



# Jongeren en eenzaamheid

**Cijfers, signalen en achtergronden van  
eenzaamheid onder jongeren**

September 2019 | Larissa Chantre



*“Eenzaamheid is net als honger. Een signaal van je lichaam dat aanzet tot actie. Bij honger ga je op zoek naar eten. Bij eenzaamheid ga je op zoek naar sociale contacten. Maar wat als je het niet kunt vinden of wat als je niet durft? Dan wordt honger net als eenzaamheid een groot probleem.”*

Wie denkt aan eenzaamheid, ziet vaak ouderen voor zich. Echter, gebleken is dat jongeren tot de eenzaamste groepen in de samenleving behoren. In de afgelopen jaren is er steeds meer aandacht gekomen voor het thema eenzaamheid bij jongeren. Zo bracht *Brandpunt+* in september 2018 de documentaire ‘[Jong en Eenzaam](#)’ uit. Ondanks dat er veel aandacht is voor eenzame jongeren en er initiatieven zijn opgezet om dit tegen te gaan, heeft vooral de [tweet van Nadi](#) het stof doen opwaaien. In haar tweet vertelde ze over de eenzaamheid die zij ervaart en deed ze een oproep voor een sociaal netwerk bij haar in de buurt. Met de hashtag #eenzamejongeren en #maatjegezocht opende zij het gesprek over eenzaamheid. Haar tweet, die viraal ging, heeft ervoor gezorgd dat Stichting Join us op 4 september 2019 het [Landelijk meldpunt voor eenzame jongeren](#) heeft gelanceerd. Hier kunnen eenzame jongeren een melding maken om zo de urgentie van eenzaamheid bij jongeren zichtbaar te maken.<sup>i</sup> Eenzaamheid kan leiden tot serieuze klachten die grote gevolgen kunnen hebben voor de fysieke en psychische gezondheid van mensen. Dit kan ervoor zorgen dat participatie in de samenleving wordt bemoeilijkt.

### Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid wordt gedefinieerd als ‘het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde relaties.’<sup>ii</sup> Dit betekent dat eenzaamheid een persoonlijke ervaring is waar iemand een hechte, emotionele band met anderen mist. Ook kan het zo zijn dat je een kleiner sociaal netwerk hebt dan je zou wensen.

In eenzaamheid staat gemis centraal. Iemand is echter pas eenzaam als dit gemis als negatief wordt ervaren. Iemand die een klein sociaal netwerk heeft, is niet per definitie eenzaam. Tegelijkertijd kan iemand met een groot sociaal netwerk zich erg eenzaam voelen. Er bestaan verschillende vormen van eenzaamheid. Het belangrijkste onderscheid dat gemaakt kan worden is tussen sociale eenzaamheid, wat gaat over het aantal contacten dat iemand heeft, en emotionele eenzaamheid, de kwaliteit van deze contacten.<sup>iii</sup> Eenzaamheid is niet hetzelfde als ‘alleen zijn’ of ‘sociaal isolement’. Vaak gebeurt het dat deze begrippen met elkaar worden verward. Echter, ‘alleen zijn’ of ‘sociaal isolement’ zijn feitelijke omstandigheden waarin iemand zich kan bevinden. Het verwijst naar de situatie waarin sociale interacties of relaties afwezig of zeer beperkt zijn. Hier staat tegenover dat eenzaamheid gaat over je ‘alleen voelen’. Hierbij speelt het aantal sociale contacten of interacties dat iemand heeft niet per definitie een rol.<sup>iv</sup>

Om inzichtelijk te maken waar het nou om gaat bij eenzaamheid en het bijbehorende proces, is de animatie [Loneliness](#) de moeite waard.

### Wanneer ben je eenzaam?

Iedereen kan zich wel eens eenzaam voelen. De gedachte leeft dat vooral mensen op wat oudere leeftijd eenzaamheid ervaren. Bijvoorbeeld door een verhuizing, met pensioen gaan of door verlies van een partner. Dit is echter een onvolledig beeld. Ook veel jongeren ervaren namelijk eenzaamheid. Eenzaamheid hoort bij het leven. Maar er zijn mensen die zich langdurig en sterk eenzaam voelen.<sup>v</sup> Vaak ervaar je dan een gevoel van ongeluk, waarin je je niet verbonden voelt met anderen en kampt met een negatief wereld- en zelfbeeld.<sup>vi</sup> Ook andere signalen zijn te herkennen als het gaat om eenzaamheid. Bijvoorbeeld lichamelijke signalen (gebrek aan eetlust), psychische signalen (verdriet), sociale signalen (missen van sociale steun), gedragsmatige signalen (mensen op afstand houden) en levensgebeurtenissen (verhuizing). De [signalenkaart](#) van Coalitie Erbij geeft hier een mooi overzicht van. Let wel, de signalen zijn niet altijd een-op-een te vertalen naar

eenzaamheid, maar kunnen ook wijzen op andere problemen.

Wanneer iemand echt eenzaam is, is moeilijk te bepalen. Iedereen ervaart eenzaamheid anders en dit maakt dat iedereen haar of zijn eigen graadmeter is. Je bent namelijk pas eenzaam als je eenzaam voelt.

### Een neerwaartse spiraal

Het proces van eenzaamheid is een neerwaartse spiraal, waarbij het gevoel van eenzaamheid naarmate de tijd verstrijkt, steeds erger kan worden. In grote lijnen verloopt het proces als volgt<sup>vii</sup>:

- je voelt je eenzaam en geïsoleerd;
- je ervaart leegte, verdriet, spanning en ontevredenheid;
- je trekt je terug en ontwikkelt negatieve gedachten over jezelf en de wereld;
- je trekt je nog verder terug;
- je ontwikkelt nog meer negatieve gedachten, het stressniveau stijgt en er ontstaan gezondheidsklachten.

### Jongeren en eenzaamheid

Hoewel het beeld bestaat dat jongeren vooral een druk sociaal leven hebben of zouden moeten hebben, is er een grote groep jongeren die eenzaamheid ervaart. