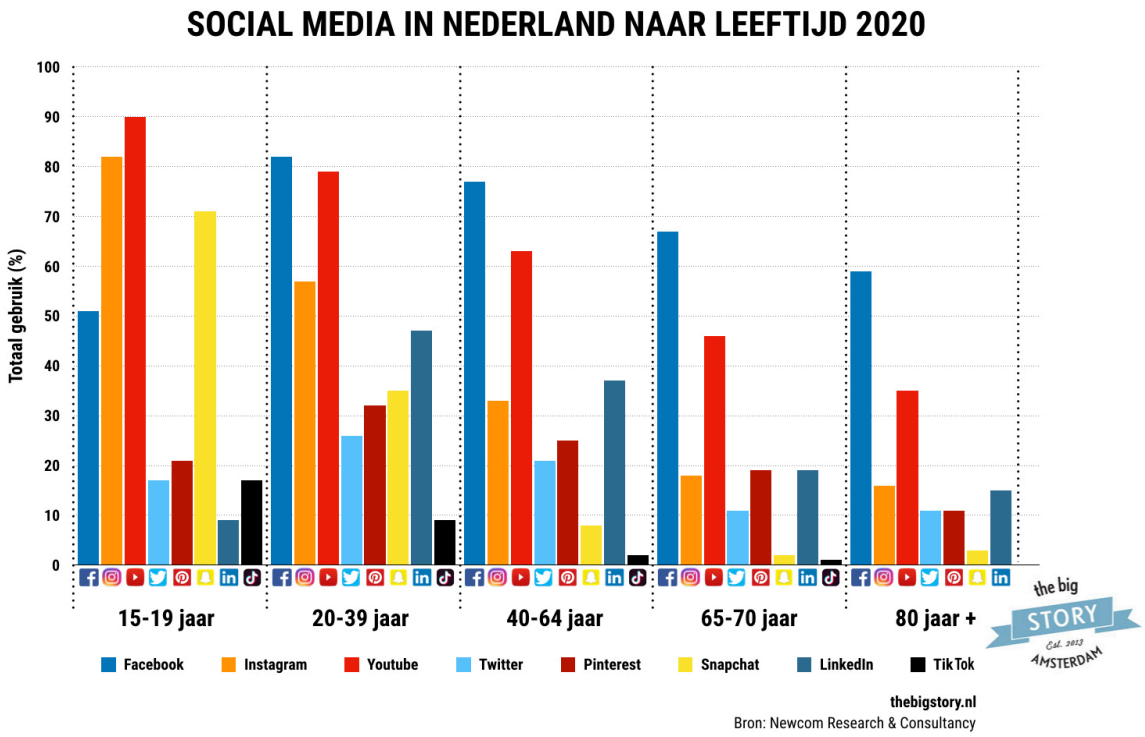
Deze resultaten zijn te verklaren vanuit verschillende onderzoeken. Hieronder een overzicht van de redenen waarom mensen in deze levensfase relatief in mindere mate eenzaam zijn.

<u>Verminderde verwachtingen</u>
Een verklaring van de relatief mindere eenzaamheid die wordt ervaren in de middelbare volwassenheid, ten opzichte van bijvoorbeeld de adolescentie en vroege volwassenheid, is dat er verminderde verwachtingen zijn. In de voorgaande levensfasen kan er sprake zijn van prestatiedruk bij het studeren en het opbouwen van een carrière. Naarmate men ouder wordt leert men zichzelf steeds beter kennen. Het wordt daarom makkelijker om tevreden te zijn met jezelf. Door de verminderde verwachtingen kan de mate van eenzaamheid kleiner worden (Meulenburg, z.d.).

<u>Pesten</u>
Uit onderzoek bleek dat mensen in de middelbare volwassenheid, in vergelijking met de jongere levensfasen, in veel mindere mate worden gepest. Bij jongere levensfasen gebeurt het pesten voornamelijk op sociale media of op scholen en bij de middelbare leeftijd gebeurt het pesten voornamelijk op de werkvloer. Pesten kan een belangrijke factor zijn bij het gevoel van eenzaamheid. Omdat er in de middelbare leeftijd bijna niet gepest wordt kan dit een oorzaak zijn waardoor mensen zich in de middelbare leeftijd in mindere mate eenzaam voelen (Fonds psychische gezondheid, 2020).

Sociale media

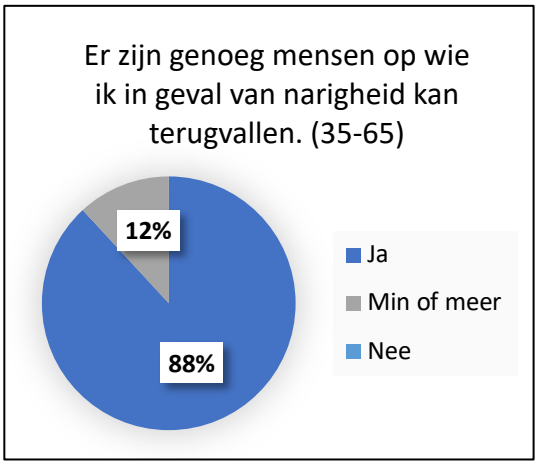
Uit onderzoek van The Big Story bleek dat mensen een toenemende mate van eenzaamheid kunnen ervaren door het gebruik van sociale media. In de middelbare levensfase is het gebruik van sociale media relatief een stuk minder dan in jongeren levensfasen.




*The big story, 2020*

Kwaliteit van relaties

Uit onze enquêteresultaten bleek dat mensen de kwaliteit van hun relaties een stuk positiever inschatten dan bij de andere levensfasen. Bij de volgende vier vragen was dit het meest opvallend.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

*Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen*

Volgens onderzoek scoort de middelbaar volwassenheid het meest positief op de vraag of ze genoeg mensen hebben om op terug te vallen op geval van narigheid. Dit kan komen doordat de kwaliteit van de vriendschappen en familiebanden in de middelbaar volwassenheid relatief hoger is dan bij andere groepen.

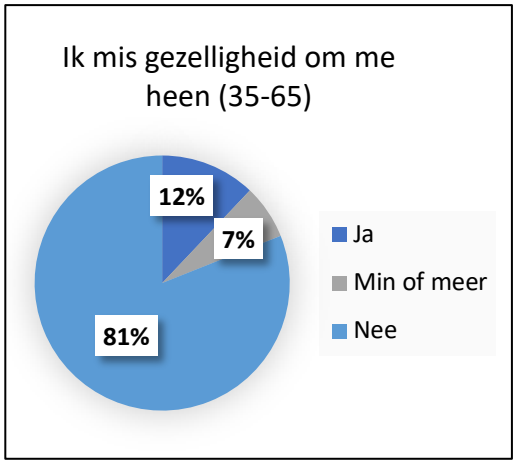
Het kan ook zijn dat dat mensen in de middelbare volwassenheid over het algemeen minder ‘narigheid’ meemaken. Een van deze twee opties of een combinatie ervan kunnen ervoor zorgen dat middelbaar volwassenen genoeg mensen hebben om op terug te vallen.

*Ik mis gezelligheid om me heen*

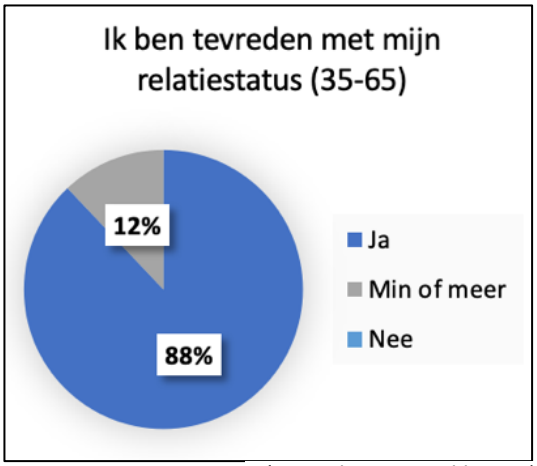
Van alle levensfasen scoort de middelbaar volwassenheid het vaakst ‘nee’ op de vraag of ze gezelligheid om zich heen missen. Veel mensen in deze levensfase hebben zelf een gezin en/of partner waardoor er een grote kans is dat iemand geen gezelligheid om zich heen mist. Daarnaast werkt het overgrote deel in deze levensfase en heeft daarom veel contacten op de werkvloer. Het missen van gezelligheid zou kunnen leiden tot eenzaamheid. In deze levensfase is er volgens onderzoek weinig sprake van zowel het missen van gezelligheid als eenzaamheid.

*Ik ben tevreden met mijn relatiestatus*

Uit ons onderzoek bleek dat mensen in deze levensfase tevreden zijn met hun relatiestatus. Over het algemeen is de middelbare volwassenheid de fase waar mensen het vaakst een relatie hebben (CBS,2018). Toch is een deel van de mensen alleenstaand; volgens het CBS zal het aantal alleenstaanden de komende tijd toenemen. Dit is te zien in de grafiek rechts (CBS, 2020).

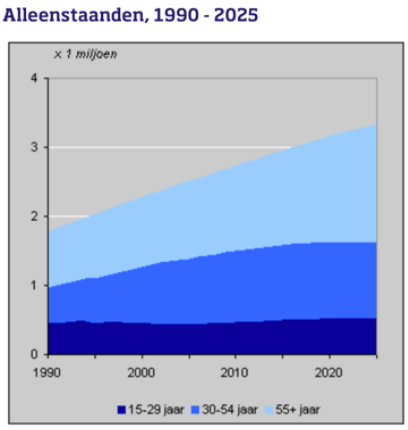



*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Opmerkelijk is dat alleenstaanden naarmate ze ouder worden steeds minder belangstelling hebben voor een relatie. Dat blijkt uit het onderzoek van het CBS. Het is door onderzoek duidelijk dat iemand niet altijd een relatie hoeft te hebben om tevreden te zijn met zijn relatiestatus (CBS, 2018).

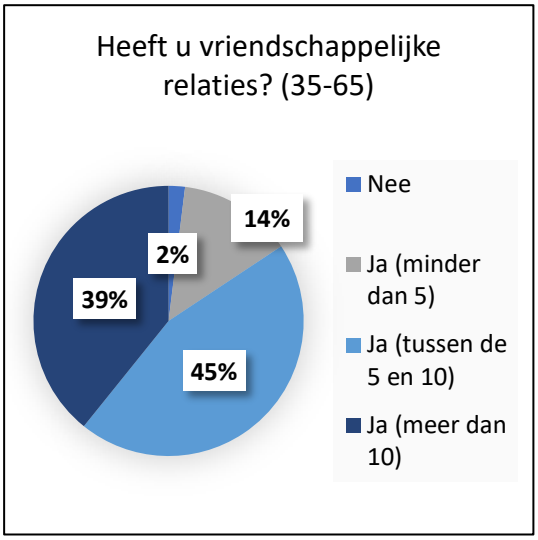



*Aantal alleenstaanden verdeeld in leeftijd (CBS, 2020)*

| | | Wil een relatie (%) | Wil een relatie, maar voorlopig niet (%) | Wil definitief geen relatie (%) | Weet niet (%) |
|---|---|---|---|---|---|
| **18 tot 30 jaar** | M | 76,1 | 21,7 | 0,7 | 1,5 |
| **18 tot 30 jaar** | V | 70,4 | 28,5 | 1,1 | 0 |
| **30 tot 40 jaar** | M | 60,7 | 30,9 | 5,6 | 2,8 |
| **30 tot 40 jaar** | V | 57,4 | 36,2 | 3,5 | 2,8 |
| **40 tot 50 jaar** | M | 46,4 | 30,9 | 18,4 | 4,3 |
| **40 tot 50 jaar** | V | 41,5 | 34,5 | 16,4 | 7,6 |
| **50 tot 65 jaar** | M | 41,5 | 24 | 26,4 | 8,1 |
| **50 tot 65 jaar** | V | 22,3 | 29,1 | 39,4 | 9,2 |
| **65 jaar en ouder** | M | 22,1 | 11,5 | 57,3 | 9,2 |
| **65 jaar en ouder** | V | 9,5 | 11,6 | 68,5 | 10,4 |

*Relatiewensen van alleenstaanden naar geslacht en leeftijd (CBS, 2018)*

*Heeft u vriendschappelijk relaties?*
Slechts 2% van de populatie in de levensfase middelbaar volwassenheid zegt 'nee' op de vraag of hij/zij vriendschappelijke relaties heeft, dit is relatief weinig. Bij mensen van deze leeftijd komt het vaak voor dat mensen vriendschappen hebben die ze al een hele lange tijd hebben. Oude vriendschappen hebben dan ook een voordeel: het kost niet veel tijd om een vriendschap te onderhouden. Door de investeringen in de vriendschap die al gepleegd zijn, kun je een stapje terugzetten op latere leeftijd. Sterker nog; op latere leeftijd hebben de waardering voor vriendschappen juist ook te maken met het feit er niets vastligt. Je bent dan bevriend vanwege het contact zelf, niet omdat er verplichtingen gelden. Dit is in tegenstelling met bijvoorbeeld familie waar veel meer verplichtingen kunnen gelden.
(Langerveld, 2016)




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Sociologe Iteke Weeda (2016) noemt langdurige vriendschappen een groot gemak; ze zegt het volgende over vrienden die elkaar een lange tijd niet kunnen zien maar nog steeds een hechte band hebben: "Je kan mensen in je hart meedragen, zonder dat er per se contact is of samen heel veel ondernomen wordt."

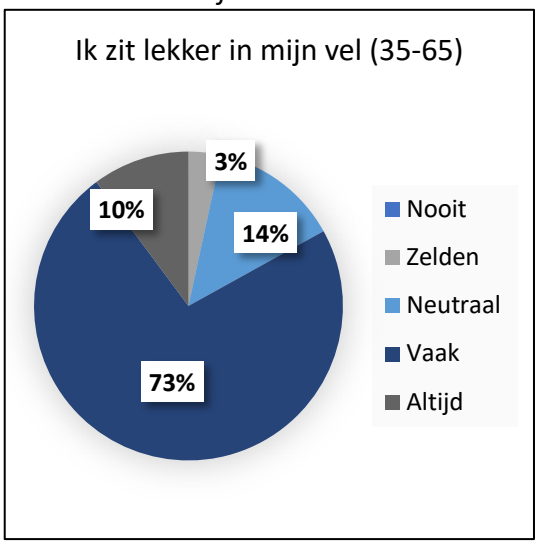
Gelukkiger

Door middel van ongelukkige en depressieve gevoelens kan men in een negatieve spiraal terecht komen. Doordat men in een negatieve spiraal terecht komt, kan men het gevoel krijgen dat hij of zij minder begrepen wordt en hierdoor kunnen contacten afnemen of contacten minder gaan betekenen. (113, z.d.)

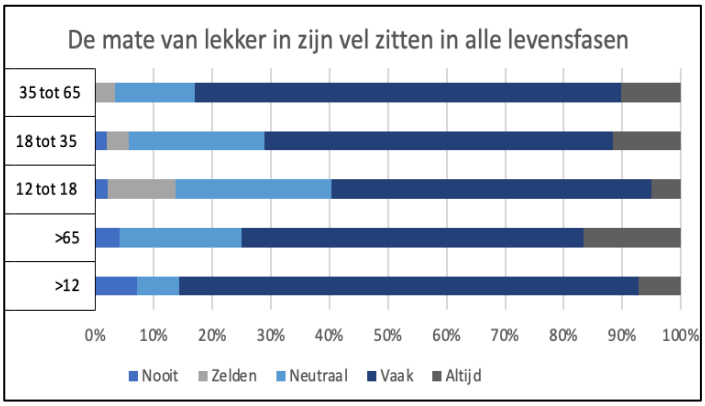
Uit onze enquêteresultaten waren ook interessante conclusies te trekken op het gebied van gelukkig zijn. Ook op dit gebied scoorde de levensfase middelbaar volwassenheid in vergelijking met andere levensfasen relatief erg 'positief'. Doordat mensen in deze levensfase lekker in hun vel zitten, kan dit een belangrijke reden zijn voor de kleine mate van eenzaamheid die in deze levensfase ervaren wordt.

De enquêteresultaten die te maken hebben met gelukkig zijn, zijn hieronder weergeven. Ook is er een vergelijking van dit resultaat met de resultaten van andere levensfasen weergegeven.

*Ik zit lekker in mijn vel*



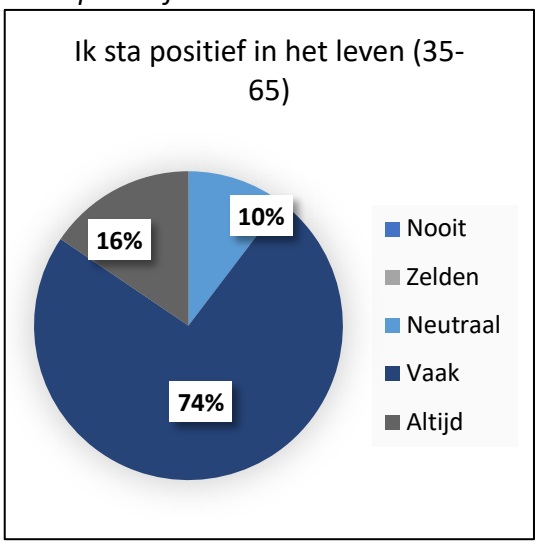

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*



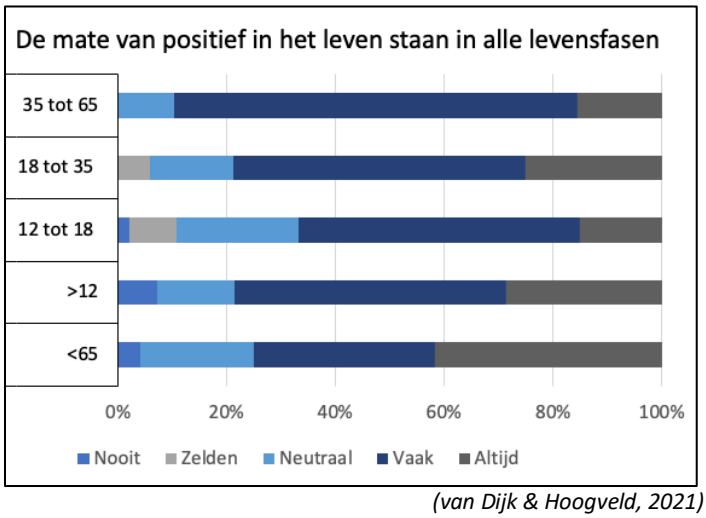

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

In de bovenstaande figuren is te zien dat de middelbare volwassenheid in vergelijking met de andere levensfasen het beste in zijn vel zit. In de circkeldiagram is zichtbaar dat maar 3% 'zelden' niet lekker in zijn vel zit.

*Ik sta positief in het leven*



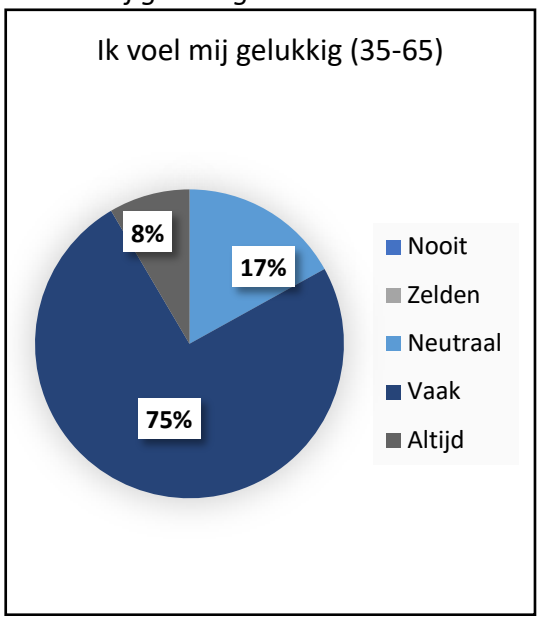

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*



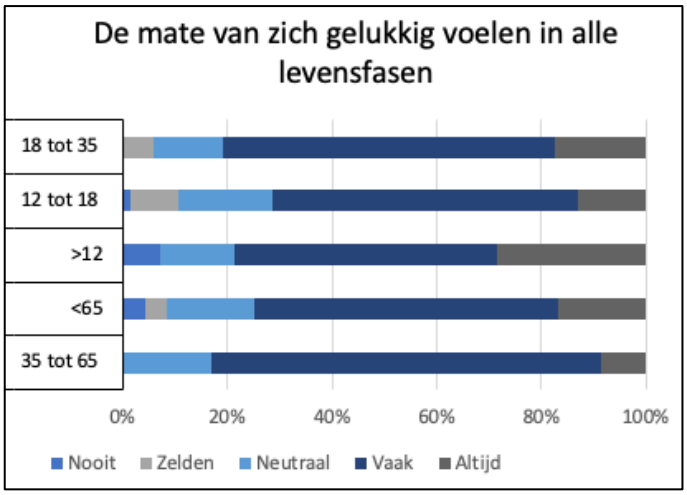

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

In de bovenstaande figuren is te zien dat de middelbare volwassenheid in vergelijking met de andere levensfasen het positiefst in het leven staat. In de middelbaar volwassenheid geeft geen van onze respondenten aan 'nooit' of 'zelden' positief naar het leven te kijken.

*Ik voel mij gelukkig*




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

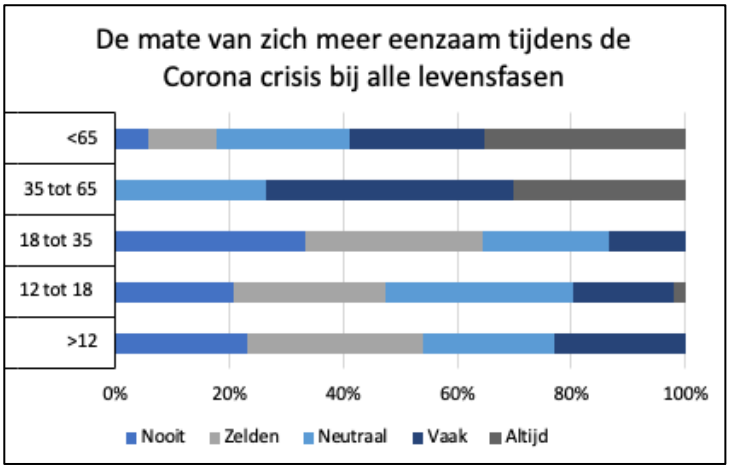



*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

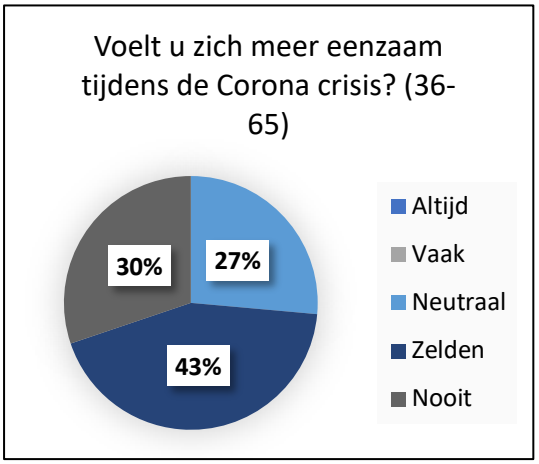
In de bovenstaande figuren is te zien dat de middelbare volwassenheid in vergelijking met de andere levensfasen zich het gelukkigste voelen. Geen enkele respondent in de middelbare volwassenheid geeft aan zich 'nooit' of 'zelden' niet gelukkig te voelen.

<u>Covid-19</u>

Uit ons onderzoek is gebleken dat mensen in de middelbare volwassenheid geen toename hebben gehad in de mate van eenzaamheid tijdens de Coronacrisis.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

In dit hoofdstuk hebben we gekeken naar de groep middelbaar volwassenheid, mensen in de leeftijd van 35 tot 65 jaar. Hoe definieert deze groep eenzaamheid, hoe ervaren zij het en wat zijn de mogelijke oorzaken. Voor deze groep geldt dat de mensen wel alleen zijn, maar dat ze dat niet als eenzaam ervaren. Deze groep voelt zich in vergelijking met de andere groepen het meest gelukkig. Wanneer er toch sprake blijkt van eenzaamheid wordt dat vaak veroorzaakt door een echtscheiding of door het verlies van werk. Dan kunnen ook de middelbaar volwassenen in een sociaal en of emotioneel isolement terecht komen; veel minder vaak echter dan bij de andere levensfasen.

# H5. Late volwassenheid

Bij de levensfase late volwassenheid wordt gekeken naar mensen vanaf 65 jaar oud tot aan de dood. Deze levensfase wordt vooral gekenmerkt door het stoppen met werken waardoor meer vrije tijd ontstaat. Door onder andere de komst van eventuele kleinkinderen komen er nieuwe taken binnen de familie. In deze levensfase is vaak sprake van een lichamelijke en/of geestelijke achteruitgang. Maar dat gaat niet bij iedereen in hetzelfde tempo en in dezelfde mate. Sommige ouderen zijn nog volledig zelfredzaam en gezond, terwijl andere ouderen ziek worden of klachten krijgen. Hierdoor kunnen sommige ouderen minder goed voor zichzelf zorgen en medische hulp nodig hebben. De late volwassenheid kan worden beschouwd als de periode waarin alle ervaringen en vaardigheden die gedurende de voorgaande levensfasen zijn opgedaan, tot een eenheid worden gemaakt (Beardslee & Vaillant, 1997). Momenteel bestaat al 19% van de Nederlandse bevolking uit 65-plussers. Dit percentage zal de aankomende tijd alleen maar toenemen. In 2040 zal 26% van de bevolking een 65-plusser zijn (CBS, 2017).

Bij dit deelonderwerp wordt gekeken hoe mensen in deze levensfase eenzaamheid definiëren, de verschillende oorzaken die leiden tot eenzaamheid en hoe eenzaamheid wordt beleefd.

## Definiëring van eenzaamheid

“Alleen zijn zonder gekend en gezien te worden in gezelschap”

“Dat je je alleen voelt op sommige momenten”

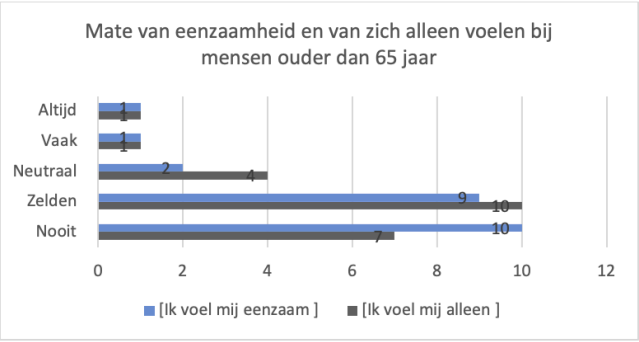
“Contacten, niet naar buiten tredend”

Eenzaamheid is een subjectief begrip dat dus door iedereen op een andere manier kan worden gedefinieerd. Veel van de respondenten gaven aan dat eenzaamheid duidt op het hebben van een tekort aan sociale contacten. Een van de respondenten schreef het volgende: “Gemis aan sociaal contact” en een andere respondent definieerde eenzaamheid als: “het niet opgenomen zijn (of zich niet opgenomen voelen) in een sociaal netwerk.” Als de gevoelens van eenzaamheid betrekking hebben op het ontbreken van kwaliteit van relaties wordt er gesproken van emotionele eenzaamheid. Bij emotionele eenzaamheid kan er bijvoorbeeld een intieme partner gemist worden en kan een persoon het gevoel hebben dat hij zijn gevoelens niet kan delen.
Het kan ook zijn dat er sprake is van sociale eenzaamheid. Hierbij heeft de persoon het gevoel dat hij er alleen voor staat en vindt dat zijn netwerk te klein is (Platvorm ouderenzorg, z.d.).

Ook werd eenzaamheid door de respondenten gedefinieerd als een gevoel van zich ongewenst alleen voelen. Een van onze respondenten schreef het volgende “Alleen zijn zonder gekend en gezien te worden in gezelschap.” Ook bij deze levensfase speelt het verschil tussen ‘alleen zijn’ en ‘zich alleen voelen’.
Hanna, een van onze geïnterviewden is 71 jaar oud en gepensioneerd. Zij zag ‘alleen zijn’ en ‘eenzaam zijn’ als twee verschillende dingen. Hanna (2020) zei het volgende:
“Ja alleen zijn, dat hangt er helemaal van af of dat periodes zijn of dat je helemaal alleen bent, zou ik maar zeggen. Ik kan heel goed alleen zijn maar dan voel ik me nog niet eenzaam” (Hanna, 2020).

Zoals al eerder benoemd is ‘alleen zijn’ een situatie of ‘je alleen voelen’ een emotie. Bij beide gevallen kan dit in verband staan met het ontstaan van eenzaamheid. Ook in deze levensfase is te zien dat mensen een verschil aangeven tussen van ‘zich eenzaam voelen’ en ‘alleen zijn’.

Wij houden de definitie van het CBS aan. Volgens het CBS kan eenzaamheid gedefinieerd worden als een subjectief gevoel van gemis aan (de kwaliteit van) relaties (CBS, 2016).




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

## Factoren die van invloed zijn op eenzaamheid

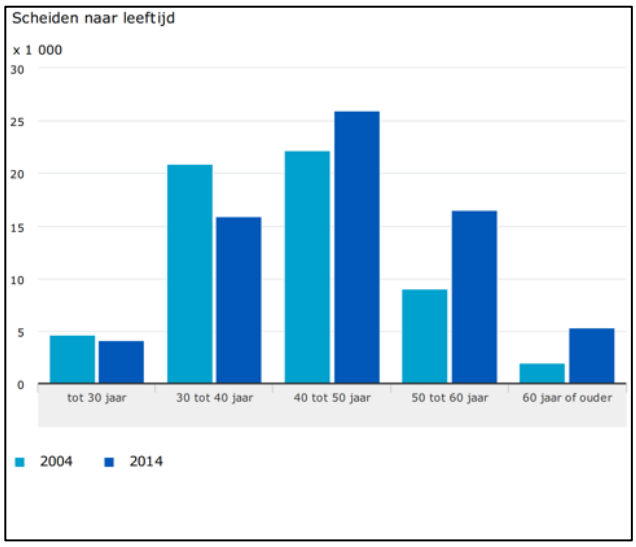
Eenzaamheid is een gevoel dat voor iedereen door andere oorzaken kan ontstaan. Uit onderzoek zijn er wel oorzaken naar voren gekomen die in veel gevallen van invloed zijn op een gevoel van eenzaamheid in deze levensfase. Vaak komt het in de late volwassenheid voor dat er opeenstapeling is van meerdere oorzaken. Het kan bijvoorbeeld zijn dat iemand zijn partner verliest en in een verpleeghuis woonachtig is.

Partner

De mate van eenzaamheid is over het algemeen lager onder mensen met een partner dan mensen zonder partner (van Tilburg, 2007). De partner kan op twee manieren wegvallen; een scheiding (na het huwelijk of partnerschap) of het overlijden van de partner ook kan het zijn dat mensen nog nooit een partner hebben gehad. Vooral mensen die na het wegvallen van hun partner alleenstaand blijven, hebben een grote kans om eenzaam te raken (Gierveld-de Jong & van Tilburg, 2007).

*Scheiding*

Uit onderzoek van het CBS blijkt dat er in de late volwassenheid in vergelijking met de vroege volwassenheid en de middelbare volwassenheid relatief gezien veel minder gescheiden wordt (CBS, 2015).
Een scheiding kan leiden tot een toenemende mate van eenzaamheid. In deze levensfase wordt echter relatief weinig gescheiden en daardoor komt de oorzaak 'scheiding' relatief weinig voor onder mensen in de late volwassenheid.

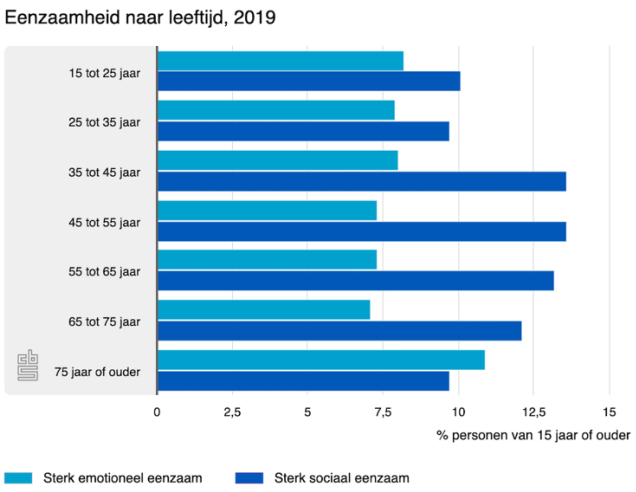



*Scheiden naar leeftijd (CBS, 2015)*

*Overlijden partner*

Uit onderzoek van Platform voor ouderenzorg (z.d.) blijkt het overlijden van de partner een van de grootste oorzaken die kan leiden tot een toenemende mate van eenzaamheid. Hoe ouder de mens wordt hoe groter de kans is dat hij of zij weduwe of weduwnaar wordt. Het geldt vaker voor vrouwen aangezien de gemiddelde levensverwachting voor vrouwen hoger is dan voor mannen. Een vrouw werd in 2019 gemiddeld 83,6 jaar oud en een man gemiddeld 80,5 jaar oud (CBS, z.d.). Het overlijden van de partner zorgt vaak voor emotionele eenzaamheid, omdat een van de belangrijkste bindingen van de mens wegvalt.

Uit onderzoek van het CBS blijkt dat mensen van 65 jaar tot 75 jaar oud relatief gezien vaak sterk sociaal eenzaam zijn. Bij de 75-plussers komt relatief gezien even vaak sterk emotioneel als sterk eenzaam voor. Het gevoel van sterke sociale eenzaamheid neemt bij de 75-plussers ten opzichte van de afgelopen 30 jaar af. De emotionele eenzaamheid bij de 75-plussers is relatief een stuk groter in vergelijking met alle andere leeftijden die te zien zijn in de grafiek. Een verklaring hiervoor is dat 75-plussers vaker alleenstaand zijn door het overlijden van hun partner waardoor de mate van emotionele eenzaamheid kan toenemen. (CBS, 2020)




*Sterk emotionele- en sociaal eenzamen naar leeftijd (CBS, 2020)*

Uit het onderzoek van Gierveld-de Jong en van Tilburg (2007) blijkt dat het overlijden van de partner vrijwel geen gevolgen heeft voor de gemiddelde sociale eenzaamheid. Sterker nog, het overlijden van de partner kan juist een versteviging zijn van sociale banden, met positieve gevolgen voor de sociale eenzaamheid. Dit gebeurt vooral als de partner een langere tijd ziek was voor het overlijden. Na het overlijden van de partner wordt men vaak opgevangen en wordt men vaak uitgenodigd voor allerlei nieuwe activiteiten, soms ook met andere weduwen of weduwnaars. Zo kan men bijvoorbeeld gevraagd worden om mee te gaan naar ouderenbijeenkomsten of een dagje uit. De betrokkenheid en soms ook de lotsverbondenheid kan een nieuwe basis zijn voor nieuwe of hernieuwende relaties (Gierveld-de Jong & van Tilburg, 2007).

*Slechte relatie*

Een partner biedt niet altijd bescherming tegen eenzaamheid, schrijft van Tilburg (2007). Wanneer een partner niet genoeg ondersteuning en hulp biedt, kunnen er ook gevoelens van eenzaamheid optreden. Hieruit blijkt dat de kwaliteit van een relatie ook belangrijk is voor het al dan niet ervaren van eenzaamheid (Van Tilburg, 2007).

Een van onze geïnterviewden, Aafke (2020) heeft naar haar idee niet in een goed werkend huwelijk gezeten en zei hierover het volgende: “20 jaar geleden was ik nog getrouwd, maar het ging gewoon van de andere kant niet goed. Dan ben je heel eenzaam en alleen, want dan werd er niet over gepraat en je wilde niet naar een ander toegaan om dat je je ervoor schaamde. Dat ging je zelf wel oplossen. Maar toen heb ik me wel heel alleen en heel eenzaam gevoeld. In het huwelijk.”

*Partner krijgt psychische of lichamelijke klachten*

Het kan voorkomen dat de partner met lichamelijke klachten te maken krijgt. Uit onderzoek van Korporaal et al. (2008) bleek dat bij getrouwde mensen in de late volwassenheid lichamelijke beperkingen van de partner of bij zichzelf een grote kans op emotionele eenzaamheid geven bij zowel mannen als vrouwen. Voor lichamelijke beperkingen in deze studie wordt gekeken of de partner nog algemene dagelijkse activiteiten kan verrichten zoals:

vijf minuten wandelen zonder te rusten, traplopen, zelf aan-en uitkleden en zelf opstaan en weer gaan zitten. De mate van de sociale eenzaamheid is relatief gezien hoger voor mannen en vrouwen als er sprake is van lichamelijke klachten bij zichzelf of bij de partner. Bij mannen is er alleen toename in de sociale eenzaamheid als er lichamelijke beperkingen bij de partner zijn. Als lichamelijke beperkingen bij mannen toenemen zorgt dit niet voor significant verschil of zij minder of meer sociaal eenzaam zijn. Opvallen is dat voor vrouwen geldt dat wanneer lichamelijk beperkingen bij zichzelf toenemen, ze wel meer sociale eenzaamheid ervaren, terwijl als hun partner te maken krijgt met lichamelijke beperkingen ze niet een toe- of afnemende mate van sociale eenzaamheid ervaren (Korporaal, Groenou, & Tilburg 2008).

Het kan ook zijn dat de partner last krijgt van psychische klachten zoals dementie. Zowel bij psychische als lichamelijke klachten kan het voorkomen dat de kring van sociale contacten kleiner wordt. De omgeving weet dan niet hoe ze om moeten gaan met de lichamelijke- of psychische klachten, hierdoor kan de partner van degene die klachten heeft gevoelens van eenzaamheid ervaren. Men heeft dan nog wel een partner maar de communicatie is verstoord en er komt een verandering in het rolpatroon. De partner van iemand met lichamelijke- of psychische klachten wordt snel gedwongen de rol van verzorger aan te nemen. Doordat dit veel tijd en energie in beslag kan nemen, kunnen van beide partners de kwaliteit sociale contacten achteruitgaan (InfoNU, 2020).

Verlies van dierbaren

Hoe ouder men wordt hoe vaker men wordt geconfronteerd met verlies van dierbaren en familieleden. Zeker wanneer men tot een van de jongste in de familie behoort en dan het verlies van eventuele broers en of zussen meemaakt. Het komt hierbij regelmatig voor dat iemand helemaal broers en of zussen meer heeft. Voor het verlies van familieleden komt niks in de plaats. Ouderen gaan vaker naar een uitvaart dan naar een kraamvisite wat het gevoel van eenzaamheid kan versterken (InfoNU, 2020).

