

Rapportage

De gezichten van eenzaamheid in Nederland

Oranje Fonds

September 2024



www.ipsos-publiek.nl

Colofon

Uitgave

Ipsos I&O
Piet Heinkade 55
1019 GM Amsterdam

Rapportnummer

2024/213

Datum

september 2024

Opdrachtgever

Het Oranje Fonds

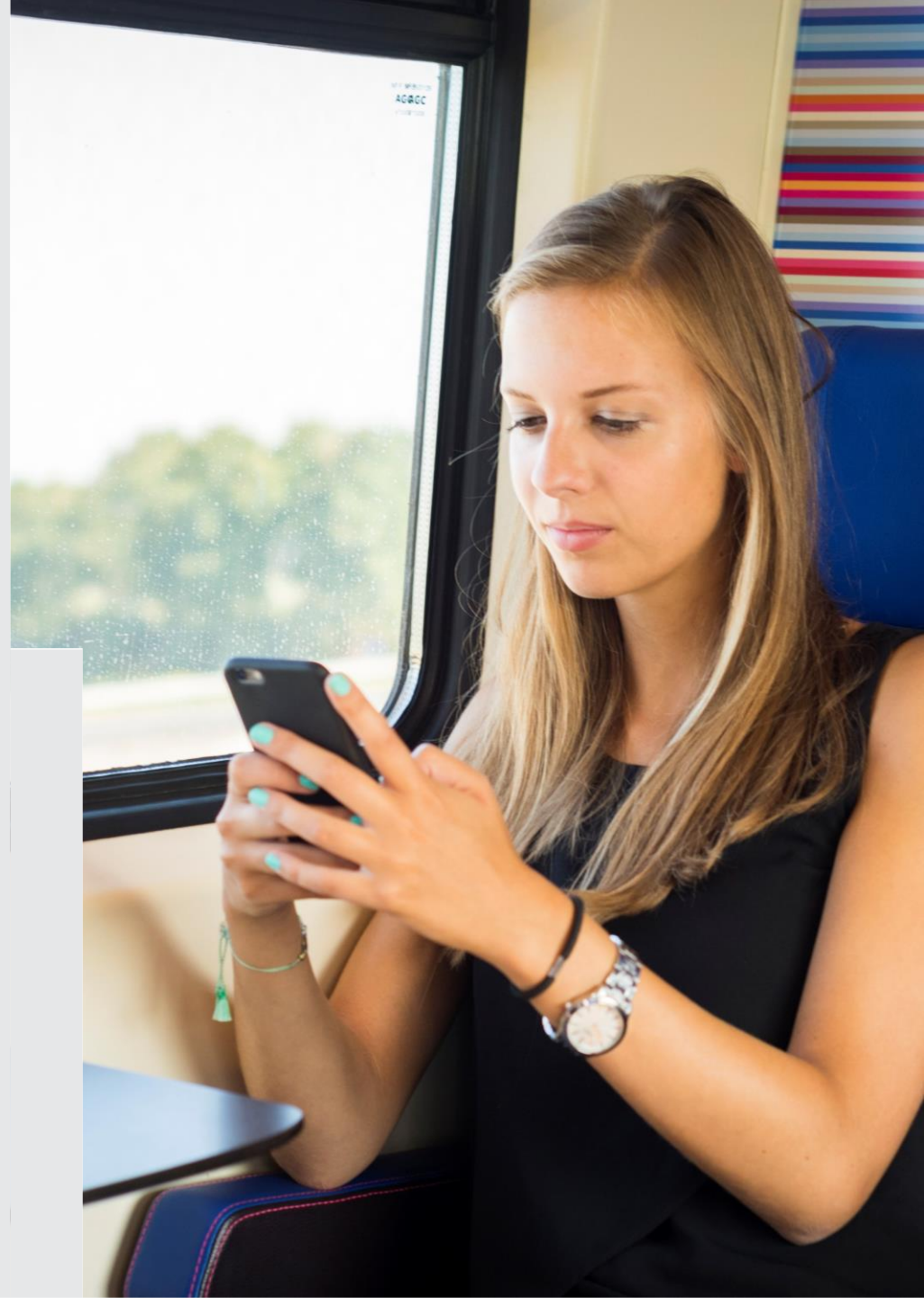
Auteurs

Teije ten Den
Naïma van Huizen

Copyright

Het overnemen uit deze publicatie is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

1 Inleiding



Inleiding

Aanleiding

Het Oranje Fonds is een Nederlandse stichting opgericht in 2002 als nationaal huwelijksgeschenk aan prins Willem-Alexander en prinses Máxima. Het Oranje Fonds helpt sociale stichtingen en verenigingen die zich inzetten voor een sociale en betrokken samenleving, door deze financieel te ondersteunen. Daarnaast ondersteunt het Oranje Fonds sociale initiatieven met kennis, netwerk en aandacht. Eén van de manieren waarop dit gebeurt, is aan de hand van Appeltjes van Oranje. Appeltjes van Oranje worden uitgereikt aan initiatieven die zich inzetten voor een samenleving waarin niemand er alleen voor staat. Daarbij staat ieder jaar een ander thema in de spotlights. Dit jaar worden de Appeltjes van Oranje uitgereikt aan initiatieven die eenzaamheid verminderen. In aanloop naar de uitreiking heeft het Oranje Fonds Ipsos I&O gevraagd onderzoek uit te voeren naar de beeldvorming in Nederland van het thema eenzaamheid.

Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is inzicht bieden in de beeldvorming van Nederlanders op het gebied van eenzaamheid: herkenning, urgentiegevoel, welke acties voor verminderen van eenzaamheid werken, de eigen rol hierbij en bekendheid met initiatieven. Hieruit volgen aanknopingspunten voor de communicatiecampagne rondom de prijsuitreiking van de Appeltjes van Oranje.

Vragenlijst

In nauwe afstemming met het Oranje Fonds is de vragenlijst opgesteld. Hierin komen de volgende onderwerpen aan bod: herkenning van de verschillende vormen van eenzaamheid, de omvang en urgentie van eenzaamheid, de rol voor Nederlanders zelf, de bekendheid en passendheid van acties om eenzaamheid te verminderen.

Dataverzameling

De vragenlijst is online in het I&O Panel uitgezet van 14 tot en met 21 augustus 2024.

Inleiding

Respons

In totaal vulden 2.000 respondenten de vragenlijst in. Zie tabel 1.1 voor een overzicht van de respons.

De totale respons is voldoende om betrouwbare uitspraken te doen. Ook is de respons naar subgroepen van voldoende omvang om hier betrouwbare uitspraken te kunnen doen. De onderzoeksresultaten zijn gewogen op geslacht, leeftijd, opleidingsniveau en regio. De weging is uitgevoerd conform de richtlijnen van de Gouden Standaard. Hiermee is de steekproef representatief voor inwoners van Nederland, wat betreft deze achtergrondkenmerken.

Leeswijzer

Hoofdstuk 2 gaat in op de belangrijkste resultaten van het onderzoek. In hoofdstuk 3 komt de beleving van eenzaamheid aan bod. Waar denken Nederlanders aan bij eenzaamheid en hoe gaat het met eenzaamheid in Nederland? Daarna gaat het in hoofdstuk 4 over de Nederlanders die als eenzaam gezien kunnen worden en de Nederlanders die zich eenzaam voelen. Kennen Nederlanders mensen die zich eenzaam voelen en hoe weten zij dit? Vervolgens gaat het in hoofdstuk 5 over de mensen en de situaties waarvan men denkt dat eenzaamheid het meest voor kan komen. En in hoeverre kunnen Nederlanders eenzaamheid bij anderen inschatten en herkennen? Tot slot gaat hoofdstuk 6 in op de activiteiten en organisaties die zich inzetten voor het verminderen van eenzaamheid. Welke acties en organisaties zijn bekend en welke denken mensen dat werken?

In elk hoofdstuk worden significante verschillen tussen groepen wat betreft achtergrondkenmerken omschreven in kaders, zoals het voorbeeld hiernaast. Ook wordt er gekeken naar de score op de Eenzaamheidsschaal van het CBS. Indien de percentages niet optellen tot 100 procent, is dit het gevolg van afrondingsverschillen. Indien er sprake is van meerkeuzevragen, wordt dit in de omschrijving van de figuur weergegeven. De open vragen zijn geanalyseerd met behulp van Ipsos Facto, een AI-tool van Ipsos I&O.

Tabel 1.1 Responsoverzicht

	Uitgenodigd	Respons	%
Totaal	4.500	2.000	44%

Verschillen tussen groepen

- Vrouwen voelen zich relatief vaker eenzaam dan mannen.

2

Belangrijkste resultaten

Dit hoofdstuk presenteert de belangrijkste uitkomsten van het onderzoek.

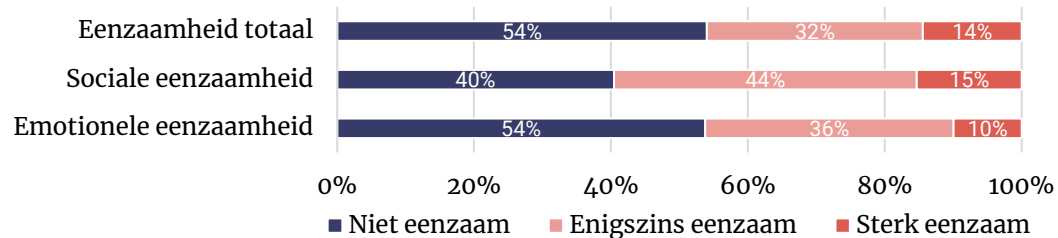


Belangrijkste resultaten

Eenzaam zijn en zich eenzaam voelen

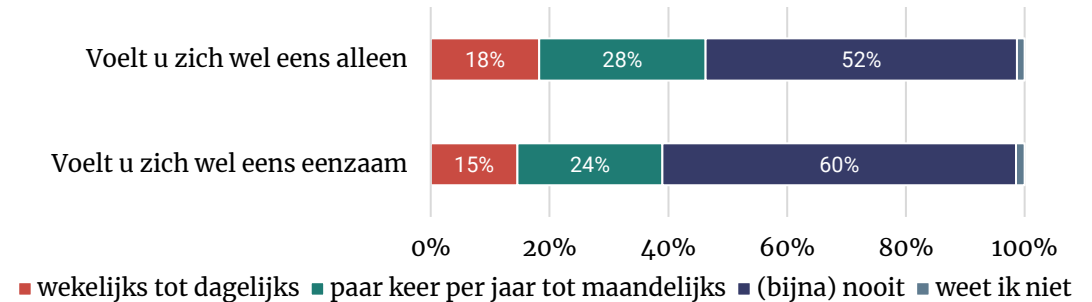
- Eenzaamheid is een subjectieve ervaring, wat het bepalen van eenzaamheid ingewikkeld maakt. Aan de hand van de wetenschappelijk ontwikkelde Eenzaamheidsschaal kan eenzaamheid worden gemeten. Deze schaal wordt ook door het CBS gebruikt. Daaruit volgt dat iets minder dan de helft van de Nederlanders (46%) enigszins eenzaam is. Daarvan is 14 procent van de Nederlanders sterk eenzaam is en een derde (32%) enigszins eenzaam.

Figuur 1.1 Score op de CBS eenzaamheidsschaal



- Tegelijkertijd betekent dit niet dat 46 procent van de Nederlanders zich enigszins eenzaam voelt. Gevraagd naar hun eigen beoordeling, geeft 15 procent van de Nederlanders aan zich dagelijks tot wekelijks eenzaam te voelen. Iets meer Nederlanders (18%) voelen zich dagelijks tot wekelijks alleen. Dat verschil is klein, maar laat zien dat een klein deel van de mensen die zich alleen voelt, zich niet eenzaam voelt.

