



Eenzaamheid bij jongeren in Rotterdam-Rijnmond

Bij eenzaamheid staat een gemis aan sociale relaties of de kwaliteit ervan centraal. De laatste jaren wordt steeds duidelijker dat niet alleen ouderen maar ook veel jongvolwassenen met deze gevoelens worstelen. In deze feitenkaart gaan we in op eenzaamheid onder jongeren van 16 t/m 25 jaar in de regio Rotterdam-Rijnmond (hierna regio). We zullen bespreken hoe vaak eenzaamheid voorkomt, welke groepen extra risico lopen op het ontwikkelen van eenzaamheid en kijken naar de relatie met welbevinden, (mentale) gezondheid en leefstijl.

Auteur

Sarah Boer, Onderzoek en Business Intelligence Gemeente Rotterdam, met dank aan Menthe de Rijk
Fotografie: Dominique Knobben en Bert Bosch via Pixabay

Datum

20-9-2023

Meer informatie

De cijfers in deze feitenkaart komen uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022. Meer [cijfers](#) en [informatie over het onderzoek](#) vindt u op gezondheidinkkaart.nl. Vragen over deze feitenkaart mailt u naar Gezondheidsmonitor@rotterdam.nl.

Eenzaamheid in de regio

De meerderheid van de jongeren in de Rotterdam-Rijnmond regio zegt zich de laatste tijd enigszins of erg eenzaam te voelen (68%). Bij één op de drie (31%) jongeren¹ gaat het om sterke gevoelens van eenzaamheid (tabel 1). Bij eenzaamheid kan een onderscheid gemaakt worden tussen *sociale eenzaamheid*: een ervaren gebrek aan sociale contacten en *emotionele eenzaamheid*: een gemis van een hechte intieme relatie. Emotionele eenzaamheid komt in deze groep meer voor dan sociale eenzaamheid. In vergelijking met andere jongeren in Nederland, voelen meer jongeren zich eenzaam.

Tabel 1 Eenzaamheid bij 16- t/m 25-jarigen in de regio en de rest van Nederland (2022)

	Regio	NL
Eenzaam algemeen		
Niet	32%	37%
Enigszins/matig	37%	36%
Sterk	31%	27%
Sociaal eenzaam		
Niet	37%	41%
Enigszins/matig	36%	35%
Sterk	27%	24%
Emotioneel eenzaam		
Niet	26%	30%
Enigszins/matig	41%	42%
Sterk	33%	28%

Dikgedrukte percentages verschillen significant ($p < 0,05$) van de percentages in de andere kolom

Doordat jongeren in de coronaperiode weinig nieuwe fysieke contacten konden opdoen, hebben zij hun sociale vaardigheden minder kunnen oefenen. Voor een deel van hen zijn de gevolgen hiervan nog steeds merkbaar. Zij vinden het aangaan van nieuwe relaties nog steeds moeilijk. Dit kan bijdragen aan (bestaande) gevoelens van eenzaamheid [2].

Samenhang met achtergrondkenmerken

Sekse

Meer vrouwen dan mannen geven aan dat zij zich eenzaam voelen (tabel 2). Dit verschil valt het meest op bij emotionele eenzaamheid. Van de mannen geeft 27% aan zich sterk emotioneel eenzaam te voelen, van de vrouwen is dit 38%. Daarmee is niet gezegd dat mannen zich ook daadwerkelijk minder vaak eenzaam voelen dan vrouwen. Eenzaamheid gaat vaak gepaard met schaamte. Het gevonden verschil zou ook te maken kunnen hebben met een grotere terughoudendheid bij mannen om eenzaamheid te rapporteren [1].

Tabel 2 Eenzaamheid bij 16- t/m 25-jarigen in de regio naar geslacht (2022)

	Man	Vrouw
Eenzaam algemeen		
Niet	35%	29%
Enigszins/matig	38%	36%
Sterk	26%	35%
Sociaal eenzaam		
Niet	39%	36%
Enigszins/matig	37%	35%
Sterk	24%	30%
Emotioneel eenzaam		
Niet	31%	22%
Enigszins/matig	42%	41%
Sterk	27%	38%

Dikgedrukte percentages verschillen significant ($p < 0,05$) van de percentages in de andere kolom

Leeftijd

Hoewel sterke gevoelens van eenzaamheid bij 18- t/m 20-jarigen iets vaker lijken voor te komen dan bij de andere leeftijdsgroepen (tabel 3), verschillende percentages niet significant van het gemiddelde.