Pensionering

Veel mensen kijken uit naar het moment dat ze met pensioen gaan. Toch missen veel gepensioneerden het dagelijkse contact met collega's en de routine om elke dag iets te doen. Nu moet men zichzelf zeven dagen per week vermaken, in plaats van, gemiddeld, twee dagen in het weekend (Witch, 2019). Met pensioen gaan is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen in een mensenleven. Het heeft invloed op je sociale contacten en het is daarom een oorzaak voor de toename van eenzaamheid (Eenzaam.nl, z.d.).

Geïnterviewde Bernadette (83) is gepensioneerd en zei hierover: "Ik denk dat je als je niet meer deelneemt aan het werkproces, aan de arbeidsmarkt, dat dan een heleboel mensen eenzaam zijn. Daarom zien ook een heleboel mensen op tegen pensioen. Mijn zus vond het ook heel erg om met pensioen te gaan. Doordat ze dan geen contacten meer had met haar genoten op de zaak. Dus dat was natuurlijk heel begrijpelijk voor mijn zus (Bernadette, 2020)."

Woonomstandigheden

De plaats waar iemand woont is een belangrijke bron voor contacten. De directe woonomgeving is cruciaal voor het voorkomen van eenzaamheid (Thomése, 2007).
Ook de woonlocatie kan van invloed zijn. Als iemand niet dichtbij vrienden en familie woont, en vooral als men in een woonzorgcentrum woont waar de locatiekeuze beperkt kan zijn.

*Bejaarden-, verpleeg- en verzorgingstehuizen*
Mensen die woonachtig zijn in een instelling zoals een bejaarden- verpleeg en verzorgingstehuis lopen een groter risico op eenzaamheid (Fokkema & Stevens, 2007). Het verhuizen van zelfstandig wonen naar een woonzorgcentrum kan de gevoelens van eenzaamheid versterken. Op 1 januari 2019 woonden ruim 115 duizend mensen in een verzorgings- of verpleeghuis (CBS, 2019).

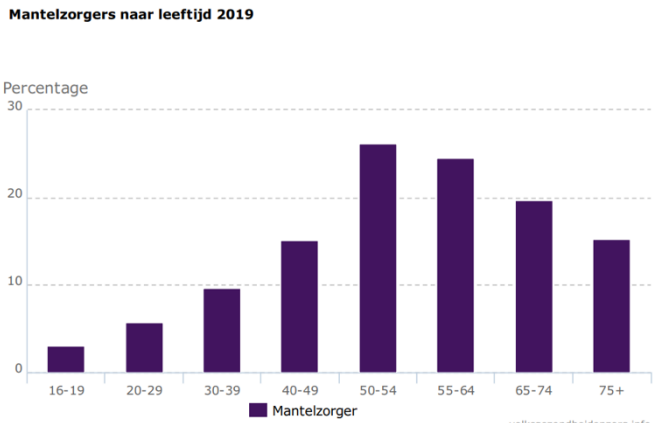
Mensen die woonachtig zijn in een woonzorgcentrum verliezen vaak een deel van het contact met hun sociale netwerk. Hierbij komt ook het verdriet van het verhuizen van een volwaardige woning naar een kamer in een tehuis. Bij het wonen in het woonzorgcentrum komen ook nieuwe problemen kijken, het is een hele nieuwe levensomgeving met nieuwe mensen waar men de weg niet kent. Het komt daarbij vaak voor dat bewoners het lastig vinden om contacten te leggen met de andere bewoners en dat informele en sociale relaties worden vervangen door minder intieme, formele relaties met medebewoners en verzorgers (Fokkema & Stevens, 2007).

Greet, een van onze geïnterviewden, is woonachtig in een verpleeghuis. Ze sprak over de toenemende druk op de verpleegsters en haar toename van eenzaamheid doordat ze woonachtig is in het verpleeghuis: “Je zit hier volgens mijn gevoel een beetje opgesloten, want je mag niet uit je kamer en je hebt maar een keer een nachtzuster elke nacht even kijken en die komt als het nodig is helpen om naar het toilet te gaan, maar verder is er niks. Die verpleegsters hebben het natuurlijk ontzettend druk en die hebben daar geen tijd voor, maar ’s nachts ben ik het meest eenzaam (Greet, 2020).”

Mantelzorg

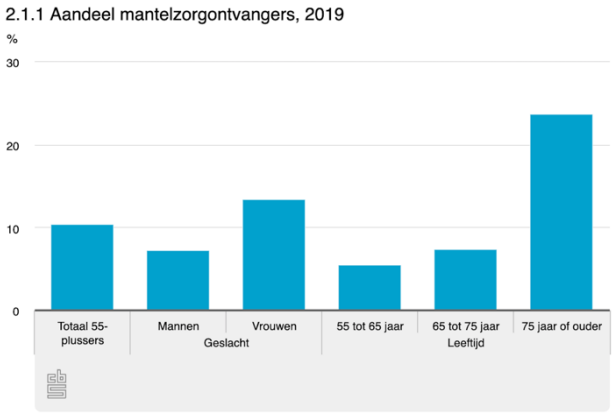
De meeste mantelzorgers zijn tussen de 35 en 65 jaar oud (middelbaar volwassenheid), maar er zijn ook mantelzorgers van boven de 65 jaar oud. Te zien in de grafiek rechts.

De mantelzorgers boven de 65 jaar oud en zorgen vaak voor hun partner, die bijvoorbeeld dementie heeft. Mantelzorg kan veel tijd en energie in beslag nemen waardoor er minder tijd is voor andere sociale contacten. Hierdoor kan de mate van eenzaamheid toenemen. (De Thuiszorg Student, 2020)




*Mantelzorgers naar leeftijd (Volksgezondheidenzorg, 2020)*

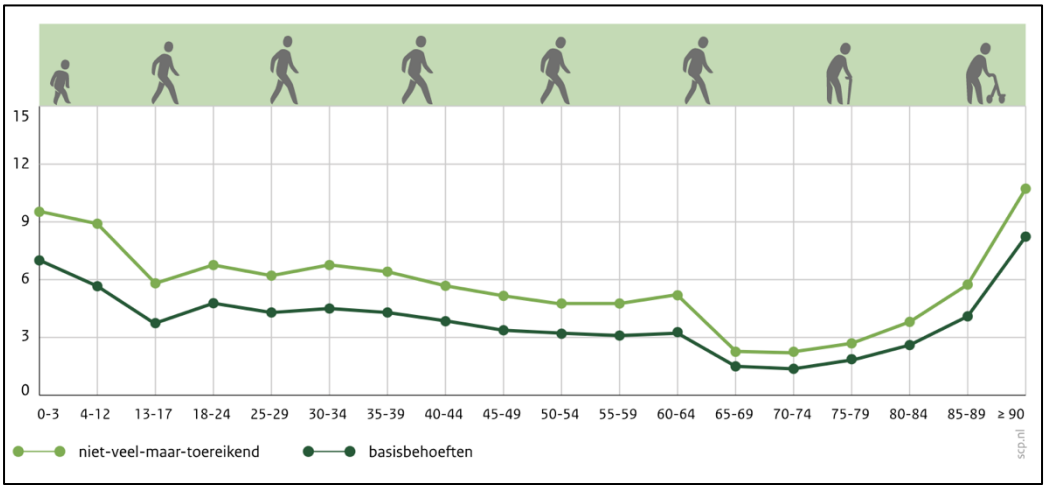
Uit onderzoek van het CBS blijkt dat veruit de meeste mantelzorgontvangers 75 jaar of ouder zijn. Dit komt doordat de geestelijke en lichamelijke toestand naarmate men ouder wordt over het algemeen achteruit gaat. Opvallend is ook dat vrouwen gemiddeld twee keer zo veel mantelzorg ontvangen. (CBS, 2020)




*Aandeel mantelzorgontvangers (CBS, 2020)*

Geldproblemen

Mensen die moeite hebben met rondkomen kunnen meer gevoelens van eenzaamheid ervaren. Geld kan een rol spelen in sociaal contact. Het kan voorkomen dat men sociale uitjes bewust of onbewust gaat vermijden door geldproblemen. (Eenzaamheid.nl, z.d.)




*Tabel 1 Armoede naar leeftijd (Hoff & van Hulst, 2019)*

Te zien in de bovenstaande grafiek is dat naarmate de mens ouder wordt er in de late volwassenheid steeds vaker armoede voorkomt. In de eerste vijf jaar van de late

volwassenheid komt er relatief gezien juist het minste armoede voor, terwijl dit bij de 90-plussers juist het vaakste voorkomt.

Mobiliteitsbeperkingen

Naarmate mensen ouder worden, neemt de kans dat de mobiliteit vermindert, toe. Van de 65-plussers heeft 26% last van mobiliteitsproblemen, zoals moeite met lopen, het dragen van een tas, bukken of opstaan (Tim, 2014). Doordat sommige ouderen gebruik moeten maken van een rollator of rolstoel komen ze over het algemeen minder vaak buiten, omdat dit veel moeite kost. Het is daardoor minder gemakkelijk bepaalde activiteiten te ondernemen. Denk aan boodschappen doen, wandelen of vrienden of familie bezoeken (De Thuiszorg Student, 2020). Een van onze geïnterviewden kan niet meer lopen en zit daarom in een rolstoel. Ze zei hierover: “Ik kan niet lopen dus dat scheelt ook weer, anders kan ik op de fiets springen en dat deed ik vroeger ook en mijn eigen boodschappen maar dat kan ik nu niet meer (Greet, 2020).” Doordat ze zich niet makkelijk kan verplaatsen is dit een van de redenen waarom ze nu woonachtig is in een verpleegtehuis, waardoor haar eenzaamheid is toegenomen.

*Transport*

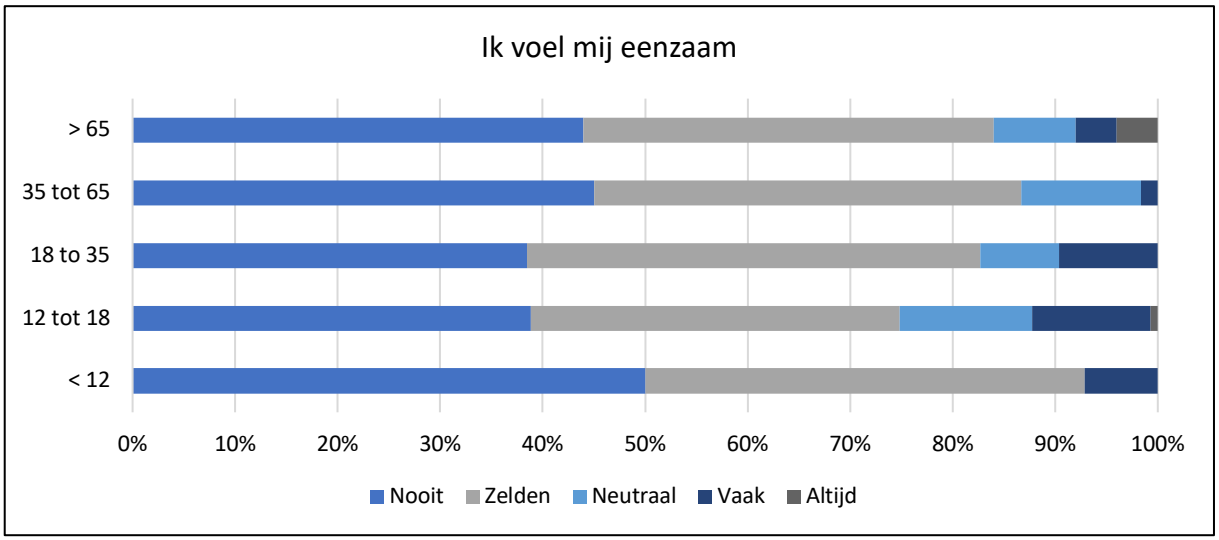
Als ouderen, doordat ze last hebben van gezondheidsproblemen of omdat ze niet meer durven, niet meer auto kunnen rijden, kan dit ook de mate van eenzaamheid verhogen. Voor vooral mensen die buiten de stad wonen is het openbaar vervoer vaak beperkt. Als men het huis minder vaak kan verlaten dan gewild, kan dit de sociale contacten verkleinen of kan iemand in een sociaal isolement terecht komen. Dit kan gepaard gaan met een toenemende mate van eenzaamheid (Which, 2019).

Sociaal isolement

Eenzaamheid en een sociaal isolement zijn twee verschillende problemen. Deze kunnen wel gepaard met elkaar gaan. Een sociaal isolement wordt volgens Sociaal Werk Nederland (2014) gedefinieerd als: “Het ontbreken van ondersteunende relaties in het persoonlijke leven. Het gaat dan om persoonlijke relaties met familie, vrienden en bekenden waar mensen in geval van nood op terug kunnen vallen.” Eenzaamheid is volgens Rijks (2014): “Het fysiek ervaren van een gebrek aan verbondenheid met anderen.” Dit maakt eenzaamheid een gevoel en sociaal isolement een situatie (Welzijn Baarn, z.d.). De situatie die ontstaat bij een sociaal isolement kan ervoor zorgen dat men te maken krijgt met (een (toenemende) mate van eenzaamheid.

## Beleving van eenzaamheid

Eenzaamheid komt voor bij alle leeftijden. Uit ons eigen onderzoek blijkt dat eenzaamheid relatief gezien op de levensfase van de adolescenten na, het meeste voor komt onder de alleroudsten, dus in de late volwassenheid. In deze leeftijdsfase is de kans groter dat mensen te maken krijgen met een opstapeling van verschillende gebeurtenissen die eenzaamheid in de hand werken. In de paragrafen hierboven hebben we gezien dat mensen in deze levensfase krijgen bijvoorbeeld vaker te maken met het overlijden van een partner of andere leeftijdsgenoten, een beperktere mobiliteit of kunnen steeds minder goed fysiek, cognitief en/of sensorisch functioneren. Te zien in de onderstaande figuur is dat mensen in de late volwassenheid relatief gezien het vaakste aangeven 'altijd' eenzaam te zijn.



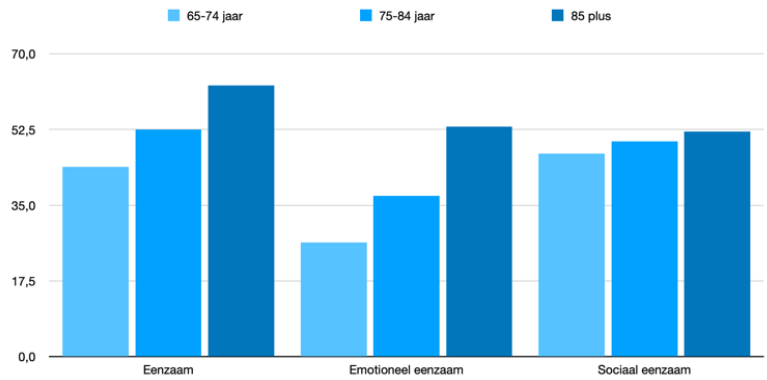

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

Eenzaamheid wordt door ieder individu anders ervaren. In het interview met Greet vertelde ze dat ze in een verpleeghuis woont en zich regelmatig eenzaam voelt. Ze omschreef het gevoel van eenzaamheid als volgt:

> Een gevoel dat de hele wereld is er en het gaat door en jij bent een heel klein stipje die dan op bed ligt, of waar dan ook. En jij zal heel graag heel veel mensen om je heen willen hebben, maar dat kan dan niet. Het is een heel akelig gevoel, eenzaamheid. Ik voel me dan heel alleen, en je kunt dan gaan zeggen van: 'Je kunt mensen gaan bellen', maar dat kan je ook wel maar dat doe je niet 's nachts en bij mij overvalt mijn eenzaamheid meestal 's nachts (Greet, 2020).

<u>Sociaal-en emotioneel eenzaam</u>

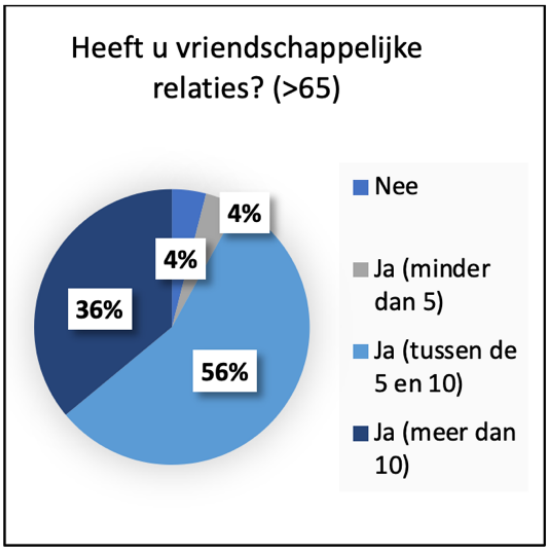
Volgens het onderzoek van Volksgezondheidzorg is het opvallend dat de emotionele eenzaamheid naarmate men ouder wordt steeds vaker voorkomt. Terwijl de mate van de sociale eenzaamheid bij de verschillende leeftijden in de late volwassenheid ongeveer gelijk blijft. Het hoge verschil in de emotionele eenzaamheid komt vaak door het verlies van een partner.




*(Volksgezondheidenzorg.info, 2016)*

Sociale kring

Voor ouderen is het contact met de sociale kring belangrijk. Van Tilburg (1992) zegt hierover: "gepensioneerden hebben meer contact met familie en vrienden, als compensatie voor het verlies van contact met collega's." Deze relaties zijn vooral van belang om de sociale eenzaamheid te beperken. Uit de enquête was op te merken dat veel van onze respondenten een (grote) sociale kring hebben.



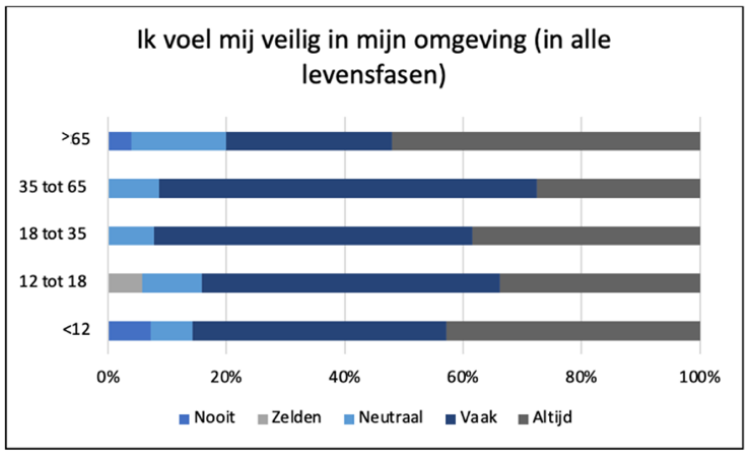

*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

*Vriendschappen*

Uit de enquêteresultaten blijkt dat 4% van de respondenten in de late volwassenheid aangeeft geen vrienden te hebben. Vooral na het wegvallen van collega's, een partner, vrienden of familie zijn vrienden een belangrijk vangnet. Bij een goed vangnet zal de mate van eenzaamheid kleiner blijven. Behalve de partner zijn vriendschappelijke relaties de enige relaties die je zelf kiest. Collega's en buren krijg je, en familie heb je. Het is voor de mens belangrijk om vriendschappelijke relaties te hebben, maar hierbij is de kwaliteit van vriendschappen belangrijker dan de kwantiteit (Ravensbergen, 2020).

Veilige omgeving

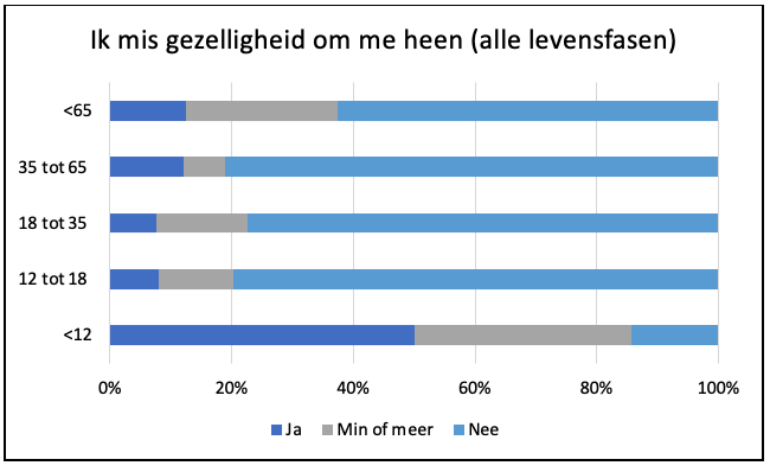
80% van de ouderen geeft aan zich 'vaak' of 'altijd' veilig te voelen in hun omgeving. Toch blijken de alleroudsten zich het minst veilig te voelen van alle levensfasen. De omgeving van iemand in de late volwassenheid wordt erg belangrijk. De sociale interactie buiten de nabije omgeving wordt over het algemeen minder als zij ouder worden. Dit kan komen door het verlies van nabije familie, gezondheidsproblemen en pensionering. Hierdoor komen ouderen meer thuis te zitten en wordt de omgeving dus nog belangrijker. Als de omgeving niet als veilig wordt ervaren kan hierdoor de mate van eenzaamheid toenemen (Sikma, 2011).




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

*Gezelligheid*

Respondenten uit de late volwassenheid bleken van alle levensfasen (op de levensfase 'kind' na) het meeste last te hebben van het missen van gezelligheid om zich heen, te zien in de onderstaande figuur. Een verklaring hiervoor is de pensionering en de hierbij komende verkleining van de sociale kring. Ook kan het verliezen van dierbaren een grote rol spelen.

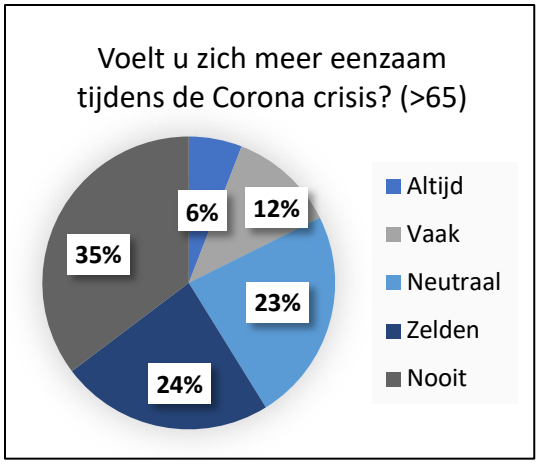



*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

<u>Covid-19</u>

Uit ons onderzoek blijkt dat de invloed van de pandemie verschilt bij ouderen in deze levensfase. Zo gaf 18% aan een zeker verschil te merken en 35% merkte geen enkel verschil. Dit valt terug te in de figuur hiernaast. Ook is onze geïnterviewden gevraagd of de coronacrisis leidde tot een verandering in hun mate van eenzaamheid; we ontvingen daarop uiteenlopende reacties.

Greet is de hele Coronacriris al woonachtig geweest in een verpleeghuis en is zelf ook erg ziek geweest van het Coronavirus.




*(van Dijk & Hoogveld, 2021)*

> Ja. Je bent helemaal geïsoleerd want je mag niet bij elkaar zijn. Ik ben dus naar de Covid afdeling geweest en dat is al helemaal verschrikkelijk. Dan lopen die verzorgsters helemaal in zo een pak, die hebben een mondkapje en een bril en een scherm voor. Je hoort niet eens dat ze met je praten want je bent ook ontzettend ziek. Als je ziek bent gaan er zo veel dingen langs je heen (Greet, 2020).

Hanna zegt geen toenemende mate van eenzaamheid te hebben gehad door de komst van het Coronavirus. Ze legde uit waarom zij dit niet heeft ervaren:

> Omdat het mij als gepensioneerde niet zo heel erg raakt. Je kan allerlei dingen niet doen maar in deze fase heeft dat veel minder impact dan als je jonger bent. Je hebt toch al allerlei dingen waarbij je jezelf bezig moet houden zou ik maar zeggen (Hanna, 2020).

In dit hoofdstuk hebben we gekeken naar de oudste generatie van laat volwassenen, mensen van 65 jaar en ouder. Hoe definiëren zij eenzaamheid, hoe beleven zij het en wat zijn de oorzaken van hun eenzaamheid. We hebben gezien dat eenzaamheid vaak voorkomt bij onze respondenten. Alleen bij jongeren kwam het vaker voor. De ouderen maken onderscheid in emotie en situatie, je eenzaam voelen versus alleen zijn. Hun (gevoel van) eenzaamheid wordt vaak veroorzaakt door pensionering, door verlies van partner en anderen en door lichamelijke en psychische achteruitgang. Het verschil in beleving is groot.

# Conclusie

***Welke factoren zijn van invloed op de beleving van eenzaamheid in verschillende levensfasen?***

Uit dit onderzoek is gebleken dat voor ieder individu een ander samenspel van factoren kan bijdragen aan gevoelens van eenzaamheid. Toch bleek uit zowel ons literatuuronderzoek als uit de analyse van onze eigen resultaten dat bepaalde factoren vaker voorkomen in bepaalde levensfasen dan andere. Dat geldt ook voor de effecten van de coronacrisis op eenzaamheid. Die heeft op sommige levensfasen meer impact dan op andere.

Het meest opvallende uit ons onderzoek is dat de groep waar wij zelf toe behoren, de adolescenten (12-18 jaar), het meest eenzaam zijn. Dat zou je niet verwachten. De factoren die bij deze groep een grote rol spelen zijn echtscheidingen, verhuizingen en de onzekerheden waarmee je in deze leeftijd te maken hebt. Wat voor rol sociale media hierin spelen is niet helemaal duidelijk geworden; aan de ene kant zorgt dat voor 'makkelijke' contacten, aan de andere kant zijn dat over het algemeen geen 'echte' vrienden.

Als je de adolescenten vergelijkt met de jongste groep dan spelen bij de laatste groep factoren als echtscheiding en verhuizing ook een rol. Er is bij deze groep nauwelijks sprake van emotionele eenzaamheid; er lijkt een 1-op-1-relatie te bestaan dus alleen zijn en eenzaam zijn. Dat komt niet alleen voor na een echtscheiding of een verhuizing, maar soms ook tijdelijk in een vakantie. Soms, en dat is een pijnlijke constatering, wordt dat alleen-zijn veroorzaakt door afwijzing vanwege anders zijn dan anderen.

Als we dan kijken naar de drie levensfasen ná kind en adolescentie dan zien we een totaal ander beeld. In de groepen vroeg/middelbaar/laat volwassenen maakten onze respondenten een onderscheid tussen alleen zijn en eenzaam zijn. Je kan alleen zijn en niet eenzaam en je kan veel mensen om je heen hebben en toch eenzaam zijn. Bij deze groepen, zeker bij de oudste twee, speelt verlies een grote rol. Verlies van gezondheid, van baan en van dierbaren zorgen voor een sociaal isolement en een grote mate van emotionele eenzaamheid.

Tenslotte de coronacrisis en de bijbehorende maatregelen. Op welke leeftijdsgroep heeft die de meeste impact? De maatregelen zijn voor iedereen hetzelfde, maar de beleving en het gevoel van eenzaamheid niet. De middengroep, middelbaar volwassenen (35-65), lijkt er het minste last van te hebben. De twee jongste én de twee oudste groepen ervaren meer eenzaamheid door de gevolgen van de virusuitbraak: 1 op de 5 respondenten zegt eenzamer te zijn dan voor crisis.

# Discussie

Als we kritisch naar ons eigen onderzoek kijken moeten we op te beginnen vaststellen dat de spreiding van de respondenten wat betreft leeftijden niet gelijk was. Zo waren er 139 reacties van adolescenten en 52 van de middelbare volwassenen. Het had het onderzoek betrouwbaarder kunnen maken als alle leeftijdsgroepen uit dezelfde aantallen zouden bestaan (Dobronte, 2015).

In het onderzoek gaan we uitgebreid in op de verschillende factoren die van invloed kunnen zijn op eenzaamheid. Alle factoren behandelen is uiteraard onmogelijk en soms is er sprake van een samenspel van factoren. Dat laatste bleek ook uit ons contact met Maaike Verhagen; onderzoeker in de ontwikkelingspsychopathologie.

Een derde discussiepunt is het feit dat in onze enquête veel open vragen gesteld zijn. Aan de ene kant geeft dit veel kwalitatieve informatie, maar aan de andere kant bleken die antwoorden moeilijk te analyseren. Wanneer we meer gebruik hadden gemaakt van gesloten vragen zou onze kwantitatieve analyse wellicht meer hebben opgeleverd.

Een mogelijk vervolgonderzoek zou kunnen zijn om bij alle mogelijke factoren te onderzoeken of deze ook daadwerkelijk van invloed zijn op de mate van eenzaamheid die iemand ervaart. In dit onderzoek is door middel van het uitvoeren van een T-toets onderzocht of het vroeger gepest zijn van invloed is op de mate van eenzaamheid die ervaren wordt. Het lijkt ons interessant om ook bij andere factoren een T-toets uit te voeren. Ook zou het voor een vervolgonderzoek interessant kunnen zijn om meer in gesprek te gaan met professionals op dit gebied. Nu hebben we ons voornamelijk gebaseerd op bestaande publicaties, maar we hadden graag zelf gerichtere vragen willen stellen. Verder zou het heel boeiend zijn om over vijf jaar te onderzoeken in hoeverre de coronacrisis voor blijvende effecten heeft gezorgd.

# Bijdrage vermindering van eenzaamheid

In dit hoofdstuk kijken we op basis van literatuuronderzoek naar gepaste oplossingen om eenzaamheid te verminderen. Dit hoofdstuk is bedoeld als een praktische handleiding en we spreken daarom de lezer aan met ‘je’. Het heeft in principe geen antwoord op de hoofdvraag en is bedoeld voor mensen die graag iets bij willen dragen aan de vermindering van eenzaamheid.

Zoals we hebben gezien in de voorgaande hoofdstukken is eenzaamheid een probleem dat zich in elke levensfase voordoet en kan leiden tot ernstige gevolgen. De reden dat iemand eenzaam is of zich eenzaam voelt, verschilt per persoon. Daarom zijn er veel verschillende manieren om eenzaamheid te verminderen. Eenzaamheid is een gevoel dat zich niet vanzelf oplost. Men moet zelf aan de slag gaan om eenzaamheidsgevoelens te verminderen. Wel zijn er organisaties die je tips kunnen geven om je te helpen eenzaamheid te verminderen: bij jezelf of bij anderen. Ook tijdens de Coronacrisis.

## Het signaleren van eenzaamheid

Om gevoelens van eenzaamheid te kunnen verhelpen bij jezelf of bij een ander is het belangrijk dat de persoon eerst zelf erkent dat hij of zij eenzaamheidsgevoelens ervaart en er iets tegen wil doen (Eenzaamheid.nl, z.d.). Iedereen zal eenzaamheid op een andere manier uiten. Toch zijn er een aantal signalen die vaak terug lijken te komen (Movisie, 2020). Deze signalen zijn weergegeven in de onderstaande tabel. Als iemand een van de signalen ervaart, betekent het niet direct dat die persoon eenzaamheid ervaart. Het is belangrijk dat er voorzichtig conclusies worden getrokken en het is van belang dat de vermoedens worden gecontroleerd.

| Gedragsmatige signalen | Sociale signalen | Lichamelijke signalen | Psychische signalen |
|---|---|---|---|
| - Sociale onhandigheid<br>- Iemand verwaarloost zichzelf (slechte persoonlijke verzorging)<br>- Moeite met huishoudelijk werk<br>- Sterk aandacht opeisen<br>- Verlegenheid<br>- Erg zelfgericht zijn<br>- Misbruik van verdovende middelen<br>- Moeite met alleen thuis zijn | - Weinig bezoek van familie of vrienden<br>- Gaat zelf nooit op bezoek<br>- Wordt nooit gebeld of belt zelf nooit<br>- Klein tot geen sociaal netwerk<br>- Geen buurtcontacten<br>- Geen hobby's of lid van een vereniging, club of groep | - Gebrek aan eetlust<br>- Slaapproblemen<br>- Hoofdpijn<br>- Vermoeidheid<br>- Verhoogde spierspanning | - Onrustig<br>- Moeite met concentreren<br>- Negatief zelfbeeld<br>- Weinig vertrouwen in zichzelf en in anderen<br>- Boosheid<br>- Gevoelens van verlatenheid<br>- Gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid |

(Movisie, 2020; Zuster Jansen, z.d.; Een tegen eenzaamheid, z.d.)

## Wanneer is eenzaamheid een probleem?

Eenzaamheid is iets wat een persoon zelf ervaart. Je bent daarom je eigen graadmeter. Eenzaamheid wordt vooral een probleem wanneer de eenzaamheidsgevoelens sterk zijn of langdurig aanhouden, wanneer het je ongelukkig maakt of de gevoelens je belemmeren in het functioneren. Ook kan het ervoor zorgen dat je in een negatieve spiraal terecht komt (Een tegen eenzaamheid, z.d.).

Ongelukkig

Wanneer je langdurig en sterk eenzaam voelt, komt het vaak door een langdurig gevoel van ongeluk. Dit doordat ze zich niet verbonden voelen met anderen en kampen met negatieve wereld- en zelfbeelden. Eenzame mensen gaan daarom vaak minder bewegen en gezond eten en lopen hierdoor vaak een grotere kans op verslaving op (Eenzaamheid.nl, z.d.).

Belemmering

Lange en sterke eenzame gevoelens kunnen het functioneren belemmeren. Dit kan ervoor zorgen dat mensen sociaal contact uit de weg gaan. Hierdoor verkleint hun sociaal netwerk, gaat werk verloren, wordt zorg gemeden en zo wordt de kans op een sociaal isolement groter (Eenzaamheid.nl, z.d.).

Negatieve spiraal

Eenzaamheid kan ook een zichzelf versterkende negatieve spiraal in werking zetten. Uit onderzoek van eenzaamheid.nl blijkt dat eenzaamheid leidt tot een verminderde welbevinding en een gevoel van algemene ontevredenheid over het leven. Dit kan tot gevolg hebben dat mensen de neiging hebben om ongezonder te gaan leven. Er kunnen problemen ontstaan zoals zelfverwaarlozing, gezondheidsklachten, slaapklachten, verslavingen en schulden. Deze problemen kunnen zich ook gaan opstapelen wat weer een negatieve uitwerking heeft op de zelfwaardering en tevredenheid in het leven over het algemeen (Eenzaamheid.nl, z.d.).

Zodra je merkt dat eenzaamheid een te grote rol gaat spelen in het dagelijks leven en zelf erkent dat je eenzaamheidsgevoelens ervaart, is het verstandig om actie te ondernemen.

## Eenzaamheid verminderen bij mijzelf

Als je erkent dat je eenzame gevoelens hebt, is het belangrijk om jezelf eerst de volgende dingen af te vragen: waarom voel ik me eenzaam? En wat zijn de oorzaken hiervoor? Ga daarna opzoek naar een passende oplossing. Hieronder zijn tips weergegeven.

Waarom voel ik eenzaam?
Om een passende oplossing te vinden voor het verminderen van de eenzaamheid is het eerst van belang om te weten wat er aan de hand is. Waarom voel je je eenzaam? Heb je last van emotionele eenzaamheid door bijvoorbeeld het missen van een levenspartner? Of is er sprake van sociale eenzaamheid, doordat bijvoorbeeld het contact met collega's gemist wordt? Een combinatie van emotionele- en sociale eenzaamheid is ook mogelijk (Alzheimer Nederland, z.d.).

Wat zijn de oorzaken?
Ga vervolgens na wat in jouw situatie de mogelijke oorzaken kunnen zijn. Waar komt het eenzaamheidsgevoel vandaan? De gevoelens kunnen ontstaan door een duidelijk aanwijsbare oorzaak of een combinatie van meerdere oorzaken. Soms kan het moeilijk zijn om deze oorzaken bij jezelf aan te wijzen. Het kan hierbij helpen om naar de huisarts te gaan. De huisarts kan advies geven en je doorverwijzen als dat nodig is (Alzheimer Nederland, z.d.).

Tips
Omdat iedereen eenzaamheid anders ervaart, is het verminderen ervan ook voor iedereen verschillend. Hieronder zijn tips opgesteld die je op weg kunnen helpen om gevoelens van eenzaamheid te doorbreken.

*Een volle agenda*
Het kan helpen om elke week je agenda op te vullen met alle dingen die je per dag wilt gaan doen. Denk bijvoorbeeld aan: een wandeling in het park, koffie halen met een vriend of vriendin, naar de bibliotheek, een bezoek aan de sportschool enzovoorts. Hierdoor is in een oogopslag zichtbaar waar je naar uit kunt kijken (NHS, z.d.).

*Help anderen*
Het helpen van anderen kan zorgen voor niet alleen een leuke dagbesteding, maar ook voor nieuwe vaardigheden, zelfvertrouwen en nieuwe bindingen (NHS, z.d.). Je kunt bijvoorbeeld buren je hulp aanbieden bij het huishouden, klussen of passen op hun kinderen of huisdieren (eenzaam.nl, z.d.).

*Neem een hond*
Uit onderzoek van Ruijs (2019) blijkt dat een huisdier het gevoel van eenzaamheid sterk kan verminderen. Wanneer je bijvoorbeeld een hond hebt, kom je al snel in allerlei situaties waarbij je nieuwe mensen leert kennen. Zo ga je een aantal keer per dag naar buiten of kan je mensen ontmoeten bij de puppycursus.

*Breid contacten uit*
Het uitbreiden van je contacten kan zorgen voor een verminderde mate van eenzaamheid. Contacten zijn op allerlei manier uit te breiden, zoals:

- Bel oude contacten op. Het kan helpen om een lijst te maken van oude contacten die verwaterd zijn en die opbellen (Rijksoverheid, z.d.).
- Als je kinderen hebt, ga dan in gesprek met de ouders van de vriendjes en vriendinnetjes van jouw kinderen.
- Als je een hond hebt, maak dan een praatje met andere hondenbezitters.

*Ga op bezoek*
Wacht niet totdat mensen naar jou toe komen, maar ga naar hen toe.

*Technologie*
Wanneer vrienden en familie ver weg wonen, zijn computers en tablets een handige manier om in contact te blijven. Hierdoor is contact onderhouden makkelijk en is het ook eenvoudiger om oude contacten te vinden. Via sociale media zoals Facebook gaat dit erg gemakkelijk.
Bibliotheken en lokale buurthuizen organiseren regelmatig trainingscursussen voor ouderen om computervaardigheden te leren. Ook dit is een goede plek om met meer mensen in contact te komen en het sociale netwerk uit te breiden (NHS, z.d.).