Figuur 1.2 Voelt u zich wel eens alleen of eenzaam?



- Bovendien betekent dit niet dat meer Nederlanders (enigszins) eenzaam zijn dan het aantal Nederlanders dat zich eenzaam voelt, maar geeft aan dat eenzaamheid door de ene Nederlander anders ervaren kan worden dan door een andere Nederlander.
- Dit verschil komt ook naar voren in de beoordeling van de sociale contacten van Nederlanders. De ruime meerderheid (ongeveer 70%) is ruim tevreden over het aantal vrienden, familie en kennissen om hen heen, heeft met genoeg vrienden, familie en kennissen een sterke band en spreekt hen vaak genoeg.
- Tegelijkertijd voelt een derde (32%) van de Nederlanders zich wel eens eenzaam, maar zijn zij tevreden over het aantal vrienden, familie en kennissen om hen heen.

Belangrijkste resultaten

Divers beeld van personen die zich eenzaam voelen

- Nederlanders hebben diverse beelden van iemand die zich eenzaam voelt. Zij denken aan het hebben van weinig fysiek contact, mensen die moeite hebben met contact maken, het alleen zijn of alleen achterblijven na verlies van partner of familie. Ook denken mensen aan het ouder worden, de mentale toestand van mensen, mensen met gezondheidsproblemen. In mindere mate aan stereotypen, zoals oudere mensen of mensen uit hun omgeving.

Helft van de Nederlanders die zich eenzaam voelt denkt dat andere mensen dit weten

- Van de mensen die zich soms eenzaam voelen, denkt de helft (48%) dat andere mensen dit niet weten. De andere helft (52%) denkt wel dat anderen dit weten. Een kwart (24%) denkt dat één of twee personen om hen heen dit weten, 10 procent denkt dat meerdere personen dit weten en een vijfde (19%) denkt dat anderen dit weten, maar weet dit niet zeker.
- Ongeveer de helft van de Nederlanders (47%) kent persoonlijk één of meerdere personen die zich eenzaam voelen. Daarvan weet de helft (53%) dit omdat diegene dat letterlijk aan hen verteld heeft. Circa een derde van de Nederlanders weet dit omdat zij signalen van eenzaamheid herkennen, zoals het zien dat diegene weinig sociale contacten heeft of het herkennen van tekenen van eenzaamheid zoals neerslachtigheid.

Of iemand zich eenzaam voelt vinden Nederlanders moeilijk in te schatten en te herkennen

- De helft van de Nederlanders (48%) vindt het moeilijk inschatten of iemand zich eenzaam voelt. Een klein deel (17%) vindt dit niet moeilijk. Slechts een vijfde van de Nederlanders (19%) kan eenzaamheid bij anderen goed herkennen. De rest kan dit niet (35%) of heeft hier geen uitgesproken mening over (39%). Zes op de tien Nederlanders denken dat er meer mensen in hun omgeving zich eenzaam voelen, dan dat zij weten.

Helft vindt eenzaamheid groot probleem en meerderheid denkt dat eenzaamheid in Nederland is toegenomen en blijft toenemen

- De helft van de Nederlanders (52%) vindt eenzaamheid een groot probleem, een enkeling (5%) vindt eenzaamheid geen groot probleem. Een kwart (27%) heeft hier geen uitgesproken mening over.
- Nederlanders denken dat eenzaamheid de afgelopen vijf jaar in hun omgeving en in Nederland is toegenomen. Zij denken dat dit komt door de coronapandemie, veranderingen in het sociale leven van mensen zoals ouder worden en maatschappelijke ontwikkelingen zoals de individualisering en digitalisering. Ook benoemen mensen dat zij te druk zijn, bijvoorbeeld met werk.
- De komende tien jaar gaat eenzaamheid nog verder toenemen, denkt driekwart (76%) van de Nederlanders.

Belangrijkste resultaten

Grootste kans op eenzaamheid

- Nederlanders denken dat mensen die voornamelijk online contacten hebben de grootste kans hebben om zich eenzaam te voelen. Ook mensen die moeilijk fysiek in contact komen met andere mensen, zoals ouderen, mensen met mobiliteits- en psychische problemen, hebben een grote kans om zich eenzaam te voelen.

Hulp bieden bij eenzaamheid vinden veel Nederlanders moeilijk

- Ruim vier op de tien Nederlanders (43%) willen meer contact opnemen met mensen in hun omgeving die zich eenzaam voelen, maar hebben daar weinig tijd of energie voor. Minder dan de helft van de Nederlanders weet goed hoe zij er voor iemand kunnen zijn die zich eenzaam voelt. Drie op de tien Nederlanders (29%) weten dit niet goed en ook drie op de tien (29%) kunnen zich hier moeilijk over uitspreken.

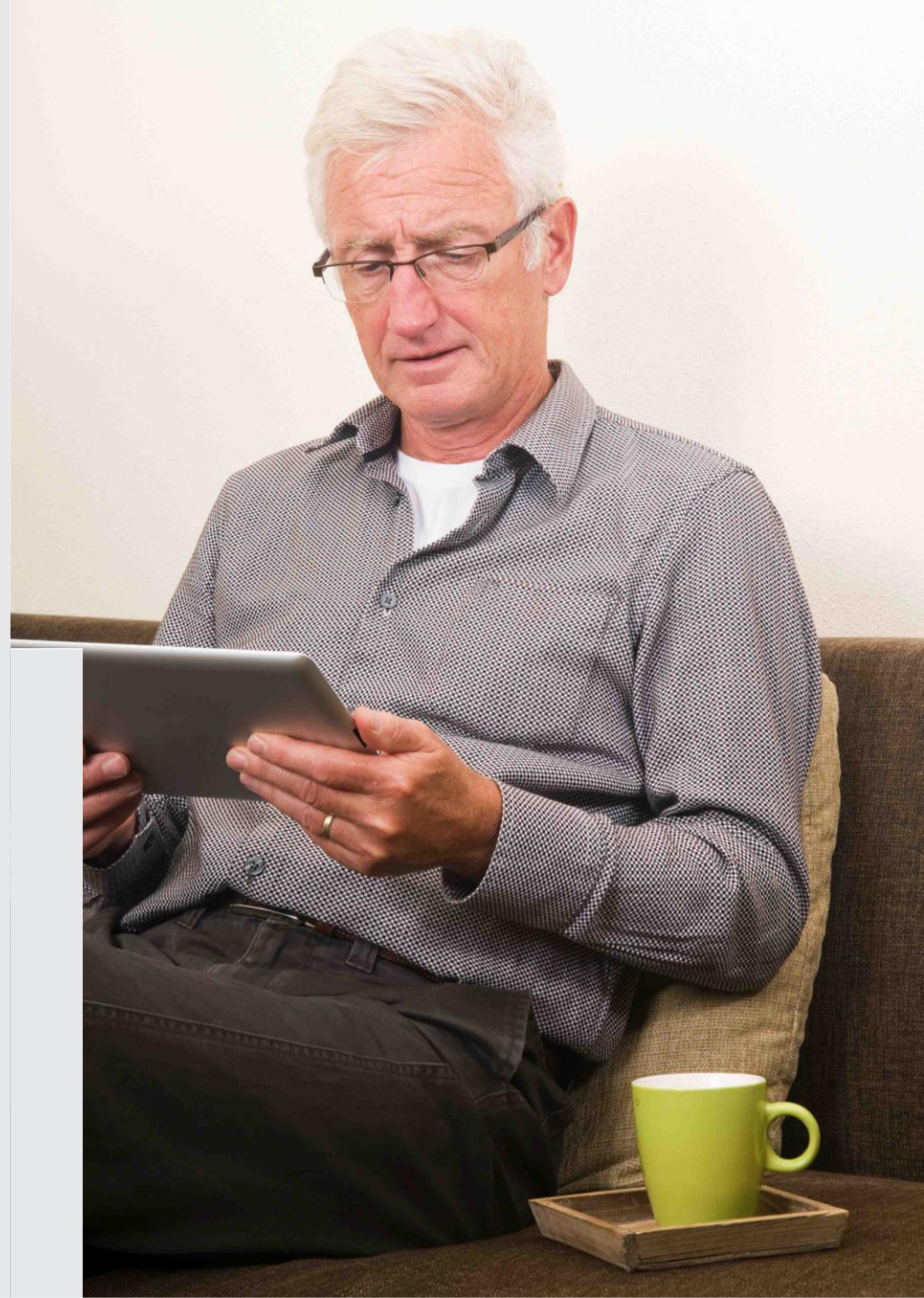
Bekendheid met activiteiten en organisaties die zich inzetten voor het verminderen van eenzaamheid beperkt

- De bekendheid met activiteiten of organisaties die zich inzetten tegen eenzaamheid is beperkt. Ongeveer een derde (32%) is hier bekend mee, weet wat acties en organisaties inhouden en denkt dat er genoeg activiteiten zijn. De rest van de Nederlanders heeft hier of geen uitgesproken mening over (27%) of is niet bekend met activiteiten of organisaties die zich tegen eenzaamheid inzetten (41%).
- Nederlanders die zich eenzaam voelen hebben de meeste behoefte aan leuke, zinvolle activiteiten en samen eten en drinken. Dit zijn ook de activiteiten waarvan Nederlanders denken dat deze het meeste helpen tegen eenzaamheid bij mensen.

3

De omvang/perceptie van eenzaamheid

In dit hoofdstuk geven we een beeld dat Nederlanders hebben bij eenzame personen en de omvang van eenzaamheid. Eerst wordt gekeken naar de afgelopen 5 jaar, vervolgens naar de komende 10 jaar.



Gedachtes bij iemand die zich eenzaam voelt

Eenzaamheid kan zich op verschillende manieren uiten en kan door verschillende personen anders worden beleefd. Dit komt naar voren in de reacties van Nederlanders, gevraagd naar de gedachtes van mensen bij iemand die zich eenzaam voelt. Aan stereotypen wordt minder vaak gedacht.

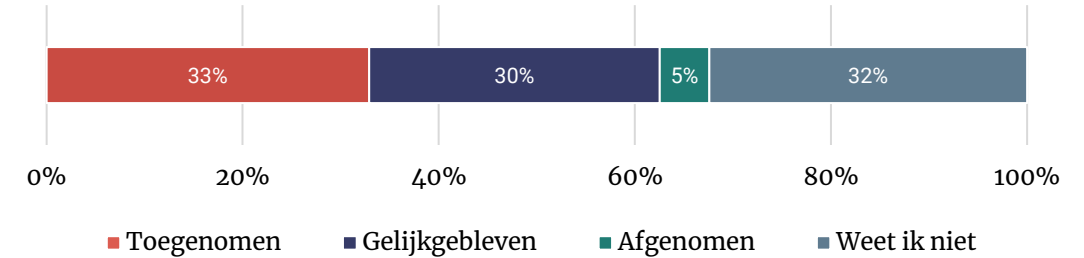
- Iemand met gebrek aan sociale connecties, die moeite heeft met contact maken, meer digitaal contact heeft dan fysiek.
“Thuis komen in een leeg huis, weinig sociale contacten, weinig bezoek krijgen.”
- Aan alleen zijn of zich alleen voelen.
“Alleen eten, alleen naar bed, alleen de dingen doen.”
- Aan verlies van mensen om hun heen, aan ouder worden en aan oudere mensen in het algemeen.
“Alleen achterblijven na overlijden partner.”
- Aan de mentale toestand van mensen. Mensen die zich verdrietig, somber of depressief voelen.
“Niet wetend wat te doen, geen voldoening uit het leven halen, depressief voelen.”
- Mensen met gezondheidsproblemen.
“Door gezondheid aan huis gebonden zijn.”
- Aan economische en maatschappelijke veranderingen, zoals individualisering.
“Het financiële en economische systeem is een oorzaak van eenzaamheid.”
- Aan mensen in hun eigen omgeving die zich eenzaam voelen.
“Ik denk aan mijn opa.”

Perceptie van eenzaamheid

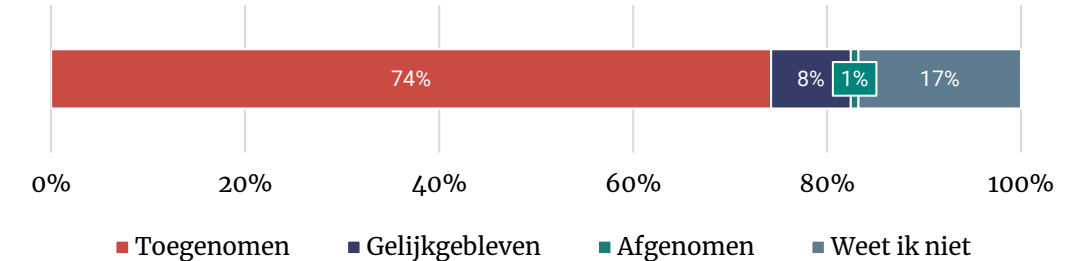
Met name op landelijk niveau denkt men dat eenzaamheid is toegenomen

- Een derde (33%) van de Nederlanders denkt dat eenzaamheid in de afgelopen 5 jaar in hun directe omgeving is toegenomen. Een ongeveer even groot deel (30%) denkt dat de eenzaamheid gelijk is gebleven. Daarnaast is er een aanzienlijke groep die niet weet hoe dit zich heeft ontwikkeld (32%). Een enkeling (5%) denkt dat eenzaamheid in hun directe omgeving is afgenomen.
- Bij de inschatting van eenzaamheid in Nederland als geheel zien we een ander beeld. Een ruime meerderheid (74%) denkt dat de eenzaamheid in Nederland is toegenomen in de afgelopen 5 jaar. De groep die dit niet kan inschatten is ook kleiner (17%) dan wanneer het gaat om de directe omgeving.
- Mensen denken dat eenzaamheid is toegenomen door de coronapandemie, veranderingen in het sociale leven van mensen zoals ouder worden, een relatiebreuk of overlijden van mensen dichtbij hen, en maatschappelijke ontwikkelingen zoals de individualisering en digitalisering. Ook benoemen mensen dat zij te druk zijn, bijvoorbeeld met werk.
- “De maatschappij is onpersoonlijker geworden en alles gaat digitaal en op afstand.”
- “Covid-19, sociale media, egocentrische samenleving en drukte van het leven.”
- “Minder fysiek contact, meer oppervlakkig contact.”

Figuur 3.1 – Is eenzaamheid in uw directe omgeving de afgelopen 5 jaar volgens u toegenomen of afgenomen?



Figuur 3.2 – Is eenzaamheid in Nederland volgens u de afgelopen 5 jaar toegenomen of afgenomen?



Verschillen tussen groepen

- Nederlanders die zich eenzaam voelen (enigszins of sterk), zijn vaker van mening dat de eenzaamheid in hun directe omgeving en in heel Nederland is toegenomen, dan Nederlanders die zelf niet eenzaam zijn.
- 65-plussers denken vaker dan 18- tot 40-jarigen, dat eenzaamheid in hun directe omgeving gelijk is gebleven in de afgelopen 5 jaar. 18-40-jarigen denken vaker dat dit is toegenomen of afgenomen. De 18-40-jarigen zien meer ontwikkeling van de omvang van eenzaamheid in hun directe omgeving dan 65-plussers, bij wie minder ontwikkeling is.

Perceptie van eenzaamheid

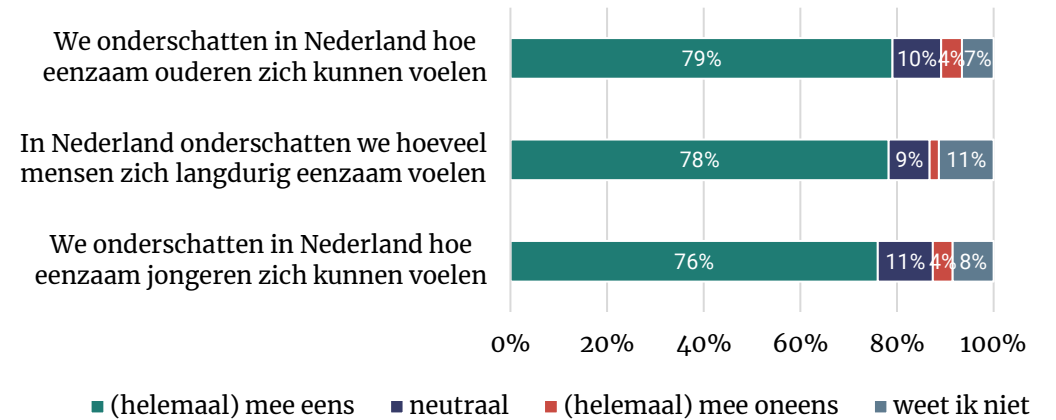
Omvang van eenzaamheid wordt onderschat denkt men

- Ruim driekwart van de Nederlanders vindt dat we in Nederland onderschatten hoe eenzaam ouderen en jongeren zich kunnen voelen en ook hoeveel mensen zich langdurig eenzaam voelen. Hier is slechts een enkeling het mee oneens.
- De helft van de Nederlanders vindt eenzaamheid een groot probleem in Nederland. Een kwart (27%) staat hier neutraal in, mogelijk vinden zij het wel een probleem maar zijn er andere grote problemen in Nederland. Eén op de zes (16%) weet het niet, mogelijk omdat zij geen goed zicht hebben op eenzaamheid in Nederland. Een enkeling (5%) vindt eenzaamheid in Nederland geen groot probleem.

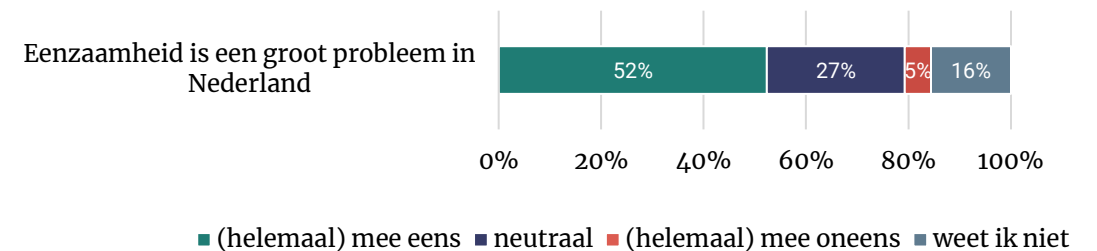
Verschillen tussen groepen

- Nederlanders die zelf sterk eenzaam zijn, hebben meer het gevoel dat eenzaamheid wordt onderschat en zien dit ook vaker als een groot probleem.
- 65-plussers en Nederlanders jonger dan 40 jaar zijn allebei vaker van mening dat eenzaamheid onder hun eigen leeftijdsgroep onderschat wordt.
- 18- tot 40-jarigen vinden vaker dan 65-plussers dat eenzaamheid een groot probleem is in Nederland.
- Vrouwen denken vaker dan mannen dat het aantal mensen dat zich langdurig eenzaam voelt en eenzaamheid onder jongeren worden onderschat.

Figuur 3.3 – In hoeverre bent u het eens of oneens met de onderstaande opvattingen?



Figuur 3.4 – In hoeverre bent u het eens of oneens met de onderstaande opvatting?

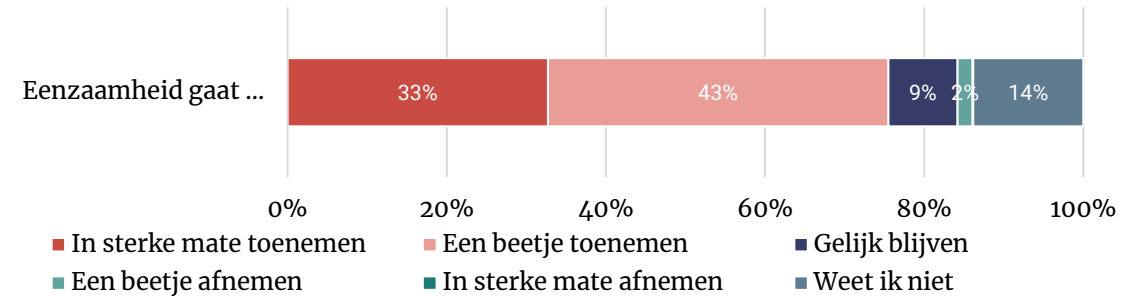


Perceptie van eenzaamheid

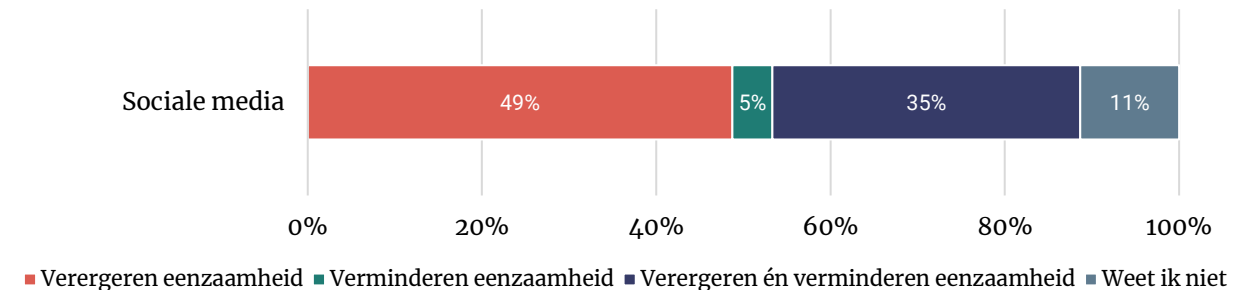
Verdere toename van eenzaamheid verwacht

- Eerder zagen we dat ongeveer driekwart van de Nederlanders denkt dat eenzaamheid in de afgelopen 5 jaar is toegenomen. Ook ongeveer driekwart van de Nederlanders denkt dat eenzaamheid nog verder toe zal nemen de komende 10 jaar.
- Nederlanders denken dat eenzaamheid gaat toenemen door maatschappelijke ontwikkelingen, zoals individualisering, digitalisering en de opkomst van sociale media. Mensen lijken zich hier zorgen te maken over de kwaliteit van contacten, die online minder hecht is dan fysiek. Maar ook denken mensen dat door de vergrijzing en fysieke gezondheid van mensen eenzaamheid zal toenemen. De redenen die mensen benoemen gaan zowel over jongeren, werkenden en oudere Nederlanders:
 - *“De echte liefdevolle contacten worden door toenemende internetgebruik steeds minder. Wel veel online vrienden, maar geen échte vriend waar je in geval van nood mee kan praten.”*
 - *“De maatschappij is gericht op ‘ik’ en niet op wij.”*
 - *“Ouderen moeten steeds langer thuis wonen waardoor zij minder sociale contacten krijgen. Dankzij internet en sociale media voelen steeds meer jongeren zich eenzaam.”*
- De helft van de Nederlanders denkt dat sociale media eenzaamheid verergeren. Ruim een derde denkt dat sociale media eenzaamheid zowel verergeren als verminderen.

Figuur 3.5 – Denkt u dat eenzaamheid in Nederland de komende 10 jaar gaat toenemen of afnemen?



Figuur 3.6 – Denkt u dat de opkomst en het bestaan van sociale media eenzaamheid verergeren of juist verminderen?



Verschillen tussen groepen

- Nederlanders die zelf sterk eenzaam zijn voorspellen vaker dat eenzaamheid de komende 10 jaar in sterke mate zal toenemen, dan Nederlanders die minder of niet eenzaam zijn. Ook denkt deze eerste groep vaker dat sociale media eenzaamheid verergeren.
- Jongeren (18 tot 40 jaar) zijn meer van mening dat sociale media eenzaamheid versterken dan Nederlanders van 40 jaar en ouder.

4

Wie voelen zich eenzaam?

Uit het vorige hoofdstuk bleek dat de meerderheid van de Nederlanders denkt dat eenzaamheid in Nederland is toegenomen en blijft toenemen. Dit hoofdstuk gaat in op de Nederlanders die zich eenzaam voelen. Hoeveel Nederlanders zijn dit en in hoeverre zijn Nederlanders bekend met eenzaamheid bij anderen?



Eenzaamheidsschaal

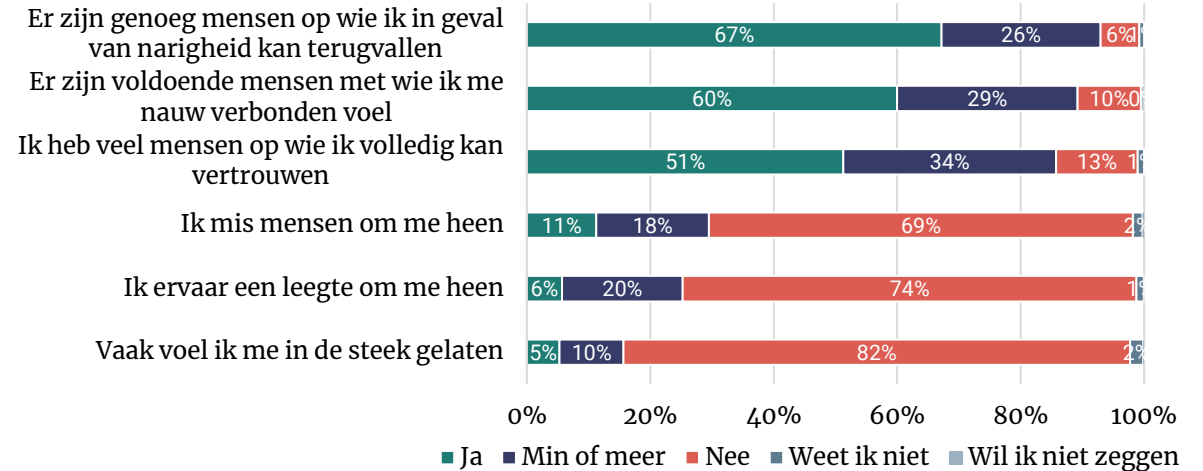
Bijna de helft van de Nederlanders voelt zich eenzaam

- Eenzaamheid is gemeten aan de hand van de wetenschappelijk ontwikkelde Eenzaamheidsschaal, deze wordt ook door het CBS gebruikt. Aan de hand van de zes stellingen hiernaast berekenen we in hoeverre mensen sociaal of emotioneel eenzaam zijn.
- Hieruit volgt dat 46 procent van de Nederlanders aangeeft eenzaam te zijn. Van hen is 32 procent enigszins eenzaam en 14 procent sterk eenzaam. Dit komt overeen met de meest recente cijfers van het CBS en de GGD uit 2022.
- Sociale eenzaamheid, het gemis aan contacten met naasten, komt iets meer voor. Zes op de tien Nederlanders (60%) voelen zich enigszins of sterk sociaal eenzaam.
- Iets minder dan de helft van de Nederlanders (44%) voelt zich (enigszins) emotioneel eenzaam. Zij missen een emotioneel hechte band met iemand.

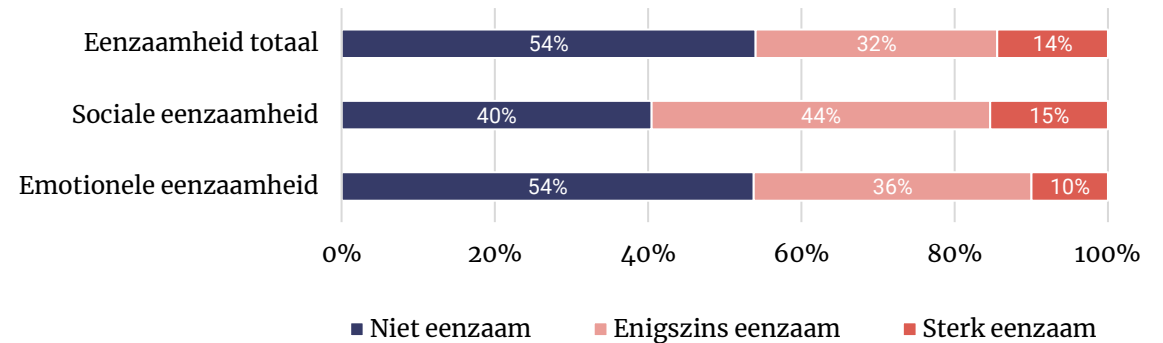
Verschillen tussen groepen:

- Nederlanders van 18 tot 40 jaar voelen zich vaker sterk eenzaam (zowel sociaal als emotioneel) dan oudere Nederlanders. In hoofdstuk 4 zagen we dat meer dan de helft van de Nederlanders de kans het grootst schat dat ouderen van 65 jaar en ouder zich regelmatig eenzaam voelen. De verwachting en de mensen die zich eenzaam voelen komt niet overeen.

Figuur 4.1 – Stellingen van de CBS Eenzaamheidsschaal



Figuur 4.2 – Score op de CBS Eenzaamheidsschaal



Eigen beoordeling sociale contacten

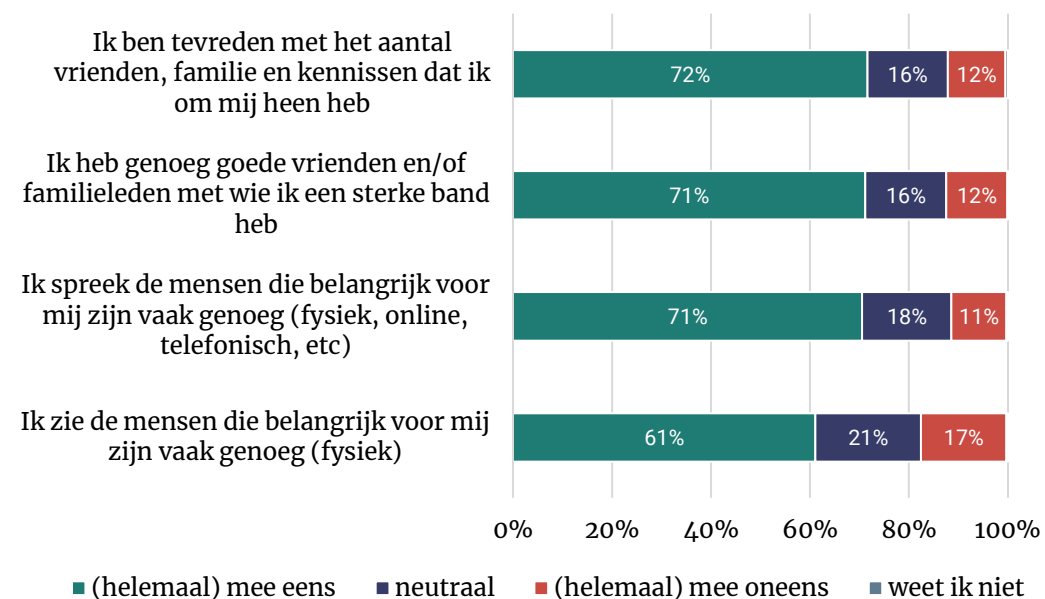
Meerderheid Nederlanders tevreden over hun sociale contacten, hoeveelheid en hechtheid

- Naast de score op de Eenzaamheidsschaal zijn Nederlanders gevraagd in hoeverre zij tevreden zijn over hun aantal sociale contacten, de band die zij met deze contacten hebben en de frequentie van contact.
- Een ruime meerderheid van zeven op de tien Nederlanders is tevreden met het aantal mensen dat zij om zich heen hebben, het aantal mensen waarmee zij een sterke band hebben en de frequentie van het contact met naasten. Ongeveer één op de tien Nederlanders geeft aan hier niet tevreden over te zijn.
- Iets minder vaak is men tevreden over de frequentie waarmee men belangrijke naasten fysiek ziet en 17 procent vindt dat zij hen niet vaak genoeg zien.
- Met name de Nederlanders die volgens de CBS Eenzaamheidsschaal sterk eenzaam zijn, geven aan ontevreden te zijn over hun sociale contacten.

Verschillen tussen groepen:

- Mannen vinden vaker dan vrouwen dat zij niet genoeg goede vrienden of familieleden hebben, waarmee zij een sterke band hebben.
- Jongere Nederlanders (18 tot 40 jaar) zijn vaker ontevreden over zowel het aantal, als de hechtheid en frequentie van hun contacten.

Figuur 4.3 – Herkent u zichzelf in onderstaande stellingen?



Eigen beoordeling sociale contacten

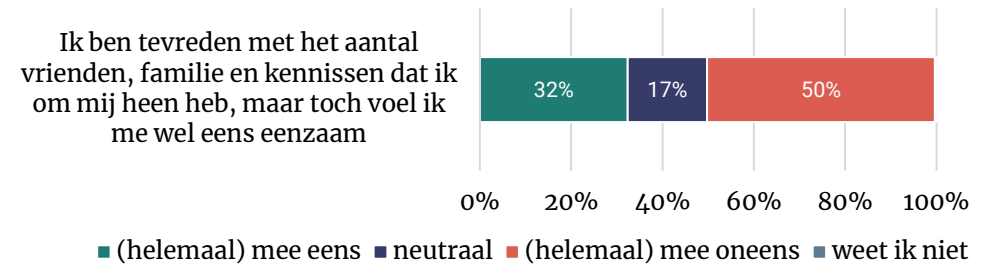
Ondanks tevredenheid over aantal vrienden, familie en kennissen voelt een derde zich wel eens eenzaam

- Een derde van de Nederlanders die tevreden is over het aantal vrienden, familie en kennissen om hen heen, zegt dat zij zich toch wel eens eenzaam voelen.

Verschillen tussen groepen:

- Jongere Nederlanders (18 tot 40 jaar) voelen zich vaker wel eens eenzaam, ondanks dat zij tevreden zijn over het aantal vrienden, familie en kennissen om hen heen.