¹ De vragenlijst van dit onderzoek is door jongvolwassenen ingevuld via een open link op social media. Het is mogelijk dat jongeren die problemen ervaren eerder geneigd zijn geweest de vragenlijst in te vullen en dat de gevonden percentages daardoor hoger zijn dan het werkelijke percentage voor de 16- t/m 25-jarige bevolking.

Tabel 3 Eenzaamheid bij 16- t/m 25-jarigen in de regio naar leeftijd (2022)

	16-17	18-20	21-25
Eenzaam algemeen			
Niet	28%	30%	34%
Enigszins/matig	42%	35%	37%
Sterk	30%	35%	29%
Sociaal eenzaam			
Niet	28%	35%	42%
Enigszins/matig	45%	36%	33%
Sterk	27%	30%	26%
Emotioneel eenzaam			
Niet	24%	25%	27%
Enigszins/matig	44%	38%	43%
Sterk	32%	37%	31%

Dikgedrukte percentages verschillen significant ($p < 0,05$) van gemiddelde

Opleiding

Opleidingsachtergrond hangt samen met eenzaamheid (tabel 4).

Het aandeel jongeren met een vo- of mbo- opleiding dat zich (emotioneel) sterk eenzaam voelt is ongeveer twee keer zo hoog als onder jongeren met een wo-opleiding. Bij sociale eenzaamheid is dit verschil iets kleiner.

Tabel 4 Eenzaamheid bij 16- t/m 25-jarigen in de regio naar opleiding (2022)

	VO	Mbo	Hbo	Wo
Eenzaam algemeen				
Niet	24%	25%	37%	43%
Enigszins/matig	40%	35%	37%	38%
Sterk	36%	40%	26%	20%
Sociaal eenzaam				
Niet	27%	28%	45%	51%
Enigszins/matig	43%	38%	32%	30%
Sterk	30%	34%	24%	19%
Emotioneel eenzaam				
Niet	19%	23%	28%	34%
Enigszins/matig	42%	37%	43%	45%
Sterk	40%	40%	29%	21%

Dikgedrukte percentages verschillen significant ($p < 0,05$) van gemiddelde

Rondkomen

Jongeren die moeite hebben met rondkomen geven vaker aan sterke gevoelens van eenzaamheid te ervaren dan leeftijdsgenoten die daar geen moeite mee hebben (tabel 5). Ook hier is het verschil het grootst bij emotionele eenzaamheid (42% vs. 28%). Jongeren die opgroeien in armoede hebben vaak minder toegang tot sociale netwerken, middelen en diensten die kunnen bijdragen aan sociale integratie. Wellicht speelt het bestaan van sociaaleconomische ongelijkheid in de maatschappij hierin zelf ook een rol. Het is mogelijk dat dit de rechtvaardigheidsbeleving en het vertrouwen in de samenleving van het individu beïnvloedt en dat dit gevoelens van eenzaamheid versterkt [1, 3, 4].

Tabel 5 Eenzaamheid bij 16- t/m 25-jarigen in de regio naar moeite met rondkomen (2022)

	Geen moeite	Wel moeite
Eenzaam algemeen		
Niet	36%	24%
Enigszins/matig	37%	37%
Sterk	27%	39%
Sociaal eenzaam		
Niet	41%	32%
Enigszins/matig	37%	34%
Sterk	23%	34%
Emotioneel eenzaam		
Niet	30%	17%
Enigszins/matig	42%	41%
Sterk	28%	42%

Dikgedrukte percentages verschillen significant ($p < 0,05$) van de percentages in de andere kolom



Migratieachtergrond

Ook jongeren met migratieachtergrond geven vaker aan zich eenzaam te voelen (tabel 6). Bijna de helft van de jonge migranten zegt sterke gevoelens van eenzaamheid te ervaren (48%). Dit is bijna twee keer zoveel als bij de Nederlandse jongeren (27%). Dit verschil is het duidelijkst zichtbaar bij sociale eenzaamheid. Je opnieuw moeten vestigen buiten het land van herkomst kan leiden tot een verlies aan bestaande relaties en een gebrek aan sociale contacten op de nieuwe bestemming. Maar ook negatieve beeldvorming over mensen met een migratieachtergrond kan het maken en onderhouden van contacten beperken [3].