*Vraag om hulp*
Het is niet altijd vanaf de buitenkant te zien of iemand eenzaam is. Laat daarom aan anderen weten dat je last hebt van eenzaamheidsgevoelens. Over het algemeen doen mensen graag iets voor een ander, waardoor er een grote kans is dat ze je willen helpen (Hart van Nederland, 2015).

*Een luisterend oor*
Telefonisch contact kan helpen bij het verminderen van eenzaamheid. Een luisterend oor kan veel steun bieden. Soms kan het te pijnlijk of persoonlijk zijn om je verhaal te vertellen aan iemand uit je directe omgeving. Er zijn hiervoor hulplijnen, waarmee je (anoniem) kunt bellen of chatten (Eenzaam.nl, z.d.). Hieronder een aantal voorbeelden.

De Luisterlijn
De Luisterlijn is dag en nacht beschikbaar om, anoniem, met je te bellen, chatten of mailen. Dit kan voor elke situatie: als je het lastig hebt, als je je alleen voelt of als je juist erg blij bent. Eenzaamheid is bij de luisterlijn een van de meest besproken onderwerpen, ook is de Luisterlijn gratis, vrijblijvend en anoniem (De Luisterlijn, z.d.).

De Kindertelefoon
De Kindertelefoon is gericht op het helpen van kinderen. Elke dag zijn er getrainde vrijwilligers tussen 11.00 en 21.00 die voor je klaarstaan. Je kan hier anoniem praten of chatten over wat jij wil. Dus ook over eenzaamheid (Kindertelefoon, z.d.).

De Zilverlijn

De Zilverlijn is gericht op 55-plussers die behoefte hebben aan een luisterend oor. Wanneer je je aanmeldt word je regelmatig gebeld door een Ouderenfonds-vrijwilliger. Met deze vrijwilliger mag je overal over praten en kun je alles kwijt (De Zilverlijn, z.d.).

Praten over verlies

De chathulp Praten over verlies is er voor iedereen die ergens over rouwt. Zoals het verlies van een dierbare, je baan, relatie, droom of gezondheid. Eenzaamheid kan het gevolg zijn van een verlies en het kan goed helpen om hier met een deskundige vrijwilliger over te praten en steun te krijgen (Praten over je verlies, z.d.).

Voorkomen is beter dan genezen

Eenzaamheid volledig oplossen is lastig. Wel kun je werken aan een 'buffer'. Die buffer is je sociale netwerk. Het versterken van dit netwerk kan een goed middel zijn om eenzaamheid te voorkomen.

Je sociale netwerk kan veranderen door grote levensveranderingen, zoals een scheiding, verhuizing, verlies van een baan of een geestelijke- of lichamelijke achteruitgang. Hierdoor kan het voorkomen dat sommige relaties achteruitgaan of wegvallen en anderen relaties juist versterken. Het opbouwen van een stabiel en sterk netwerk is daarom erg belangrijk bij grote levensveranderingen (eenzaamheid.nl).

Een sociaal netwerk is het sterkst wanneer het bestaat uit verschillende soorten relaties en contacten. Als je bijvoorbeeld alleen omgaat met collega's zal het verliezen van je baan daarom meer impact hebben dan als je ook contacten los van werk hebt (eenzaamheid.nl).

## Eenzaamheid verminderen bij een ander

Hieronder worden een aantal manieren gepresenteerd over hoe je anderen kan helpen met zich minder eenzaam voelen.

*Het begint met een beetje aandacht*
Begin eenvoudig. Nodig je buren, familieleden of vrienden uit om samen iets te gaan doen. Zelfs een kop koffiedrinken kan al verschil maken (ZusterJansen, z.d.). Als je een drukke agenda hebt, maak dan regelmatige, korte bezoekjes (Brunet, z.d.).

*Luisteren*
Luister naar wat de ander te zeggen heeft en neem mensen serieus. Behandel ze niet als onwillig of onmondig. Vraag dan op een luchtige manier of iemand zich weleens eenzaam voelt. Als ze zich weleens zo voelen, vraag dan op welke manier je ze steun kunt bieden.

*Moedig ze aan*
Moedig anderen aan om dingen te ondernemen. Denk aan: vrijwilligerswerk, een sportclub, een nieuwe hobby of wat vaker de natuur in te gaan.

*Online contact*
Contact via computers en tablets kan erg helpen tegen eenzaamheid, vooral in de huidige tijden van het Coronavirus. Sommige mensen, vooral ouderen, hebben hier nog moeite mee. Het kan helpen om ze dan uit te leggen hoe alles werkt of om een computercursus aan te raden bij de lokale bibliotheek of buurthuis.

*Structureel helpen*
Wat je ook doet om eenzaamheid te verminderen, blijf dit regelmatig doen. Wanneer je iemand structureel meeneemt of uitnodigt kan je iemand iets geven om naar uit te kijken. Wanneer je dit plots niet meer doet, kan dit juist de eenzaamheid verhogen (ZusterJansen, z.d.).

## Hulporganisaties

Wil jij zelf helpen met het verminderen van eenzaamheid bij anderen? Dan zijn er veel organisaties die daarbij kunnen helpen.

### Koetjes & Kalfjes

De vrijwillersorganisatie Koetjes & Kalfjes (z.d.) heeft als doel:

> Ons doel is dat onze vrijwilligersorganisatie 'Koetjes&Kalfjes' een langdurige en vertrouwelijke band met elkaar opbouwen. Wij koppelen op basis van gemeenschappelijke interesses, de huidige studie van het kalfje en het voormalige beroep van het koetje. Hierdoor hopen wij dat de gesprekjes verder zullen gaan dan de gebruikelijke gesprekjes (of enkel over het Coronavirus). Wij hopen hiermee een gezellig moment te zijn in de week van onze koetjes. Iets waar zelfs naar uitgekeken kan worden. En wellicht kunnen onze Koetjes&Kalfjes na de crisis zelfs een keertje bij elkaar op de thee gaan.

Om de organisatie te helpen, kan je doneren of je inschrijven als vrijwilliger. Het is hierbij verplicht dat de vrijwilliger een student is.

### Humanitas Telefooncirkel

De Humanitas Telefooncirkel is opgericht voor alleenwonenden van alle leeftijden. Humanitas (z.d.) schrijft:

> Het is altijd fijn als iemand anders weet hoe het met je gaat. Mocht er wat zijn, dan sta je er niet alleen voor. Vooral voor alleenwonenden is dat prettig. Een telefooncirkel werkt eenvoudig. Een dagelijks belrondje gaat langs acht tot tien alleenwonende mensen. Een vrijwilliger van Humanitas is het begin- en eindpunt van de keten en belt de eerste deelnemen. Die belt de volgende op de lijst en zo verder. Bij geen gehoor kan de vrijwilliger achtig ondernemen. Schakelt bijvoorbeeld familie in of een huisarts.

Hiermee wil de organisatie eenzaamheid verminderen bij alleenwonenden die op deze manier toch gehoord worden. Via de website kun je gemakkelijk meedoen of vrijwilliger worden.

### Humanitas Maatje

Het platform 'Humanitas Maatje' is opgericht voor iedereen die meer in contact wil komen met andere mensen (Humanitas Maatje, z.d.). Eenzaam.nl schrijft:

> Wil je meer contacten met mensen? Met een maatje ga je gezellig op stap en doe je leuke dingen. Het geeft je zelfvertrouwen. Samen kom je makkelijk onder de mensen en leg je sneller contacten. Met een van de Humanitas-vrijwillers-jouw maatje-ga je eropuit. Gewoon lekker ontspannen. Wandelen of winkelen, bijvoorbeeld. Of een museum bezoeken. En natuurlijk kun je praten of wat jouw bezigheid.

De site richt zich vooral op mensen die eenzaamheidsgevoelens hebben. Je kunt je bij de site aanmelden als vrijwilliger om een maatje te worden, of als iemand die dingen wil gaan doen met zijn maatje (Humanitas Maatje, z.d.).

### Grijs genoegen

De organisatie 'Grijs Genoegen' is een initiatief van het Leger des Heils en is gericht op 55-plussers die leven in een sociaal isolement. Grijs Genoegen (z.d.) schrijft:

> Grijs Genoeg(en) helpt mensen van 55 jaar of ouder die sterk teruggetrokken leven. Mensen die het moeilijk vinden om de dag door te komen, het huis schoon te houden

of erop uit te gaan om boodschappen te doen. Mensen die het niet lukt om goed voor zichzelf te zorgen en tegelijkertijd zorg mijden. Veelal spelen psychiatrische problemen en/of verslaving een rol.

Veel mensen die actief zijn bij Grijs Genoegen zijn aangemeld door hun familie, huisarts of de GGD, maar men kan zich ook zelf aanmelden. Je kunt de organisatie helpen door te doneren of door zelf een vrijwilliger te worden.

In dit hoofdstuk hebben we om te beginnen geconstateerd dat er veel verschillende oorzaken van eenzaamheid zijn. Als je eenzaamheid wilt verminderen is het ook belangrijk om te weten waard die vandaan komt. Pas dan kan je jezelf of anderen helpen. Er zijn veel manieren en veel organisaties die kunnen helpen bij het verminderen van eenzaamheid.

# Bibliografie


113. (z.d.). Ik voel me eenzaam en ongelukkig. Geraadpleegd van https://www.113.nl/i/ik-voel-me-eenzaam-en-ongelukkig

Aeffectivity. (z.d., z.d. z.d.). *Sociale vaardigheden*. Geraadpleegd van Aeffectivity: https://www.aeffectivity.com/problemen-met-sociale-vaardigheden/

Als wegen scheiden. (z.d.). *12-18 jaar.* Geraadpleegd van Als wegen scheiden: https://alswegenscheiden.nl/als-wegen-scheiden/vertel-het/kinderen/12-18-jaar/

Alzheimer Nederland. (z.d.). Is eenzaamheid een risicofactor op dementie? Geraadpleegd van https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/oorzaken-preventie/eenzaamheid

Amerom, M. v. (2015, september 11). *Op goede voet uit elkaar*. Geraadpleegd van Kennislink: https://www.nemokennislink.nl/publicaties/op-goede-voet-uit-elkaar/

Asher, J. C. (1992). *Loneliness and Peer Relations in Young Children.* Verenigde Staten: WIley.

Beardslee, W.R & Vaillant, G. (1997). Levensfasen – ouderdom. Geraadpleegd van https://encyclopedie.medicinfo.nl/levensfasen--ouderdom

Beardslee, W.R. & Vaillant, G. (1997). Levensfasen – Middelbare leeftijd. Geraadpleegd van https://encyclopedie.medicinfo.nl/levensfasen--middelbare-leeftijd#:~:text=De%20middelbare%20leeftijd%20is%20de,het%20leven%20in%20het%20algemeen

Berg, I. v. (2020, september 12). Jongeren worden onevenredig hard getroffen door de coronamaatregelen. Geraadpleegd van ED: https://www.ed.nl/economie/jongeren-worden-onevenredig-hard-getroffen-door-de-coronamaatregelen~ade820f7/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

BNNVARA. (2019, juli 16). Bijna 40 procent van alle huwelijken eindigt in echtscheiding. Geraadpleegd van BNNVARA: https://www.bnnvara.nl/pauw/artikelen/bijna-40-procent-van-alle-huwelijken-eindigt-in-echtscheiding

Bourne, S. (Regisseur). (2016). *The age of loneliness* [Film].

Brunet. (z.d.). Loneliness amoung the elderly: preventing isolation. Geraadpleegd van https://www.brunet.ca/en/health/health-tips/loneliness-among-the-elderly-preventing-isolation/

CBS. (2013). *Sociale media: gebruik en gebruikers.* z.p.: CBS.

CBS. (2016, september 23). *Eenzaamheid in Nederland*. Geraadpleegd van CBS: https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2016/38/eenzaamheid-in-nederland

CBS. (2020). *Doodsorzakenstatistiek.* Den Haag: CBS.

Centraal bureau voor de statistiek. (2000, 21 augustus). Miljoenen meer alleenstaanden over 25 jaar. Geraadpleegd van https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2000/34/miljoen-meer-alleenstaanden-over-25-jaar

Centraal bureau voor de statistiek. (2016). *Burgerlijke staat van in de Gemeentelijke Basisasdministratie Persoongegevens (GBA) opgenomen personen niet-gecoördineerd.* Geraadpleegd van file://vrlgbaburgerlijkestaatbus.pdf

Centraal bureau voor de statistiek. (2018, 16 september). Zonder partner vaak sterk eenzaam. Geraadpleegd van https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/39/zonder-partner-vaak-sterkeenzaam#:~:text=Alleenstaande%20ouders%20het%20vaakst%20sterk,partner

%20die%20sterk%20eenzaam%20zijn.&text=Van%20hen%20is%2019%20procent,%C3%A0%206%20procent%20sterke%20eenzaamheid.
Centraal bureau voor de statistiek. (2019, 8 november). Huwelijksontbindingen; door echtscheiding en door overlijden. Geraadpleegd van https://opendata.cbs.nl/statline/?dl=1429A#/CBS/nl/dataset/37425ned/table
Cluysen, M. (2020, 7 augustus). Het lege nest syndroom: wanneer leegte je Huis vult… Geraadpleegd van https://www.avogel.be/nl/advies/overgang/het-lege-nest-syndroom.php#:~:text=Bij%20het%20lege%20nest%20syndroom,andere%2C%20hoeft%20dat%20niet%20meer
De Kindertelefoon. (2020). *Onderzoeksresultaten thema eenzaamheid.* Utrecht: De Kindertelefoon.
De Kindertelefoon. (z.d.). Spreekbeurt of werkstuk. Geraadpleegd van https://www.kindertelefoon.nl/spreekbeurt-of-werkstuk
De Luisterlijn. (z.d.). De Luisterlijn wij geven gehoor. Geraadpleegd van https://www.deluisterlijn.nl/
De Thuiszorg Student. (2020, 24 oktober). Oorzaken van eenzaamheid bij ouderen. Geraadpleegd van https://www.thuiszorgstudent.nl/blog/eenzaamheid-bij-ouderen-oorzaken/
Dobronte, A. (2015, augustus). Het belang van sociaaldemografische gegevens in een enquête. Geraadpleegd van https://nl.checkmarket.com/blog/socio-demografische-gegevens-enquete/
Een tegen eenzaamheid. (z.d.) Tijd heelt niet alle wonden, rouwen is een werkwoord. Geraadpleegd van Een tegen eenzaamheid: https://www.eentegeneenzaamheid.nl/initiatieven/tijd-heelt-niet-alle-wonden-rouwen-is-een-werkwoord/
Een tegen eenzaamheid. (z.d.). Hoe kan ik eenzaamheid herkennen? Geraadpleegd van https://www.eentegeneenzaamheid.nl/dit-kun-jij-doen/hoe-kan-ik-eenzaamheid-herkennen/
EenVandaag. (2014, september 25). *Onderzoek:* Eén op de drie jongeren is eenzaam. Geraadpleegd van https://eenvandaag.avrotros.nl/panels/jijvandaag/uitslagen/item/onderzoek-een-op-de-drie-jongeren-eenzaam/
Eenzaamheid Informatie Centrum. (2020, maart 17). Kinderen en eenzaamheid.. Geraadpleegd van Eenzaamheid Informatie Centrum: https://eenzaamheid.info/eenzaamheid/achtergrondartikelen/248-kinderen-en-eenzaamheid/
Eenzaamheid Informatie Centrum. (z.d.) Eenzaamheid en pesten. Geraadpleegd van Eenzaamheid Informatie Centrum: https://eenzaamheid.info/eenzaamheid/achtergrondartikelen/93-eenzaamheid-en-pesten/
Eenzaamheid Informatie Centrum. (z.d.,). Eenzaamheid en autisme. Geraadpleegd van Eenzaamheid Informatie Centrum: https://eenzaamheid.info/eenzaamheid-en-autisme/
Eenzaamheid. (z.d.) Oorzaken eenzaamheid. Geraadpleegd van https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/oorzaken-van-eenzaamheid

Eenzaamheid. (z.d.) Soorten eenzaamheid. Geraadpleegd van https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/soorten-eenzaamheid

Eenzaamheid. (z.d). Wat is sociaal isolement? Geraadpleegd van https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/wat-is-sociaal-isolement#:~:text=Bij%20sociaal%20isolement%20ontbreekt%20het,om%20praktische%2C%20emotionele%20of%20gezelschapssteun.

Eenzaamheid.nl (z.d.). Wanneer is eenzaamheid een probleem? Geraadpleegd van https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/wanneer-een-probleem

Eenzaamheid.nl. (z.d., z.d. z.d.). Eenzaamheiddschaal van De Jong-Gierveld. Geraadpleegd https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/wat-is-sociaal-isolement#:~:text=Bij%20sociaal%20isolement%20ontbreekt%20het,om%20praktische%2C%20emotionele%20of%20gezelschapssteun.

Eenzaamheid.nl. (z.d.). Oorzaken van eenzaamheid. Geraadpleegd van Eenzaamheid.nl: https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/oorzaken-van-eenzaamheid

Eenzaamheid.nl. (z.d.). Eenzaamheid tegengaan is maatwerk. Geraadpleegd van https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/oplossing-is-maatwerk

Eenzaamheid.nl. (z.d.). Voorkomen beter dan genezen. Geraadpleegd van https://www.eenzaam.nl/hulp-en-advies/voorkomen-beter-dan-genezen

Fokkema, T., Stevens N. (2007). *Zicht op eenzaamheid; Achtergronden, oorzaken en aanpak.* Assen, Nederland: Van Gorcum uitgeverij. p. 100-104.

Fonds Psychische Gezondheid. (2020, januari). Pesten bij kinderen en volwassenen. Geraadpleegd van https://kortermaarkrachtig.com/wp-content/uploads/2015/12/Pesten_dec_2010.pdf

Gary W. Ladd, B. J. (1996). *Friendship Quality as a Predictor of Young Children's Early School Adjustment.* Verenigde Staten: Wiley.

h.hofstede. (z.d.). *De t-verdeling.* Geraadpleegd van h.hofstede: h.hofstede

Hamer, H. (2010, september 24). Weer een avond, alleen op de bank. Geraadpleegd van Trouw: https://www.trouw.nl/nieuws/weer-een-avond-alleen-op-de-bank~b6bc263b/

Hart van Nederland. (2015, 14 september). 10 tips tegen eenzaamheid. Geraadpleegd van https://www.hartvannederland.nl/top-nieuws/2015/10-tips-tegen-eenzaamheid/

Heijst, L. v. (2018, november 1). *T-test begrijpen en interpreteren*. Geraadpleegd van Scribbr: https://www.scribbr.nl/statistiek/t-toets/

Het Centraal Bureau voor de Statistiek. (2015, 11 september). Meer echtscheidingen. Geraadpleegd van https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/37/meer-echtscheidingen#:~:text=De%20gemiddelde%20leeftijd%20waarop%20mensen,tien%20jaar%20daarvoor%20een%20vijfde.

Het Centraal Bureau voor de Statistiek. (2017, 19 december). Prognose: 18.4 miljoen Inwoners in 2060. Geraadpleegd van https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/51/prognose-18-4-miljoen-inwoners-in-2060

Het Centraal Bureau voor de Statistiek. (2020, 22 augustus). Huidige Mantelzorg. Geraadpleegd van https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2020/55-plussers-over-mantelzorg-krijgen/2-huidige-mantelzorg

Het Centraal Bureau voor de Statistiek. (2020, 25 maart). 115 duizend mensen in verzorgings- of verpleegtehuis. Geraadpleegd van

https://www.cbs.nl//nl-nl/achtergrond/2020/13/115-duizend-mensen-in-verzorgings-of-verpleeghuis

Het Centraal Bureau voor de Statistiek. (2020, 27 maart). Bijna 1 op de 10 Nederlanders voelde zich sterk eenzaam in 2019. Geraadpleegd van https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/13/bijna-1-op-de-10-nederlanders-voelde-zich-sterk-eenzaam-in-2019

Het Centraal Bureau voor de Statistiek. (z.d.). Levensverwachting in 2019 toegenomen. Geraadpleegd van https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/39/levensverwachting-in-2019-toegenomen

Hoff, S en van Hulst, B. (2019, 3 september). Armoede bij kinderen en volwassen. Geraadpleegd van https://digitaal.scp.nl/armoedeinkaart2019/armoede-bij-kinderen-en-volwassenen/#:~:text=Vanaf%20de%20leeftijd%20van%2065,%25%20(zie%20figuur%201)

Humanitas. (z.d.). Humanitas Maatje. Wat we doen. Geraadpleegd van https://www.humanitas.nl/themas/

Humanitas. (z.d.). Humanitas telefooncirkel: elke dag even contact. Geraadpleegd van https://www.humanitas.nl/programmas/telefooncirkel/

I&O Research. (2020, november 19). Veel jongeren voelen zich nu slechter dan voor coronacrisis. Geraadpleegd van I&O Research: https://www.ioresearch.nl/actueel/veel-jongeren-voelen-zich-nu-slechter-dan-voor-coronacrisis/

Ik loop met je mee. (z.d.). Verlies van ouders. Geraadpleegd van https://ikloopmetjemee.nl/nieuwsbrief/artikelen/verlies-van-ouders/

in-zicht. (z.d., z.d. z.d.). Wat begrijpen kinderen van de dood? Geraadpleegd van in-zicht: http://www.in-zicht-online.nl/slecht-nieuws/wat-begrijpen-kinderen-van-de-dood/

InfoNU. (2020, 14 augustus). Het ontstaan van eenzaamheid bij mensen en vooral ouderen. Geraadpleegd van https://mens-en-samenleving.infonu.nl/communicatie/145886-het-ontstaan-van-eenzaamheid-bij-mensen-en-vooral-ouderen.html

Join us. (z.d., z.d. z.d.). *Join us doorbreekt alleen zijn!* Geraadpleegd van Join us: https://www.join-us.nu

Kaptein, M. (2017, mei 6). Sociale vaardigheden: wat zijn dat precies en hoe kan een training helpen? Geraadpleegd van DePsycholoog: https://www.depsycholoog.nl/sova-training/#1

Kennisplein Zorg voor Beter. (2017, 24 mei). Wat is mantelzorg. Geraadpleegd van https://www.zorgvoorbeter.nl/

Klaphek, M. v. (z.d., z.d. z.d.). *We moeten het over eenzame jongeren hebben.* Geraadpleegd van Commen.: https://www.commen.nl/eenzaamheid-jongeren/

Knack. (2014, mei 15). *Effecten van pesten op school zijn 40 jaar later nog merkbaar*. Geraadpleegd van Knack: https://www.knack.be/nieuws/gezondheid/effecten-van-

Koetjes & Kalfjes. (z.d.). Koetjes & Kalfjes studenten + ouderen. Geraadpleegd van https://www.koetjes-kalfjes.info/

Korporaal, M., Groenou, M, & van Tilburg, T.G. (2008, 20 april). Effects of own and spousal disability on loneliness among older adults. Geraadpleegd van https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18332186/#affiliation-1

Land, J. (z.d.). *Erbij horen*. Geraadpleegd van Gezondheid&co: https://www.gezondheidenco.nl/erbij-horen/

Medicinfo Encyclopedie. (z.d., z.d. z.d.). *Levensfasen - Pubertijd.* Geraadpleegd van https://encyclopedie.medicinfo.nl/levensfasen--puberteit

MENTAALvitaal. (z.d., z.d. z.d.). *Eenzaamheid.* Geraadpleegd van MENTAALvitaal: https://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/eenzaamheid

MENTAALvitaal. (z.d., z.d. z.d.). *Eenzaamheid.* Geraadpleegd van MENTAALvitaal: https://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/eenzaamheid

Meulenburg, R. (z.d.). Willen voldoen aan de verwachtingen van anderen – waar stopt dat? Geraadpleegd van https://ruudmeulenberg.nl/stress/verwachtingen-van-anderen/

Movisie. (2018, mei z.d.). *Verbinden met eenzaamheid*. Geraadpleegd van Movisie: https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-05/folder%20Verbinden%20met%20eenzaamheid-tbv-print_0.pdf

Movisie. (2020, 10 januari). Eenzaamheid: Wat weten we en waar staan we? Geraadpleegd van https://www.movisie.nl/artikel/aanpak-eenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we

nd. (2020, juli 16). Coronatijd: meer chats over eenzaamheid naar Kindertelefoon. Geraadpleegd van nd: https://www.nd.nl/nieuws/varia/982950/coronatijd-meer-chats-over-eenzaamheid-naar-kindertelefoon

Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. (2014, z.d. z.d.). *Richlijn: Pesten*. Geraadpleegd van https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=1&rlpag=415

Nederlands Jeugdinstituut. (2018, april 18). *Cijfers*. Geraadpleegd van Nederlands Jeugdinstituut: https://www.nji.nl/Autisme-Probleemschets-Cijfers

Nederlands Jeugdinstituut. (2019, april 25). *Pesten: Slachtoffers*. Geraadpleegd van Nederlands Jeugdinstituut: https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp/Gepest-worden

Nibud. (2019, december 9). *Half miljoen Nederlanders leven in armoede*. Geraadpleegd van Nibud: https://www.nibud.nl/beroepsmatig/half-miljoen-nederlanders-leven-in-armoede/

NOS. (2020, november 19). *Bijna helft jongeren zegt zich slechter te voelen door coronaciris.* Geraadpleegd van NOS: https://nos.nl/artikel/2357164-bijna-helft-jongeren-zegt-zich-slechter-te-voelen-door-coronacrisis.html

NOS. (2020, november 19). *Bijna helft jongeren zegt zich slechter te voelen door coronacrisis*. Geraadpleegd van NOS: https://nos.nl/artikel/2357164-bijna-helft-jongeren-zegt-zich-slechter-te-voelen-door-coronacrisis.html

Platvorm Ouderenzorg. (z.d.). Zorgprobleem eenzaamheid. Geraadpleegd van

Praten over verlies. (z.d.). Anoniem praten over jouw verlies? Altijd vertrouwelijk en met een deskundige vrijwilliger. Geraadpleegd van https://pratenoververlies.nl/

Psychogoed. (z.d.). *Wat is het effect van scheiden op een kind?* Geraadpleegd van Psychogoed: https://psychogoed.nl/is-effect-scheiden-op-kind/

Ravensbergen, R. (2020, 28 oktober). Corona heeft invloed op vriendschappen: 'Virtueel contact zal het 'echte' nooit vervangen. Geraadpleegd van https://www.metronieuws.nl/lifestyle/health-mind/2020/10/corona-heeft-invloed-op-vriendschappen-virtueel-contact-zal-het-echte-nooit-vervangen/

Reijnhoudt, A. (2018, maart 3). *Afgewezen worden*. Geraadpleegd van Jong Assertief: https://www.jongassertief.nl/afgewezen-worden/

RTLnieuws. (2019, september 4). *Tienduizenden jongeren chronisch eenzaam: 'We hebben nu pas oog voor ze'.* Geraadpleegd van RTLnieuws: https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/4836246/eenzame-jongeren-eenzaam-eenzaamheid-nadi-meldpunt-stichting-join

Ruijs, J. (2019, 7 augusutus). Dit kun je doen tegen eenzaamheid. Geraadpleegd van https://www.human.nl/lees/2019/tegen-eenzaamheid.html

Sikma, P. (2011). Een leefbare omgeving voor ouderen. *Over de eigenschappen van een leefbare omgeving voor ouderen, P. 32- 33.*

Sociaal Werk Nederland. (2014, 28 november). Ken de verschillen tussen Eenzaamheid en Sociaal isolement. Geraadpleegd van https://www.sociaalwerknederland.nl/thema/sociale-basis-in-de-buurt/publicaties/publicatie/5566-ken-de-verschillen-tussen-eenzaamheid-en-sociaal-isolement

Sollicitatiedokter. (2020, 21 mei). Eenzaam door werkloosheid. Geraadpleegd van https://www.sollicitatiedokter.nl/eenzaam-door-werkloosheid/#:~:text=Naast%20dat%20werkloosheid%20onzekerheid%20met,als%20je%20veel%20thuis%20zit.

The Big story. (2020, 26 januari). Social Media in Nederland in 2020: Facebook stijgt ligt, Instagram stijgt sterk. Geraadpleegd van https://thebigstory.nl/social-media-in-nederland-in-2020-facebook-stijgt-licht-instagram-stijgt-sterk/

Theunis, R. (2019, oktober 9). *Verhuizen met kinderen: 'Het nieuws sloeg in als een bom'*. Geraadpleegd van RTLnieuws: https://www.rtlnieuws.nl/lifestyle/gezin/artikel/4875711/verhuizen-met-kinderen

Tilburg, T. & Gierveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid*. Geraadpleegd van https://research.vu.nl/en/publications/zicht-op-eenzaamheid-achtergronden-oorzaken-en-aanpak-2

Tilburg, T. van (1992). Support networks before and after retirement. Journal of Social and Personal relationships, 433-445.

Tim. (2014, 21 maart). Ouderen en mobiliteit. Geraadpleegd van https://www.orthocor.nl/blog/tips/ouderen-en-mobiliteit/#:~:text=Hoeveel%20ouderen%20hebben%20een%20beperkte,75%20jaar%20is%20dit%2040%25.&text=Bijna%20evenveel%20ouderen%20kunnen%20niet,afstand%20van%20400%20meter%20lopen.

University of Pittsburgh. (2017). *Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.* Pittsburgh: University of Pittsburgh.

Velden, M. t. (2020, mei 4). *Gevoel van leegte en eenzaamheid.* Geraadpleegd van Stressgenezing: https://stressgenezing.nl/gevoel-van-leegte-en-eenzaamheid/#degrotevalkuilvaneenzaamheid

Verkenjegeest. (2017, november 2017). *4 dingen die de band tussen ouder en kind schaden*. Geraadpleegd van verkenjegeest: https://verkenjegeest.com/dingen-band-tussen-ouder-en-kind-schaden/

Volksgezondheidenzorg. (2020). Participatie > Cijfers & Context > Mantelzorg. Geraadpleegd van https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/participatie/cijfers-context/mantelzorg#node-mantelzorgers-naar-leeftijd

Volksgezondheidenzorg.info. (z.d.). *Eenzaaheid > Cijfers & Context > Oorzaken en gevolgen*. Geraadpleegd van Volksgezondheidenzorg.info:

https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/oorzaken-en-gevolgen#node-risicofactoren-van-eenzaamheid

Volksgezondheidenzorg.info. (z.d., z.d. z.d.). *Eenzaaheid > Cijfers & Context > Oorzaken en gevolgen*. Geraadpleegd van Volksgezondheidenzorg.info: https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/oorzaken-en-gevolgen#node-risicofactoren-van-eenzaamheid

Volksgezondheidenzorg.info. (z.d.) Mantelzorgers naar leeftijd. Geraadpleegd van https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/participatie/cijfers-context/mantelzorg#node-mantelzorgers-naar-leeftijd

Wechgelear, E. (z.d.) Persoonlijke ontwikkeling. Geraadpleegd van https://evliju.wordpress.com/volwassene/

Welzijn Baarn. (z.d.). Sociaal isolement/vereenzaming. Geraadpleegd van https://www.welzijnbaarn.nl/overzicht/13-samenleven-en-participatie/60-sociaal-isolement-vereenzaming

Wit, J. v. (2016). *Eenzaamheid in Nederland.* z.p.: CBS.

Witch. (2019, 8 augustus). Causes of loneliness. Geraadpleegd van https://www.which.co.uk/later-life-care/home-care/loneliness/causes-of-loneliness-az2sz4h7d397

Zilverlijn. (Z.d.). Zilverlijn. Geraadpleegd van https://ouderenfonds.nl/activiteit/zilverlijn/

Zuster Jansen. (z.d.). Eenzaamheid bij ouderen in Nederland. Geraadpleegd van Geraadpleegd https://www.zusterjansen.nl/blog/eenzaamheid-ouderen-nederland/

# Bijlagen
## Logboek Ilse

| *Datum* | *Activiteit* | *Uren* |
|---|---|---|
| **2 juni** | Kick-off | 1.5 uur |
| **9 juni** | Brainstorm & opzet | 1.5 uur |
| **6 juli** | Brainstormen hoofd- en deelvragen, bronnenonderzoek, logboek updaten. | 5 uur |
| **7 juli** | Op school: overleg met Nienke, definitieve hoofd- en deelvragen opstellen. Hoe gaan we thuis onderzoek doen. | 2 uur |
| **13 september** | Planning maken, enquête opstellen, eisen van het verslag opstellen, checklist maken | 4 uur |
| **14 september** | Enquête opzet afmaken en Nienke mailen, logboek bijwerken | 1.5 uur |
| **18 september** | Enquête afmaken, logboek en planning bijwerken, beginnen met deelonderwerp 'middelbaar volwassenheid' | 1.5 uur |
| **22 september** | Hypothese opzet maken, enquête definitief maken, Werken aan deelonderwerp 'middelbaar volwassenheid' | 2.5 uur |
| **29 september** | Start enquête verspreiden | 1 uur |
| **6 oktober** | Contact opnemen zorgcentra voor enquête afname en interview. | 1 uur |
| **13 oktober** | Enquête verder verspreiden en werken aan deelonderwerp 'middelbaar volwassenheid'. | 0.5 uur |
| **14 oktober** | Enquête gesloten en de eerste gegevens geanalyseerd. | 1 uur |
| **16 oktober** | Nienke ge contact en rubriek ingevuld. | 0.5 uur |
| **23 oktober** | Hypothese verbeterd | 1 uur |
| **24 oktober** | Logboek bijgewerkt, aan deelonderwerpen 1 en 3 gewerkt. | 2.5 uur |
| **16 november** | Aan deelonderwerpen gewerkt | 1 uur |
| **17 november** | Documentaire gekeken en aantekeningen gemaakt. Overleg over interviews | 3 uur |
| **18 November** | Mensen gecontacteerd voor het afnemen van interviews en interviewvragen bedacht. | 2.5 uur |
| **19 November** | Oriëntatie Excel, proberen verbanden te leggen, interview + verwerking. | 3.5 uur |

| | | |
|---|---|---|
| **20 November** | Interview + verwerking | 1 uur |
| **22 November** | Excel gegevens helemaal analyseren en planning bijwerken | 3,5 uur |
| **23 November** | Met Irma naar Excel kijken, interviewen en interview uitwerken. | 2 uur |
| **24 November** | Met Irma naar Excel kijken, interviewen en interview uitwerken. | 2.5 uur |
| **25 November** | Werken aan deelonderwerp | 2 uur |
| **26 November** | Werken aan deelonderwerp | 2 uur |
| **27 November** | Werken aan deelonderwerp en met APA-regels | 3.5 uur |
| **29 November** | Werken aan deelonderwerp en overleg | 1.5 uur |
| **30 November** | Werken aan deelonderwerp en enquête analyse voor in de bijlage | 3 uur |
| **1 december** | Werken aan deelonderwerpen | 5 uur |
| **2 december** | Werken aan deelonderwerpen | 6 uur |
| **3 december** | Feedback middelbaar volwassenheid en verwerken | 3 uur |
| **4 december** | Feedback verwerken, werken deelonderwerp | 2 uur |
| **5 december** | Elf feedback geven, werken aan deelonderwerp en verder plannen | 2 uur |
| **6 december** | Verder werken aan deelonderwerp | 4 uur |
| **12 december** | Verder werken aan deelonderwerp | 1 uur |
| **20 december** | Overleg | 0.5 uur |
| **21 december** | Verder werken aan deelonderwerp | 1 uur |
| **28 december** | Verder werken aan deelonderwerp | 3 uur |
| **29 december** | Verder werken aan deelonderwerp | 3 uur |
| **1 januari** | Verder werken aan deelonderwerp, overleg en logboek bijwerken | 2.5 uur |
| **2 januari** | Feedback geven aan Elf, en verder werken aan deelonderwerp. | 3 uur |
| **3 januari** | Feedback verwerken van Elf en Maarten en verder werken aan deelonderwerp. | 5 uur |
| **4 januari** | Verder werken aan deelonderwerp. | 4 uur |
| **5 januari** | Beginnen met conclusie, overleg en feedback verwerken | 2 uur |

| | | |
|---|---|---|
| **6 januari** | Feedback verwerken, logboek, puntjes op de i deelvragen. | 1 uur |
| **7 januari** | Conclusie schrijven | 1 uur |
| **9 januari** | Feedback verwerken, discussie en voorwoord schrijven en overleg | 2 uur |
| **10 januari** | Overleg, laatste dingen bijwerken en overleg met Nienke | 2 uur |
| **11 januari** | Laatste dingen bijwerken, feedback verwerken en inleveren! | 2 uur |
| **Totaal** | | 111 uur |

# Logboek Elf

| ***Datum*** | ***Activiteit*** | ***Uren*** |
|---|---|---|
| **2 juni 2020** | Kick-off | 1,5 |
| **9 juni 2020** | Brainstorm & opzet | 1,5 |
| **6 juli 2020** | Planning maken, brainstorm hoofd- en deelvragen, bronnenonderzoek | 5 |
| **7 juli 2020** | Overleg met Nienke, definitieve hoofd- en deelvragen opstellen. Hoe gaan we thuis onderzoek doen? | 2 |
| **8 juli 2020** | Start inleiding schrijven | 1 |
| **10 september 2020** | Inleiding verder schrijven | 1 |
| **13 september 2020** | Planning maken, enquête opstellen, eisen van het verslag opstellen, checklist maken | 4 |
| **14 september 2020** | Enquête opzet afmaken en naar Nienke mailen | 1,5 |
| **15 september 2020** | Logboek bijwerken | 0,5 |
| **16 september 2020** | Inleiding afschrijven | 1,5 |
| **18 september 2020** | Enquête afmaken, logboek en planning bijwerken, start deelonderwerp ‘Kind’ | 1,5 |
| **22 september 2020** | Enquête definitief maken, verder werken aan deelonderwerp ‘Kind’ | 1,5 |
| **25 september 2020** | Voorbeeld methodes lezen, opzet eigen methode maken | 1,5 |
| **29 september 2020** | Start enquête online verspreiden | 1 |
| **30 september 2020** | Enquête via QR-codes verspreiden | 1 |
| **6 oktober 2020** | Contact opnemen zorgcentra, basisscholen en oppasadressen voor afname enquête | 1 |
| **8 oktober 2020** | Methode verder schrijven, logboek bijwerken | 1,5 |
| **10 oktober 2020** | Documontaire ‘The age of loneliness’ regelen | 0,5 |
| **13 oktober 2020** | Verder werken aan deelonderwerp ‘Kind’ | 1 |
| **14 oktober 2020** | Enquête sluiten en start analyseren gegevens | 1 |
| **16 november 2020** | Start deelonderwerp ‘Adolescentie’ | 1,5 |
| **17 november 2020** | Documontaire ‘the age of loneliness’ kijken en aantekeningen maken, contact opnemen Maaike Verhagen | 3,5 |
| **18 november 2020** | Mensen contacteren voor afname interviews, interview vragen bedenken, afnemen interview Zoë | 2,5 |
| **19 november 2020** | Oriëntatie werken in Excel en verbanden proberen te leggen, interview Maarten, interview Mees | 3,5 |
| **20 november 2020** | Interview Zoë transcriberen, Interview Sterre afnemen | 2 |
| **21 november 2020** | Interview Sterre transcriberen | 1,5 |
| **22 november 2020** | Interview Jessica afnemen, interview Maarten transcriberen, interview Mees transcriberen | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **23 november 2020** | Met Irma naar Excel kijken, interview Jessica transcriberen | 2 |
| **24 november 2020** | Met Irma naar Excel kijken, interview afnemen Aafke, interview afnemen Bernadette, | 2,5 |
| **25 november 2020** | Met Irma start maken T-toets | 2 |
| **26 november 2020** | Interview Aafke transcriberen, interview Bernadette transcriberen, oefenen met het opschrijven van een T-toets, eerste versie naar Nienke sturen | 2,5 |
| **27 november 2020** | Werken aan deelonderwerp | 2,5 |
| **29 november 2020** | Werken aan deelonderwerp, overleg planning | 2 |
| **30 november 2020** | Enquête analyse af en officieel maken voor in bijlage | 2 |
| **1 december 2020** | Interviews samenvoegen en voor controle naar Nienke mailen, methode afronden | 3 |
| **2 december 2020** | Verder werken deelonderwerpen | 2 |
| **3 december 2020** | Feedback geven middelbare volwassenheid, verder werken deelvragen | 5 |
| **4 december 2020** | Deelvraag 'Kind' afronden | 3,5 |
| **5 december 2020** | Feedback Ilse verwerken voor deelvraag 'Kind' | 1 |
| **6 december 2020** | Verder werken aan deelonderwerpen | 3 |
| **7 december 2020** | Verder werken aan deelonderwerpen | 2 |
| **11 december 2020** | Verder werken aan deelonderwerpen | 2,5 |
| **14 december 2020** | Kort iets vertellen over PWS bij presentaties | 0,5 |
| **20 december 2020** | Overleg | 0,5 |
| **23 december 2020** | Verder werken aan deelonderwerpen | 2 |
| **30 december 2020** | Verder werken aan deelonderwerpen | 1 |
| **1 januari 2021** | Deelvraag 'Adolescentie' afmaken | 3,5 |
| **2 januari 2021** | Feedback geven Ilse | 1 |
| **3 januari 2021** | Feedback Ilse verwerken deelvraag 'Adolescentie, logboek bijwerken' | 2 |
| **4 januari 2021** | Verder werken aan 'Vroege volwassenheid' | 2 |
| **5 januari 2021** | Opzet conclusie overleg | 1,5 |
| **6 januari 2021** | 'Vroege volwassenheid' afronden | 3 |
| **7 januari 2021** | Conclusie schrijven | 1 |
| **8 januari 2021** | Uitkomsten t-toets controleren met Irma | 0,5 |
| **9 januari 2021** | Discussie schrijven, voorwoord schrijven, laatste deelvraag controleren met vader, laatste deelvragen naar Nienke sturen voor feedback | 4 |
| **10 januari 2021** | Opmaak, Hoofdstuk 1, 2, 4 en 5 controleren | 4 |
| **11 januari** | Opmaak, controle Hoofdstuk 3 en 6 + algemene controle, feedback Nienke verwerken op conclusie en laatste deelvraag, inleveren | 2 |
| **Totaal** | | 113,5 uur |

# Interviews

1. Aafke
2. Annabel
3. Anoniem
4. Bernadette
5. Bloem
6. Dominique
7. Greet
8. Jessica
9. Hanna
10. Maarten
11. Mees
12. Sterre
13. Zoë

# Aafke

**Voor ons verdere onderzoek mochten wij een interview afnemen met Aafke. Aafke woont in Huizen en is 76 jaar oud. Ze is gescheiden en woont alleen. Aafke heeft drie kinderen en negen kleinkinderen.**

**Geïnterviewde: Aafke (76)**
**Interviewer: Elf van Dijk**
**Datum: 24 november 2020 om 16:00 uur**

Elf: Naast het opnemen van het interview wil ik ook alvast vragen of ik bij de verwerking van het interview jouw eigen en volledige naam mag gebruiken.

