

# Factsheet cijfers eenzaamheid

Verschillende organisaties onderzoeken de mate waarin eenzaamheid voorkomt. De uitkomsten zijn vergelijkbaar én alarmerend.

## Definities

### Eenzaamheid

Eenzaamheid is een negatieve situatie, gekenmerkt door gemis en teleurstelling. Het is de uitkomst van een persoonlijke waardering van een situatie waarin iemand zijn bestaande relaties afweegt tegen zijn eigen wensen of verwachtingen ten aanzien van relaties. Eenzaamheid is dus een persoonlijke, subjectieve ervaring. Gevoelens van eenzaamheid hebben vooral betrekking op gebreken in de kwaliteit van relaties. Maar iemand kan zich ook eenzaam voelen doordat het aantal contacten lager is dan gewenst.

In de tabellen wordt onderscheid gemaakt naar **ernstig** en **matig** eenzaam. Wat betekenen deze termen?

In vrijwel elk onderzoek wordt de schaal van De Jong-Gierveld gebruikt. Deze bestaat uit 11 uitspraken<sup>i</sup>. De schaal maakt onderscheid in matige en ernstige eenzaamheid. Iemand is eenzaam bij minstens drie ongunstige scores op alle uitspraken. Bij negen of tien ongunstige scores is dat 'ernstig eenzaam' en bij elf ongunstige scores spreken we van 'zeer ernstige eenzaamheid'.

Ook wordt eenzaamheid uitgesplitst naar **sociaal** en **emotioneel** eenzaam. Wat is het verschil?

### Emotionele eenzaamheid

Als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in).

### Sociale eenzaamheid

Als iemand betekenisvolle relaties mist met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling. Een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen.

Iemand is sociaal of emotioneel eenzaam als hij of zij op de schaal van De Jong-Gierveld op minstens twee van de bijbehorende uitspraken ongunstig scoort.

Bron definities: van Tilburg T. 'Typen van eenzaamheid'. In: *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: van Gorcum; 2007. 3. p. 31-37p (Boek is alleen nog tweedehands en in de bibliotheek verkrijgbaar.)

## Cijfers

### Landelijk

Alle onderzoekers rapporteren dat meer dan 1 miljoen Nederlanders **regelmatig** eenzaam zijn. Het gaat volgens het RIVM in 2016 om 43 procent van de volwassen bevolking (19 jaar en ouder). 4 op de 10 mensen om je heen kunnen zich dus eenzaam voelen.



Bron: [www.samentegeneenzaamheid.nl](http://www.samentegeneenzaamheid.nl), cijfers uit de landelijke Gezondheidsmonitor die wordt samengesteld door RIVM, GGD en CBS.

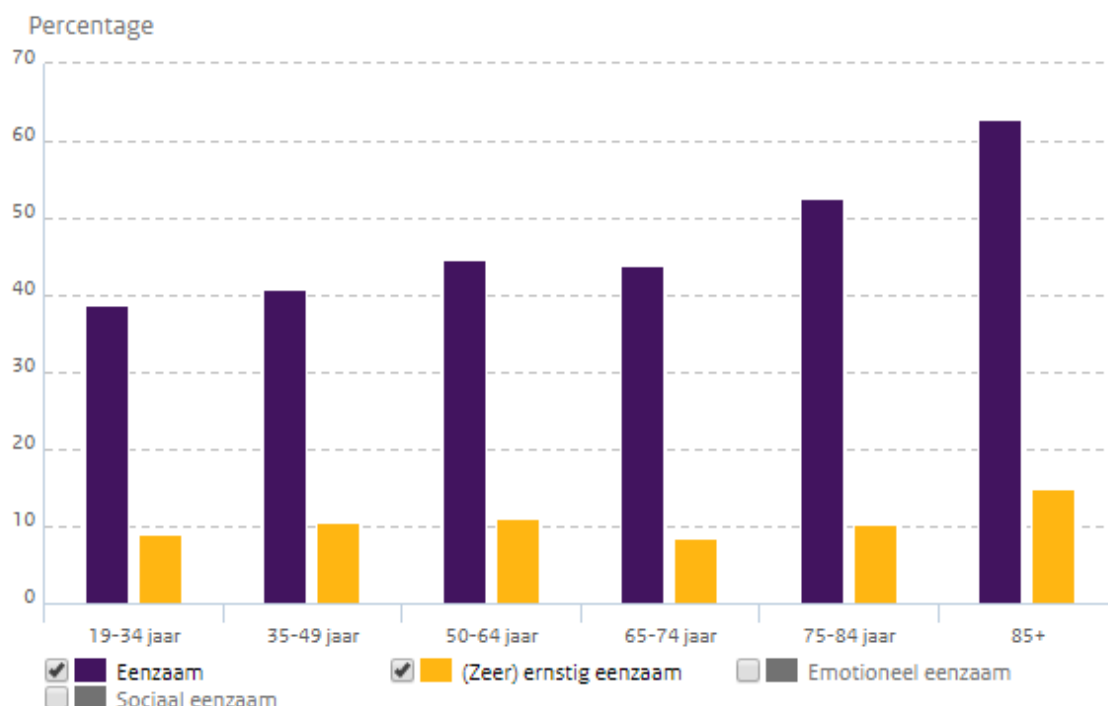
Hoeveel van hen vallen in de categorie **jongere**?

## Cijfers vanaf 19 jaar

Houd bij het beoordelen van deze cijfers in het achterhoofd dat de leeftijd waarop iemand 'jongere' is per onderzoek verschilt. Bovendien worden mensen tot 34 jaar als jongere gezien.

Onderstaand een tabel van de website Volksgezondheidzorg.info. Hier kun je de cijfers per leeftijdscategorie vergelijken. De jongste categorie begint bij 19. Zij vallen voor een deel in de doelgroep van jeugdzorg.

Klik op de tabel om de website te raadplegen. Je kunt de cijfers uitsplitsen naar soorten eenzaamheid en tabellen vergelijken met eenzaamheid naar geslacht, burgerlijke staat, opleiding en herkomst.



Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen GGD-en, CBS en RIVM](#); bewerkt door het [RIVM](#)

Opvallend is dat het percentage ‘ernstig eenzame’ mensen in de categorieën 19-34 en 65-74 jaar vrijwel even hoog is, terwijl je zou verwachten dat jong volwassenen meer sociale contacten hebben.

De tabel is interactief. Je kunt ook percentages zichtbaar maken voor sociale en emotionele eenzaamheid.

### Cijfers vanaf 16 jaar

3Vraagt is onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel en ondervraagt eens per maand jongeren van 16 tot 34 jaar. Uitkomsten in onderstaande tabel zijn recenter dan die van de Gezondheidsmonitor, namelijk uit 2018. En, ze nemen een groter deel van de jeugdzorgdoelgroep mee. 1493 jongeren hebben de enquête ingevuld.

Klik op de tabellen om het volledige rapport *Jongeren (16-34) en eenzaamheid* te bekijken. Je vindt daar ook citaten van jongeren die een beeld geven van redenen voor en het effect van eenzaamheid op hun leven.

## Eenzaam voelen

### Twee op vijf jongeren voelt zich wekelijks eenzaam

De volgende vraag is gesteld aan jonge mensen (16-34 jaar, N= 1493) en leden van het Opiniepanel van 55 jaar en ouder (N= 21092)

#### Hoe vaak voel jij je eenzaam?

	3Vraagt	55 jaar en ouder
(Bijna) nooit	26%	61%
Soms / af en toe	38%	26%
Regelmatig	20%	8%
Heel vaak	16%	4%
Weet niet / geen mening	0%	1%

Als je bovenstaande vraag in tijd om moet zetten:

#### Hoe vaak voel jij je eenzaam?

	3Vraagt	55 jaar en ouder
Dagelijks	18%	5%
Wekelijks	25%	11%
Maandelijks	18%	8%
Een paar keer per jaar	18%	15%
(Bijna) nooit	20%	59%
Weet niet / geen mening	1%	2%