Tabel 6 Eenzaamheid bij 16- t/m 25-jarigen in de regio naar migratieachtergrond (2022)

	NL	Mig ²	MigK ³
Eenzaam algemeen			
Niet	36%	21%	18%
Enigszins/matig	37%	31%	39%
Sterk	27%	48%	43%
Sociaal eenzaam			
Niet	43%	21%	22%
Enigszins/matig	34%	36%	40%
Sterk	23%	43%	38%
Emotioneel eenzaam			
Niet	29%	17%	15%
Enigszins/matig	41%	37%	43%
Sterk	30%	47%	42%

Dikgedrukte percentages verschillen significant ($p < 0,05$) van het gemiddelde

Seksuele oriëntatie

Van de LHBTQI⁴ -jongeren laat 41% weten de laatste tijd te maken te hebben gehad met sterke eenzaamheidsgevoelens (tabel 7). Dit aandeel is groter dan onder hetero-jongeren in de regio (27%).

Ook bij deze groep kunnen negatieve reacties en uitsluiting, maar ook het gevoel anders te zijn, een rol spelen in de gevoelde eenzaamheid [3,5].

Tabel 7 Eenzaamheid bij 16- t/m 25-jarigen in de regio naar seksuele geaardheid (2022)

	Hetero	LHBTQI
Eenzaam algemeen		
Niet	36%	23%
Enigszins/matig	37%	37%
Sterk	28%	41%
Sociaal eenzaam		
Niet	40%	33%
Enigszins/matig	36%	33%
Sterk	25%	34%
Emotioneel eenzaam		
Niet	29%	16%
Enigszins/matig	42%	39%
Sterk	29%	46%

Dikgedrukte percentages verschillen significant ($p < 0,05$) van de percentages in de andere kolom

Ingrijpende veranderingen zoals het verlies van een partner of baan kunnen leiden tot eenzaamheid. Maar ook kenmerken van het individu (introversie, gebrek aan sociale vaardigheden, weinig zelfvertrouwen) en diens directe omgeving (hechtingsrelatie met ouders, emotionele verwaarlozing, conflicten in het gezin) kunnen op jonge leeftijd al een basis leggen voor het ontwikkelen van chronische eenzaamheid [3].

² Migrant: geboren in het buitenland

³ Kinderen van migranten: geboren in Nederland met één of beide ouders geboren in het buitenland

⁴ Jongeren met een niet-heteroseksuele geaardheid

Ruim een kwart (26%) van de 16- t/m 25- jarigen in de regio woont op zichzelf. Vaak wonen deze jongeren samen met leeftijdgenoten of met een partner. In deze groep komen sterke eenzaamheidsgevoelens beduidend minder voor (25%) dan in de groep jongeren die nog bij hun ouders woont (34%).

Tabel 8 Eenzaamheid bij 16- t/m 25-jarigen in de regio naar woonsituatie (2022)

	Bij ouders	Op zichzelf
Eenzaam algemeen		
Niet	29%	38%
Enigszins/matig	37%	37%
Sterk	34%	25%
Sociaal eenzaam		
Niet	33%	46%
Enigszins/matig	38%	31%
Sterk	29%	22%
Emotioneel eenzaam		
Niet	25%	29%
Enigszins/matig	40%	44%
Sterk	35%	28%

Dikgedrukte percentages verschillen significant ($p < 0,05$) van de percentages in de andere kolom

Relatie met gezondheid

Mensen die zich langdurig eenzaam voelen hebben vaak minder plezier in het leven, leven vaker ongezond en hebben een hogere kans op het krijgen van psychische en fysieke aandoeningen [6].

In figuur 1 is de relatieve kans opgenomen van een aantal gezondheidsindicatoren voor jongeren die zich enigszins sociaal eenzaam voelen en voor jongeren die zich sterk sociaal eenzaam voelen. De figuur laat bijvoorbeeld zien dat jongeren met sterke eenzaamheidsgevoelens ruim 6 keer zo vaak ook suïcide-gedachten hebben als jongeren

die zich niet eenzaam voelen. In figuur 2 is hetzelfde gedaan voor emotionele eenzaamheid. Alleen indicatoren met een relatief risico van 1,5 of hoger zijn opgenomen.

Sterke samenhang met psychische ongezondheid

Beide vormen van eenzaamheid hangen sterk samen met psychische problemen, suïcide-gedachten en met ontevredenheid over het leven. Deze associaties kunnen beide kanten op werken. Zo kan eenzaamheid leiden tot een slechtere (psychische) gezondheid of andersom.

Emotionele eenzaamheid heeft grootste impact

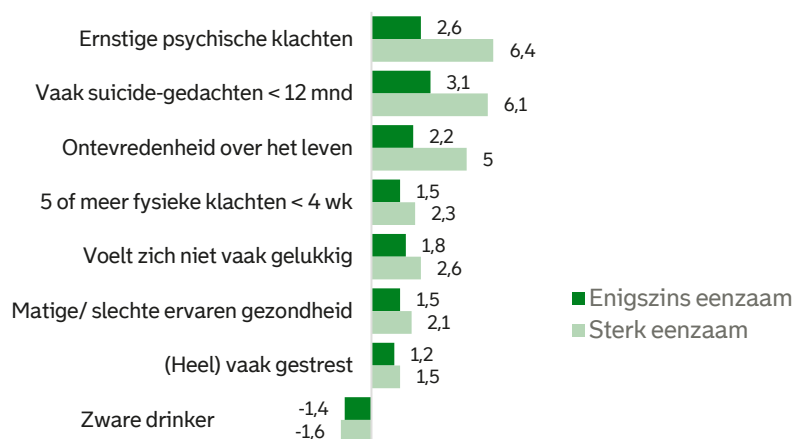
Emotionele eenzaamheid lijkt een grotere impact te hebben op het leven van een individu dan sociale eenzaamheid, omdat deze een sterkere associatie heeft met de verschillende gezondheidsindicatoren. Ook hangt emotionele eenzaamheid samen met meer indicatoren dan sociale eenzaamheid. Het valt op dat eenzaamheid niet samenhangt met een hogere kans op het gebruik van harddrugs of zwaar alcoholgebruik⁵. Sociale eenzaamheid lijkt juist enigszins te beschermen tegen zwaar drankgebruik. Wel vergroot emotionele eenzaamheid de kans op het gebruik van cannabis.

Beschermende invloed van vertrouwen in toekomst en veerkracht

Het al dan niet hebben van vertrouwen in de toekomst en het vermogen om snel te herstellen na een moeilijke periode, zijn persoonskenmerken die beschermend werken in de relatie tussen eenzaamheid en psychische problemen. Eenzame jongeren die aangeven veel vertrouwen te hebben in de toekomst, hebben aanzienlijk minder kans op ernstige psychische problemen dan jongeren die dit vertrouwen niet hebben (0,4). Hetzelfde geldt voor jongeren die aangeven snel te herstellen na een moeilijke periode (0,4).

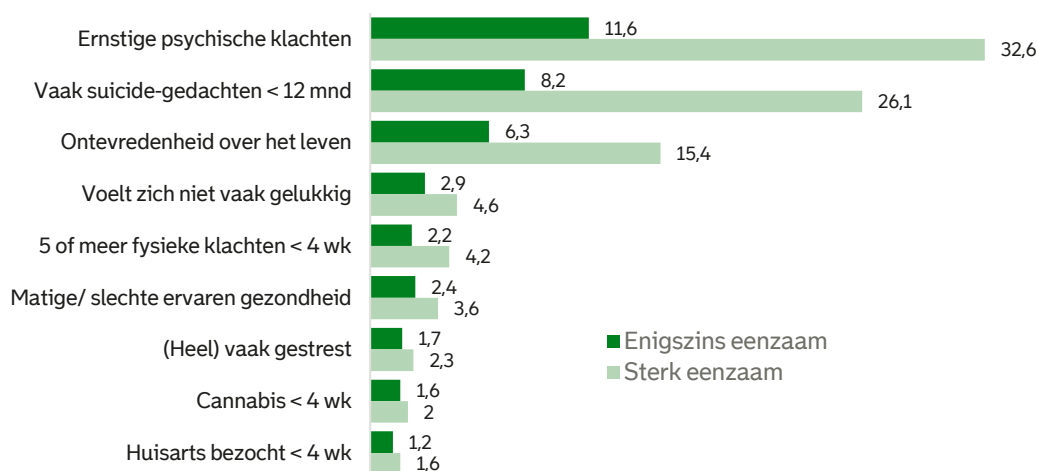
⁵ Minstens 1 keer per week 6 (m) dan wel 4 (v) glazen alcoholhoudende drank of meer per dag