Aafke: Zeker weten.

Elf: Is dat dan Aafke [achternaam]?

Aafke: Mijn volledige naam is Aafke [tussennaam achternaam].

Elf: Top. Dan kan ik deze in het verslag gebruiken. Nou dan wil ik je ook alvast bedanken voor je deelname aan het interview. Ik ga je een aantal vragen stellen over het onderwerp 'eenzaamheid' en als je je niet prettig voelt bij het beantwoorden van een van de vragen, geef dit vooral aan.

Aafke: Ja, dat is goed.

Elf: En wanneer een vraag onduidelijk is mag je altijd naar meer context vragen.

Aafke: Tuurlijk. Mooi.

Elf: In onze enquête vroegen wij de mensen om een betekenis aan eenzaamheid te geven. Wij krijgen veel antwoorden als 'alleen zijn'. Ik ben benieuwd hoe jij tegen deze definitie aankijkt.

Aafke: Ja, nou die definitie klopt wel, want je bent alleen dus eenzaam. Maar ik voel me niet echt eenzaam. Ik heb genoeg om me heen. Ik tennis twee keer in de week, ik pas nog op, ik heb vriendinnen wat nu even niet gaat dat je naar elkaar toe gaat door die corona. Ja dat zeg ik. De definitie van eenzaam of alleen? Dat weet ik eigenlijk niet zo goed. Ik ben alleen, maar voel me niet eenzaam.

Elf: En wanneer denk je dan dat het gevoel van eenzaamheid ontstaat? Wanneer ben je dan wel eenzaam?

Aafke: Ja, nou. Laat ik het zo zeggen. Als je problemen hebt met …. Met rekeningen niet, maar zoals een zorgverzekering dan moet je weer dingen uitzoeken enzo. En ja dan krijg ik dat weleens een beetje. Dat ik denk 'Dan ben ik wel alleen.' Daar heb je het weer. Alleen of

eenzaam. Nou goed dan moet ik het eigenlijk aan mijn kinderen vragen, maar die hebben het ook allemaal druk. Ik kom er wel weer uit Elf.

Elf: Dus op dit soort momenten krijg jij dat gevoel?

Aafke: Ja.

Elf: Dus als ik je goed begrijp krijg jij het gevoel van eenzaamheid wanneer je ergens alleen uit moet komen, maar wanneer het fijn zou zijn als iemand anders je daarbij kon helpen.

Aafke: Ja, ja. Dan denk ik van …. En ik heb ook genoeg vriendinnen die alleen zijn, maar zadel je die ook weer niet mee op. Dat ga je toch alleen doen. Zoals mijn zoon dan, maar die heeft het ook al hartstikke druk. Dus dan ga ik het toch zelf doen en dat lukt me ook altijd wel hoor. Maar even iemand die meekijkt over je schouder heen. Dat zou ik wel fijn vinden. Dat mis ik.

Elf: Oké dus jij zegt dat je niet een van jouw vriendinnen of kinderen daarmee wil opzadelen. Maar stel een van jouw vriendinnen zou naar jou toekomen met dit probleem. Zou jij dan het idee hebben en je afvragen waarom zij jou hier 'mee op zadelt'?

Aafke: Nee. Nee, dan zou ik zeggen: 'Kom op. Daar komen we wel uit met zijn tweeën.' O nee dat zou ik niet erg vinden. Maar ik ben niet zo een iemand. Want ik weet zeker dat er vriendinnen zijn die me zouden helpen. Tussen haakjes helpen, want ik kan het ook alleen maar in de eerste instantie denk ik 'o jee, hoe moet ik dit voor elkaar krijgen?'. Weet je wel? En dat is nu op dit moment die zorgverzekering. Daar krijg ik papieren en de ene verzekering die stopt ermee en dan moet ik dat uitzoeken. Dat vind ik lastig.

Elf: En zijn dit dus momenten van eenzaamheid die je nu ook wel is ervaart?

Aafke: Ja.

Elf: Heb jij vroeger, daarmee bedoel ik wel 10-20 jaar geleden, je ook weleens eenzaam gevoeld?

Aafke: Ja, want dat is een hele nare privé situatie geweest. Toen was het heel sterk Elf.

Elf: Wil je toelichten hoe het kwam dat je dit zo sterk ervaarde toen of liever niet?

Aafke: 20 jaar geleden was ik nog getrouwd, maar het ging gewoon van de andere kant niet goed. Dan ben je heel eenzaam en alleen, want dan werd er niet over gepraat en je wilde niet naar een ander toegaan om dat je je ervoor schaamde. Dat ging je zelf wel oplossen. Maar toen heb ik me wel heel alleen en heel eenzaam gevoeld ja. In het huwelijk.

Elf: Hoe was de mate van dit gevoel na de scheiding?

Aafke: Kijk in de beginperiode is het natuurlijk niet fijn, want je komt in de bijstand en schuld enzo. Alles heb ik gehad, maar ik ben er wel doorheen gekomen. Wat dat betreft gaat het nu hartstikke goed Elf.

Elf: Hoe heb je dit gevoel van eenzaam dan overwonnen? Zou ik dat zo kunnen zeggen?

Aafke: Nou ik denk toch dat dat je karakter is. En of dat nou Gronings is weet ik niet. Of noordelijks weet je wel. Dat zeggen ze weleens. Ik denk dat het mijn karakter gewoon is. Ik piep niet gauw, ik vraag niet gauw om hulp, ik wil er zelf uitkomen. Dat is zo. Aan de andere kant ben ik een weegschaal en een weegschaal is altijd 'zal ik wel, zal ik niet, zal ik wel'. Zo aan het twijfelen.

Elf: Oké. Nou wat een mooie antwoorden. Dan was ik nog benieuwd of jij iemand in jouw omgeving hebt die eenzaam is.

Aafke: Nou, niet echt. Nee. Want mijn vriendin in Amsterdam, zij is een paar jaar geleden weduwe geworden, maar nee die is pedicure van beroep. Dus zij heeft dan weleens wat klantjes die dan bij haar komen. Dus nee zij is ook niet eenzaam. En door die corona kunnen we nu niet naar elkaar toe, maar anders. We zijn bijvoorbeeld samen een weekje naar Schorre geweest afgelopen zomer. Dus nee zij is ook niet eenzaam.

Elf: Jij hebt gewerkt of werkt nog steeds zelf in een zorgcentrum toch?

Aafke: Ja, een verpleeghuis.

Elf: Een verpleeghuis. Heb je hier weleens mensen gehad die zich eenzaam voelen of voelden?

Aafke: Ja, maar weetje Elf. Het zijn veel dementerende mensen in een verpleeghuis. Dus ik kan niet lezen of zij zich eenzaam voelen. Ik weet niet de situatie. Of daar kinderen komen. Nu het laatste halfjaar ben ik ook niet meer in het verpleeghuis geweest door die corona. Dat vind ik wel heel jammer.

Elf: Ik kan me voorstellen dat dat best lastig is, maar dit was voor jou natuurlijk ook gewoon een bezigheid meerdere keren in de week.

Aafke: Ja ik vond dat altijd schitterend. Bloemschikken met die oudere dames. Ja schitterend. Ik hoop zo dat het weer gaat komen.

Elf: Dat hoop ik ook. Nog iets waar ik nieuwsgierig naar was. Als in de media wordt gesproken over eenzaamheid hebben deze het meestal over eenzaamheid onder ouderen. Onder ouderen zien wij 65 jaar en ouder. Ik ben benieuwd of jij denkt dat eenzaamheid leeftijdsgebonden is of dat je misschien denkt dat mensen ook onder die 65 eenzaam kunnen zijn.

Aafke: Oja dat denk ik zeker. Jazeker wel. Niet dat ik dat direct om mij heen heb of hoor, maar ik geloof zeker dat er mensen onder de 65 eenzaam zijn. Zeker weten. Net zo goed dat ik dat niet ben. Ik ben nu 76. Ik ga nog lekker tennissen. Het is nu allemaal door corona een stukje minder, maar ik bedoel maar. Ik geloof zeker dat er heel veel mensen eenzaam zijn. Wat ik ook via de televisie bijvoorbeeld hoor.

Elf: Denk jij dat er vaste factoren zijn waardoor iemand zich eenzaam kan gaan voelen?

Aafke: Nou ja. Nogmaals het kan je karakter zijn. Dat je gewoon alleen wilt zijn. Het kan ook zijn dat je geen vriendinnen of wat dan ook om je heen hebt kunnen verzamelen. Of dat je gauw vriendinnen maakt of afspraken maakt met je buren. Dat je dat gewoon niet opzoekt.

Elf: Jij vertelde eerder al dat jij op jezelf woont. Alleen, maar jij voelt je niet constant eenzaam. Dus komt dat een beetje op hetzelfde neer als bij jouw karakter?

Aafke: Ja.

Elf: Dus eenzaam zijn en alleen zijn, zijn volgens jouw twee verschillende dingen?

Aafke: Ja volgens mij wel. Maar aan de ene kant ligt dat wel heel dicht bij elkaar hoor. Ook door dat schriftelijke wat ik gedaan heb, de vragenlijst, dan ga je er ook een beetje over nadenken. En toen dacht ik ook al: “Wanneer voel je je eenzaam en wanneer ben je alleen?” Ja. Vertel het maar.

Elf: Ja daar stel je een goede vraag. Een pittige die best moeilijk één twee drie te beantwoorden is. Wat mooi om te horen dat de vragenlijst jou hierover aan het denken heeft gezet. Heb jij een idee hoe je eenzaamheid kan verminderen? Bij jezelf of bij anderen.

Aafke: Kijk ik ben het niet echt, maar ik denk wel dat mensen dus inderdaad toch op stap moeten. Dat je het gaat opzoeken of bij de buren. Ik woon natuurlijk in een seniorenflat. Stel dat ik in de gaten zou krijgen dat en van de bewoners eenzaam zou zijn, zou ik dat wel oppakken. Nu kan het allemaal niet zo, maar normaal zou je voorstellen bij elkaar te komen een ochtendje in de week gezellig of wat dan ook. Dat kan je zelf doen, maar als dat niet in je zit Elf, dan wil je dat gewoon helemaal niet denk ik.

Elf: Nou dat waren hele mooie en uitgebreide antwoorden.

Aafke: Ja, lieverd.

Elf: Daarvoor wil ik je hartelijk bedanken. Ik heb je eigenlijk overspoeld met pittige vragen, maar wat ontzettend fijn dat je alles hebt willen beantwoorden.

Aafke: Succes met alles nog.

Elf: Dank je wel en tot snel weer.

# Annabel

**We mochten voor ons onderzoek een interview afnemen met Annabel. Ze is komt uit Australië en is op haar 20ste naar Nederland verhuist. Hier is ze getrouwd en heeft ze drie kinderen gekregen. Ze is op haar 37 gescheiden en heeft nu een nieuwe partner.**

**Geïnterviewde: Annabel (47)**
**Interviewer: Ilse Hoogveld**
**Datum: 2 december 2020 om 14:00 uur**

Ilse: Ik ga vragen stellen, maar op het moment dat je je niet fijn voelt bij het beantwoorden van een van de vragen doe het vooral niet! Voel je ook vrij om bij onduidelijkheid meer context bij de vragen te vragen.

Ilse: Je bent 27 jaar geleden naar Nederland verhuist, heeft dit invloed gehad op de mate van eenzaamheid die je toen ervaarde?

Annabel: Het is wel heel lang geleden dat ik naar Nederland ben verhuisd. En ik heb me toen ook zeker eenzaam gevoelt, enorm eenzaam.

Ilse: Denk je dat dit specifiek komt door de verhuizing?

Annabel: Mijn verhuizing had zeker invloed. Het verhuizen heeft heel veel consequenties met zich meegebracht, wat ervoor heeft gezorgd dat ik me eenzaam gevoeld heb. Mijn kring van mensen die me steunden, waar ik altijd naartoe kon gaan, was helemaal weg. Ik ben ook verhuisd naar een totaal andere en vreemde omgeving. Ik had het gevoel dat ik niet echt terecht kon bij veel mensen want die kenniskring had ik niet meer.

Ilse: Voel je je nog steeds eenzaam door de verhuizing?

Annabel: Ik voel me niet continue eenzaam maar ik voel me wel af en toe eenzaam. Bij mij is de verhuizing wel echt de grootste factor geweest.

Ilse: Voel je een veranderende mate van eenzaamheid door de coronacrisis?

Annabel: Ja, zeker. Verhuizen is een ding, dat is permanent maar dat gevoel is nog wel te verlichten met reizen, naar familie en vrienden in mijn moederland, maar dit kan nu ook niet. Daardoor wordt het gevoel van eenzaamheid wel toegenomen, omdat de opties zijn weggenomen.

# Anoniem

**Voor ons verdere onderzoek mochten we een interview afnemen met een anonieme vrouw. Ze is 50 jaar oud, heeft twee kinderen, is geschieden en heeft nu een nieuwe vriend.**

**Geïnterviewde: Anoniem (50)**
**Interviewer: Ilse Hoogveld**
**Datum: 19 november 2020 om 20:30 uur**

Ilse: Ik ga vragen stellen, maar op het moment dat je je niet fijn voelt bij het beantwoorden van een van de vragen doe het vooral niet! Voel je ook vrij om bij onduidelijkheid meer context bij de vragen te vragen.
Ilse: In onze enquête vroegen wij de respondenten een definitie aan eenzaamheid te geven. Wij kregen veel antwoorden als 'alleen zijn'. Hoe kijk jij tegen deze definitie aan?

Anoniem: Ja ik denk het ongewenst alleen zijn is, want ik vind zelf alleen zijn heel fijn, maar als ik ongewenst alleen ben vind ik het niet fijn. Ik denk dat eenzaam niet fijn is.

Ilse: Voel jij je weleens eenzaam?
Anoniem: Niet heel vaak, denk ik. Ik heb me weleens eenzaam gevoeld maar niet heel vaak.

Ilse: Hoe denk jij dat dit komt?

Anoniem: Dat ik me eenzaam voelde of dat ik me niet vaak eenzaam voelde?

Ilse: Kan allebei.

Anoniem: Ik denk dat ik eenzaam was toen ik net gescheiden was omdat ik toen ongewenst alleen was en daaraan moest wennen. Het is niet vaak omdat ik er wel snel aan gewend ben en omdat ik weet dat er heel mensen om mij heen zijn die het heel leuk vinden om af te spreken dus zorg ik dat ik niet ongewenst alleen ben.

Ilse: Jij bent al best wel even gescheiden, heeft de scheiding invloed gehad op een verandering van jouw mate van eenzaamheid?

Anoniem: Ja wat ik zei, in het begin gingen de kinderen gingen dan naar mijn ex-man, toen voelde ik mij eenzaam. Ik vond het heel raar dat mijn kinderen weggingen want ik was wel gewend om zelf weg te gaan. Mijn kinderen bleven altijd thuis dus dan ging ik weg en dan kwam ik weer terug. Nu gingen zij weg en dan miste ik een stukje van wat zij meemaakte en dat vond ik een heel naar idee, dan zit je in een naar gevoel en dan voel je je sneller eenzaam.

Ilse: Denk je dat jouw kinderen een verandering van hun mate van eenzaamheid hebben door de scheiding?

Anoniem: Dat vind ik lastig in te vullen. Ik weet dat mijn oudste zoon zich eenzaam kan voelen en ik denk dat dat komt omdat zijn contact met zijn vader niet meer zo makkelijk gaat. Dus ja, denk het wel.

Ilse: Merk je dat jouw mate van eenzaamheid veranderd is na het hebben van een nieuwe partner?

Anoniem: Jazeker, als je een nieuwe partner hebt dan heb je gewoon heel veel momenten waarop je dingen met zijn tweeën kunt gaan doen en dat ik gewoon veel makkelijker. Als je alleen bent moet je veel meer nadenken van: 'Hé dit weekend komt eraan, de kinderen zijn er niet, wat ga ik dan doen?' Dan moest ik veel meer nadenken en plannen maken en dan ging ik vrienden bellen of ze in het weekend iets te doen hadden. En met een partner, die is er gewoon. Die wil altijd wel dingen met mij doen, dus ja zeker.

Ilse: Als in de media over eenzaamheid wordt gesproken hebben deze het meestal over de eenzaamheid onder ouderen. Denk jij dat eenzaamheid leeftijdsgebonden is?

Anoniem: Ik denk dat het gebonden is aan je fysieke toestand. Als jij fysiek gezond bent, denk ik dat je minder eenzaam hoeft te zijn, omdat je erop uit kunt gaan, je kunt naar mensen toe gaan. En ik denk dat ouderen vaak fysiek beperkter zijn, dus sneller eenzaam zijn. Maar ook verliezer ouderen mensen op latere leeftijd ook hun partner en zijn helemaal niet gewend om zonder die partner te leven. Dus ja ik denk dat het zowel fysiek als leeftijdsgebonden is.

Ilse: Wat denk jij dat nog meer factoren zijn voor de toename van eenzaamheid levensfase middelbare leeftijd (dus van mensen tussen de 35 en 65 jaar oud)?

Anoniem: Ik denk dat Corona echt wel een issue is, dat is voor mensen denk ik wel een probleem. Daar heb ik zelf geen last van maar mensen die bang zijn om ziek te worden zullen daar echt wel wat van merken. Kinderen die uit huis gaan, ik denk dat dat voor veel volwassenen ook een gevoel van eenzaamheid kan oproepen. En ook voor hun geld als je ziek wordt, of fysiek niet goed bent denk ik ook dat dat invloed heeft.

Ilse: Zijn deze verschillend denk je dan bij andere levensfases?

Anoniem: Dat fysieke minder, dat geld denk ik ook voor een tiener. Als je als tiener in een rolstoel zit en minder naar buiten komt ben je ook sneller eenzamer. Maar dat je kinderen uit huis gaan zeker wel. Denk ook dat in deze leeftijd meer mensen gaan scheiden wat ook wel tot eenzaamheid kan leiden. Wat ook nog meespeelt is dat als je kinderen jong zijn ga nog mee naar hun school en ontmoet je veel ouders van andere kinderen. En dat is ook wel een manier om andere vrienden of leuke mensen om je heen te verzamelen en dat wordt natuurlijk als je kinderen oud zijn ook minder. Dus sommige dingen zullen ook voor jongeren mensen gelden en sommige dingen iets specifieker op deze leeftijd. "

Ilse: Denk jij dat sociaal media invloed heeft op de toe- of afname van eenzaamheid?

Anoniem: Ja, ik denk dat sociaal media misschien helemaal niet zo positief werkt want als je elkaar eventjes een WhatsApp stuurt heb je daar heel kort plezier van. Als je iemand belt heb je daar al langer plezier van. Maar als je met iemand gaat wandelen om bij te kletsen heb je daar al veel langer plezier van. Dus ik denk dat sociale media het zien van elkaar wel minder maakt."

Ilse: Denk je dat je aan kan iemand zien of diegene eenzaam is?

Anoniem: Je kan soms wel aan iemand zien of hij eenzaam is, omdat hij/zij het sociale contact minder makkelijk zoekt. En dan wel uit of je wel weinig mensen zult zien. Soms dat mensen zich wat minder goed verzorgen. Ja, nee dat weet ik niet helemaal zeker. Ik heb wel sommige mensen waarvan ik denk dat ze misschien wel eenzaam zijn, maar dat is wel een aanname. Dat is niet omdat ik het zeker weet."

Ilse: Zijn er vaste kenmerken aan het zien of iemand eenzaam is?

Anoniem: Nee ik denk niet vast, er zijn denk ik wel kenmerken die wat vaker voorkomen en dat is inderdaad slecht jezelf verzorgen, wegkijken als iemand contact probeert te maken, zulke dingen.

Ilse: Denk jij dat er een taboe heerst op het gebied van eenzaamheid?

Anoniem: Ja ik denk het nog wel. Ik denk dat er nog wel steeds meer aandacht voor is. Ik weet bijvoorbeeld dat mijn schoonmaakster best wel eenzaam is. Dan geef ik en een andere vriendin geven haar aan dat er buurthuizen zijn waar activiteiten zijn van mensen van jouw leeftijd. En daar gaat ze niet heen want dat is dan toch, onder haar stand ofzo. Daaraan merkt ik dan wel dat zij daar een taboe bij voelt. Het is niet weg. Het wordt meer besproken."

Ilse: Is er een mogelijkheid om dit taboe te verbreken?

Anoniem: Ja, ik denk dat het heel mooi zou zijn als meer mensen die echt eenzaam zijn, echt een langere tijd eenzaam zijn er wat vaker over zouden praten. En uitleggen waarom ze in dat sociale isolement zitten, dat dat wel goed zou zijn voor ons, om het beter te begrijpen en misschien beter te signaleren en ook beter te weten wat we kunnen doen want ik vind het ook wel lastig om zomaar bij iemand langs te lopen en naar binnen te stappen. En als ik weet dat het wel echt gewenst is zal ik het misschien meer doen.

Ilse: Denk jij dat de mate van dit taboe verschilt in verschillende leeftijdsgroepen?

Anoniem: Ja bijna in elk taboe geldt hoe ouder hoe groter het taboe, tenminste dat denk ik. En ik denk dat dit inderdaad een taboe is waar de oudere mensen meer last van hebben dan jonge mensen want bij jonge mensen weet ik namelijk ook dat er best wel veel tieners zijn die zich alleen voelen maar die durven het, weet ik niet helemaal zeker maar durven het in ieder geval wel anoniem te delen denk ik. Ik denk dat het taboe nog wel groter is bij met name oude mensen.

# Bernadette

**Voor ons verdere onderzoek mochten wij een interview afnemen met Bernadette. Bernadette is 83 jaar oud en woont samen met haar man in Heesch. Ze is 55 jaar getrouwd, heeft twee kinderen en vijf kleinkinderen.**

**Geïnterviewde: Bernadette (83)**
**Interviewer: Elf van Dijk**
**Datum: 24 november 2020 om 15:00 uur**

Bernadette: Hoe is het met jou?

Elf: Goed, prima. Ik ben nog op school dus heb gelukkig een leeg lokaal weten te bemachtigen.

Bernadette: O wat fijn.

Elf: Ik pak even de vragen erbij. Gaat met jou ook alles goed?

Bernadette: Ja, prima Elf. We hebben de tuinman vanmorgen gehad. De tuin ziet er zo uit.

Elf: Heeft opa ook in de tuin gewerkt?

Bernadette: Opa heeft in de tuin meegewerkt, maar de tuinman heeft alles gedaan.

Elf: Oké en dan heeft opa weer geholpen?

Bernadette: Opa helpt altijd een beetje voor de gezelligheid.

Elf: Nou mooi dat alles goed gaat met jullie. Dan wil ik je allereerst bedanken dat ik je een aantal vragen mag gaan stellen. De vragen gaan over het onderwerp ‘eenzaamheid’ en als je je niet fijn voelt bij het beantwoorden van een van de vragen wil je dit vooral even aangeven. En wanneer een vraag onduidelijk is kun je altijd naar meer context vragen.

Bernadette: Ja.

Elf: In onze enquête vroegen wij de respondenten een definitie aan eenzaamheid te geven. We kregen veel antwoorden als ‘alleen zijn’. Hoe kijk jij tegen deze definitie aan?

Bernadette: Ja, ik voel me eigenlijk heel weinig eenzaam Elf. En ik denk dat dit ook komt doordat ik wel heel veel belangstelling heb voor alles. Ik heb belangstelling voor de mensen, ik heb belangstelling voor de natuur. Wat ook heel belangrijk is, want ik houd ook heel erg van de tuin. Ik houd van fietsen Elf. Dus ik ben eigenlijk altijd bezig.

Elf: En hoe zou jij eenzaamheid omschrijven?

Bernadette: Nou dat je heel weinig mensen om je heen hebt. En dat je dus nooit ergens naartoe zou kunnen gaan. Dat vind ik eenzaamheid. Vooral dat je andere mensen niet kunt ontmoeten en dat is nou in deze periode heel vervelend.

Elf: En hoe is dat voor jou? Voel je je weleens eenzaam?

Bernadette: Nou op dit moment helemaal niet Elf. Ik heb met opa een heel gezellig leven.

Elf: Dat is heel goed om te horen.

Bernadette: Dat is heel goed. Dat is heel gezellig. We vullen elkaar in bepaalde opzichten aan. We hebben ook wel dezelfde interesses. Dus het gaat eigenlijk heel goed Elf. Ja.

Elf: Heb jij iemand in jouw omgeving die eenzaam is?

Bernadette: Ik denk onze buurman Elf.

Elf: Waaraan zie je of denk je dat?

Bernadette: Zijn vrouw is vorig jaar overleden en hij zit heel vaak gebogen over een puzzeltje alleen thuis. Dat vind ik altijd heel sneu, maar hij zegt dat hij zich goed vermaakt. Dus ik praat er altijd met hem over en hij zei 'nee ik vermaak me eigenlijk best goed, maar ik geloof dat niet Elf.

Elf: Doe jij iets om hem te helpen?

Bernadette: Ja, nou hij komt hier heel regelmatig op de koffie en ik houd vaak een praatje buiten, maar zijn zoon heeft zijn winkel overgenomen dus hij werkt ook nog vaak in de winkel. Als hij het echt beu is om thuis te zitten dan gaat hij naar de winkel. Dus dat is voor hem een heel geluk.

Elf: Heb je het idee dat dit hem helpt?

Bernadette: Jawel. Zeker. Hij vindt het heel gezellig, want hij zegt iedere keer als hij geweest is 'bedankt voor de gezelligheid'. Ik merk het ook wel dat hij het heel leuk vindt en hij krijgt altijd een gebakje. Hij houdt heel erg van gebakjes. Dus dan krijgen wij er ook een! Hij snoept heel graag en hij krijgt een extra bonbonnetje van mij. Dan heeft hij weer een gezellige avond. Wij komen daar ook. Hij vraagt ons regelmatig.

Elf: Dus denk jij dat het in die 'kleine' dingen zit dat hij daardoor beter voelt?

Bernadette: Ja, dat weet ik wel zeker. Ja, al een praatje op straat dat vrolijkt hem al op.

Elf: Zijn er denk je vaste kenmerken om aan iemand te zien of iemand eenzaam is?

Bernadette: Nou, die zich een beetje terugtrekken denk ik. Die het niet meer aandurven om met mensen om te gaan. Dat denk ik Elf. Maar dat merk ik bij hem niet, want hij staat best open voor ons. Ja.

Elf: Kan het per persoon verschillen?

Bernadette: Ja dat is denk ik verschillend ja.

Elf: Dan over de factoren die eenzaamheid veroorzaken. Denk je dat deze factoren vast zijn?

Bernadette: Nou als je geen vrienden kunt maken. Als jij bijvoorbeeld een type bent wat zichzelf heel goed lijkt te kunnen vermaken en jij dus geen vriendschappen sluit. Dan denk ik dat je best wel eenzaam bent.

Elf: En denk je dat dit in de ene leeftijdsgroep deze factoor vaker speelt dan in een andere leeftijdsgroep?

Bernadette: Ja, zeker Elf. Als je jong bent heb je altijd connecties. Of praktisch altijd. Ik ben vroeger in mijn jeugd eigenlijk nooit alleen geweest. Ik had altijd vriendinnen en ik denk dat het heel belangrijk is dat je dat blijft doen. Dus zorg zelf dat je dus op pad gaat en blijf niet afwachten totdat iemand bij jou komt, want ik denk dat mijn zus best wel vaak eenzaam was.

Elf: Ja? Waaraan denk je dat?

Bernadette: Nou omdat ze heel vaak altijd alleen thuis zat. Altijd alleen maar zat te zwerven en dat ze ook geen zin had om met mensen om te gaan. Ik denk dat best eenzaam is geweest.

Elf: Dat had ik nog een vraag. Als in de media over eenzaamheid wordt gesproken hebben deze het meestal over eenzaamheid onder ouderen. Daaronder verstaan wij 65 jaar en ouder. Ik vroeg me af of jij denkt dat eenzaamheid leeftijdsgebonden is?

Bernadette: Ik denk dat je als je niet meer deelneemt aan het werkproces, aan de arbeidsmarkt, dat dan een heleboel mensen eenzaam zijn. Daarom zien ook een heleboel mensen op tegen pensioen. Mijn zus vond het ook heel erg om met pensioen te gaan. Doordat ze dan geen contacten meer had met haar genoten op de zaak. Dus dat was natuurlijk heel begrijpelijk voor mijn zus.

Elf: En denk je dat eenzaamheid alleen maar plaatsvindt onder ouderen of kan dit ook op andere leeftijden spelen?

Bernadette: Ik denk dat jongeren ook eenzaam kunnen zijn. Zeker. Als jij bijvoorbeeld gepest wordt. Ik heb een vriendin en zij heeft een dochter en zij is op de middelbare school heel erg gepest. Zij was altijd eenzaam. Dat heeft die vriendin mij laatst verteld. Omdat zij dus helemaal geen vriendschappen kon sluiten en dat is heel erg.

Elf: Dus denk je dat dit pesten invloed heeft op de mate van eenzaamheid die zij nu ervaart? Dus nu na haar periode op de middelbare school.

Bernadette: Nou ik dat zij er nog steeds een beetje last van heeft. Ik denk dat je dat toch een beetje blijft wringen. Als jij dus in je leukste periode gepest wordt. Je schooltijd is echt de leukste tijd die je hebt hoor. Houd dat maar in de gaten.

Elf: Dat waren eigenlijk mijn belangrijkste vragen al.

Bernadette: Oké, en wat moet je nu verder doen? Moet je dit gaan uitwerken Elf?

Elf: Ja, ik ga het helemaal uitschrijven dus daarom had ik van tevoren gevraagd of ik het mocht opnemen. Ik wilde ook nog even checken of ik jouw echte en volledige naam in het verslag mag gebruiken?

Bernadette: Ja, dat mag. Je weet die toch?

Elf: Ja volgens mij wel. Bernadette [achternaam] toch?

Bernadette: Ja je mag ook [originele achternaam] erbij vermelden.

Elf: En er dus Bernadette van maken in plaats van Berrie neem ik aan?

Bernadette: Ach ja dat is officieel. Bernadette is officieel.

Elf: Top! Bernadette [achternamen].

Bernadette: Fantastisch is het. Als je het niet meer weet stuur je maar een appje.

Elf: Fijn dat ik dit interview nog zo kort dag mocht afnemen.

Bernadette: Dat kan. Wij zijn toch thuis. We hebben tijd genoeg Elf.

Elf: Maar heel fijn dat je daar ook tijd voor wilde vrijhouden. Dan wil ik je bedanken voor de persoonlijke antwoorden en doe de groetjes aan opa.

Bernadette: Dat is goed. Zal ik doen. Tot ziens Elf!

# Bloem

**Voor ons verdere onderzoek mochten wij een interview afnemen met Bloem. Bloem is 13 jaar oud en krijgt op school les over eenzaamheid.**

**Geïnterviewde: Bloem (13)**
**Interviewer: Elf van Dijk**
**Datum: 19 november 2020 om 20:00 uur**

Elf: Ik ga je een aantal vragen stellen over het onderwerp ‘eenzaamheid’, maar op het moment dat je je niet fijn voelt bij het beantwoorden van een van de vragen, geef het vooral aan. Wanneer een vraag onduidelijk is, kan je altijd naar meer context vragen.

Bloem: Brand los.

Elf: Hoe zou jij eenzaamheid omschrijven?

Bloem: Je alleen voelen.

Elf: Denk je dat meer mensen eenzaamheid op deze manier zouden omschrijven?

Bloem: Dat denk ik wel.

Elf: Kan het ook verschillen hoe mensen eenzaamheid zouden omschrijven?

Bloem: Ja. Ja dat ook wel. Ligt er ook aan hoe iemand het ziet of meemaakt.

Elf: Wordt er bij jou op school iets gedaan rondom eenzaamheid?

Bloem: Ja. We zijn bijvoorbeeld nu bezig met eenzaamheid. Bijvoorbeeld bij mentoruur moesten wij vandaag een gedicht schrijven over eenzaamheid. Van vier regels. Die gaan wij op een kaart schrijven en die gaan we dan naar oudere mensen opsturen die heel erg alleen zijn en ook last hebben van eenzaamheid.

Elf: Zou je die willen voorlezen?

Bloem: Ja hoor. Ik ga hem even zoeken.

Elf: Doe rustig aan.

Bloem: Ik heb hem: Ik zit nu voor me uit te staren. Ik doe blij maar voel me zo alleen. Ik zit met deze gedachtes al jaren. Samen komen we er wel doorheen.

Elf: Mooi zeg! Denk je dat zoiets kan helpen bij het aanpakken van eenzaamheid?

Bloem: Ik denk het wel, omdat ik denk dat iemand daar wel hoop ofzo van kan krijgen.

Elf: Vind je het goed dat op school hierover wordt gepraat en dat er wordt gekeken naar een oplossing?

Bloem: Ja.

Elf: Hoe komt dat?

Bloem: Even nadenken. Omdat je soms niet weet hoe een ander zich voelt en soms heb je ook niet door dat iemand zich eenzaam voelt.

Elf: Denk je dat er kinderen bij jou op school zijn die zich eenzaam voelen?

Bloem: Dat zie ik niet, maar dat kan vast wel.

Elf: In hoeverre kan je aan iemand zien of iemand eenzaam is?

Bloem: Ik denk dat diegene het niet echt laat merken, maar soms bijvoorbeeld als je ziet dat diegene zich niet helemaal mengt in de les en soms vaak afleidend is ofzo.

Elf: Als erin de media over eenzaamheid wordt gesproken, hebben deze media het vaak over ouderen. Denk jij dat eenzaamheid alleen binnen deze leeftijdsgroep ervaren kan worden?

Bloem: Nee, dat kan zeker. Ik bedoel. Dat kan ook onder jongeren zeg maar.

Elf: Zijn er denk je vaste oorzaken waardoor iemand eenzaam raakt?

Bloem: Nee, dat denk ik niet. Ik denk niet dat wanneer er iets gebeurt je je dan gelijk eenzaam kan voelen. Ik denk dat je je ook door het kleinste al je je alleen voelt. Dat je je toch alleen of eenzaam voelt.

Elf: Verschilt dat per persoon?

Bloem: Ja, want niet iedereen zit hetzelfde in elkaar.

Elf: Dus als ik je goed begrijp zeg je dat jij denkt dat eenzaamheid niet vaste oorzaken heeft? Dat iets wat voor de een heel klein is voor de ander heel groot kan zijn?

Bloem: Ja.

Elf: Oja mijn laatste vraag. Zou jij de opdracht die jij op school hebt gedaan aanraden aan andere scholen?

Bloem: Ik vind het heel goed dat wij deze opdracht doen, omdat ouderen zeker rondom corona hun familie en vrienden veel minder zien. Dus dit is wel een aanrader.

Elf: Wat fijn. Dank je wel dat je tijd wilde vrij maken om deze vragen te beantwoorden. Dat gaat ons nog verder helpen met ons verslag.

Bloem: Geen probleem hoor.

# Dominique

**Voor ons verdere onderzoek mochten we een interview afnemen met Dominique. Dominique is 30 jaar oud. Ze woont samen met haar vriend in Rotterdam.**

**Geïnterviewde: Dominique (30)**
**Interviewer: Ilse Hoogveld**
**Datum: 20 november 2020 om 17:45 uur**

Ilse: Ik ga je een aantal vragen stellen over het onderwerp 'eenzaamheid', maar op het moment dat je je niet fijn voelt bij het beantwoorden van een van de vragen doe het vooral niet! Wanneer een vraag onduidelijk is, aarzel dan niet om naar meer context te vragen.

Ilse: In onze enquête vroegen wij de respondenten een definitie aan eenzaamheid te geven. Wij kregen veel antwoorden als 'alleen zijn'. Hoe kijk jij tegen deze definitie aan?

Dominique: Eenzaamheid is best wel een breed begrip natuurlijk. Je kan heel veel mensen om je heen hebben maar je nog steeds alleen voelen. Ik denk dat dat meer een mentaal ding is.

Ilse: Als in de media over eenzaamheid wordt gesproken hebben deze het meestal over de eenzaamheid onder ouderen (>65). Denk jij dat eenzaamheid leeftijdsgebonden is?

Dominique: Nee totaal niet. Ik denk dat iedereen eenzaam kan zijn en dat dat niet zo zeer afhankelijk hoeft te zijn van leeftijd, ras of voorkeuren. Iedereen kan eenzaam zijn.

Ilse: Heb jij je wel is eenzaam gevoeld?

Dominique: Ja. Ik denk iedereen weleens.

Ilse: Hoe zou jij dit gevoel omschrijven?

Dominique: Heel erg alleen of afgesloten van andere mensen.

Ilse: Is dat een constant gevoel? Op welke momenten krijg je dit?
Nee niet constant, maar soms weleens.

Ilse: Heb jij een idee over hoe je eenzaamheid kan verminderen? Bij jezelf of bij anderen.

Dominique: Ik denk door contact te zoeken met anderen mensen of tegenwoordig is natuurlijk heel veel online met sociale media. Maar bij sociale media heb je ook dat mensen zich anders voor doen en dat het allemaal heel erg leuk is. Misschien is het wel een idee om dat soort media te gebruiken om meer echt contact te hebben met mensen en nu ook zeker de laatste tijd met het coronavirus. Dat mensen niet meer langs mogen komen of maar een beperkt aantal mensen. Je kunt niet meer met elkaar uit eten of een kopje koffie doen. Ik denk dat dat ook heel veel impact heeft.

Ilse: Denk je dat er bepaalde factoren zijn die van invloed zijn op het gevoel van eenzaamheid?

Dominique Ja. Ik denk dat deze factoren met heel veel verschillende dingen te maken kunnen hebben. De laatste tijd zal het heel veel te maken hebben met het coronavirus, het is nu lastiger om iets leuks te doen met mensen. Je moet nu wat creatiever zijn, het moet nu bijvoorbeeld online via Zoom calls. Dan mis je toch nog het echte contact met mensen.

Ilse: Denk jij dat deze factoren zullen verschillen tussen de verschillende leeftijdsgroepen?

Dominique: Dat kan, maar andere kant denk ik ook als je heel recent kijkt dat iemand die wat jonger is en die een smartphone heeft die kan bellen of op TikTok en dergelijke met vrienden of familie op afstand, maar als je een oma hebt van 95 die geen smartphone heeft is dat al lastiger voor die persoon.

Ilse: Denk jij dat er een taboe heerst op eenzaamheid?

Dominique: Ja dat denk ik wel. Ik denk dat iedereen heel erg graag doet alsof het heel erg goed gaat met iedereen en dat het niet echt bespreekbaar is of mensen niet durven of niet willen zeggen dat ze zich niet zo goed voelen.

Ilse: Denk jij dat de mate van dit taboe verschilt in verschillende leeftijdsgroepen?

Dominique: Dat kan maar ik denk dat ook te maken heeft met een stukje opvoeding. Het kan zijn als je meer van de oudere generatie bent, daar was veel meer het motto; ‘Niet klagen maar dragen’. Daar leefde ze alsof het allemaal goed was, terwijl dat niet altijd zo is. Als je jonger bent en er wordt thuis niet veel over gesproken dan zal ik het ook minder snel aangeven.

Ilse: Denk jij dat sociale media een rol speelt bij eenzaamheid?

Dominique: Ik denk dat het juist aan de ene kant een heel mooi medium kan zijn om mensen meer in contact te brengen met mensen, maar aan de andere kant doen mensen zich anders voor op sociale media, dan dat ze zich echt voelen of zijn. Dan heb je geen echt contact denk ik.

Ilse: Denk je dat je aan kan iemand zien of diegene eenzaam is?

Dominique: Nee denk het niet echt, maar als mensen echt heel verdrietig zijn en niet goed voelen is het wat duidelijker. Ik denk dat veel mensen dat verstoppen.

Ilse: Als iemand in jouw omgeving zich eenzaam zou voelen, zou jij hierbij willen helpen?

Dominique: Ja natuurlijk.

Ilse: Weet je hoe je hierbij kan helpen?

Dominique: Ik denk dat dat best wel persoonsafhankelijk is, niet iedereen heeft behoefte aan dezelfde dingen. Een iemand kan het heel erg leuk vinden om een spelletje te spelen en de andere vindt het gewoon leuk om alleen te bellen of iemand anders vindt het leuk om een stukje te gaan wandelen, dus dat is heel erg verschillend denk ik.

# Greet

**Voor ons verdere onderzoek mochten we een interview afnemen met Greet. Greet is een paar jaar geleden heel erg ziek geweest en is toen woonachtig geworden in een verzorgingstehuis. Ze heeft lang geleden een kind gekregen en haar man is inmiddels al een lange tijd overleden. Ze heeft inmiddels een nieuwe vriend die ook in het verzorg tehuis woont. Greet is nu 82 jaar oud en is recent hersteld van het Coronavirus.**

**Geïnterviewde: Greet (82)**
**Interviewer: Ilse Hoogveld**
**Datum: 19 november 2020 om 11:45 uur**

Ilse: Ik ga je een aantal vragen stellen over het onderwerp 'eenzaamheid', maar op het moment dat je je niet fijn voelt bij het beantwoorden van een van de vragen doe het vooral niet! Wanneer een vraag onduidelijk is, aarzel dan niet om naar meer context te vragen.

Ilse: Het viel ons op dat veel mensen eenzaamheid omschrijven als 'alleen zijn'. Hoe kijk jij tegen deze definitie aan? En hoe zou jij eenzaamheid definiëren?

Greet: We zitten nu al een jaar ongeveer met het Coronavirus. Ik heb het zelf ook gehad en ik had het vreselijk te pakken. Dan ben je heel ziek en dan voel je niet zo goed wat alleen zijn is. Maar als je weer terugkomt op die afdeling en je bent dood en doodmoe, want dat word je ervan en je hebt geen smaak meer en geen reuk meer. Voel je je ik wil niet zeggen eenzaam maar je bent wel alleen. Je moet het alleen doen, het is gewoon een verschrikkelijke tijd geweest. Het wordt nu weer beter, ik zit weer in mijn rolstoel en ik mag weer uit mijn kamer een klein stukje de gang op met een mondkapje voor. Maar echt eenzaam, want nu begin ik weer met lezen. Iets wat ik graag doe dat heeft je stiefvader graag doe of wat mensen graag opsturen is het krijgen van knuffels en dat vind ik ook zo ontzettend leuk.
Sinds september gaat het beter met mijn gezondheid, maar toen ik laatst Corona kreeg word je echt helemaal aangewezen met je ziekte en heel erg geïsoleerd. Mijn zoon is geloof ik wel langs geweest. Maar je wordt zo erg afgesloten, de afdeling waar ik nu verblijf is nu ook rood dan mag niemand komen. En de andere afdelingen zijn groen en als je op een groene afdeling bent mag je weer een klein beetje uit je kamer, op de gang naar een andere afdeling en we moeten eerst met de afdeling wachten totdat we allemaal weer koortsvrij zijn. En ik ben gelukkig korstvrij.

Ilse: Als in de media over eenzaamheid wordt gesproken hebben deze het meestal over de eenzaamheid onder ouderen (>65). Denk jij dat eenzaamheid leeftijdsgebonden is?

Greet: Nee, ik denk dat andere jongere mensen misschien ook eenzaam zijn. Er zitten ook hele jonge mensen bij die eenzaam zijn, die hebben misschien geen familie, relaties of vrienden. Ik denk niet dat oudere mensen meer last hebben van de eenzaamheid als jongere mensen, wat ik hier tenminste meemaak.

Ilse: Heb jij je wel is eenzaam gevoeld?

Greet: Ja tuurlijk. Vooral ’s nachts, in de nacht als je de hele nacht op bed ligt en dan komt het op je af. Dus ja, ik ben weleens eenzaam geweest, maar vooral ‘s nachts. Overdag gaat het wel, dan zijn de verpleegsters er en die komen je helpen en dan maak je een praatje. En ik heb in de nacht weleens gehad dat ik echt eenzaam was en alleen.

Ilse: Hoe zou jij dit gevoel omschrijven?

Greet: Een gevoel dat de hele wereld is er en het gaat door en jij bent een heel klein stipje die dan op bed ligt, of waar dan ook. En jij zal heel graag heel veel mensen om je heen willen hebben, maar dat kan dan niet. Het is een heel akelig gevoel, eenzaamheid. Ik voel me dan heel alleen, en je kunt dan gaan zeggen van: ‘Je kunt mensen gaan bellen’, maar dat kan je ook wel maar dat doe je niet ’s nachts en bij mij overvalt mijn eenzaamheid meestal ’s nachts.

Ilse: Heb jij het gevoel dat jouw eenzaamheid is toegenomen doordat je woonachtig bent in een verzorgingstehuis?

Greet: Ja, dat is zeker toegenomen. Thuis heb je je eigen spullen en je eigen huis. Ik heb nu maar een kamer en mijn zoon moest daar kleine stukjes van mijn huis meenemen en kleine stukjes hier neer zetten. Foto’s van mijn kinderen, mijn honden, de assen de honden, de foto’s van mijn ouders. Ik heb gelukkig een televisie. En dat is het moeilijkste, om dingen achter te laten waar je zo lang mee gewoond hebt. Ik heb 25 jaar in dat huis gewoond. Ik heb daar ook een man gehad, maar die is ook overleden. Daardoor is mijn eenzaamheid alleen maar toegenomen. Ik kan niet lopen dus dat scheelt ook weer, anders kan ik op de fiets springen en dat deed ik vroeger ook en mijn eigen boodschappen maar dat kan ik nu niet meer. En je zit hier volgens mijn gevoel een beetje opgesloten, want je mag niet uit te kamer en je hebt maar een keer een nachtzuster elke nacht even kijken en die komt als het nodig is helpen om naar het toilet te gaan, maar verder is er niks. Die verpleegsters hebben het natuurlijk ontzettend druk en die hebben daar geen tijd voor, maar ’s nachts ben ik het meest eenzaam.

Ilse: Heb jij het gevoel dat jouw eenzaamheid is toegenomen in de Coronacisis?

Greet: Ja. Je bent helemaal geïsoleerd want je mag niet bij elkaar zijn. Ik ben dus naar de Covid afdeling geweest en dat is al helemaal verschrikkelijk. Dan lopen die verzorgsters helemaal in zo een pak, die hebben een mondkapje en een bril en een scherm voor. Je hoort niet eens dat ze met je praten want je bent ook ontzettend ziek. Als je ziek bent gaan er zo veel dingen langs je heen.

Ilse: Heb jij een idee over hoe je eenzaamheid kan verminderen? Bij jezelf of bij anderen.

Greet: Als je zo ziek bent dan kun je helemaal niks doen. Nu ietsje meer maar ook niet echt. En het is heel moeilijk want sommige mensen hebben helemaal geen behoefte meer om met mensen te praten. Voor de coronacrisis hield ik mezelf goed bezig, ik ging naar de gymnastiek, de fysio en dat is tijdens de coronacrisis voor mij helemaal weg. Het zal misschien wel weer terugkomen maar vroeger had ik iedere ochtend wat te doen maar nu heb ik helemaal niks. Dus ik zal zeggen, hou jezelf en andere bezig.

Ilse: Denk je dat er bepaalde factoren zijn die van invloed zijn op het gevoel van eenzaamheid?

Greet: Ik moet dus elke ochtend uit bed gehaald worden en aangekleed worden en soms moet je daar vreselijk lang op wachten. En ik vind vooral als je niet meer met elkaar bent op clubjes en dingetjes doet, we gingen voor de coronacrisis bijvoorbeeld appeltaarten bakken en dan ben je toch met elkaar bezig maar je doet nu eigenlijk helemaal niks behalve heel veel lezen.

Ilse: Denk jij dat dit verschilt per leeftijd?

Greet: Nou het is voor iedereen lastig met Corona, en iedereen van elke leeftijd kan eenzaam zijn. Maar waar je op deze leeftijd en vooral in een verzorgingshuis ontzettend mee wordt geconfronteerd is het overlijden van mensen. Op mijn afdeling hier zijn zeker elf mensen overleden. En met die mensen had ik toch altijd contact, in de huiskamer of met eten.
Ik probeer wel een beetje contact te krijgen met mensen en dat willen mensen hier meestal niet en vooral als ze nog zo kort hebben hier.

Ilse: Denk jij dat er een taboe heerst op eenzaamheid?

Greet: Ja dat denk ik wel. Sommige mensen willen het niet delen, maar ik zeg gewoon dat ik vreselijk eenzaam ben, of alleen, ik wil van alles om me heen. In het begin komen er vriendinnen waarmee ik vroeger mee op Yoga zat, en de buren kwamen op visite bij mij. Maar nu met Corona komen ze gewoon niet meer, het is nu gewoon heel anders. Het kon niet anders maar ik had nooit gedacht dat dat ik hier zou eindigen, echt niet. Ik ben er nog hoor, daar niet van maar ik vind het heel moeilijk.

Ilse: Denk je dat je aan kan iemand zien of diegene eenzaam is?

Greet: Bij sommige mensen wel kun je het wel zien. Maar nu mag ik ook niet van mijn afdeling af omdat wij code rood hebben dus je mag er niet af, ik mag gelukkig wel uit mijn kamer een klein stukje. Maar de mensen die ik ontmoet op de gang die je niet zien of je niet willen zien. Die vinden het moeilijk om nieuwe mensen te zien. Ik laat het dan maar zoals het is.

Ilse: Als iemand in jouw omgeving zich eenzaam zou voelen, zou jij hierbij willen helpen?

Greet: Ja ik zal ze heel graag willen helpen, zo graag dat ik naar ze toe zal willen gaan maar nu kan dat alleen op 1.5 meter van elkaar en met een mondkapje dus het wordt nu gewoon moeilijker. Ook zijn er hier veel mensen die doof zijn of andere mankementen. Dat maakt een praatje moeilijker.

# Jessica

**Voor ons verdere onderzoek mochten we een interview afnemen met Jessica. Jessica heeft vijf kinderen van 17, 15, 13, 9 en 4. Ze is medebaas van BSO en KDV Blooming Kids in Huizen. Binnen dit bedrijf proberen zij hun steentje bij te dragen aan het verminderen van eenzaamheid.**

**Geïnterviewde: Jessica (45)**
**Interviewer: Elf van Dijk**
**Datum: 22 november 2020 om 10:00 uur**

Elf: Ik ga je een aantal vragen stellen over het onderwerp 'eenzaamheid'. Op het moment dat je je niet fijn voelt bij het beantwoorden van een van de vragen doe het vooral niet! Wanneer een vraag onduidelijk is, aarzel dan niet om naar meer context te vragen.

Jessica: Dat is goed.

Elf: In onze enquête vroegen wij de respondenten een definitie aan eenzaamheid te geven. Van kinderen, onder de twaalf jaar oud, kregen wij veel antwoorden als 'alleen zijn'. Hoe kijk jij tegen deze definitie aan?

Jessica: Ik kan mij 'alleen zijn' in relatie tot eenzaam zijn, wel voorstellen. Eenzaam zijn, je alleen voelen.

Elf: Hoe denk je dat het komt dat kinderen op deze definitie komen?

Jessica: Ik denk dat zij denken 'eenzaam zijn is alleen zijn'.

Elf: Als in de media over eenzaamheid wordt gesproken hebben deze het meestal over de eenzaamheid onder ouderen, ouder dan 65 jaar oud. Denk jij dat eenzaamheid leeftijdsgebonden is?

Jessica: Nee, dat denk ik niet. Al lijkt het erop dat er meer eenzaamheid is onder ouderen. Misschien komt dat ook door de media. Daar lees en hoor ik het meest over. Maar of het dan binnen andere leeftijdscategorieën minder of anders is?

Elf: Dat is een goede vraag om is over na te denken en dat is natuurlijk ook precies de vraag die wij onszelf stellen. Kunnen kinderen ook eenzaamheid ervaren?

Jessica: Ja, dat denk ik wel.

Elf: Waarom wel? Hoe kan je dit zien?

Jessica: Ja, even denken. Ik denk het dus wel, maar wel pas vanaf een bepaalde leeftijd denk ik. Als je vier bent, weet ik niet of je eenzaam kan zijn. Poeh, hoe kun je dat zien? Weinig sociale contacten, geen plezier beleven aan sociale contacten. Somber zijn, teruggetrokken bestaan leiden, geen familie of vrienden. Geen mensen die naar jou omkijken. En ik weet

eigenlijk niet of je het aan iemand kan zien. Ik denk dat je vooral met iemand in gesprek moet gaan om erachter te komen wat er in iemand omgaat.

Elf: Welke factoren denk jij dat eenzaamheid onder kinderen kan veroorzaken?

Jessica: Pesten, buitensluiten, armoede, problemen binnen het gezin.

Elf: Binnen jouw KDV en BSO Blooming Kids proberen jullie je steentje bij te dragen aan het verminderen van eenzaamheid. Hoe?

Jessica: Door maatschappelijke projecten op te zetten en aansluiting te zoeken bij organisaties die ook maatschappelijk betrokken zijn. Verbinding maken zodat mensen groot en klein zich gezien voelen.

Elf: Denk je dat dit effect heeft?

Jessica: Ja!

Elf: Waaraan zie je dat?

Jessica: Aan de reacties van de mensen. Blijdschap, ontroering, dankbaarheid.

Elf: Dank je wel voor dit interview mam.

# Hanna

**Voor ons verdere onderzoek mochten we een interview afnemen met Hanna. Hanna is 74 jaar oud heeft haar man verloren en is toen hertrouwd. Ze heeft zelf geen kinderen, maar ze heeft nu al meer dan 10 jaar drie stiefkleinkinderen.**

**Geïnterviewde: Hanna (74)**
**Interviewer: Ilse Hoogveld**
**Datum: 23 november 2020 om 14:15 uur**

Ilse: Ik ga je een aantal vragen stellen over het onderwerp 'eenzaamheid', maar op het moment dat je je niet fijn voelt bij het beantwoorden van een van de vragen doe het vooral niet! Wanneer een vraag onduidelijk is, aarzel dan niet om naar meer context te vragen.

Ilse: Het viel ons op dat veel mensen eenzaamheid omschrijven als 'alleen zijn'. Hoe kijk jij tegen deze definitie aan?

Hanna: Ja alleen zijn, dat hangt er helemaal van af of dat periodes zijn of dat je helemaal alleen ben, zou ik maar zeggen. Ik kan heel goed alleen zijn maar dan voel ik me nog niet eenzaam.

Ilse: Hoe zou jij eenzaamheid definiëren?

Hanna: Als je nergens terecht kan met je gevoelens en niet echt contact hebt met iemand.

Ilse: Als in de media over eenzaamheid wordt gesproken hebben deze het meestal over de eenzaamheid onder ouderen (>65). Denk jij dat eenzaamheid leeftijdsgebonden is?

Hanna: Ik denk dat het met de toenemen van de leeftijd, eenzaamheid toeneemt. Dat kan komen door het eenvoudige feit dat als je ouder wordt verlies mensen, vrienden of familieleden die gaat dood. Dus dan is er een grotere kans dat je eenzaam wordt. Als je jonger bent ga je naar school, werk, clubs en naar sport dus dan heb je sowieso al de sociale omgeving. Maar als je gepensioneerd bent en je gaat mensen verliezen is de kans op eenzaamheid veel groter.

Ilse: Heb jij je wel is eenzaam gevoeld?

Hanna: Ja.

Ilse: Hoe zou jij dit gevoel omschrijven?

Hanna: Vrij belazerd. Het hangt er wel van af of dit in de periode van je leven is dat je nog je werk vol op hebt of dat je dit niet meer hebt.

Ilse: Is dat een constant gevoel? Op welke momenten krijg je dit?
Hanna: Nee dat zijn momenten. Dat hangt ook heel erg af van je eigen opstelling erin, als je gaat zwelgen en je eenzaamheid zielig gaat vinden dan kom je er heel lastig uit, dus dat moet niet.

Ilse: Heb jij het gevoel dat jouw eenzaamheid is toegenomen in de Coronacisis?

Hanna: Nee.

Ilse: Hoe denk je doordat dit komt?

Hanna: Omdat het mij als gepensioneerde niet zo heel erg raakt. Je kan allerlei dingen niet doen maar in deze fase heeft dat veel minder impact dan als je jonger bent. Je hebt toch al allerlei dingen waarbij je jezelf bezig moet houden zou ik maar zeggen.

Ilse: Heb jij een idee over hoe je eenzaamheid kan verminderen? Bij jezelf of bij anderen.

Hanna: Dat hangt van je eigen instelling af. Zelfmedelijden moet je niet te veel hebben. Dat is vreselijk moeilijk, want als iemand zich echt eenzaam voelt en er moeilijk uit kan komen dan heeft hij dus al die tools niet om dat te doen, dat ligt dus heel erg besloten in je karakter.

Ilse: Denk je dat er bepaalde factoren zijn die van invloed zijn op het gevoel van eenzaamheid?

Hanna: Ja dat denk ik wel, bijvoorbeeld als je een verwachtingspatroon van iemand hebt. Dat je denkt dat je met iemand bevriend bent maar het blijkt niet van de andere kant niet zo duidelijk te komen.

Ilse: Zijn dit voor iedereen dezelfde factoren?

Hanna: Nee dat is heel subjectief.

Ilse: Denk jij dat dit verschilt per leeftijd?

Hanna: Dat denk ik ook niet. Karakter verbonden is het.

Ilse: Denk jij dat er een taboe heerst op eenzaamheid?

Hanna: Ja misschien wel. Dat mensen zich groot willen houden, maar je ziet ook soms dat mensen het gewoon duidelijk toegeven.

Ilse: Denk jij dat de mate van dit taboe verschilt in verschillende leeftijdsgroepen?

Hanna: Ja dat denk ik wel, een jong iemand die vrij geïsoleerd leeft die kan het daar heel moeilijk mee hebben en hier niet voor uit willen komen. Dat verschilt heel erg per karakter, of sommige mensen weer wel, die spreken dit juist uit.

Ilse: Is er een mogelijkheid om dit taboe te verbreken?

Hanna: Ik denk dat dat heel lastig is. Dat ligt bij de persoon zelf.

Ilse: Denk je dat je aan kan iemand zien of diegene eenzaam is?

Hanna: Ja dan moet je iemand kennen, in een gesprek alleen denk ik, in een eerlijk gesprek.

Ilse: Als iemand in jouw omgeving zich eenzaam zou voelen, zou jij hierbij willen helpen?

Hanna: Ja.

Ilse: Weet je hoe je hierbij kan helpen?

Hanna: Dat hangt heel erg af van het individu en van de omstandigheden.

# Maarten

**Voor ons verdere onderzoek mochten we een interview afnemen met Maarten. Maarten is 52 jaar oud en heeft drie kinderen van 17, 15 en 13 jaar oud. Maarten is ongeveer 10 jaar gescheiden en heeft geen nieuwe partner.**

**Geïnterviewde: Maarten (52)**
**Interviewer: Elf van Dijk**
**Datum: 19 november 2020 om 20:00 uur**

Elf: In onze enquête vroegen wij de respondenten een definitie aan eenzaamheid te geven. Wij kregen veel antwoorden als 'alleen zijn'. Hoe kijk jij tegen deze definitie aan?

Maarten: Volgens mij is alleen zijn iets anders dan eenzaam zijn. Je kan alleen zijn, in je eentje, en toch volstrekt niet eenzaam zijn. Terwijl iemand aan de andere kant met meer mensen om zich heen toch eenzaam kan zijn.

Elf: Mooi omschreven. Hoe zou jij eenzaamheid definiëren?

Maarten: Hoe zit dat voor mij? Even denken. Ik ben graag alleen. Dat ik me dan niet eenzaam voel, heeft alles te maken met het feit dat ik erg op m'n gemak ben met mezelf. Ik denk dat je dan zou kunnen zeggen dat ik gelukkig ben, of in elk geval heel tevreden met mijn leven en met wie ik ben. Dus voor mij is eenzaamheid niet dat je alleen bent, maar wel dat je je alleen voelt. Dat je verlangt naar gezelschap. En wanneer je al in gezelschap bent, verlang je kennelijk naar ander gezelschap.

Elf: Heb jij ooit een gevoel van eenzaamheid ervaren?

Maarten: Ja ik heb me weleens eenzaam gevoeld.

Elf: Op welke momenten was dit?

Maarten: Op verschillende soorten momenten. Ik heb me weleens eenzaam gevoeld wanneer jullie met mama op vakantie waren. Kennelijk is dan het aspect afstand van belang. Het feit dat je dat niet even overbruggen kan, maakt je dan eenzaam. Terwijl wanneer je weet 'ik zou daar zo naar toe kunnen' dan voel ik me niet eenzaam. Ook voelde ik me eenzaam in het laatste deel van de relatie met mama. Ze was er wel, maar eigenlijk was ze al weg. We waren nog wel samen, maar zo voelde t niet meer. Toen we daarna uit elkaar gingen, voelde ik me vrij snel niet meer eenzaam. Gek he?!

Elf: Oja, dat is inderdaad best gek, maar als je het zo zegt klinkt het best duidelijk. Waarom kwam juist op deze momenten dit gevoel bij jou naar boven?

Maarten: Wat ik zei, ik denk bij jullie op vakantie. Het is anders wanneer je weet dat je je alleen zijn zo op kan heffen. Dan ben je niet eenzaam. Maar kennelijk is het bij mij zo dat wanneer je weet dat het alleen zijn niet zomaar op te lossen is, dan voel ik me eenzaam. En

over de eenzaamheid tijdens het laatste deel van de relatie met mama. Tja. Ik denk dat dat met verlies te maken heeft. Het verlies van liefde. En wanneer die geliefde of eigenlijk al ex-geliefde dan bij je is, word je misschien alleen maar meer geconfronteerd met dat verlies. Ik weet niet zo goed of ik t goed kan uitleggen.

Elf: Nee hoor dit is heel helder uitgelegd. Jij bent inmiddels 10 jaar gescheiden. Heb jij je in deze periode ooit eenzaam gevoeld?

Maarten: Zeker wel. Er zijn van die momenten. Kijk meestal als je door een straat loopt en je kijkt naar binnen en je ziet mensen samen zijn, dan vind ik dat mooi. Maar soms als je dat ziet een gezin samen of studenten samen of twee geliefden samen. Dan kan ik wel denken 'had ik dat maar'. Dus door te kijken naar mensen die samen zijn, voel ik me dan eenzaam. Maar misschien voelen die mensen zich wel eenzaam terwijl ze gezelschap hebben. Toch voel ik dat zelden.

Elf: Hoe komt het dat jij dit niet zo vaak ervaart?

Maarten: Ik denk omdat ik over het algemeen heel gelukkig ben alleen. Zo zie je maar weer dat eenzaamheid iets heel anders is dan alleen zijn. In elk geval voor mij.

Elf: Ongeveer 1/3 van de huwelijken eindigt in een echtscheiding. Denk je dat veel mensen zich in deze situatie eenzaam zouden voelen?

Maarten: Dat zou zomaar kunnen. Ik weet niet of mensen hetzelfde in elkaar zitten als ik. Misschien zijn ze wel net als ik juist eenzaam terwijl ze nog net bij elkaar zijn. Dat je je juist dan heel alleen en heel eenzaam voelt terwijl je nog wel samen bent. Maar ik kan me ook voorstellen dat eenzaamheid niet voor iedereen hetzelfde is. Dat er mensen zijn die alleen zijn en eenzaam zijn als hetzelfde zien. Dat ze eigenlijk liever met iemand zouden zijn. Verlangen dus.

Elf: Nou pap, ik wil je heel erg bedanken voor je mooie en uitgebreide antwoorden. Ik heb je namelijk best veel pittige vragen gesteld en ik denk dat ik een heel goed beeld van jouw visie op eenzaamheid heb gekregen.

Maarten: O dat is geen probleem hoor. Mooie vragen had je opgesteld.

# Mees

**Voor ons verdere onderzoek mochten we een interview afnemen met Mees. Mees is 9 jaar oud.**

**Geïnterviewde: Mees (9)**
**Interviewer: Elf van Dijk**
**Datum: 19 november 2020 om 19:30 uur**

Elf: Mees. Ik ga je een aantal vragen stellen over het onderwerp ‘eenzaamheid’, maar op het moment dat je je niet fijn voelt bij het beantwoorden van een van de vragen wil je het dan aangeven?

Mees: Ja.

Elf: Mooi. Wanneer een vraag onduidelijk is dan mag je gewoon meer informatie vragen.

Mees: Oké.

Elf: Eerste vraag: hoe zou jij eenzaamheid omschrijven?

Mees: Dat je in je eentje bent. Dat je weinig vrienden hebt.

Elf: Ken jij iemand die eenzaam is?

Mees: Ja.

Elf: Wil je vertellen wie je kent?

Mees: [naam klasgenoot] uit mijn klas.

Elf: Wat maakt hem eenzaam? Waaraan zie je dat?

Mees: Hij is groot en hij is dikker dan de andere mensen.

Elf: Denk je dat hij zich daardoor eenzaam voelt?

Mees: Ja wel een beetje, want veel mensen gaan dan niks met hem doen. En daarom help ik hem ook.

Elf: Wat doe je om hem te helpen?

Mees: Gewoon samen een spelletje doen. Samen stoepkrijten ofzo.

Elf: Denk je dat dat hem helpt?

Mees: Uhum.

Elf: Wat mooi. En voel jij jezelf ook weleens eenzaam?

Mees: Nee.

Elf: Hoe komt het dat jij je niet eenzaam voelt?

Mees: Omdat, ik genoeg vrienden heb.

Elf: Hoe denk je dat het komt dat sommige mensen zich eenzaam voelen?

Mees: Omdat ze best anders zijn. Alleen veel… alle mensen zijn anders en hij is dan zeg maar anders anders.

Elf: Als in het nieuws over eenzaamheid wordt gesproken dan gaat dit heel vaak over mensen die wat ouder zijn. Vaak nog ouder dan 65. Denk jij dat alleen ouderen eenzaam kunnen zijn?

Mees: Nee. Kinderen kunnen het ook.

Elf: Jij noemde net al iemand uit je klas inderdaad. Kunnen ook mensen van 20 eenzaam zijn?

Mees: Ja, iedereen.

Elf: Dan wil ik je bedanken dat ik deze vragen aan je mocht stellen.

Mees: Graag gedaan Elf.

# Sterre

**Voor ons verdere onderzoek mochten we een interview afnemen met Sterre. Sterre is 18 jaar oud en heeft een Instagram account waarop ze haar kennis en ervaring rondom mentale gezondheid deelt en bespreekt.**

**Geïnterviewde: Sterre (18)**
**Interviewer: Elf van Dijk**
**Datum: 20 november 2020 om 17:30 uur**

Elf: Ik ga je een aantal vragen stellen over het onderwerp ‘eenzaamheid’, maar op het moment dat je je niet fijn voelt bij het beantwoorden van een van de vragen geef het vooral aan. Wanneer een vraag onduidelijk is, aarzel dan niet om naar meer context te vragen.

Elf: Allereerst, hoe gaat het met je?

Sterre: Ja, het gaat eigenlijk wel prima. Ik heb wel een beetje een vermoeiende week gehad, maar over het algemeen gaat het wel prima.

Elf: Mooi. Goed om te horen.

Sterre: Met jou?

Elf: Ook goed. Ik vind het wel druk met school, maar heb een prima balans dus het gaat goed.

Sterre: Mooi!

Elf: In onze enquête vroegen wij mensen een betekenis aan eenzaamheid te geven. Wij kregen veel antwoorden als ‘alleen zijn’. Hoe kijk jij tegen deze betekenis aan?

Sterre: Wat had ik ook al weer ingevuld in de enquête? Weet jij dat?

Elf: Ik heb niet gekeken welk antwoord van wie is, want de enquête was anoniem.

Sterre: Even nadenken.

Elf: Ik was benieuwd hoe jij naar ‘alleen zijn’ als definitie kijkt.

Sterre: ‘Alleen zijn’ is ook een definitie van eenzaamheid, maar ik denk niet dat je altijd alleen hoeft te zijn om je eenzaam te voelen. Dus niet alleen die definitie. Ik denk ook dat je alleen kan zijn met heel veel mensen om je heen. Ik denk dat er meer achter zit dan alleen ‘alleen zijn’. Het gevoel van alleen zijn en ‘alleen zijn’ zijn twee verschillende dingen.

Elf: Hoe zou jij zelf eenzaamheid omschrijven?

Sterre: Ik zou het omschrijven als… Oei ik vind het moeilijk. Ik zou het denk ik omschrijven als dus niet alleen zijn, maar je alleen voelen. Ik weet niet zo goed hoe ik het verder moet uitleggen.

Elf: Dus als ik je goed begrijp zou jij eenzaamheid omschrijven als het gevoel van alleen zijn?

Sterre: Ja, klopt!

Elf: Helder. Hoe ben je op deze betekenis gekomen?

Sterre: Hoe ik er aan kom? Ik denk dat iedereen zich weleens alleen voelt. Ik heb me ook wel heel erg alleen gevoeld. Ik ben dan niet écht alleen, want ik heb best wel wat familie en vrienden. Ik heb best veel mensen om me heen die me supporten om wat ik doe en ook allemaal super liefdevol zijn, maar toch heb ik me best wel eenzaam gevoeld. Dus daar koppel ik het aan.

Elf: Als in media over eenzaamheid worden gesproken hebben deze het meestal over de eenzaamheid onder ouderen, ouder dan 65 jaar. Denk jij dat eenzaamheid leeftijdsgebonden is?

Sterre: Ik denk dat iedereen eenzaam kan zijn, maar ik denk wel dat in bepaalde doelgroepen het een groter probleem is dan bij andere doelgroepen. Ik denk dat in elke doelgroep het zeker wel kan voorkomen. Zeker in de coronaperiode denk ik dat het onder jongeren echt super gestegen is. Dus ik denk niet dat je dat per se aan een doelgroep kan koppelen, maar ik denk wel dat ouderen vaker eenzaam zijn.

Elf: Je verwees naar dat het voor sommige doelgroepen een groter probleem is dan voor andere doelgroepen. Welke doelgroep heeft er volgens jou dan meer last van?

Sterre: Ik denk bejaarden. Vaak zie je in het nieuws dat die dan alleen overlijden in een huis en dat dan pas twee weken daarna wordt opgemerkt dat deze persoon dus overleden is. Dat vind ik een groot probleem. Dat zegt wel iets over hoe groot die eenzaamheid was. Dat iemand niet eens ziet dat je overlijdt, maar eenzaamheid zie je nu ook onder jongeren die nu bijvoorbeeld op kamers wonen en alleen op hun kamer zitten en nergens naartoe kunnen gaan. Ik denk dat ook dat voor veel mentale problemen zorgt.

Elf: Denk je dat je aan iemand kan zien of iemand eenzaam is?

Sterre: Nee, ik denk dat dit best wel moeilijk is. Natuurlijk kan je aan een bejaarde die alleen sterft in hun eigen huis en dus eigenlijk alleen maar thuis zit wel sneller zeggen dat deze persoon eenzaam is. Ik denk dat jongeren er veel beter in zijn dit te verbergen, omdat het toch iets is dat slecht bekend staat. Het is niet echt een goede reputatie om eenzaam te zijn. Dat ga je niet zomaar tegen iedereen zeggen. “Ik voel me eenzaam”.

Elf: Dus er zijn geen vaste kenmerken om aan iemand te zien of iemand eenzaam is?

Sterre: Nee klopt. Ik denk dus eigenlijk dat dit best wel moeilijk te zien is. Ik zou niet weten hoe ik dat aan iemand zou moeten zien. Nee.

Elf: Ken jij iemand die eenzaam is?

Sterre: Mijn oma is heel eenzaam. Vorig jaar is mijn opa overleden en nu door corona zit ze eigenlijk alleen maar alleen thuis. Dus die is echt super eenzaam en ook best wel depressief. Daar heeft ze het heel moeilijk mee. Ook omdat we niet veel langs kunnen komen.

Elf: Die situatie hoor je helaas steeds vaker. Waaraan merkte jij dat ze eenzaam is?

Sterre: Ik merkte dat vooral aan dat wanneer we wel langskwamen ze er dan emotioneel van werd. Ze kreeg helemaal tranen in haar ogen van ons alleen maar te zien. Ook als we weg gingen stond ze bijna te huilen.

Elf: Dus dat deze bezoeken zo veel voor haar betekenen?

Sterre: Ja dat het dus zoveel emotionele betekenis voor haar heeft om de mensen waar ze van houdt te zien.

Elf: Je had het zelf net al een beetje verteld, maar heb jij jezelf ook weleens eenzaam gevoeld?