Figuur 4.4 – Herkent u zichzelf in onderstaande stellingen? (basis: (helemaal) tevreden of niet tevreden, niet ontevreden met het aantal vrienden, familie en kennissen, n=1659)



Eigen beoordeling alleen zijn en eenzaamheid

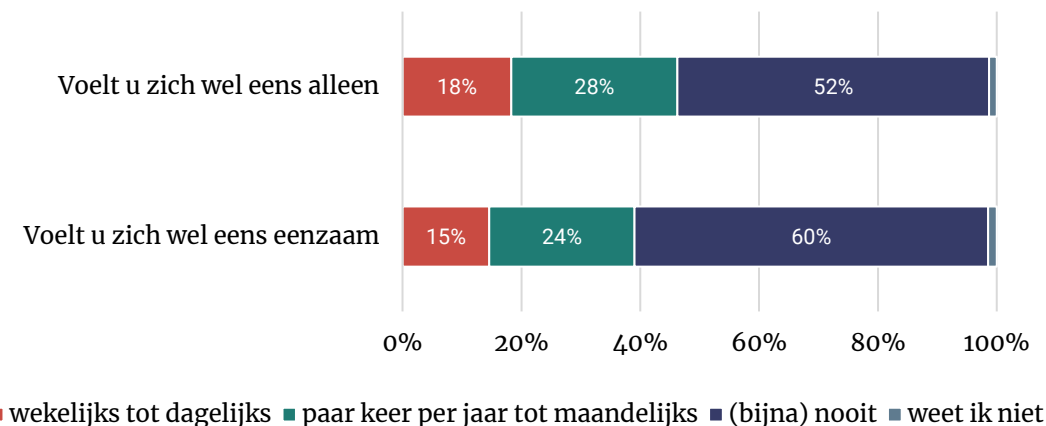
Klein verschil tussen zich alleen voelen en zich eenzaam voelen

- Bijna één op de vijf Nederlanders voelt zich dagelijks tot wekelijks wel eens alleen. Iets minder Nederlanders voelen zich wekelijks tot dagelijks eenzaam. Ruim de helft voelt zich (bijna) nooit alleen en zes op de tien Nederlanders voelen zich (bijna) nooit eenzaam.
- Er is een grote overlap tussen zich alleen voelen en gevoelens van eenzaamheid. De mensen die zich wel eens alleen voelen, voelen zich in de meeste gevallen ook wel eens eenzaam.
- Niet alle Nederlanders die volgens de Eenzaamheidsschaal eenzaam zijn, geven zelf aan dit te zijn. De helft van de Nederlanders die gecategoriseerd kunnen worden als enigszins eenzaam, geeft aan zich (bijna) nooit eenzaam te voelen en 44 procent van hen voelt zich (bijna) nooit alleen. Dus hoewel Nederlanders gezien kunnen worden als eenzaam, betekent niet dat zij dit zelf ook zo ervaren.

Verschillen tussen groepen:

- Mannen geven vaker dan vrouwen aan zich (bijna) nooit alleen en/of eenzaam te voelen.
- 65-plussers geven vaker dan jongere Nederlanders aan zich (bijna) nooit alleen te voelen.

Figuur 4.5 – Voelt u zich wel eens alleen of eenzaam?



Bekendheid met eenzaamheid

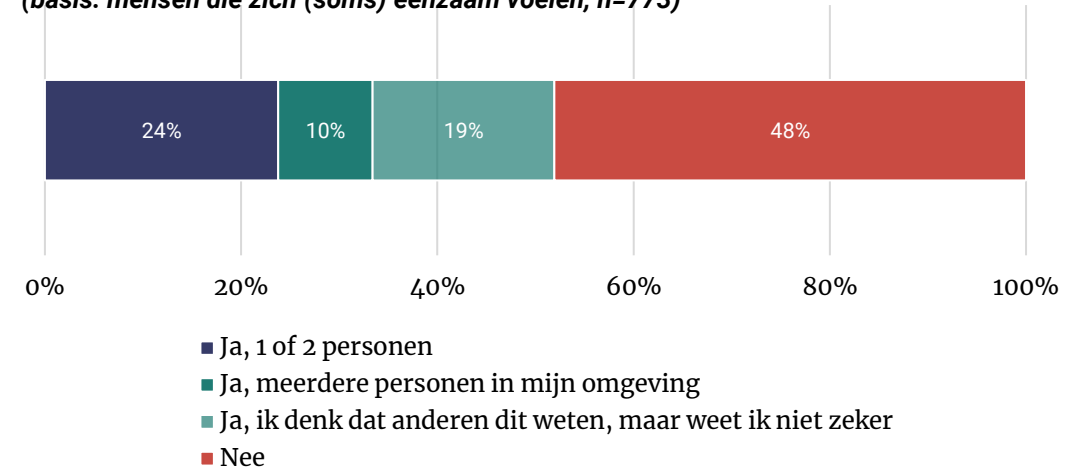
Helft denkt dat mensen om hen heen weten dat zij zich eenzaam voelen

- Van de Nederlanders die aangeven dat zij zich soms eenzaam voelen, denkt de helft dat andere mensen om hen heen dit weten. Ruim een derde denkt dat een paar of meer mensen in hun omgeving dit weten en een deel weet niet zeker of anderen weten dat zij zich eenzaam voelen.
- De andere helft van de mensen die zich eenzaam voelen denkt niet dat anderen in hun omgeving dit weten.

Verschillen tussen groepen:

- Eenzame 40- tot 65-jarigen en 65-plussers denken vaker dan jongere Nederlanders dat anderen niet weten dat zij zich eenzaam voelen. In de jongere groep zijn er vaker 1 of 2 mensen die weten van de eenzaamheid.

Figuur 4.6 – Denkt u dat mensen om u heen weten dat u zich (soms) eenzaam voelt? (basis: mensen die zich (soms) eenzaam voelen, n=773)



Afweten van eenzaamheid bij omgeving

47%

... van de Nederlanders kent persoonlijk één of meerdere personen die zich eenzaam voelen.

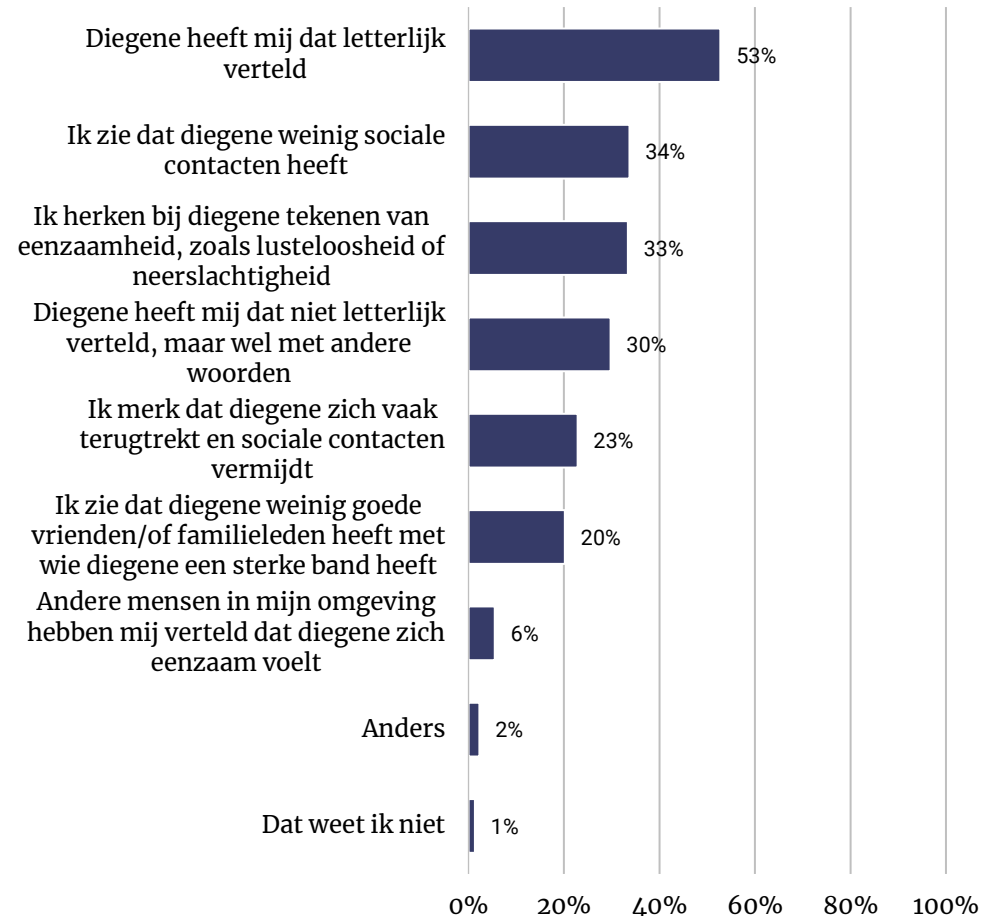
Helft weet dat anderen zich eenzaam voelen omdat dit hen letterlijk is verteld

- In de helft van de gevallen weten Nederlanders van andere mensen dat zij zich regelmatig eenzaam voelen omdat diegene dat aan hen heeft verteld.
- Daarnaast denkt ongeveer een derde van de Nederlanders dat er sprake is van eenzaamheid door het herkennen van signalen daarvan. Voornamelijk door te zien dat er weinig sociale contacten zijn, herkennen van tekenen van eenzaamheid of omdat het niet letterlijk gezegd wordt, maar tussen de regels wordt aangegeven.
- Een klein deel heeft via andere mensen vernomen dat iemand zich eenzaam voelt. Er lijkt dus maar beperkt gesproken te worden over mensen die zich eenzaam voelen.

Verschillen tussen groepen:

- Vrouwen weten vaker dan mannen dat er sprake is van eenzaamheid doordat hen dit is verteld door de betreffende persoon.
- Ook onder 65-minners lijkt er meer gesproken te worden over eenzaamheid. Zij weten vaker van eenzaamheid doordat de betreffende persoon dit aan hen heeft verteld.

Figuur 4.7 – Hoe weet u dat deze personen zich eenzaam voelen? (basis: mensen die één of meerdere personen kennen die zich eenzaam voelen, n=897)



5

Aan wie denken Nederlanders bij eenzaamheid

Het derde hoofdstuk liet zien dat veel Nederlanders denken dat eenzaamheid is toegenomen en blijft toenemen. Het voorgaande hoofdstuk toonde wie als eenzaam gezien kan worden en wie zich eenzaam voelt. Dit vijfde hoofdstuk gaat over welke personen en in welke situaties de kans op eenzaamheid relatief groot wordt ingeschat door Nederlanders.



Eenzaamheid: situaties

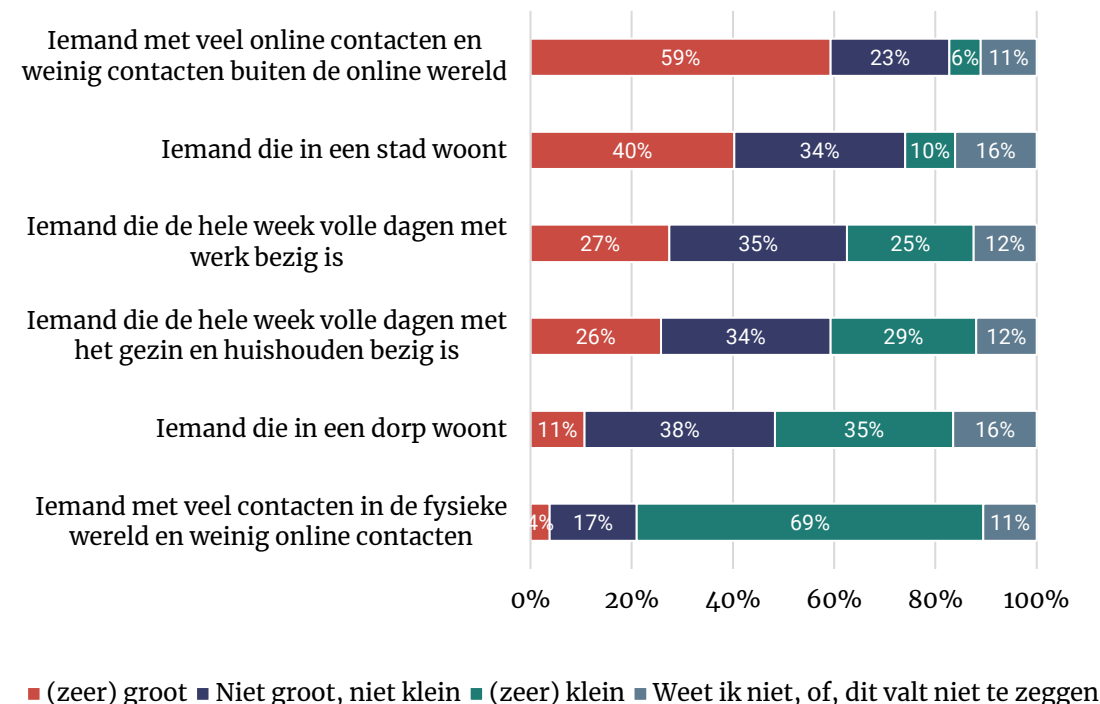
Online contacten geen bescherming tegen eenzaamheid

- Zes op de tien Nederlanders denken iemand met voornamelijk contacten in de online wereld een (zeer) grote kans heeft om zich eenzaam te voelen.
- Veel contacten in de fysieke wereld daarentegen leiden volgens zeven op de tien Nederlanders juist tot een (zeer) kleine kans op eenzaamheid.
- In de stad wonen zorgt volgens vier op de tien Nederlanders voor een (zeer) grote kans op langdurige eenzaamheid. In een dorp wonen geeft volgens slechts 11 procent (zeer) grote kans op eenzaamheid.
- Nederlanders zien weinig verschil in de kans op eenzaamheid tussen iemand die de hele week werkt of iemand die de hele week voor het huishouden zorgt.

Verschillen tussen groepen

- Nederlanders die zelf eenzaam zijn denken vaker dan Nederlanders die niet eenzaam zijn dat de kans op eenzaamheid groot is als men voltijd werkt, in een dorp woont en voltijd met het huishouden bezig is.
- 18- tot 40-jarigen schatten de kans op eenzaamheid in voor iemand die in een stad woont vaker klein in en de kans op eenzaamheid voor iemand die in een dorp woont vaker groot in dan oudere Nederlanders. De 18-40-jarigen kijken anders naar de relatie tussen de woonsituatie en de kans op eenzaamheid dan oudere Nederlanders.
- Ook schatten 18- tot 40-jarigen de kans op eenzaamheid zowel voor mensen die voltijd werken als voor mensen die voltijd met het huishouden bezig zijn groter in dan oudere Nederlanders.

Figuur 5.1 – Hoe groot schat u de kans dat deze personen zich langdurig eenzaam kunnen voelen in deze situaties?



Eenzaamheid: situaties

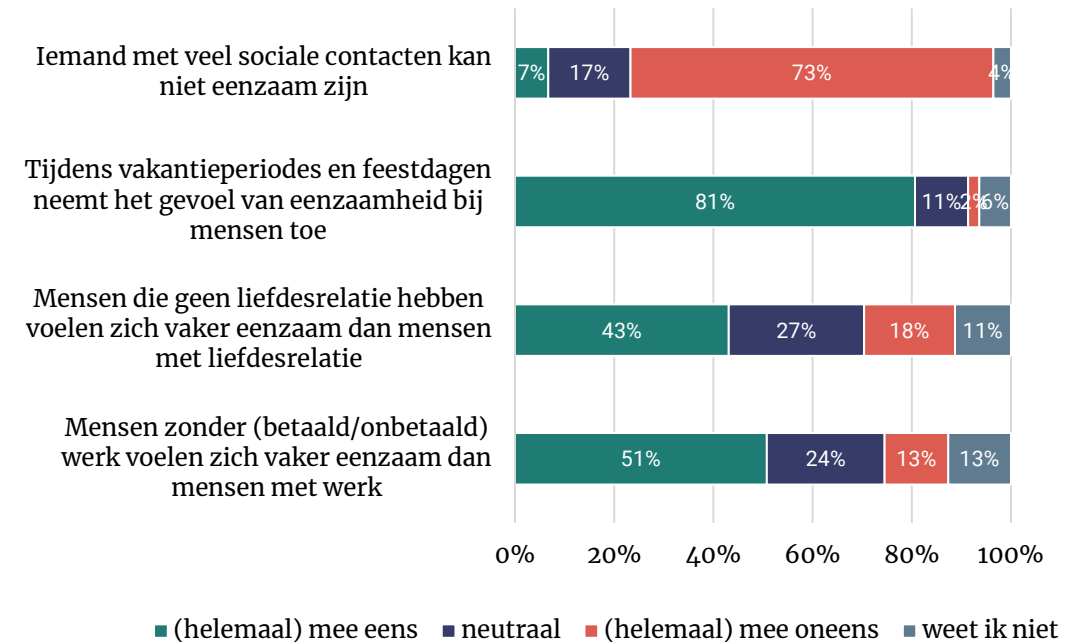
Eenzaamheid ook met sociale contacten mogelijk

- Driekwart van de Nederlanders denkt dat ook iemand met veel sociale contacten eenzaam kan zijn.
- Het ontbreken van een bepaald type contacten lijkt volgens een deel echter wel het gevoel van eenzaamheid te vergroten. Ruim vier op de tien Nederlanders denken dat mensen zonder liefdesrelatie zich vaker eenzaam voelen dan mensen met liefdesrelatie. De helft denkt dat mensen zonder werk zich vaker eenzaam voelen dan mensen met werk.
- Ook denkt een ruime meerderheid dat gevoelens van eenzaamheid verbonden zijn aan specifieke dagen en periodes. Acht op de tien Nederlanders denken dat tijdens vakantieperiodes en feestdagen het gevoel van eenzaamheid bij mensen toeneemt.

Verschillen tussen groepen

- Nederlanders die zich zelf sterk eenzaam voelen denken vaker dan niet eenzame Nederlanders, dat gevoelens van eenzaamheid toenemen in vakantieperiodes en met feestdagen en dat mensen zonder liefdesrelatie of zonder werk meer eenzaam zijn.
- Mannen vinden vaker dan vrouwen dat iemand met sociale contacten niet eenzaam kan zijn en dat mensen zonder liefdesrelatie of betaald werk zich meer eenzaam voelen.
- Nederlanders jonger dan 40 jaar zijn vaker van mening dan 40-plussers dat mensen met veel sociale contacten ook eenzaam kunnen zijn en dat mensen zonder liefdesrelatie of werk zich meer eenzaam voelen.

Figuur 5.2 – In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande opvattingen?



Eenzaamheid: personen

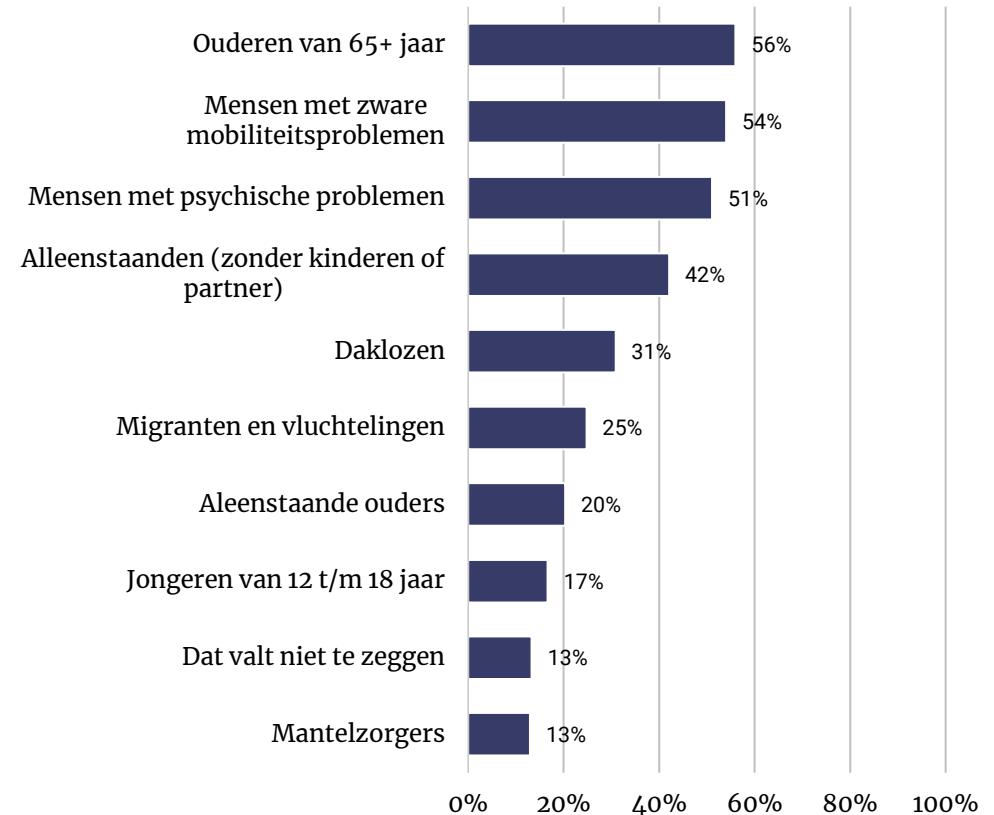
Kans op eenzaamheid ziet men vooral onder ouderen mensen met fysieke en psychische problemen

- Naast verschillende typen situaties die tot eenzaamheid kunnen leiden, is ook gekeken naar verschillende type personen en de kans op eenzaamheid.
- Ruim de helft van de Nederlanders schat de kans op zich regelmatig eenzaam voelen het grootst bij ouderen van 65 jaar en ouder, mensen met zware mobiliteitsproblemen en mensen met psychische problemen.
- Ruim vier op de tien denken dat alleenstaanden (zonder kinderen of partner) zich regelmatig eenzaam kunnen voelen.
- Bij mantelzorgers en jongeren van 12 t/m 18 jaar schat men de kans op regelmatige eenzaamheid het minst vaak groot in. Voor de groep jongeren is dit opmerkelijk, omdat ook driekwart van de Nederlanders denkt dat onderschat wordt hoe eenzaam jongeren zich kunnen voelen.

Verschillen tussen groepen

- 18- tot 40-jarigen denken vaker dan 40-plussers dat de kans op regelmatige eenzaamheid onder ouderen het grootst is en ook de kans op eenzaamheid bij daklozen. 40-plussers schatten de kans op regelmatige eenzaamheid vaker het grootst in voor migranten en vluchtelingen.

Figuur 5.3 – Bij wie schat u de kans het grootst in dat deze persoon zich regelmatig eenzaam kan voelen? Meerdere antwoorden mogelijk, maximaal 4.