Figuur 1 Relatieve kans op uitkomst bij sociaal eenzame jongeren (2022)



Gecorrigeerd voor achtergrondkenmerken: geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, migratieachtergrond

Figuur 2 Relatieve kans op uitkomst bij emotioneel eenzame jongeren (2022)



Gecorrigeerd voor achtergrondkenmerken: geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, migratieachtergrond

Wat helpt tegen eenzaamheid?

Eén tegen eenzaamheid

Eén tegen eenzaamheid is een actieprogramma van de overheid om eenzaamheid te verminderen. Gemeenten zijn op grond van de WMO 2015 primair verantwoordelijk voor het vormgeven van de aanpak tegen eenzaamheid. Het actieprogramma stimuleert en ondersteunt gemeenten bij lokale coalitievorming met bedrijven, maatschappelijke organisaties en burgers en het vormgeven van beleid voor de bestrijding van eenzaamheid. Op de website van het actieprogramma staat hiervoor

een toolkit ([Mijn gemeente \(eentegeneenzaamheid.nl\)](https://mijn-gemeente-eentegeneenzaamheid.nl)).

Werkzame elementen

Over de voorwaarden voor effectiviteit van eenzaamheidsinterventies specifiek gericht op jongeren, is nog weinig bekend.

Wel zijn er aanwijzingen dat interventies met aandacht voor *maladaptieve sociale cognities* (negatieve overtuigingen waarvoor geen rationele bewijzen bestaan) effectiever zijn in de bestrijding van eenzaamheid dan interventies die inzetten op het vergroten van sociale vaardigheden, sociale steun of het ontmoeten van nieuwe mensen. Een

mogelijke verklaring hiervoor is dat dit soort interventies ingrijpen in de vicieuze cirkel van een verhoogde gevoeligheid voor negatieve sociale signalen, negatieve verwachtingen en gedrag dat deze verwachtingen bevestigt [7].

Ook wordt geadviseerd om bij jongeren universeel en geïndiceerd interventie-aanbod met elkaar te combineren. Universele programma's zouden zich moeten richten op het aanleren van

sociaal-emotionele vaardigheden om de verbinding met anderen te herstellen en te voorkomen dat kortdurende eenzaamheid chronisch wordt. Geïndiceerde interventies zouden zich vooral moeten richten op de behandeling van angst en het doorbreken van onjuiste negatieve gedachtepatronen bij jongeren die al langdurig eenzaam zijn [8].

Bronnen en verwijzingen

- [1] <https://ggdghor.nl/wp-content/uploads/2023/07/RAPPORT-kwalitatief-onderzoek-CGM-JV-2022-Stichting-Alexander.pdf>
- [2] <https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/2173239>
- [3] <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-05/Eenzaamheid%20onder%20jongeren.pdf>
- [4] <https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2023/03/07/aanzienlijke-verschillen-tussen-sociale-klassen-in-nederland>
- [5] <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Handreiking-LHBT-eenzaamheid%20%5BMOV-7732879-1.1%5D.pdf>
- [6] <https://www.vzinfo.nl/eenzaamheid/oorzaken-gevolg>
- [7] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865701/>
- [8] <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/camh.12389>

Voor het meten van eenzaamheid is de korte Jong Gierveld Schaal gebruikt:

Geef van de volgende uitspraken aan in hoeverre deze op jou, zoals je de laatste tijd bent, van toepassing is (ja/min of meer/nee):

- Ik ervaar een leegte om me heen
- Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen
- Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen
- Ik mis mensen om me heen
- Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel
- Vaak voel ik me in de steek gelaten

Voor de andere vragen die voor deze feitenkaart zijn gebruikt zie de vragenlijst.