Sterre: Ja, zeker. Ik heb mij best wel lang eenzaam gevoeld. Ik ben depressief geweest en dat vond ik echt heel moeilijk, omdat ik dit in het begin alleen maar alleen heb gedaan. Dus ik was ziek en niemand wist eigenlijk dat ik ziek was. Als je er alleen doorheen moet gaan ga je je wel super eenzaam voelen.

Elf: Knap dat je dat daar zo open over kan vertellen. Heb je dat gevoel nog steeds weleens?

Sterre: Dank je wel. Ja, zeker wel. Als ik mij weer slechter begin te voelen, als er weer problemen ontstaan of als ik bang ben in die oude patronen te vallen. Ik durf het dan vooral niet te zeggen tegen de mensen waarvan ik houd, omdat ik nu weer beter ben en ik hen niet het idee wil geven dat het weer slechter met me gaat. Ik wil niet dat ze op me moeten letten met het idee dat het weer de andere kant op gaat. Dus ik houd het liever voor mezelf. Wat echt niet goed is, maar het is wel iets wat ik dan toch voor mezelf houd.

Elf: Eerder had je gezegd dat jongeren hun eenzaamheid vaak verbergen. Vind je je daar zelf ook onder vallen?

Sterre: Ja. Ik denk dat er best wel een taboe om eenzaamheid heen zit. Ook over de problemen rondom mentale gezondheid in het algemeen. Ik denk dat dit ook voor eenzaamheid zorgt.

Elf: Op het moment dat jij het gevoel van eenzaamheid ervaart, is dat een constant gevoel? Op welke momenten ervaar je dit?

Sterre: Ik heb het in ieder geval vooral ’s avonds als ik in bed lig. Ook soms als ik film aan het kijken ben en ik voel me niet zo goed of niet zo lekker. Dan voel ik me wel wat eenzamer. Dus als je alleen in je kamer bent. Ik vond de avonden altijd heel moeilijk.

Elf: Vond je het zwaar? Heb je er veel last van gehad?

Sterre: Nu of vroeger?

Elf: Mag allebei. Merk je een verschil?

Sterre: Even nadenken. Aan mijn depressie vond ik de eenzaamheid het ergst. Dat vond ik écht heel erg. Dat heeft me heel veel gedaan. Het gevoel dat je er alleen door heen moet gaan is heel lastig. Je hebt het gevoel dat je het bij jezelf moet houden en dat het er niet mag zijn. Dat is heel moeilijk. Want het is er wel en het mag er eigenlijk ook gewoon zijn. Maar op het moment dat je het gevoel hebt dat het er niet mag zijn, maakt dat je heel eenzaam. Dat voelde superzwaar. Nu heb ik dat minder. Nu ben ik er veel opener over en praat ik er vaak met mijn vrienden en familie over. Nu kan ik er iets makkelijker overheen komen, maar ik heb het heel zwaar gevonden.

Elf: Heb je iets gedaan waarvan je het idee kreeg dat je het gevoel van eenzaamheid aan het doorbreken was?

Sterre: Ja! Toen ik er meer over ging praten. De eerste keer was denk ik met mijn psycholoog. Ik was eerst super gesloten en ik zei eigenlijk helemaal niks. Dat was eigenlijk een beetje het probleem. Het moment dat ik het met mijn psycholoog erover ging praten, na een paar maanden, voelde ik gelijk dat er iemand was die het mét mij wilde gaan doen. Die voor me klaar staat. Ik hoef dit helemaal niet alleen te doen.

Elf: Dus het gevoel dat je er niet alleen voor stond heeft je geholpen bij het proces van het doorbreken van het gevoel van eenzaamheid?

Sterre: Ja, dat er iemand naast me stond en zei: ‘kom we gaan het gewoon samen doen’.

Elf: Als er iemand in jouw omgeving, zoals jouw oma, waarvan jij weet dat deze persoon eenzaam is, is er dan iets dat jij doet of wilt doen?

Sterre: Met corona is het wel heel lastig. Ik zit telkens heel erg in een dilemma of ik wel of niet langs kan komen. Ik stuur haar wel af en toe een berichtje om te vragen hoe het gaat en ik ga soms wel langs, maar je kan niet te veel langs gaan. Je moet dan gaan nadenken wat je de afgelopen week hebt gedaan, want als je bijvoorbeeld bent bij vriendinnen bent geweest moet je toch ineens gaan afwegen of het wel of niet kan. Natuurlijk wil je zo veel mogelijk langs gaan. Ik denk dat het al heel belangrijk is als je laat weten dat je er voor haar bent. Af en toe een appje, een kaartje.

Elf: Hielp dat ook bij jou? Als mensen zoiets deden of doen?

Sterre: Wat mij hielp was… ik denk vooral… mensen voelen zich altijd heel machteloos als je het hebt over eenzaamheid. Ze willen zoveel mogelijk doen en zoveel mogelijk helpen. Je kan het natuurlijk niet helemaal oplossen, maar het vragen hoe het gaat, gewoon het interesse tonen betekent al zoveel voor iemand. Dus al die kleine dingetjes zijn echt super waardevol.

Elf: Als we even naar de wat grotere groep kijken. Zoals jij net al zei zijn er best veel jongeren die zich eenzaam voelen. Zeker nu in de coronacrisis hoor je het ook steeds vaker. Kan jij iets verzinnen of weet je misschien al iets, wat je kan doen om die grotere groep te helpen? Wat je als individueel mens daarvoor zou kunnen betekenen.

Sterre: Ikzelf? Ik denk sowieso dat het belangrijk is iedereen stil staat bij iedereen om hen heen. Je kring zeg maar. Dat je wel gewoon vraagt hoe het gaat. Weer eigenlijk die kleine dingetjes. Vragen hoe het gaat en ook oprecht geïnteresseerd daarin zijn en dan ook luisteren naar iemands problemen en niet oordelen erover. Ik denk dat dat sowieso al belangrijk is. Ik kan niet zelf iets aan het taboe eromheen doen, maar ik denk dat als iedereen bij zichzelf begint en het er opener met mensen om zich heen over gaat hebben en er opener voor staat. Dat het dan al een stuk sneller gaat ofzo. Het begint natuurlijk bij jezelf en ik vind het zelf ook een moeilijk onderwerp zeg maar. Om het erover te hebben is al een stap.

Elf: Ik was nog benieuwd, want ik volg jouw Instagram account *talkaboutyourmentalhealth*, wat ik persoonlijk echt een topactie vind, …

Sterre: Haha dank je.

Elf: … ik was benieuwd of je het daar ook weleens over eenzaamheid hebt gehad.

Sterre: Ja klopt. Ik krijg best veel, vooral ook in het begin, berichtjes van mensen die zich ook eenzaam voelen en iemand nodig hebben om mee te praten. Ja, dat is echt wel een groot probleem onder de mentale problemen. Dat is echt wel het grootste probleem wat er zeg maar zit; eenzaam zijn en niet weten wat ze moeten doen alleen. Het niet alleen kunnen. Dan is social media een hele lage drempel om iemand om hulp te vragen. Je kan ze natuurlijk niet echt helpen, maar het betekent wel heel veel voor ze als iemand gewoon naar ze luistert.

Elf: Dat was eigenlijk meteen mijn volgende vraag, want ik was nog benieuwd of jij het idee hebt dat sociale media überhaupt een invloed hebben op eenzaamheid en zo ja, of dat dan positief of negatief is.

Sterre: Ik denk dat social media voor een groot deel super negatief is. Heel veel mensen gaan zich vergelijken met anderen. Op negatieve manieren vergelijken. Je kan eigenlijk nooit goed genoeg zijn. Ik denk dat dat wel slecht is aan social media, maar ik denk ook dat je er op een goede manier mee om kan gaan als je echt andere mensen wil gaan helpen. Dus ik denk dat er ook een goede kant aan zit, maar het blijft… Ja ik zou nu eerder zeggen dat het iets slechts is dan iets goeds. Je kan er dus wel mensen echt goed mee helpen. Ik denk dat het ook voor veel mensen juist iets moois en positiefs is en heel veel goeds heeft gedaan.

Elf: Je had het net al over het taboe rondom eenzaamheid en ik ben benieuwd wat je van het volgende citaat vindt. Het NPV schrijft: “Praten over eenzaamheid is lastig. Ondanks dat veel

mensen het gevoel eenzaam te zijn herkennen blijft het een intiem onderwerp waar mensen zich voor schamen. Dit maakt ook dat het lastig is om het taboe rond eenzaamheid te doorbreken. Er is moed voor nodig om je kwetsbaar en open op te stellen.” Jij was ook van mening dat er een taboe heerst rond eenzaamheid?

Sterre: Ja, ik denk dat het wel een moeilijk onderwerp is. Klopt.

Elf: Denk je dat dit taboe te doorbreken valt?

Sterre: Ja, ik denk uiteindelijk wel, maar ik denk dat er nog best wel veel gedaan moet worden om het te doorbreken. Het is natuurlijk… Het is gewoon iets dat je liever niet hebt. Dat is wat het moeilijk maakt. Ik denk wel dat we er een stuk opener over kunnen praten dan dat we nu al doen.

Elf: Denk je dat scholen daar ook een rol bij kunnen spelen? Bij het doorbreken van het taboe.

Sterre: Ja. Ik denk wel dat scholen sowieso meer les kunnen geven in de mentale gezondheid. Dat onderwerp gewoon in het algemeen en daar komt eenzaamheid natuurlijk ook bij kijken. Ik denk dat het best goed is om als school zo’n les daarover te kunnen geven om te laten zien van ‘hey dit is normaal. Iedereen heeft een mentale gezondheid. Iedereen voelt zich weleens eenzaam.’ Ook zodat je het later in je leven nog een klein beetje mee kan nemen. Het maakt toch wel een start. Het niet echt iets heel groots veranderen, maar het is een soort van dat als je je eenzaam voelt dan niet het idee krijgt dat je heel raar bent.

Elf: Dus misschien ook voor andere mensen om te weten wat eenzaamheid überhaupt is?

Sterre: Ja, nee klopt! En dat je er inderdaad ook mee om kan gaan als iemand tegen je zegt: ‘Ik ben eenzaam.’ Hoe je daar dan op moet reageren. Dat is ook een ding.

Elf: Heel mooi! Ik wil je ontzettend bedanken voor de persoonlijke antwoorden die je op de vragen die ik heb gesteld, want het konden misschien best wel pittige vragen zijn. Echt mooie en duidelijke antwoorden heb je gegeven.

Sterre: Dank je wel. Heel goed onderwerp voor PWS.

Elf: Ja! Ik vind het nog steeds zo interessant. Dat maakt het echt leuk om te doen.

Sterre: Heel veel succes nog.

Elf: Jij ook.

# Zoë

**Voor ons verdere onderzoek mochten we een interview afnemen met Zoë. Zoë is 15 jaar oud.**

**Geïnterviewde: Zoë (15)**
**Interviewer: Elf van Dijk**
**Datum: 18 november 2020 om 14:30 uur**

Elf: Allereerst wil ik je bedanken dat je ons wilt helpen bij ons verdere onderzoek. Ik ga je een aantal vragen stellen over het onderwerp 'eenzaamheid', maar op het moment dat je je niet fijn voelt bij het beantwoorden van de vragen doe het vooral niet. Je kunt dit altijd aangeven. Ook kun je naar meer context vragen als een vraag onduidelijk is.

Zoë: Is goed.

Elf: In onze enquête vroegen wij mensen een definitie aan eenzaamheid te geven. Wij kregen veel antwoorden als 'alleen zijn'. Hoe kijk jij tegen deze definitie aan?

Zoë: Ja, ik denk dat ik daarmee instem. In mijn hoofd is eenzaam zijn een ander woord voor alleen zijn. Dus ik kan me in het antwoord wel vinden.

Elf: Zou jij zeggen dat jij eenzaamheid op dezelfde manier zou definiëren of zou je er een andere betekenis aan geven?

Zoë: Ja, ik zou dezelfde betekenis geven.

Elf: Als in de media over eenzaamheid wordt gesproken hebben deze het meestal over eenzaamheid onder ouderen. Wij zien dat als 65+. Denk jij dat eenzaamheid leeftijdsgebonden is?

Zoë: Ik denk niet dat het soort van in hokjes geplaatst moet worden, maar ik denk dat het wel meer te vinden is onder ouderen dan onder jongeren.

Elf: In de enquête vroegen wij ook of mensen zichzelf weleens eenzaam voelen. Heb jij je weleens eenzaam gevoeld?

Zoë: Nou, niet echt.

Elf: Zou je dat iets meer willen uitleggen?

Zoë: Nou kijk, als je bijvoorbeeld een hele dag alleen bent en je hebt zin om bijvoorbeeld met mensen af te gaan spreken, maar niemand kan. Dan voel je je wel een beetje alleen, maar ik heb nooit echt een hele week gedacht van 'o shit ik heb nu wel last van mijn eenzaamheid'.

Elf: Denk je dat je je voor een langere periode alleen zou moeten voelen voordat je eenzaam bent?

Zoë: Ik denk het niet, maar ik denk …. Ik denk het niet.

Elf: Zou jij zeggen dat als in het voorbeeld dat je net gaf met iemand zou willen afspreken, maar niemand kan dat je dan ook heel even eenzaam voelt?

Zoë: Je kan je wel heel even eenzaam voelen, maar ik denk het gewoon een heel klein deel is van echt het grootste probleem van eenzaamheid.

Elf: Wat is het grootste probleem van eenzaamheid?

Zoë: Dat er soort van veel mensen voor een langere periode zich alleen voelen.

Elf: Jouw ouders zijn gescheiden. Is de mate van jouw gevoel van eenzaamheid hierdoor veranderd?

Zoë: Ik kan me de scheiding niet helemaal herinneren. Dus ik heb er voor mijn gevoel niet heel veel last van gehad in mijn leven. Maar het kan wel zijn dat bij jongeren van mijn leeftijd waarvan de ouders nu gaan scheiden dat het wel anders kan zijn.

Elf: Denk je dat het een belangrijke factor kan zijn voor eenzaamheid onder jongeren?

Zoë: Ik denk het wel.

Elf: Denk je dat er nog andere factoren zijn die het gevoel van eenzaamheid bepalen?

Zoë: Ik denk dat nu ook de coronacrisis met de lockdown gebeuren. Daardoor zitten er nu ook veel mensen thuiszitten en sommige mensen hebben geen familieleden waaronder dus ook een groot deel ouderen. Zij zitten de hele tijd thuis en kunnen ze niet echt socializen met andere mensen.

Elf: Oké dus je noemt de coronacrisis als een belangrijke factor?

Zoë: Ja.

Elf: Zijn er nog andere factoren die een rol spelen?

Zoë: Ja het kan misschien een oorzaak zijn van deppressie, maar ik weet niet of er nog veel andere dingen spelen, want ik heb niet echt last van eenzaamheid.

Elf: Denk je dat voor mensen die eenzaamheid ervaren dat iedereen dezelfde factoren daarvoor heeft of zitten daar verschillen tussen?

Zoë: Ik denk dat dit kan verschillen, want iedereen heeft andere stemmingen. Dat kan ook gelden voor dus eenzaamheid.

Elf: Helder. Het NPV schrijft: “Praten over eenzaamheid is lastig. Ondanks dat veel mensen het gevoel eenzaam te zijn herkennen blijft het een intiem onderwerp waar mensen zich voor schamen. Dit maakt ook dat het lastig is om het taboe rond eenzaamheid te doorbreken. Er is moed voor nodig om je kwetsbaar en open op te stellen.” In hoeverre denk jij dat er een taboe heerst rondom eenzaamheid?

Zoë: Wat betekent taboe?

Elf: Als er een taboe rondom een onderwerp heerst, zou dit betekenen dat er niet makkelijk over gepraat kan worden. Dat mensen het zien als een onderwerp waar je niet zomaar over praat.

Zoë: Ik denk wel dat dit er is. Ik denk dat sommige mensen die geen last hebben van eenzaamheid die praten over eenzaamheid als grotendeels ‘Je praat nu toch met iemand. Dan kun je toch geen last hebben van eenzaamheid’. Ik denk dat mensen zich er grotendeels voor schamen en het moeilijk vinden er met andere mensen over te praten.

Elf: Denk jij dat het mogelijk is dit taboe te doorbreken? Dus dat mensen er makkelijker over zouden gaan praten?

Zoë: Ik denk het wel. Ik denk dat gewoon door er meer aandacht aan te besteden en er misschien subtiele reclames of hints aan te geven in het dagelijkse leven dat mensen er meer over na gaan denken. Zo van ‘Misschien moet ik wel opletten wat ik erover zeg, omdat mensen echt eenzaam kunnen zijn’.

Elf: Denk jij dat mensen zich hierdoor ook minder eenzaam zouden gaan voelen?

Zoë: Ik weet niet of het daarbij gaat helpen, maar ik denk wel dat mensen zich dan meer durven open te stellen waardoor ze misschien meer hulp kunnen gaan zoeken voor hun eenzaamheid. Dus misschien dat het wel een gevolg kan zijn van het open stellen.

Elf: Denk jij dat sociale media een rol spelen bij eenzaamheid?

Zoë: Ik denk soort van bij onder jongeren, omdat jongeren grotendeels social media gebruiken. Dat het bij sommige mensen wel helpt, want sommige mensen communiceren juist via sociale media. Dus als ze zich niet fijn voelen kunnen ze erover praten met iemand. Dat hoeft niet per se iemand te zijn die je kent, maar dat kan ook gewoon zijn met iemand die je wel kent. Maar het kan ook zijn dat je juist er eenzaam door voelt. Door bijvoorbeeld foto’s te zien van allemaal mensen op feestjes en dan zit jij thuis op een zaterdagavond ofzo.

Elf: Dus als ik het goed begrijp zeg jij dat sociale media zowel positieve als negatieve gevolgen hebben op eenzaamheid?

Zoë: Ja.

Elf: Denk je dat je aan iemand kan zien of iemand eenzaam is?

Zoë: Ik denk niet dat je het makkelijk kan herkennen. Misschien aan gewoon het feit dat ze wat stiller zijn denk ik, omdat voor mijn gevoel zijn mensen die heel veel praten en met andere mensen vooral minder snel eenzaam kunnen zijn dan mensen die redelijk stil zijn. Maar ik denk niet dat het per se… Het kan bij iedereen wel zijn.

Elf: Stel iemand in jouw omgeving voelt zich eenzaam, zou je daarbij willen helpen?

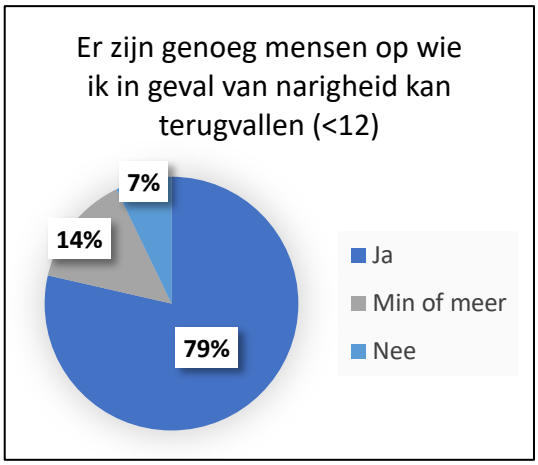
Zoë: Ja, maar kijk ik ben redelijk jong dus ik denk niet dat ik er heel veel aan kan doen. Ik zou natuurlijk gewoon kletsen, gewoon leuke dingen doen met mensen van mijn leeftijd bijvoorbeeld. Maar ja. Ik zou er vooral gewoon over praten.

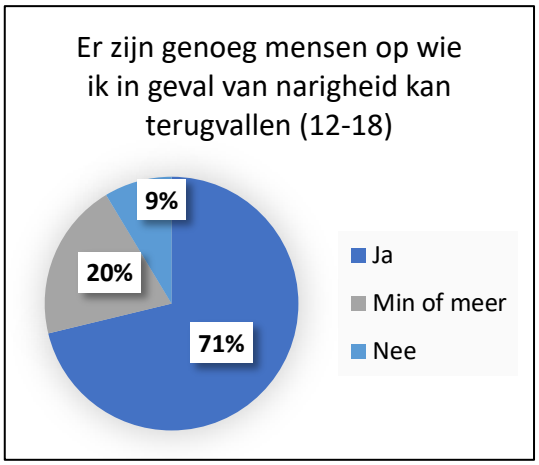
Elf: Helemaal duidelijk. Dan wil ik je heel erg bedanken voor dit interview en voor de uitgebreide antwoorden.

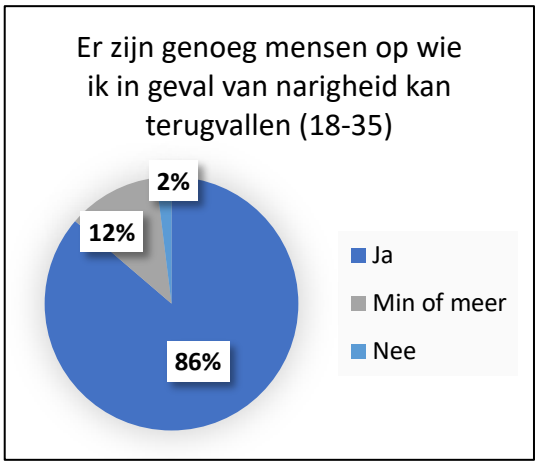
Zoë: Als je blieft.

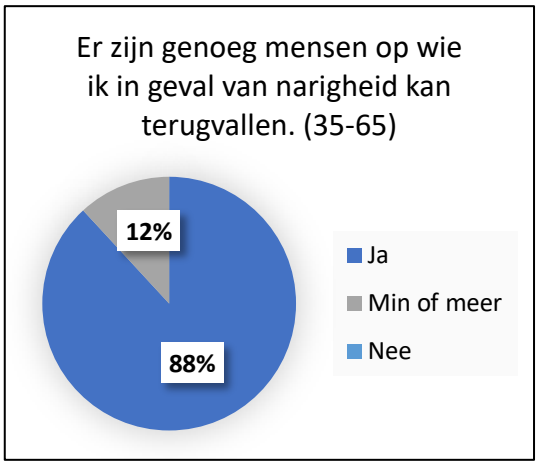
# Analyse enquêteresultaten

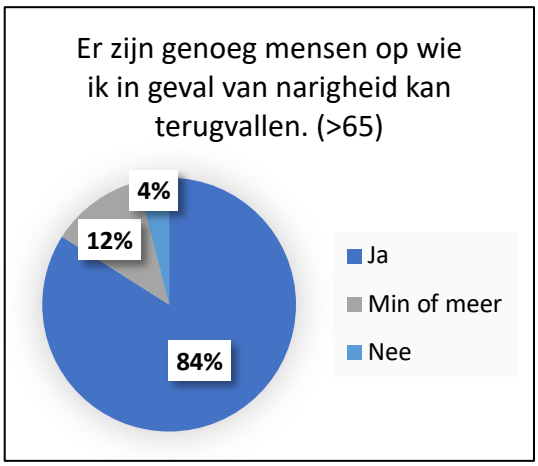
**Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen**



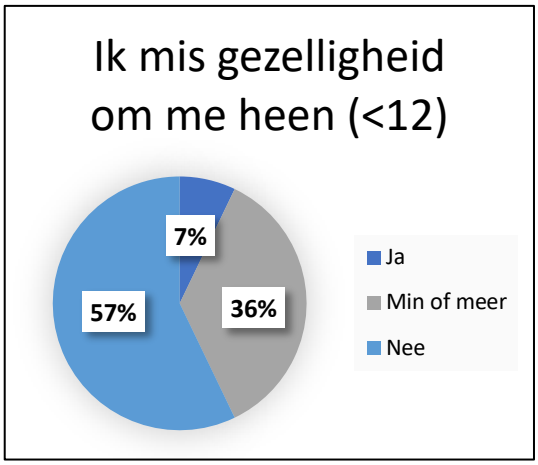



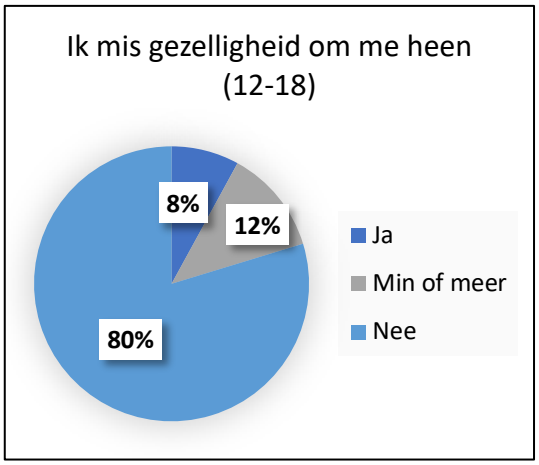



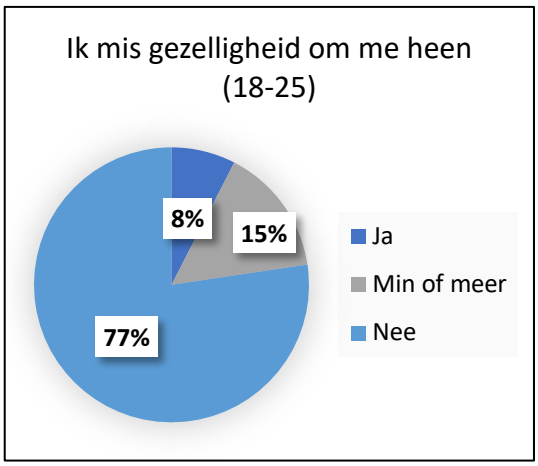



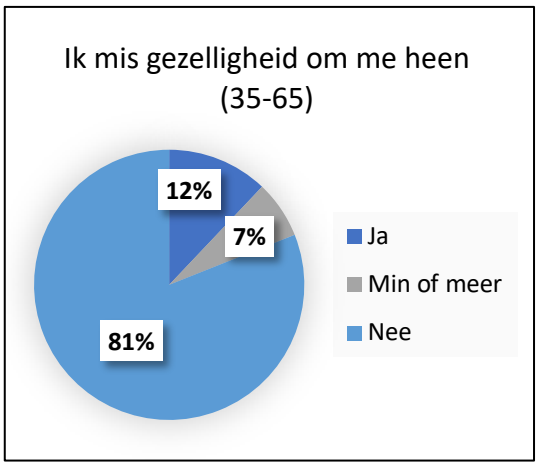



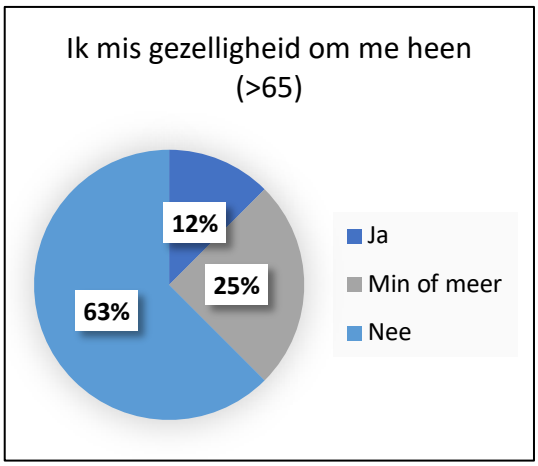
**Ik mis gezelligheid om me heen**



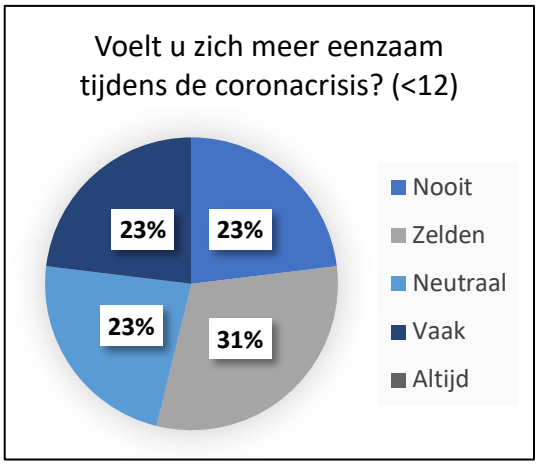



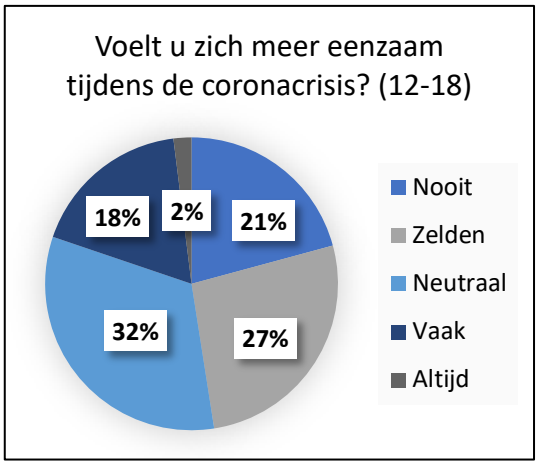



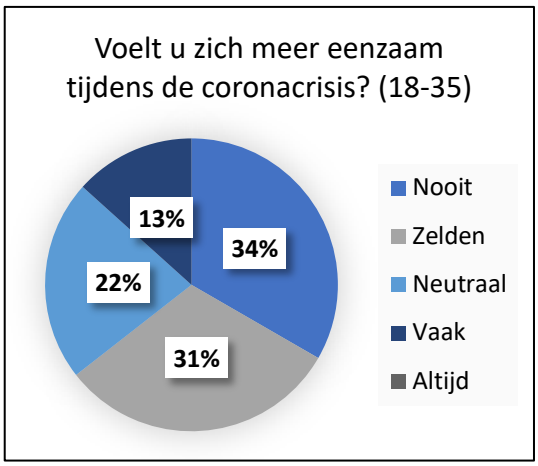



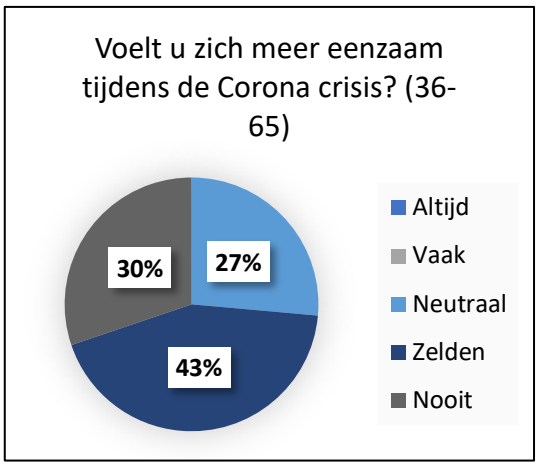



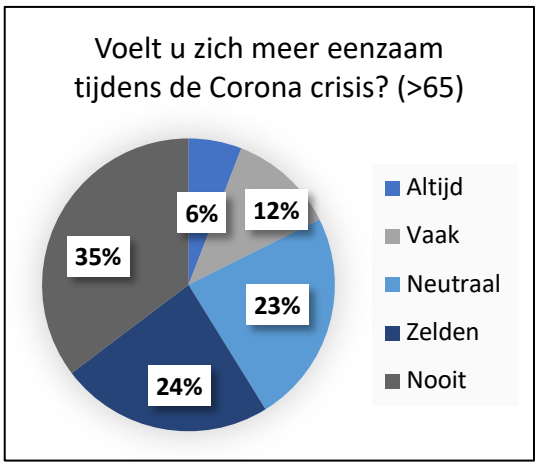
**Voelt u zich meer eenzaam tijdens de coronacrisis?**



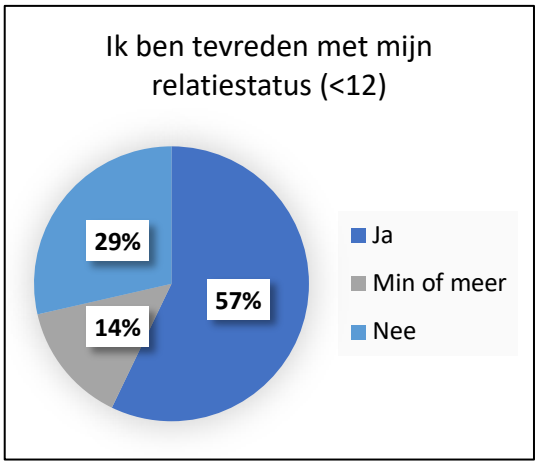



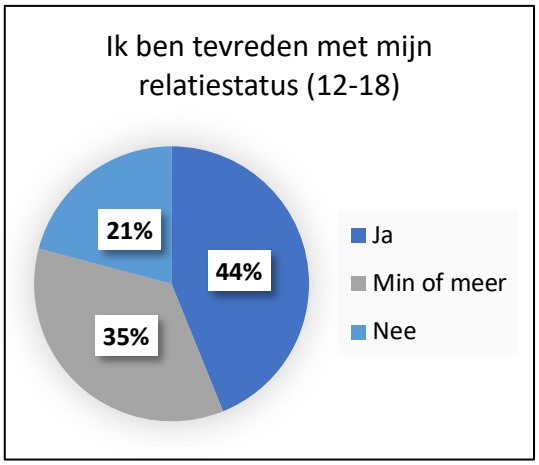



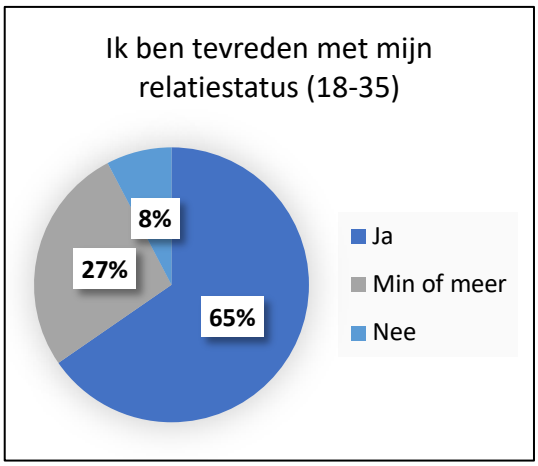



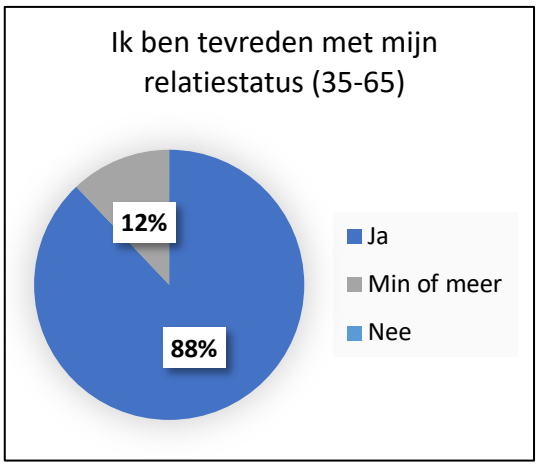



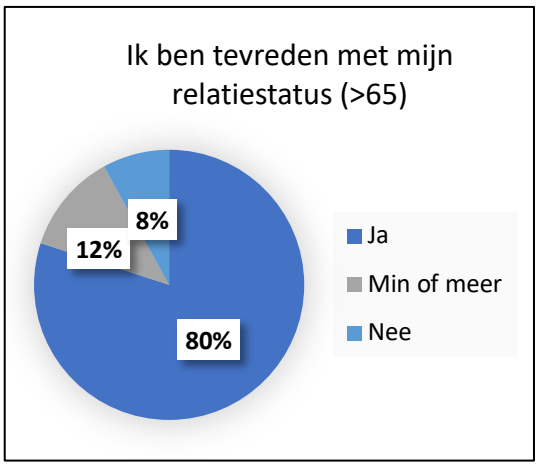
**Ik ben tevreden met mijn relatiestatus**