Inschatten van eenzaamheid bij anderen

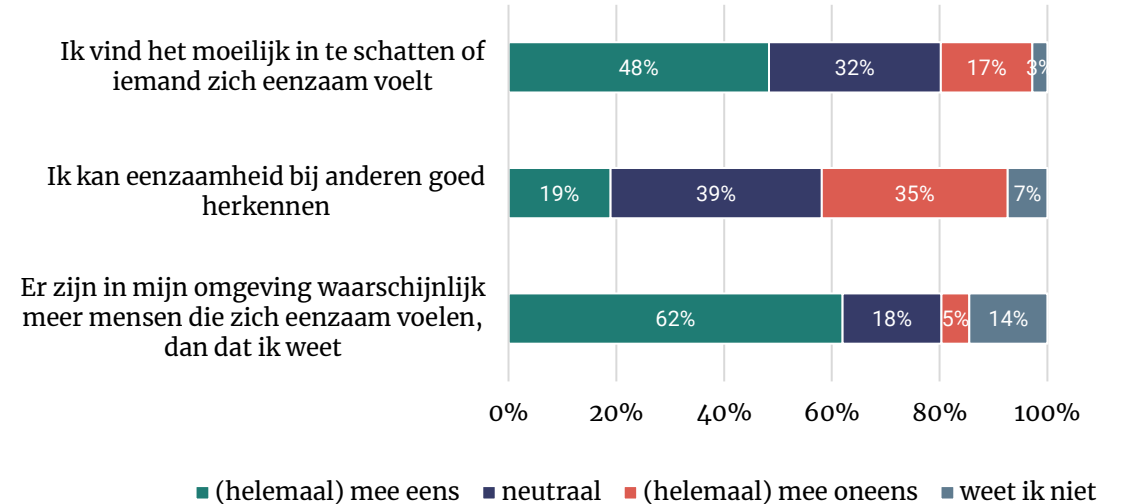
Helft van de Nederlanders vindt het moeilijk in te schatten of iemand zich eenzaam voelt

- De helft van de Nederlanders vindt het moeilijk in te schatten of iemand zich eenzaam voelt. Een derde heeft hier geen uitgesproken mening over.
- Een derde van de Nederlanders kan eenzaamheid bij anderen niet goed herkennen. Vier op de tien Nederlanders hebben hier geen uitgesproken mening over. Eén op de vijf Nederlanders kan eenzaamheid bij anderen goed herkennen.
- De meerderheid van de Nederlanders (62%) denkt dat meer mensen in hun omgeving zich eenzaam voelen dan zij weten.

Verschillen tussen groepen:

- Nederlanders onder de 65 jaar zeggen vaker dat zij eenzaamheid bij anderen niet goed kunnen herkennen dan Nederlanders boven de 65 jaar.

Figuur 5.4 – In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande opvattingen?



Helpen bij eenzaamheid

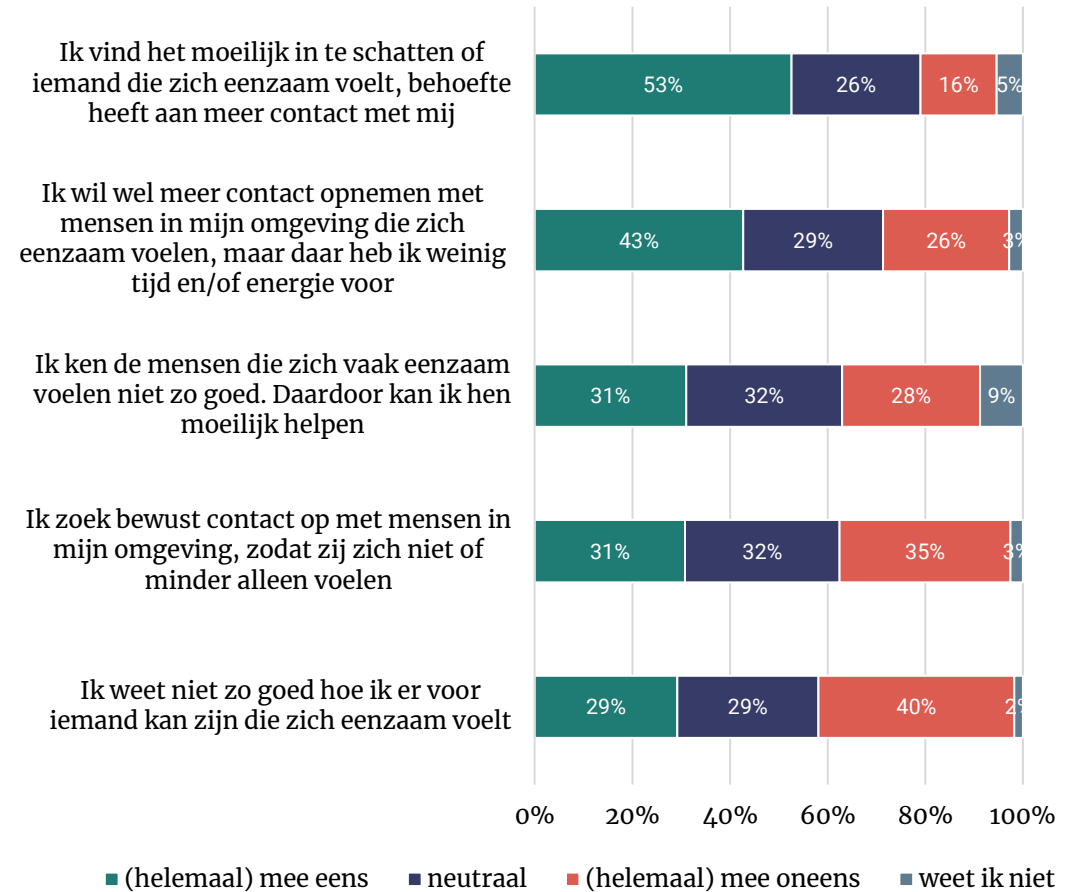
Hulp bieden bij eenzaamheid is voor een van deel van de Nederlanders moeilijk

- De helft van de Nederlanders vindt het moeilijk om te bepalen of iemand die zich eenzaam voelt behoefte heeft aan meer contact.
- Drie op de tien Nederlanders zoeken bewust het contact op met mensen in hun omgeving om te voorkomen dat zij zich alleen voelen. Een iets groter deel doet dit niet. En vier op de tien zouden wel meer contact willen met eenzame mensen, maar hebben hier geen tijd of energie voor.
- Ook vier op de tien Nederlanders zeggen dat zij goed weten hoe zij er kunnen zijn voor iemand die zich eenzaam voelt. Drie op de tien Nederlanders vinden dit lastig en weten niet zo goed wat zij kunnen doen voor iemand die zich eenzaam voelt.

Verschillen tussen groepen:

- Nederlanders die zelf sterk eenzaam zijn vinden het vaker dan Nederlanders die niet eenzaam zijn, moeilijk in te schatten of anderen die zich eenzaam voelen behoefte hebben aan contact met hen. Ook weten zij vaker niet zo goed hoe zij er kunnen zijn voor iemand die eenzaam is en hebben zij weinig tijd of energie om contact op te nemen.
- 18 tot 40-jarigen vinden het vaker dan 40-plussers moeilijk in te schatten of eenzame mensen behoefte hebben aan contact met hen en hebben ook vaker weinig tijd of energie om contact op te nemen met mensen die zich eenzaam voelen.

Figuur 5.5 – In hoeverre bent u het eens met onderstaande opvattingen?



6

Wat helpt tegen eenzaamheid

Dit hoofdstuk behandelt de bekendheid met organisaties en acties tegen eenzaamheid. Ook wordt besproken waar Nederlanders die zich eenzaam voelen behoefte aan hebben en wat men denkt dat helpt tegen eenzaamheid.



Wat helpt tegen eenzaamheid

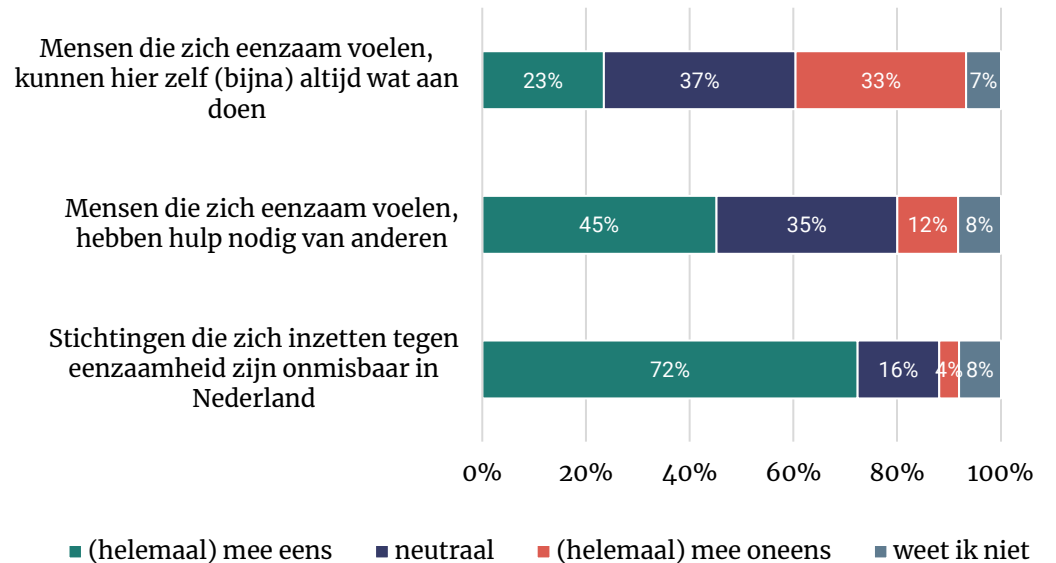
Mensen die zich eenzaam voelen hebben hier hulp bij nodig, stichtingen spelen hierin belangrijke rol

- Over of mensen die zich eenzaam voelen hier zelf iets aan kunnen doen, zijn de meningen verdeeld. Een kwart vindt van wel, maar meer Nederlanders vinden dat niet of hebben hier geen uitgesproken mening over.
- Men vindt over het algemeen wel dat mensen die zich eenzaam voelen hulp nodig hebben van anderen. Slechts 12 procent is het daar niet mee eens en bijna de helft vindt dat dit wel nodig is.
- Met de stelling “stichtingen die zich inzetten tegen eenzaamheid zijn onmisbaar in Nederland” is 72 procent het eens.

Verschillen tussen groepen:

- Nederlanders die zelf sterk eenzaam zijn vinden vaker dat mensen die zich eenzaam voelen hier zelf niet iets aan kunnen doen en zijn ook vaker van mening dat eenzame mensen hulp nodig hebben van anderen.
- Ook vrouwen vinden vaker dan mannen dat Nederlanders die zich eenzaam voelen hier niet zelf wat aan kunnen doen. Daarnaast vinden zij stichtingen die zich inzetten tegen eenzaamheid vaker onmisbaar dan mannen.
- 65-plussers vinden vaker dan jongere Nederlanders dat mensen die eenzaam zijn hulp nodig hebben van anderen.

Figuur 6.1 – In hoeverre bent u het eens met onderstaande opvattingen?



Bekendheid acties en organisaties

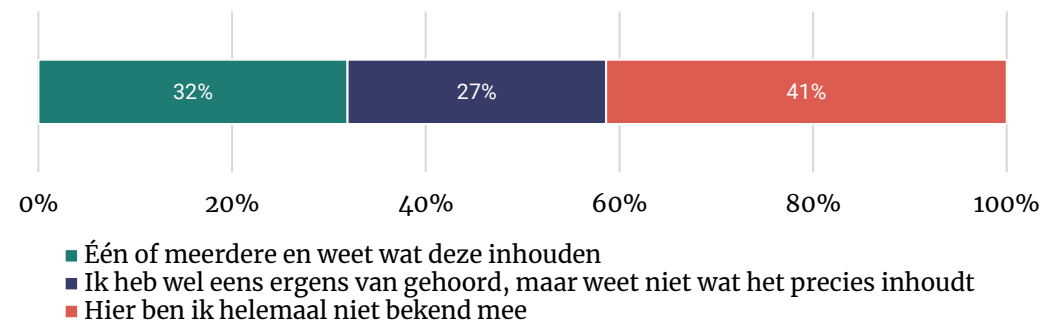
Derde van de Nederlanders kent activiteiten of organisaties die zich inzetten tegen eenzaamheid en weet wat deze inhouden

- Ongeveer een derde van de Nederlanders is bekend met één of meerdere activiteiten of organisaties in hun omgeving voor mensen die zich eenzaam voelen en weet wat deze inhouden. Bijna zeven op de tien Nederlanders zijn niet bekend met activiteiten of organisaties of hebben hier wel iets over gehoord, maar weten niet wat deze inhouden.
- Nederlanders die activiteiten of organisaties kennen voor mensen die zich eenzaam voelen, noemen de volgende activiteiten of organisaties:
 - buurthuizen en wijkcentra;
 - organisaties voor ouderen zoals KBO, de Zonnebloem;
 - religieuze en kerkelijke organisaties;
 - vrijwilligersorganisaties en clubs, zoals kaart- of wandelclubs;
 - bibliotheken en maatschappelijk organisaties.
- Een derde van de Nederlanders denkt dat er in hun buurt genoeg activiteiten zijn voor mensen die zich eenzaam voelen. Een bijna even groot deel is onvoldoende bekend met de activiteiten en weet niet of er voldoende zijn. Een klein deel vindt dat er niet genoeg activiteiten zijn.