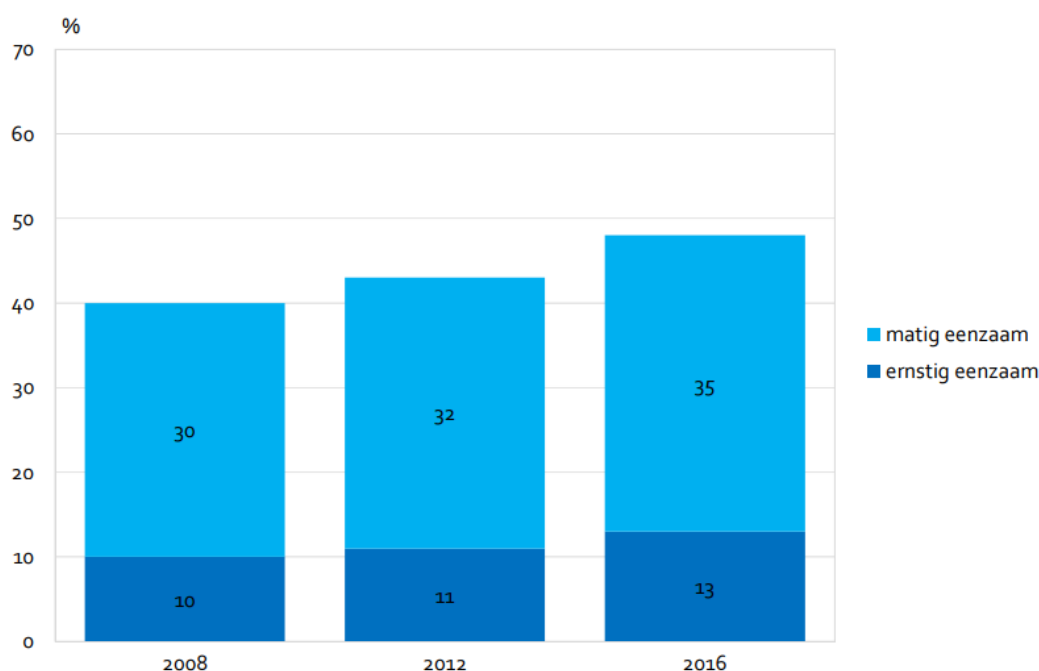
In het rapport wordt uit de cijfers geconcludeerd dat jongeren zich vaker eenzaam voelen dan mensen van 55 jaar en ouder (jongeren dagelijks 18% + wekelijks 25% = **43%** versus 55 jaar en ouder 5% + 11% = **16%**).

Naast de cijfers over eenzaamheid is ook een belangrijke conclusie dat 78% van de eenzame jongeren het als een **taboe** voelt om jong en eenzaam te zijn. 37% van hen geeft aan met niemand over hun gevoelens te praten.

### Amsterdam

In de hoofdstad zijn 80.000 mensen 'ernstig eenzaam' en nog eens 220.000 'matig eenzaam'. Dit is te lezen in het rapport *Eenzaamheid in Amsterdam* (maart 2018). In percentages: 13% ernstig eenzamen van 19 jaar en ouder 35% matig eenzamen. Dat is iets hoger dan het landelijke percentage.

Figuur 1 Eenzaamheid onder Amsterdammers van 19 jaar en ouder, 2008, 2012 en 2016 (procenten)



bron: Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2016, GGD Amsterdam, bewerking OIS

Eenzaamheid neemt toe in Amsterdam.

Klik op de tabel om het uitgebreide Factsheet met een samenvatting van de Amsterdamse Gezondheidsmonitor te lezen. Daarin vind je meer feiten over de relaties tussen eenzaamheid en sociaaleconomische status, verdeling naar geslacht, herkomst en wijk (in Zuidoost en Nieuw-West zijn de cijfers somberder dan in andere wijken).

## Taboe

Een laatste belangrijk cijfer komt uit het rapport van 3Vraagt: 'Voor driekwart (78%) van de eenzame jongeren voelt het als een taboe om jong en eenzaam te zijn. (...) Meer dan een derde (37%) van de eenzame jonge mensen geeft aan met niemand te praten over hun gevoelens.'

### <sup>i</sup> Eenzaamheidsschaal De Jong Gierveld

1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan (s)
  2. Ik mis een echt goede vriend of vriendin (e)
  3. Ik ervaar een leegte om mij heen (e)
  4. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen (s)
  5. Ik mis gezelligheid om mij heen (e)
  6. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt (e)
  7. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen (s)
  8. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel (s)
  9. Ik mis mensen om mij heen (e)
  10. Vaak voel ik me in de steek gelaten (e)
  11. Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht (s)
- (s)= sociale eenzaamheid; (e)= emotionele eenzaamheid  
antwoordmogelijkheden: 'nee', 'min of meer' en 'ja'