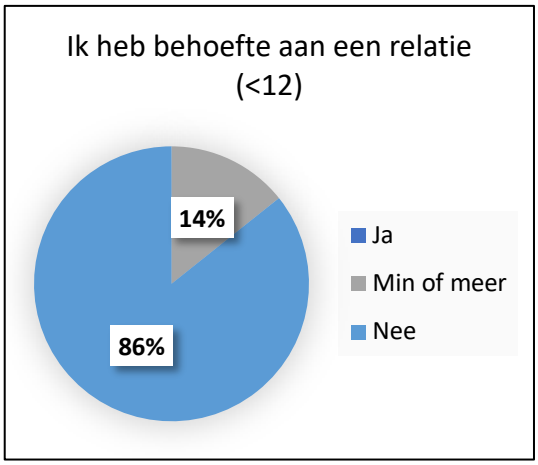



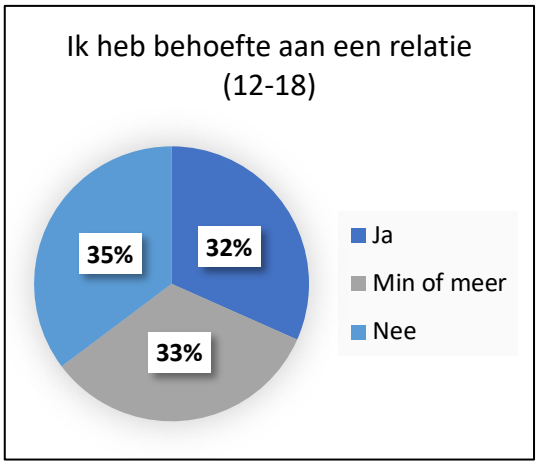



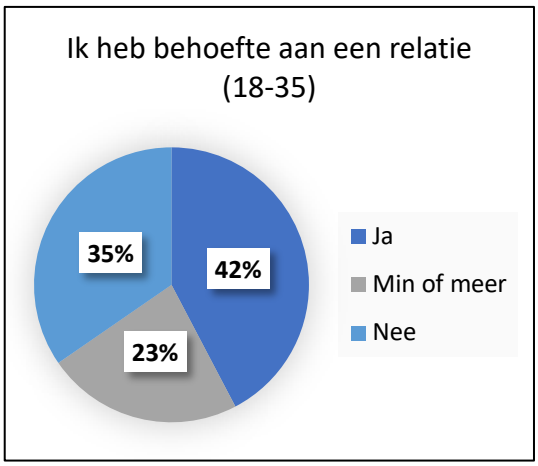



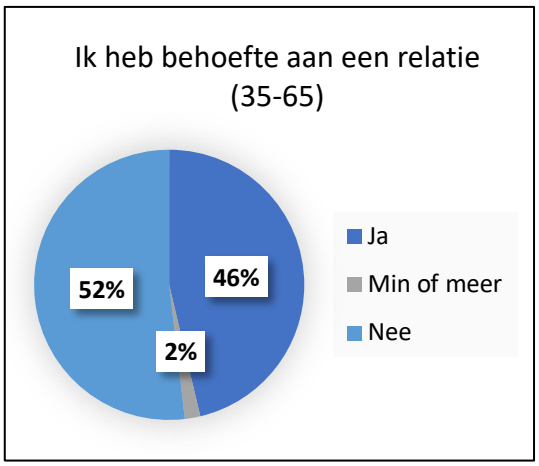



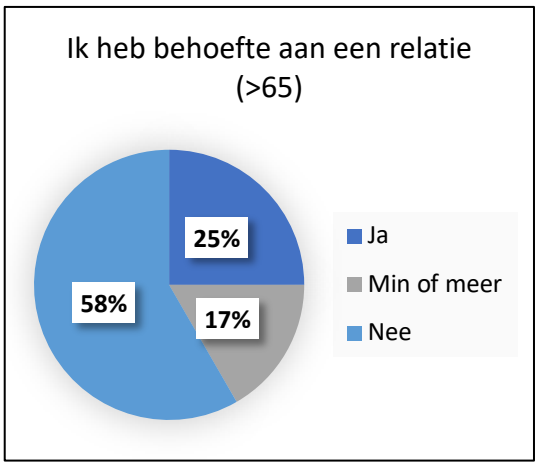
**Ik heb behoefte aan een relatie**



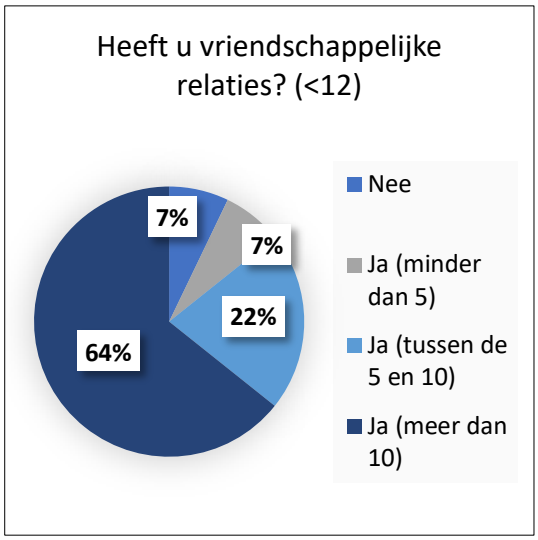



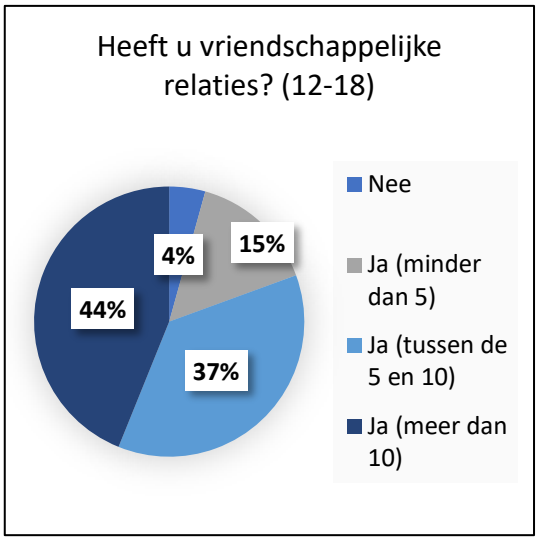



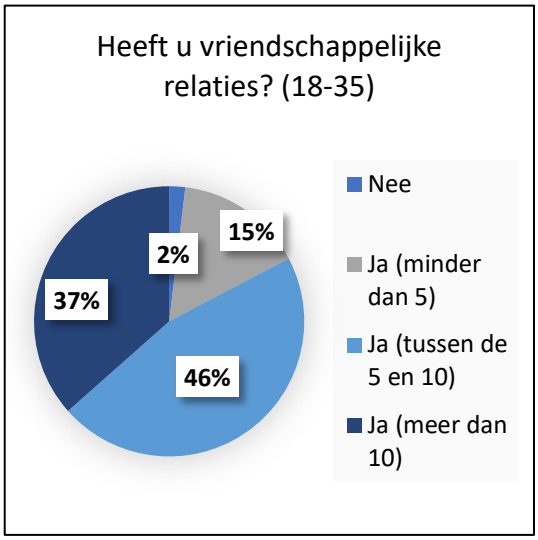



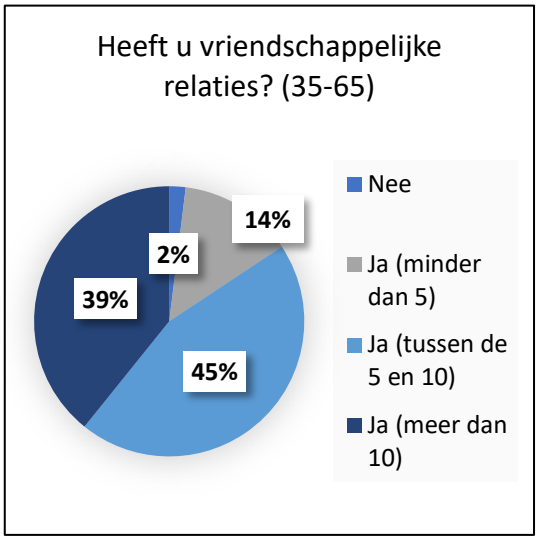



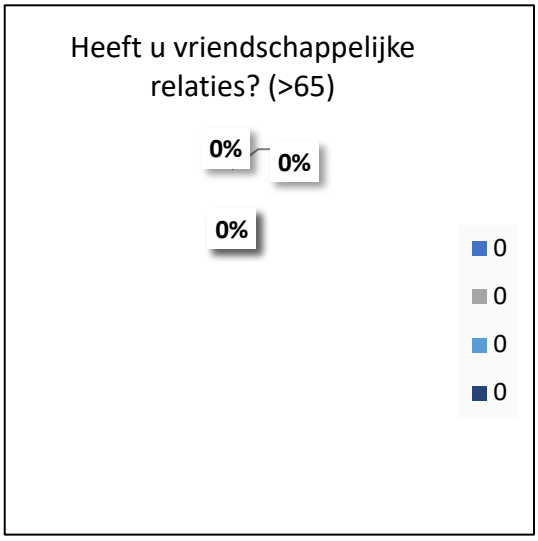
**Heeft u vriendschappelijke relaties?**



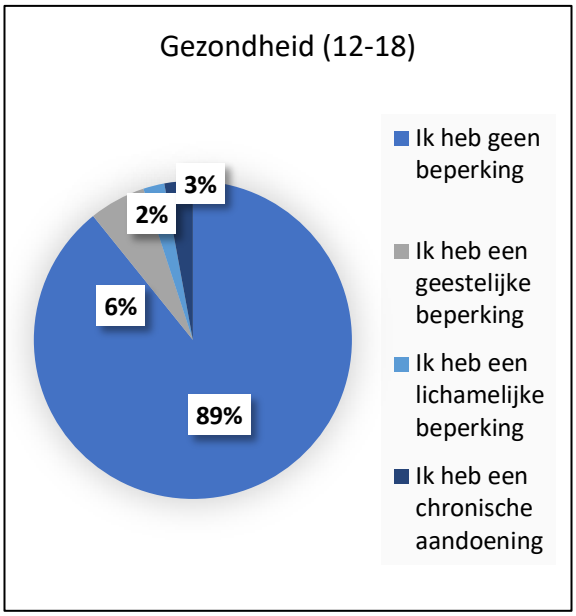



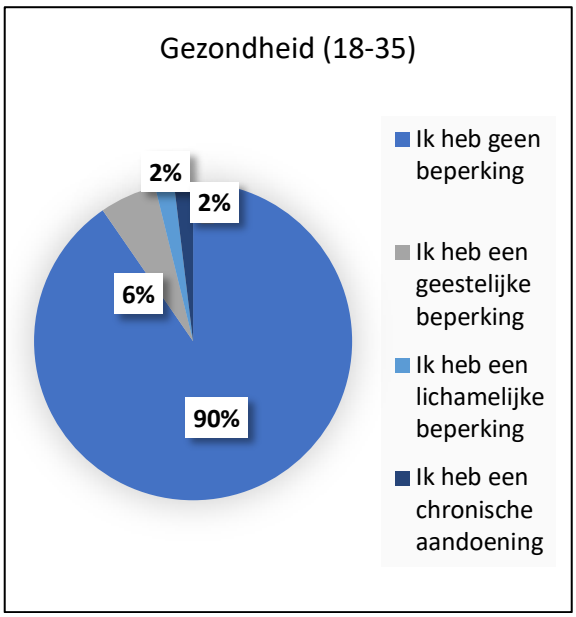



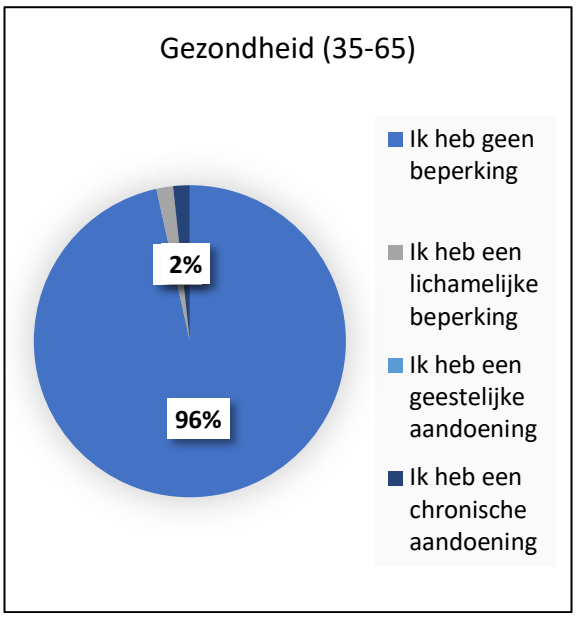



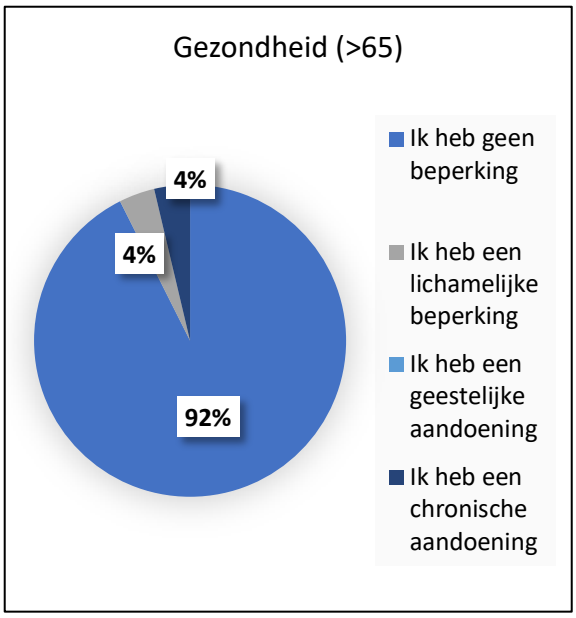
**Gezondheid**


Gezondheid (<12)
100%
Ik heb geen beperking
Ik heb een geestelijke beperking
Ik heb een lichamelijke beperking
Ik heb een chronische aandoening

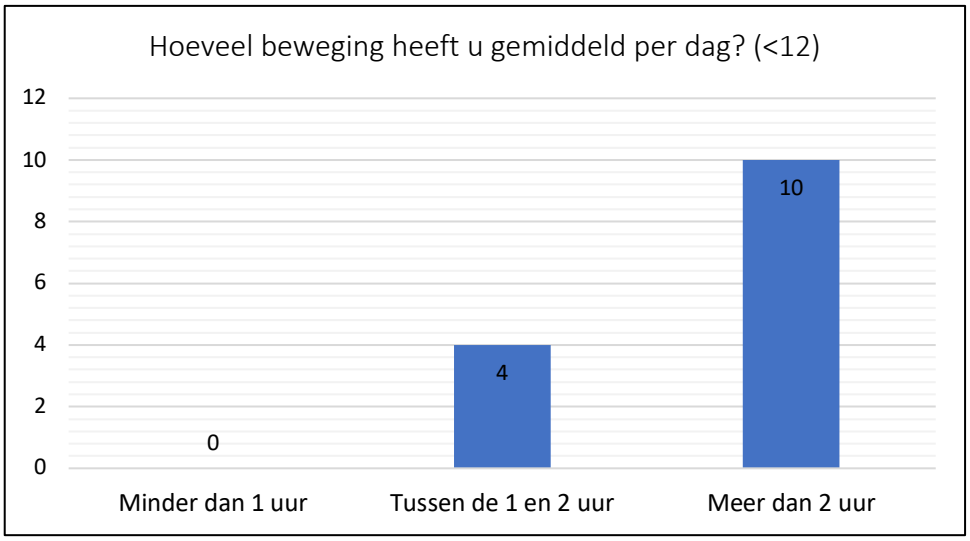

Gezondheid (12-18)
3%
2%
6%
89%
Ik heb geen beperking
Ik heb een geestelijke beperking
Ik heb een lichamelijke beperking
Ik heb een chronische aandoening

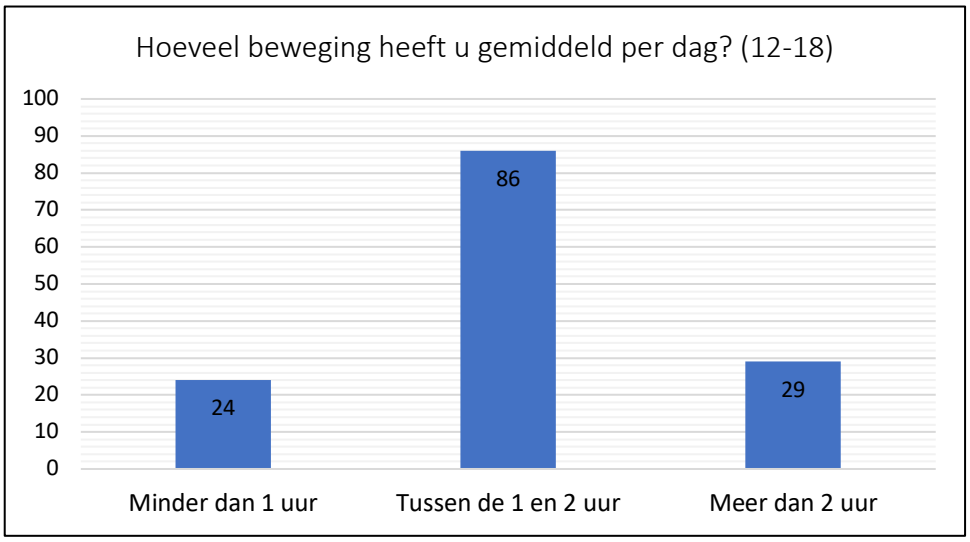

Gezondheid (18-35)
2%
2%
6%
90%
Ik heb geen beperking
Ik heb een geestelijke beperking
Ik heb een lichamelijke beperking
Ik heb een chronische aandoening

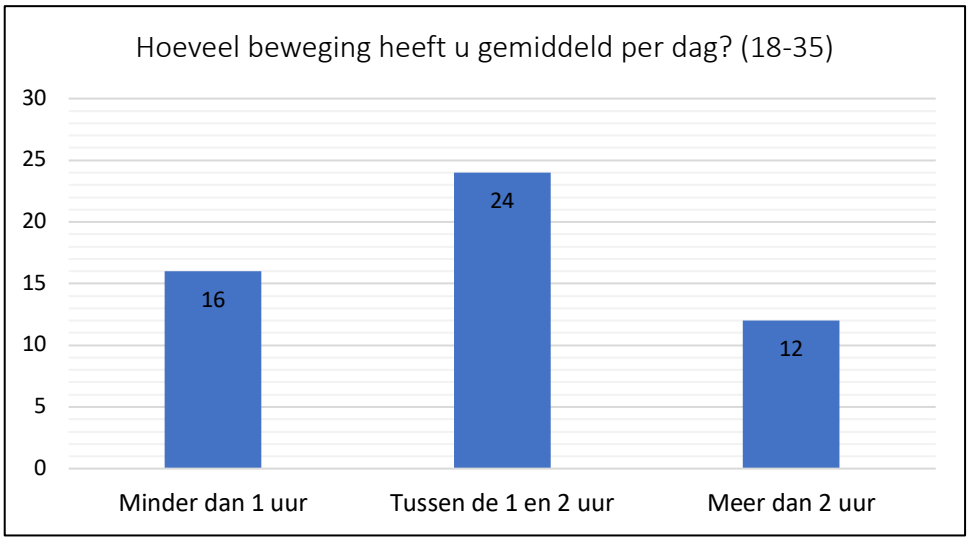

Gezondheid (35-65)
2%
96%
Ik heb geen beperking
Ik heb een lichamelijke beperking
Ik heb een geestelijke aandoening
Ik heb een chronische aandoening

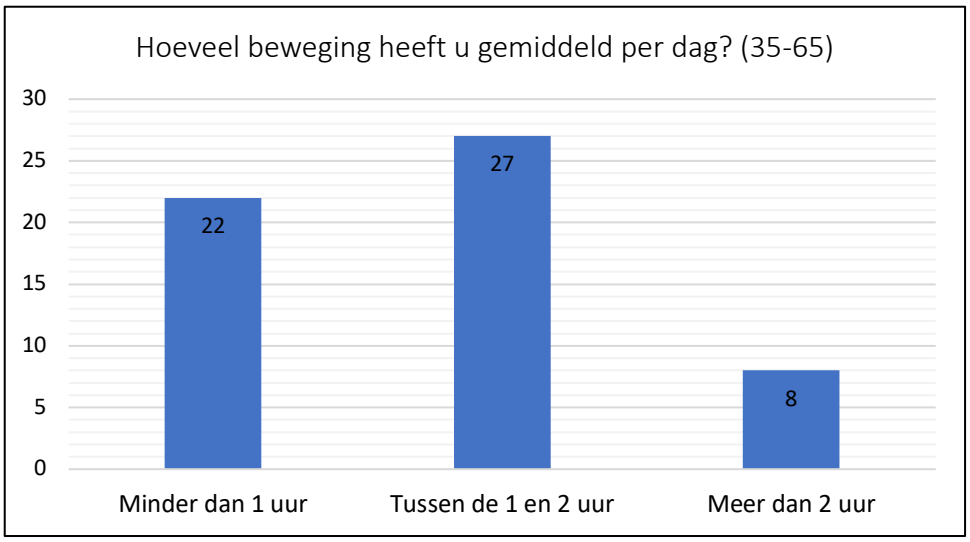

Gezondheid (>65)
4%
4%
92%
Ik heb geen beperking
Ik heb een lichamelijke beperking
Ik heb een geestelijke aandoening
Ik heb een chronische aandoening

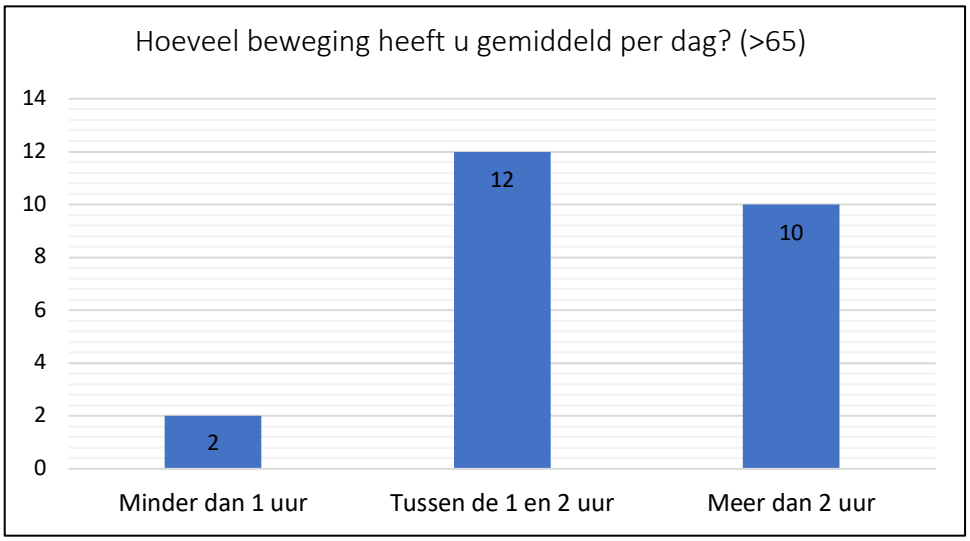
**Hoeveel beweging heeft u gemiddeld per dag?**



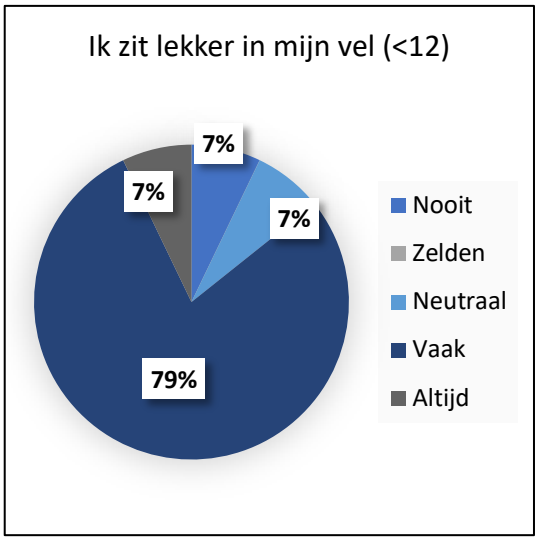



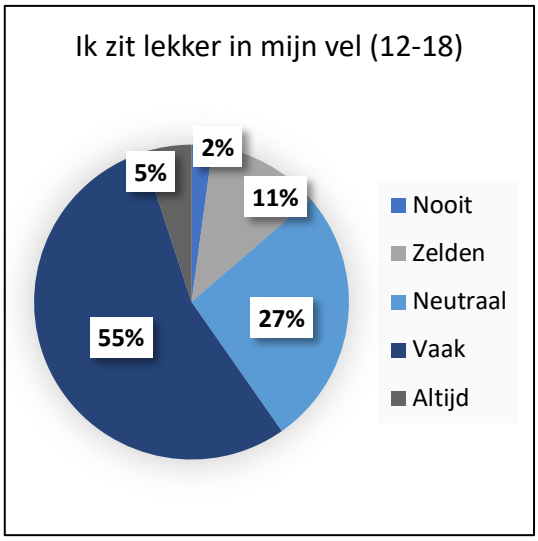



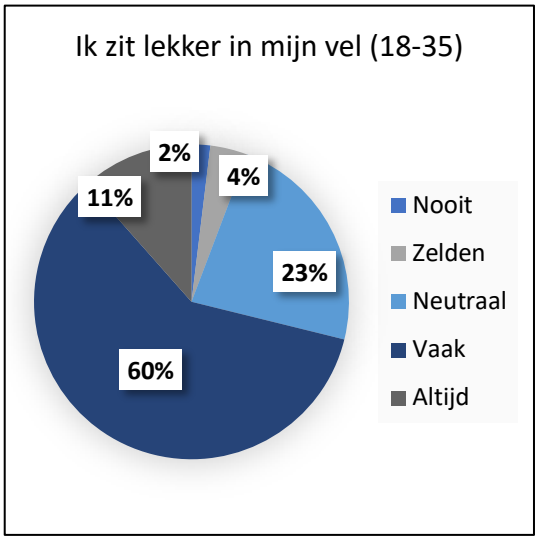

Hoeveel beweging heeft u gemiddeld per dag? (35-65)
30
25
20
15
10
5
0
22
27
8
Minder dan 1 uur
Tussen de 1 en 2 uur
Meer dan 2 uur

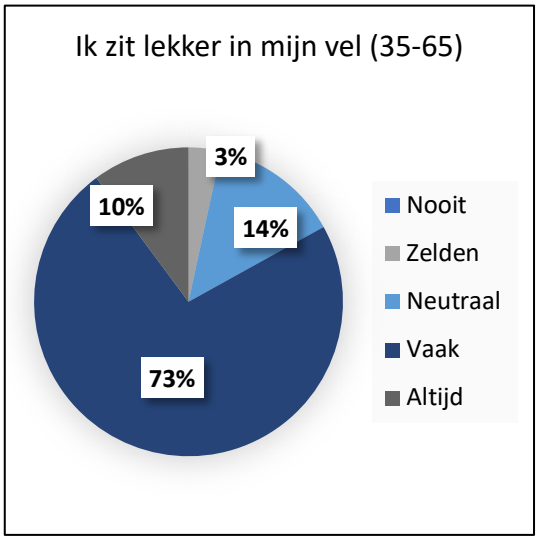

Hoeveel beweging heeft u gemiddeld per dag? (>65)
14
12
10
8
6
4
2
0
2
12
10
Minder dan 1 uur
Tussen de 1 en 2 uur
Meer dan 2 uur

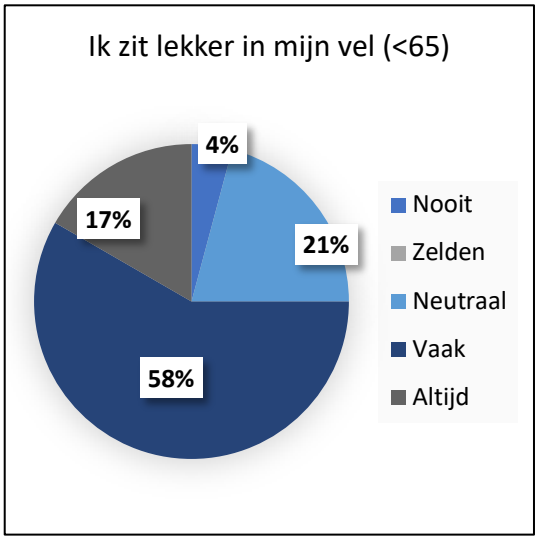
**Ik zit lekker in mijn vel**



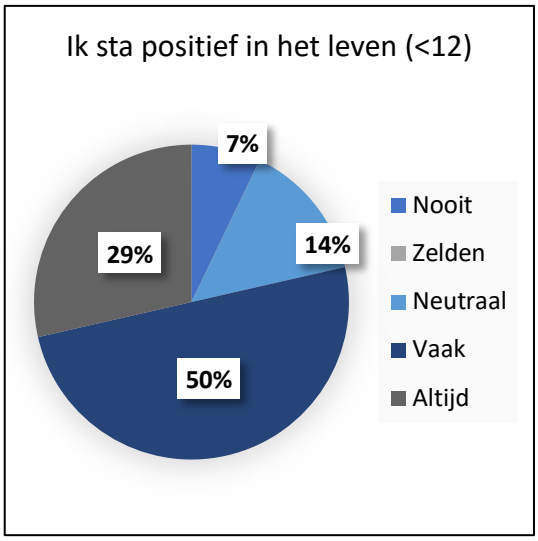



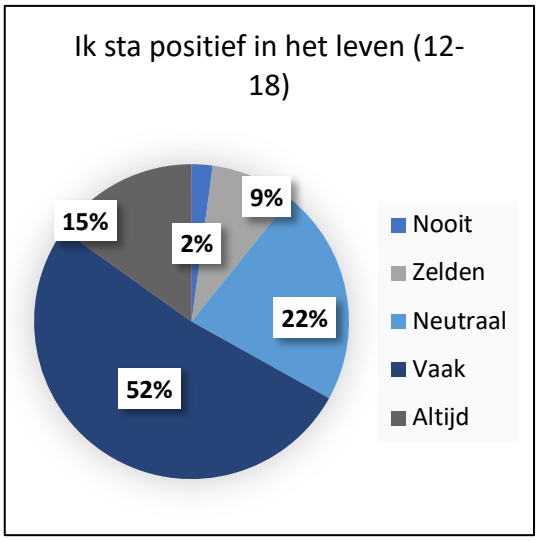



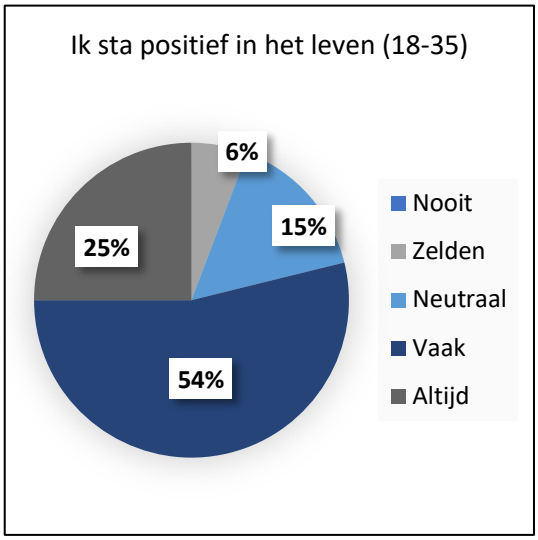



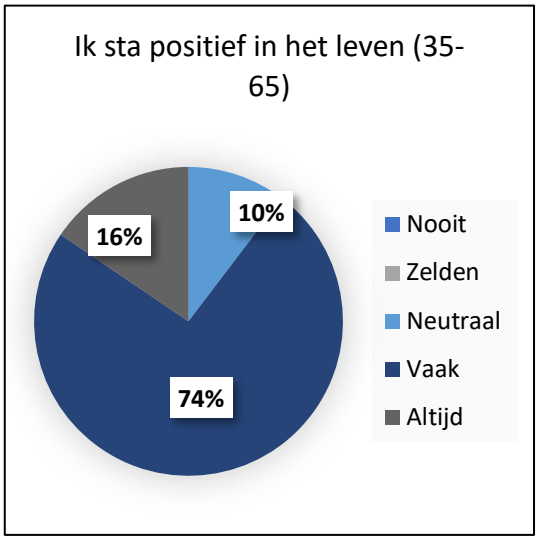



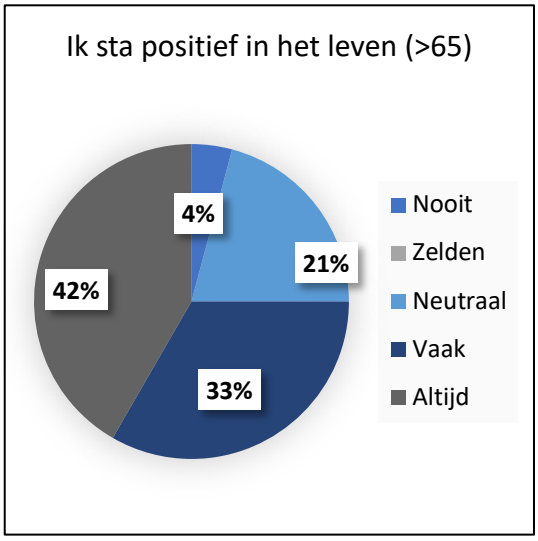
**Ik sta positief in het leven**



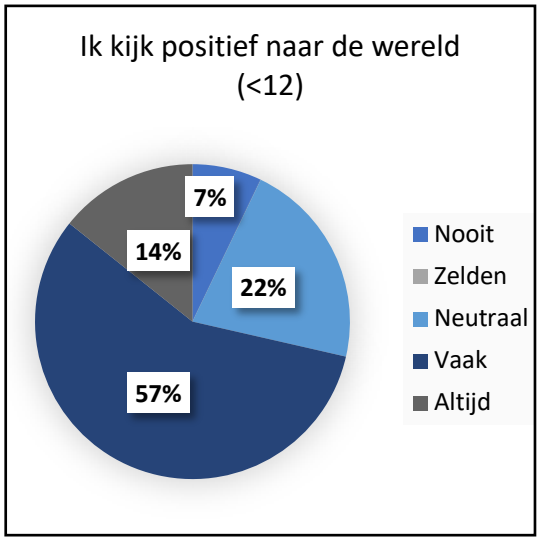



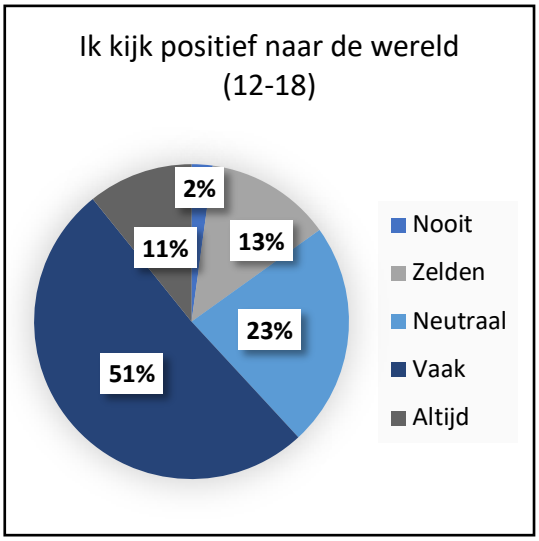



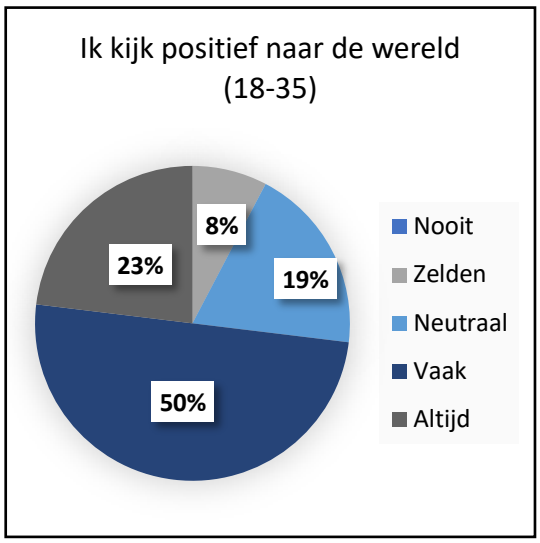



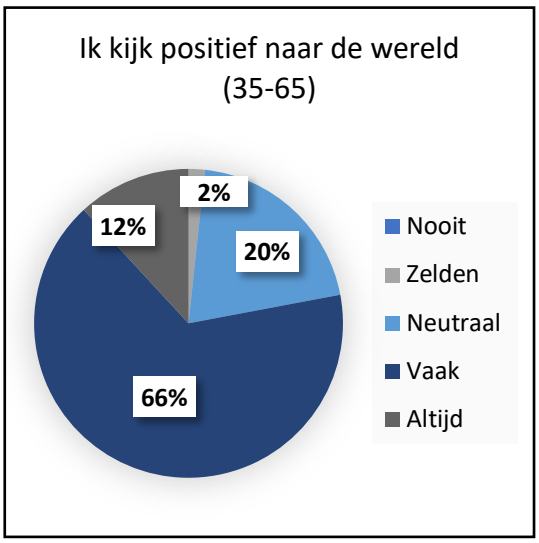



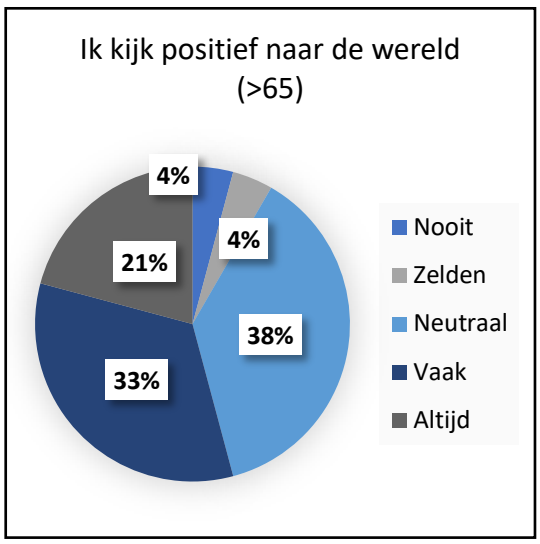
**Ik kijk positief naar de wereld**



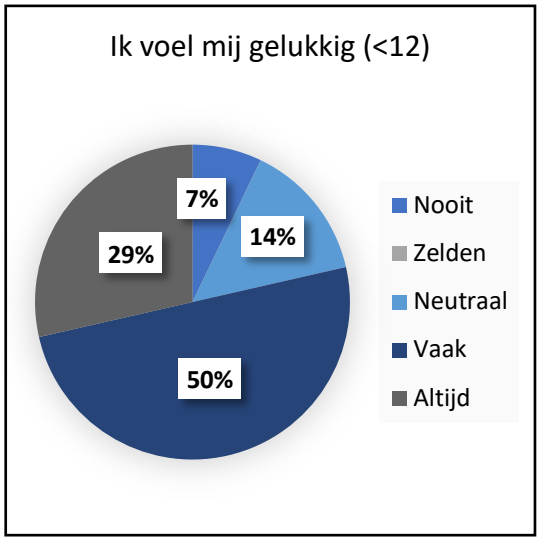



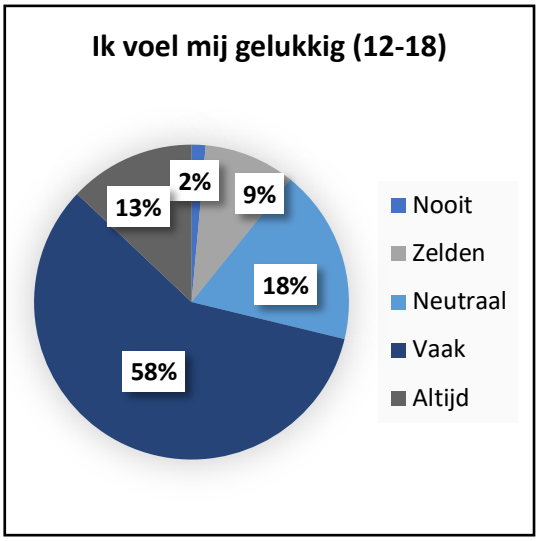



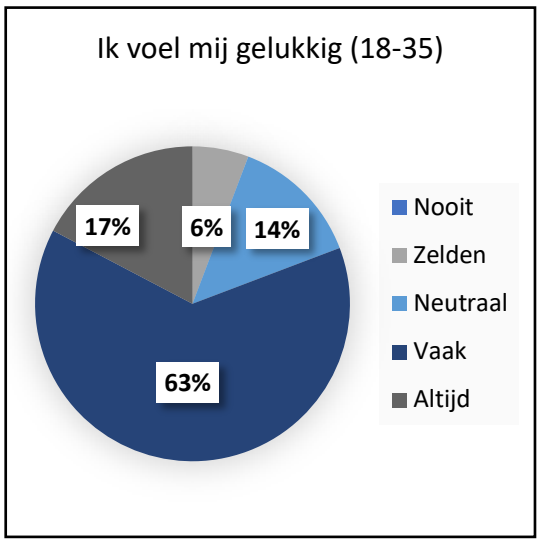



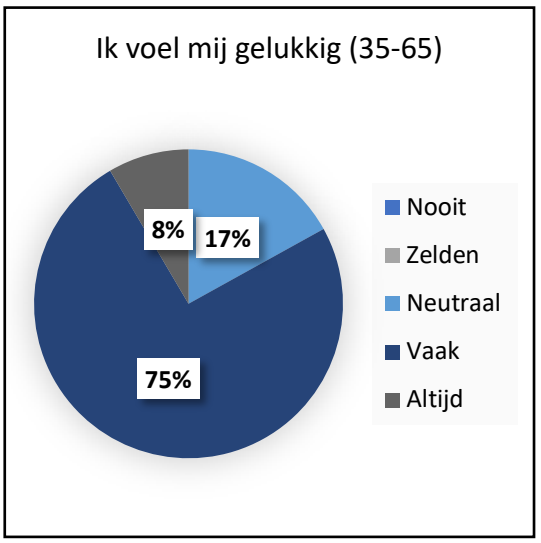



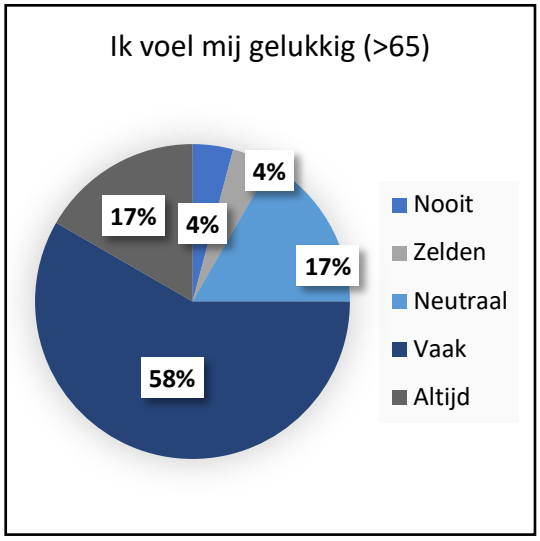
**Ik voel mij gelukkig**



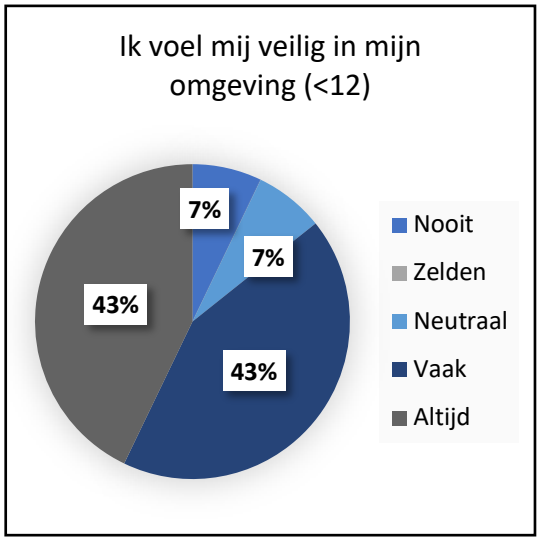



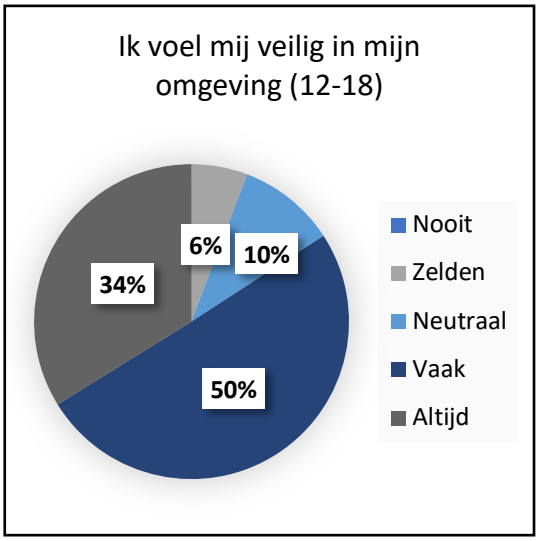



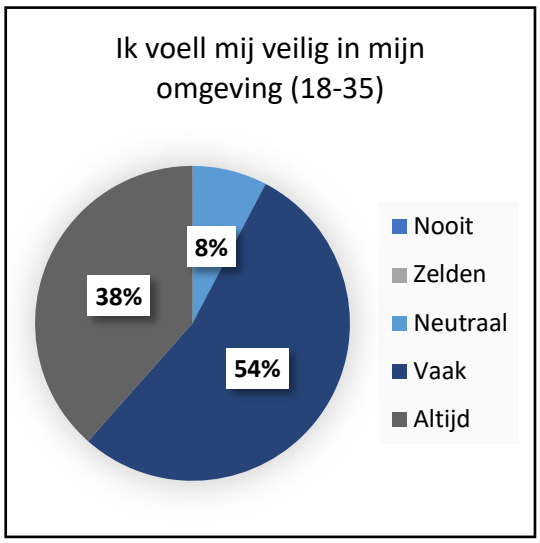



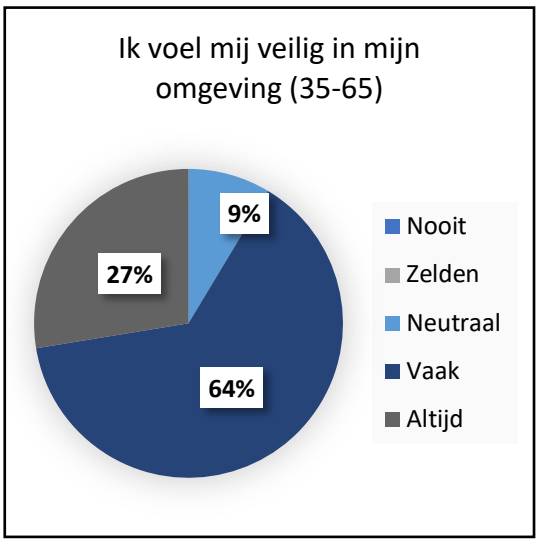



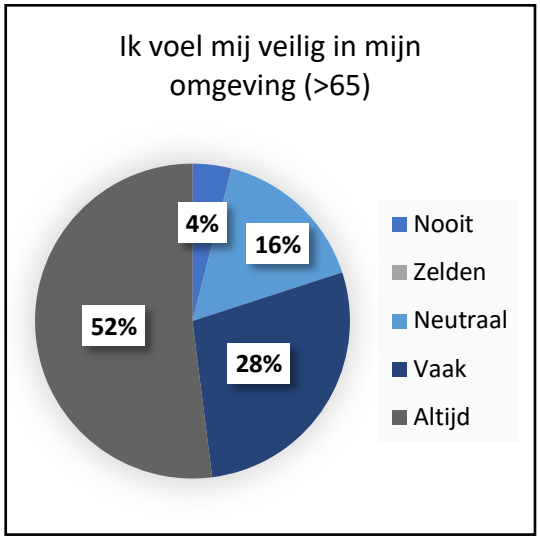
**Ik voel mij veilig in mijn omgeving**



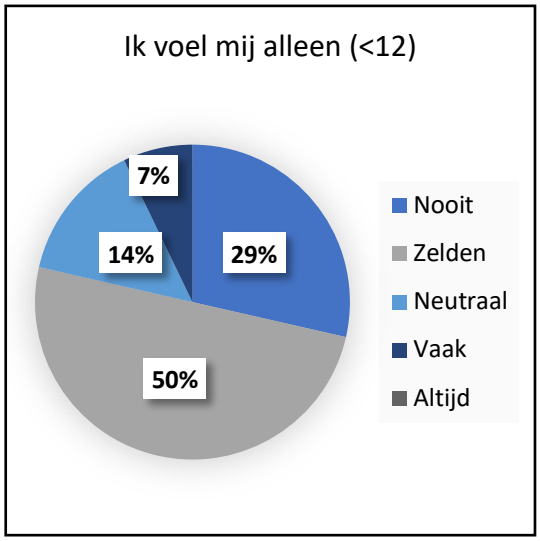



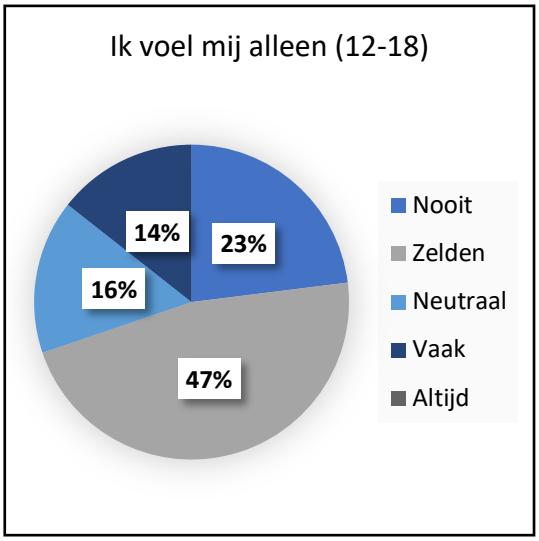



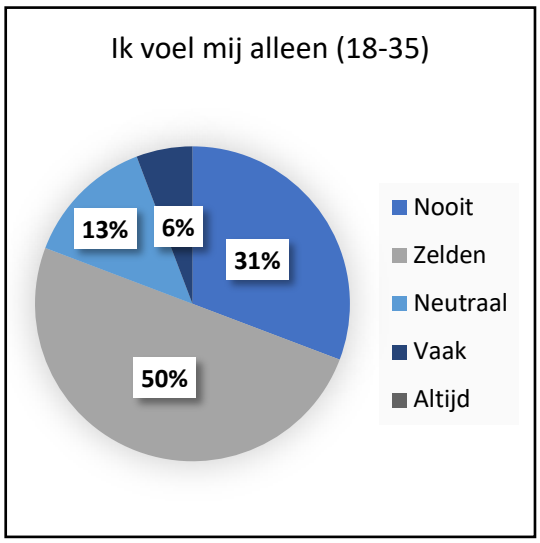



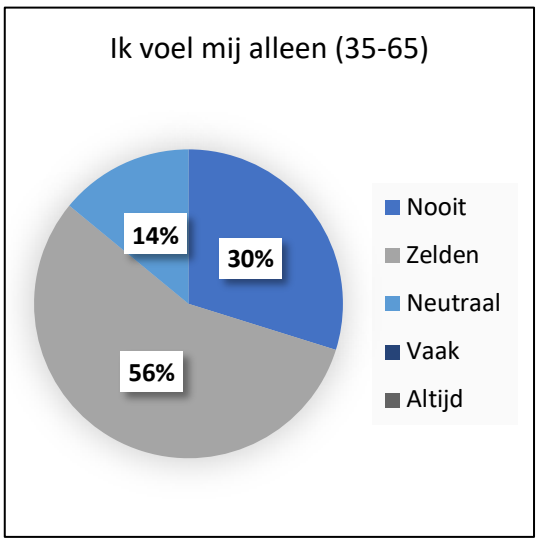



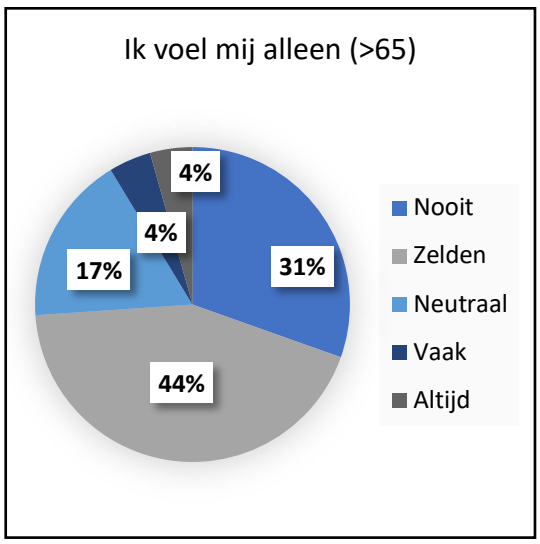
**Ik voel mij alleen**



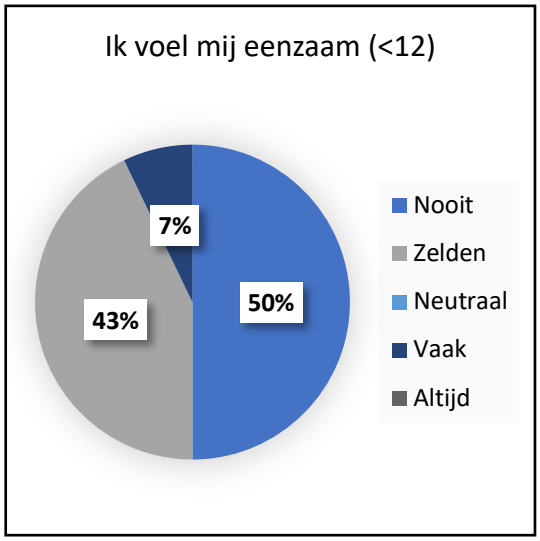



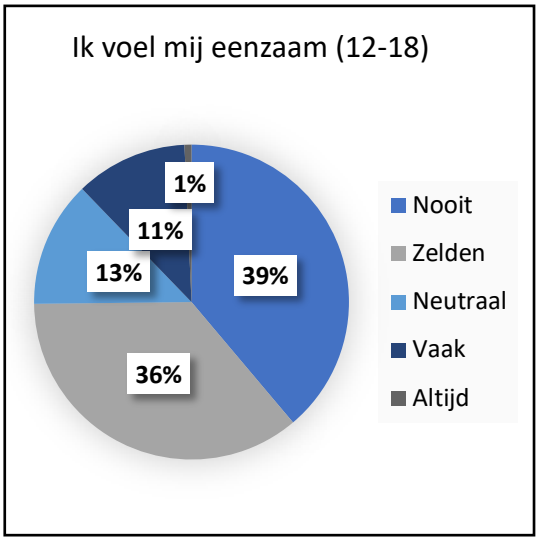



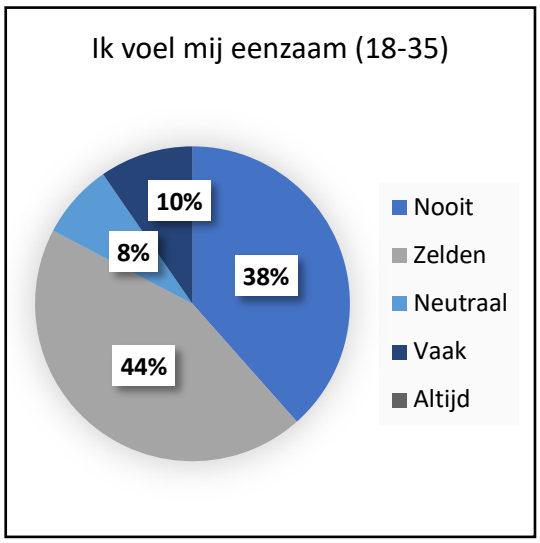



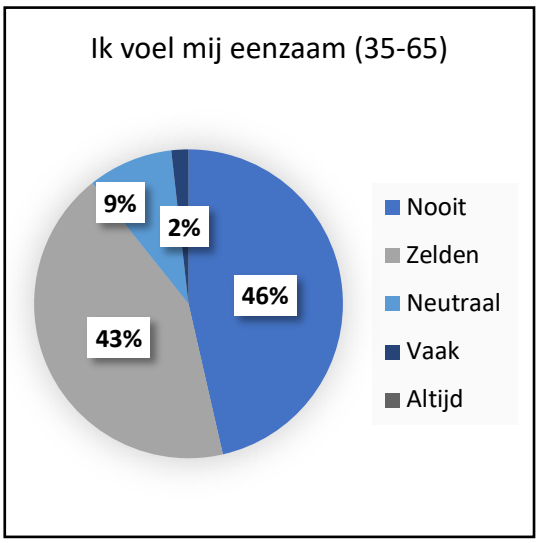



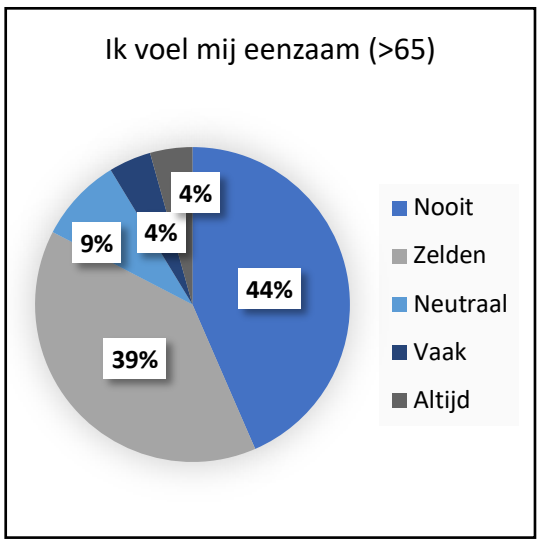
**Ik voel mij eenzaam**



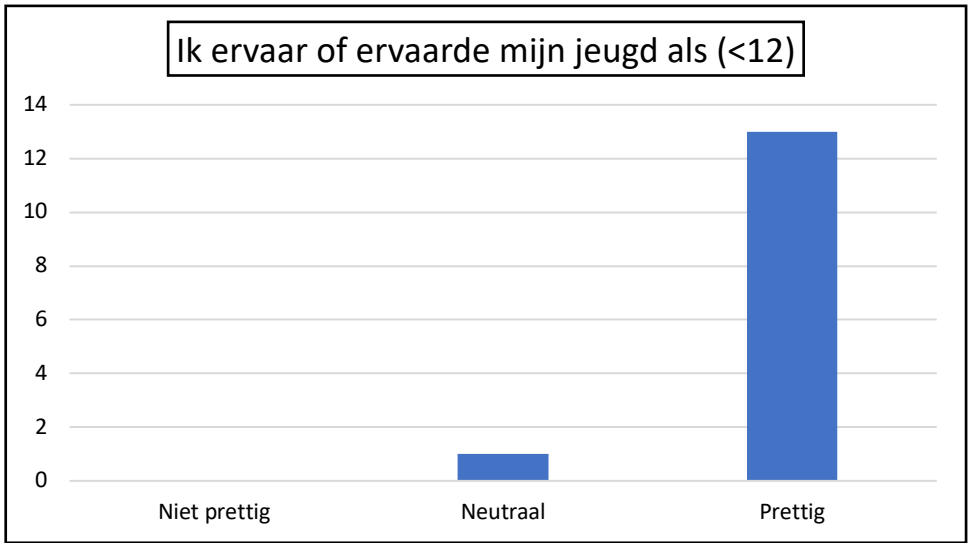



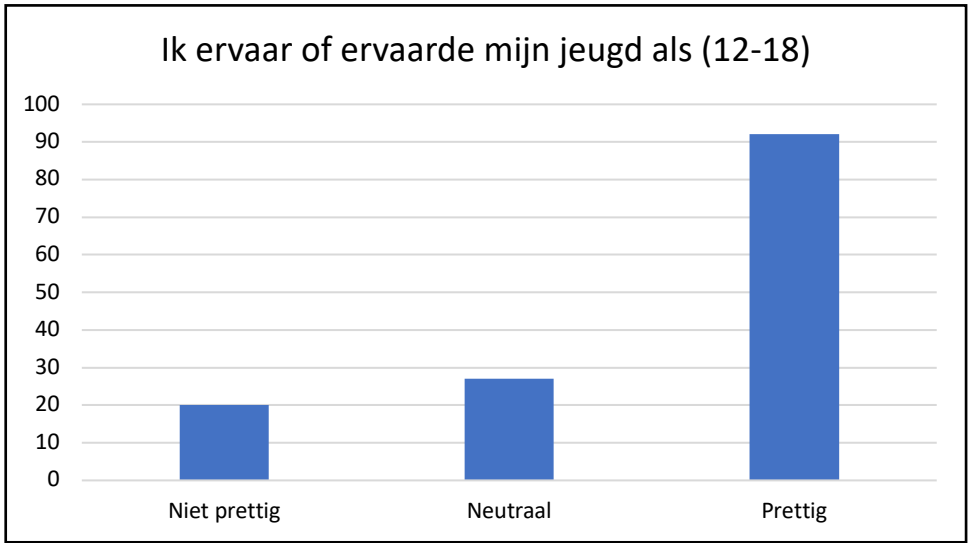



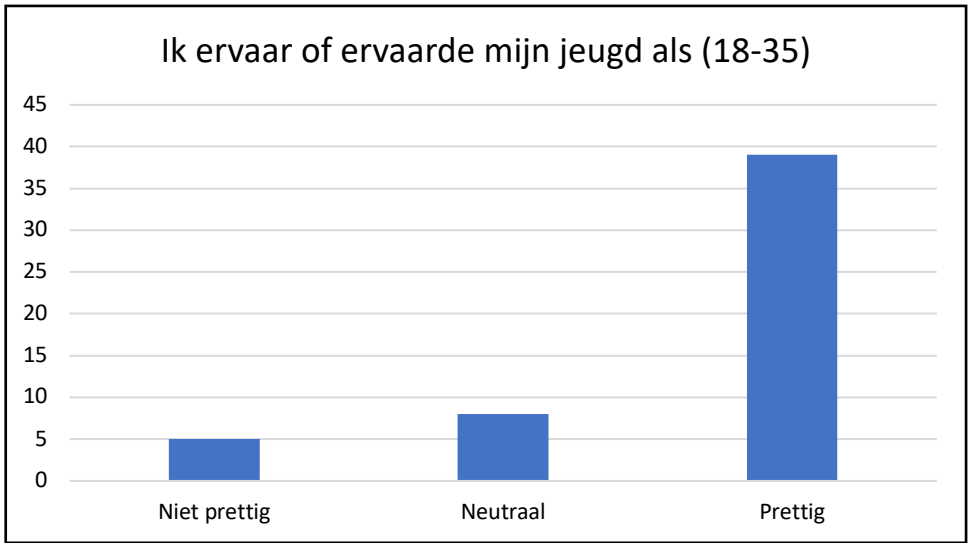



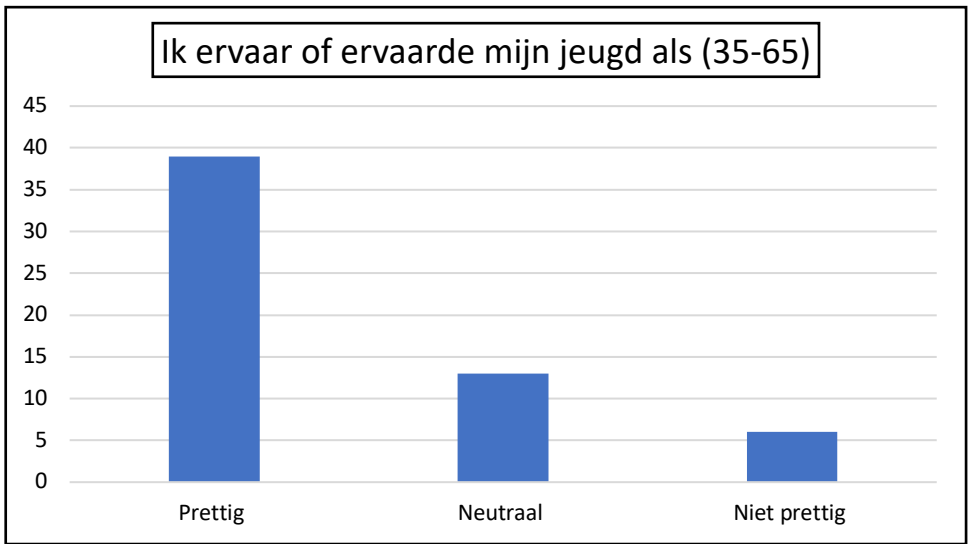



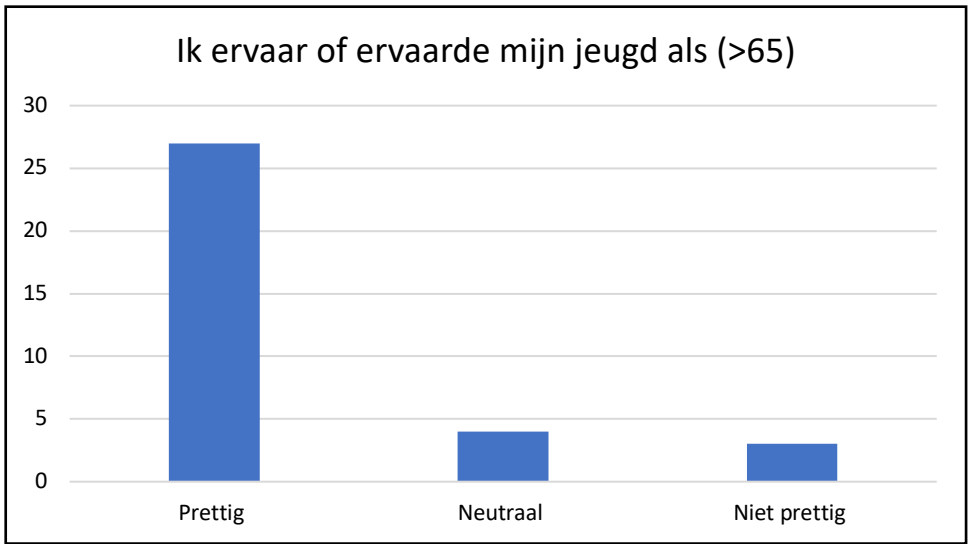
**Ik ervaar of ervaarde mijn jeugd als**



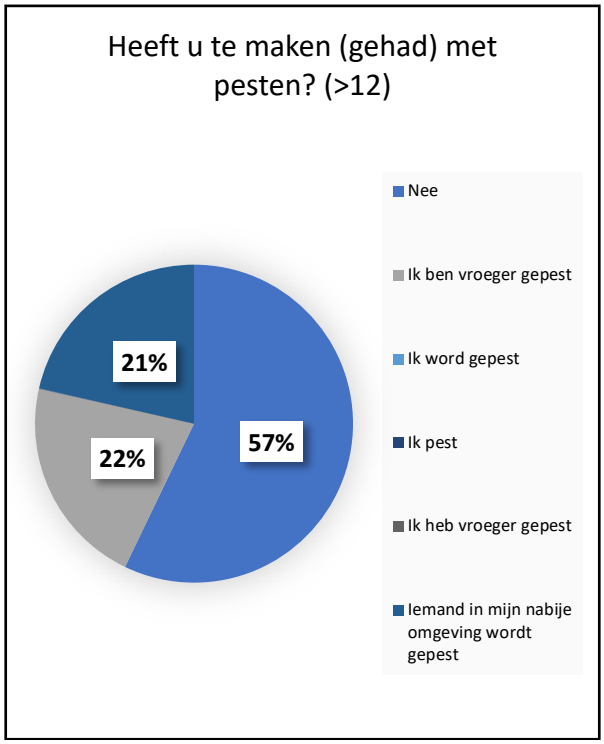



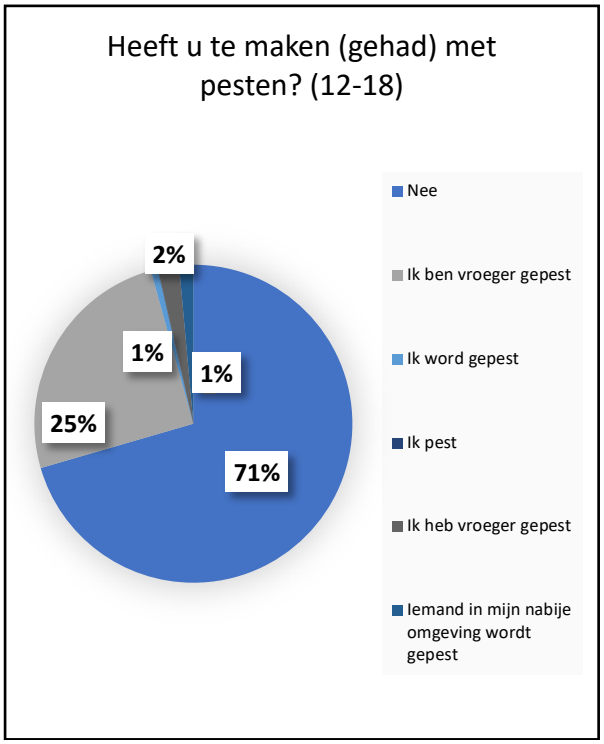



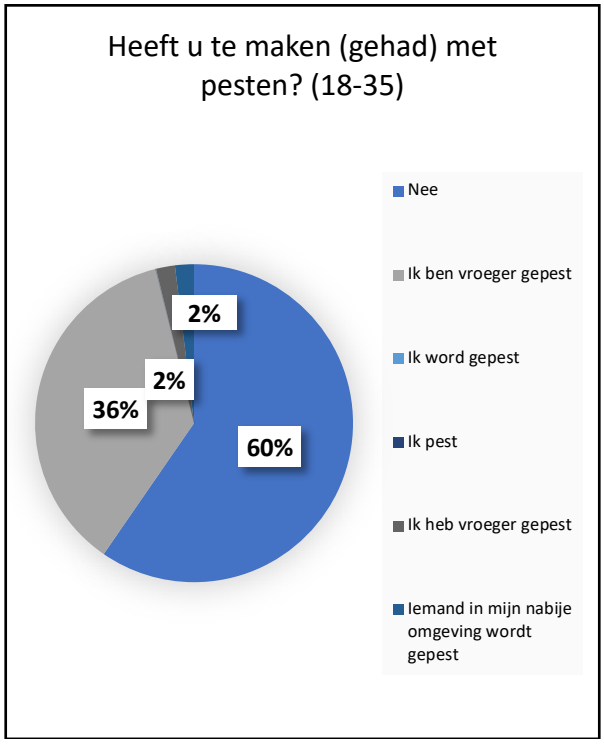

Ik ervaar of ervaarde mijn jeugd als (35-65)
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Prettig
Neutraal
Niet prettig

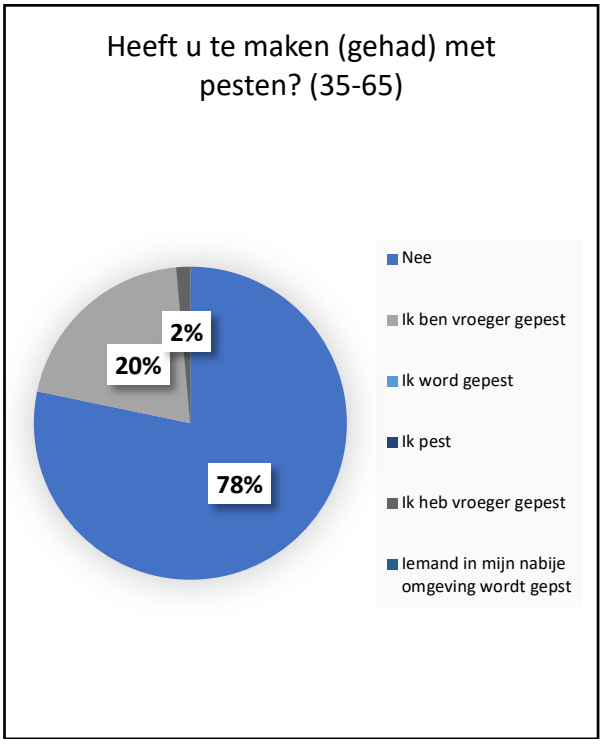

Ik ervaar of ervaarde mijn jeugd als (>65)
30
25
20
15
10
5
0
Prettig
Neutraal
Niet prettig

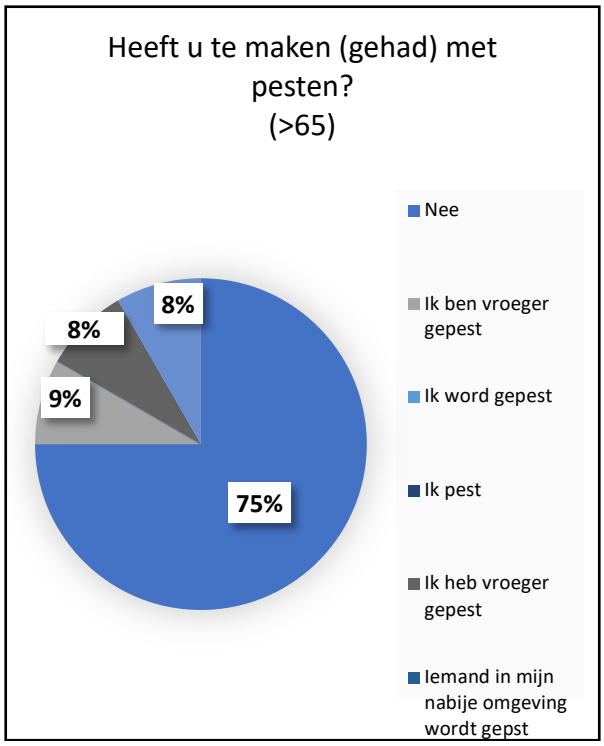
**Heeft u te maken (gehad) met pesten?**



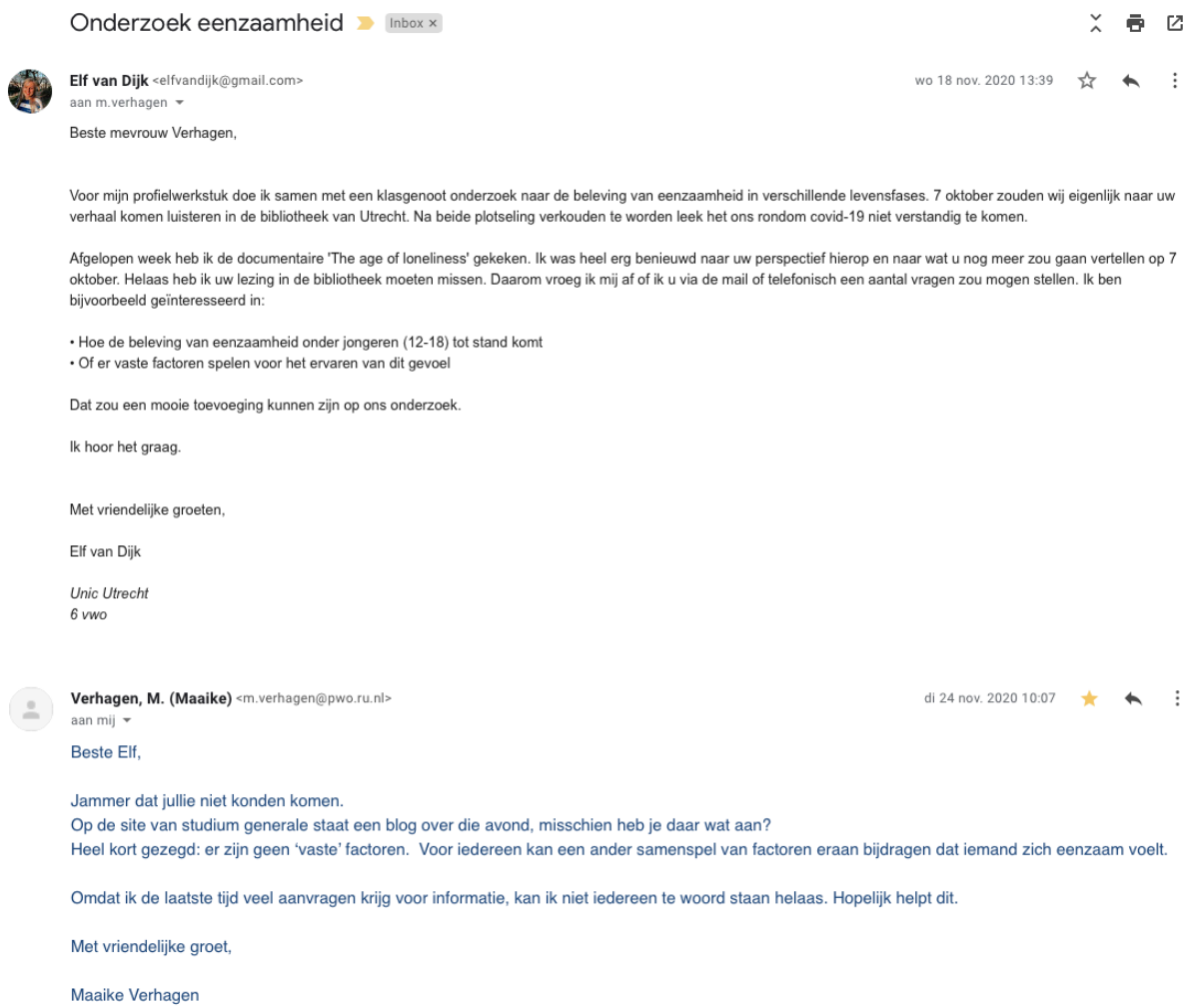




Heeft u te maken (gehad) met pesten?
(>65)
8%
8%
9%
75%
Nee
Ik ben vroeger gepest
Ik word gepest
Ik pest
Ik heb vroeger gepest
Iemand in mijn nabije omgeving wordt gepst

# Contact Maaike Verhagen



Onderzoek eenzaamheid Inbox ×

**Elf van Dijk** <elfvandijk@gmail.com> wo 18 nov. 2020 13:39
aan m.verhagen

Beste mevrouw Verhagen,

Voor mijn profielwerkstuk doe ik samen met een klasgenoot onderzoek naar de beleving van eenzaamheid in verschillende levensfases. 7 oktober zouden wij eigenlijk naar uw verhaal komen luisteren in de bibliotheek van Utrecht. Na beide plotseling verkouden te worden leek het ons rondom covid-19 niet verstandig te komen.

Afgelopen week heb ik de documentaire 'The age of loneliness' gekeken. Ik was heel erg benieuwd naar uw perspectief hierop en naar wat u nog meer zou gaan vertellen op 7 oktober. Helaas heb ik uw lezing in de bibliotheek moeten missen. Daarom vroeg ik mij af of ik u via de mail of telefonisch een aantal vragen zou mogen stellen. Ik ben bijvoorbeeld geïnteresseerd in:

• Hoe de beleving van eenzaamheid onder jongeren (12-18) tot stand komt
• Of er vaste factoren spelen voor het ervaren van dit gevoel

Dat zou een mooie toevoeging kunnen zijn op ons onderzoek.

Ik hoor het graag.

Met vriendelijke groeten,

Elf van Dijk

*Unic Utrecht*
*6 vwo*

**Verhagen, M. (Maaike)** <m.verhagen@pwo.ru.nl> di 24 nov. 2020 10:07
aan mij

Beste Elf,

Jammer dat jullie niet konden komen.
Op de site van studium generale staat een blog over die avond, misschien heb je daar wat aan?
Heel kort gezegd: er zijn geen 'vaste' factoren. Voor iedereen kan een ander samenspel van factoren eraan bijdragen dat iemand zich eenzaam voelt.

Omdat ik de laatste tijd veel aanvragen krijg voor informatie, kan ik niet iedereen te woord staan helaas. Hopelijk helpt dit.

Met vriendelijke groet,

Maaike Verhagen