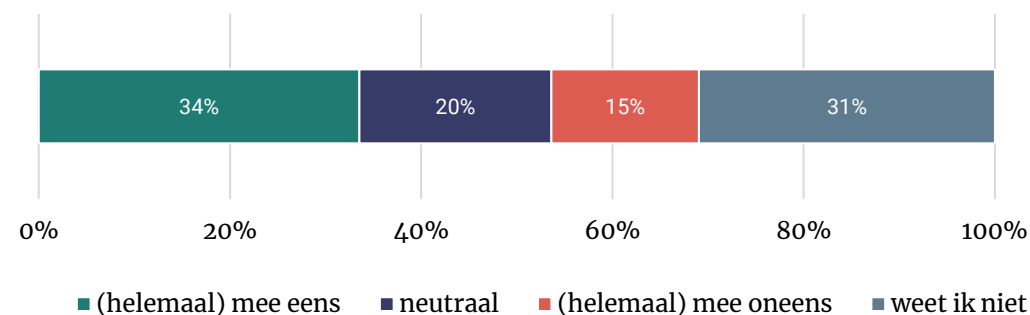
Verschillen tussen groepen:

- Nederlanders die niet eenzaam zijn zeggen vaker dat er genoeg activiteiten in hun buurt zijn voor mensen die eenzaam zijn dan mensen die enigszins of sterk eenzaam zijn.
- Ook zijn mensen die sterk eenzaam zijn vaker niet bekend met activiteiten en organisaties voor mensen die zich eenzaam voelen in hun omgeving.

Figuur 6.2 – Kent u activiteiten of organisaties in uw omgeving voor mensen die zich eenzaam voelen?



Figuur 6.3 – In mijn buurt zijn er genoeg activiteiten voor mensen die zich eenzaam voelen



Behoeften van personen die zich eenzaam voelen

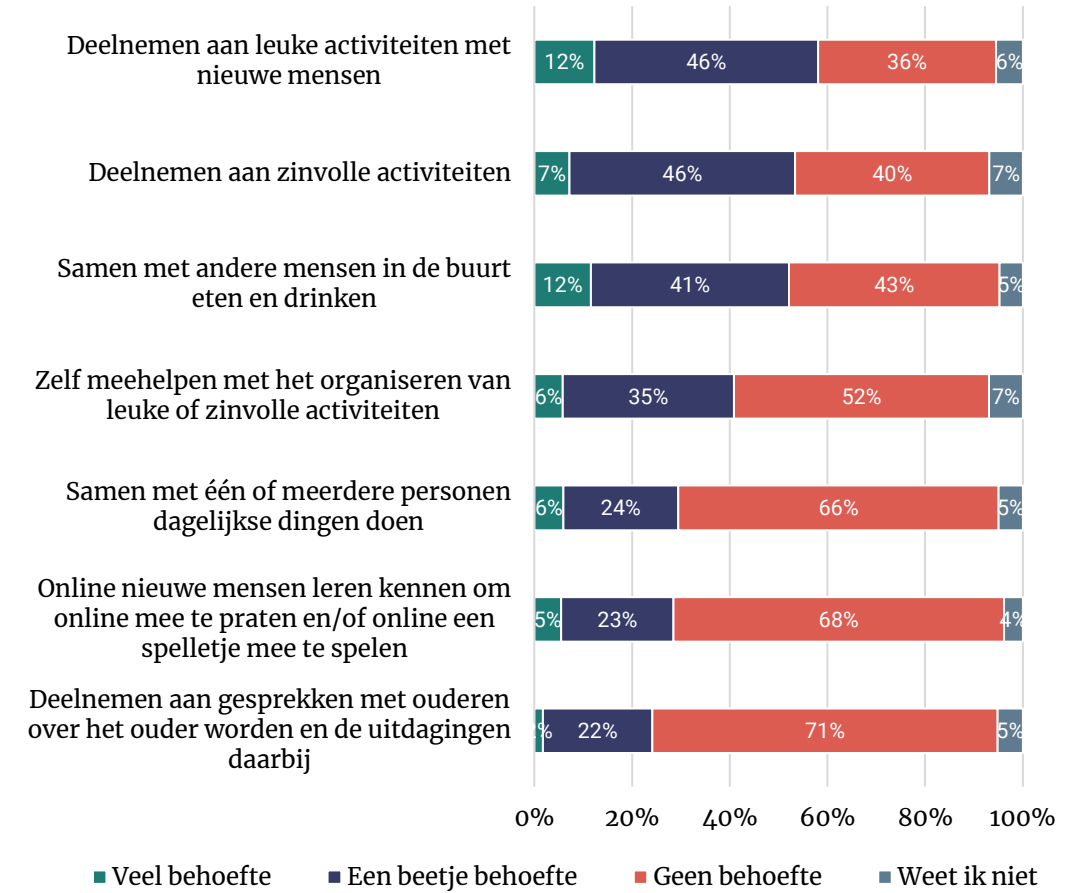
Behoeftes aan leuke, zinvolle activiteiten en samen eten en drinken

- Mensen die zich (soms) eenzaam voelen hebben het meest behoefte aan leuke activiteiten met nieuwe mensen, aan zinvolle activiteiten (zoals het helpen van anderen) en samen met andere mensen in de buurt eten en drinken. Ruim de helft van de mensen die zich wel eens eenzaam voelen hebben hier (een beetje) behoefte aan.
- Het minste behoefte is er aan gesprekken over ouder worden met ouderen en online mensen leren kennen.

Verschillen tussen groepen:

- Nederlanders die sterk eenzaam zijn hebben relatief meer behoefte aan leuke activiteiten met nieuwe mensen en ook aan het online leren kennen van nieuwe mensen.
- Mannen hebben meer dan vrouwen behoefte aan het online leren kennen van nieuwe mensen.
- 18- tot 40-jarigen hebben meer dan 40-plussers behoefte aan leuke activiteiten met nieuwe mensen, het online leren kennen van nieuwe mensen en samen met anderen dagelijkse activiteiten doen.
- 65-plussers hebben (logischerwijs) meer dan jongere Nederlanders behoefte aan gesprekken over ouder worden.

Figuur 6.4 – Hoeveel behoefte heeft u aan de volgende activiteiten? (basis: Nederlanders die zich (soms) eenzaam voelen, n=701)



Activiteiten die helpen tegen eenzaam voelen

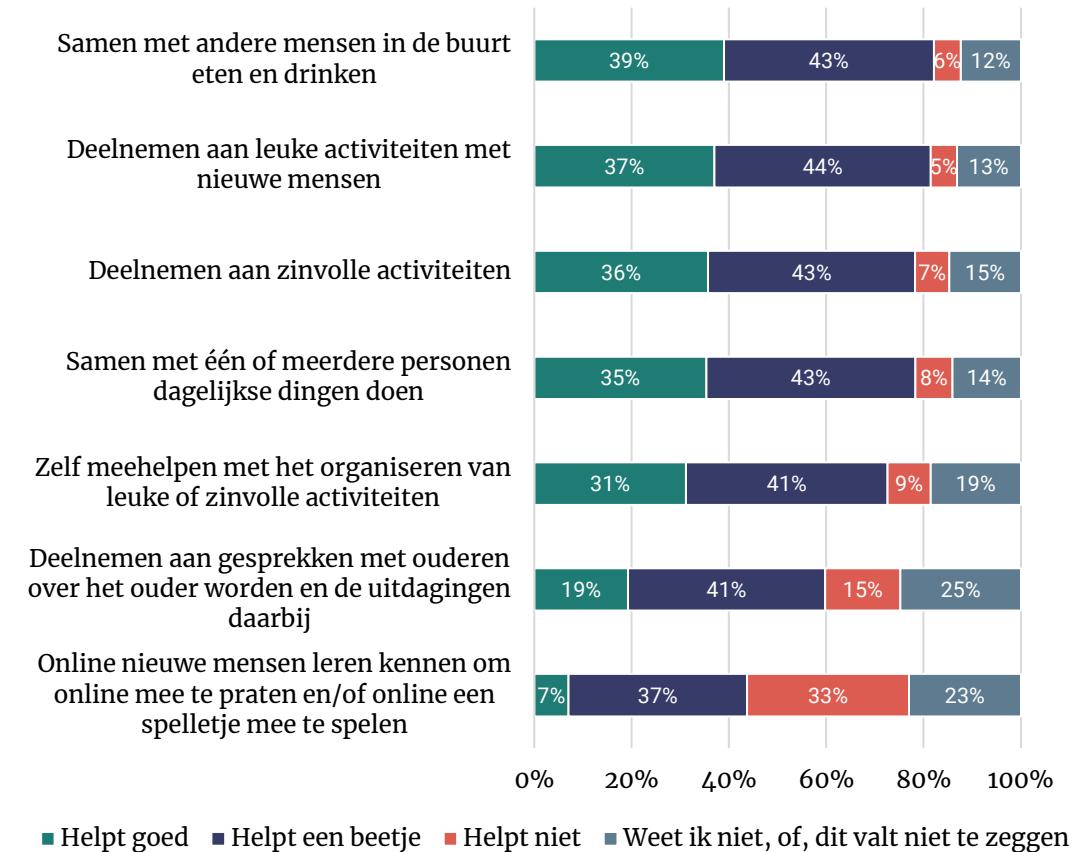
Verwachting dat samen eten en deelnemen aan leuke en zinvolle activiteiten het meest helpt tegen eenzaamheid

- Nederlanders die anderen kennen die zich regelmatig eenzaam voelen denken dat samen met andere mensen in de buurt eten en drinken, deelnemen aan leuke activiteiten met nieuwe mensen en deelnemen aan zinvolle activiteiten het meest helpen tegen eenzaamheid.
- Dit is vergelijkbaar met waar Nederlanders die zich (wel eens) eenzaam voelen zelf aangeven behoefte aan te hebben.
- Het minst denkt men dat online nieuwe mensen leren kennen helpt.

Verschillen tussen groepen:

- Nederlanders die zich niet eenzaam voelen, denken vaker dat activiteiten goed helpen tegen eenzaamheid dan Nederlanders die zich wel eenzaam voelen. Deze laatste groep geeft vaker aan dat activiteiten niet of een beetje helpen.
- 18- tot 40-jarigen denken vaker dat online nieuwe mensen leren kennen goed helpt tegen eenzaamheid dan 40-plussers.

Figuur 6.5 – Hoe goed denkt u dat de volgende activiteiten deze persoon/personen kunnen helpen om zich minder eenzaam te voelen? (basis: Nederlanders die iemand of meerdere personen kennen die zich regelmatig eenzaam voelen, n=1082)



Ipsos I&O Enschede

Zuiderval 70
Postbus 563
7500 AN Enschede
T (053) 200 52 00
E nl-info-publiek@ipsos.com
KvK-nummer 08198802

Ipsos I&O Amsterdam

Piet Heinkade 55
1019 GM Amsterdam
T (020) 308 48 00
E nl-info-publiek@ipsos.com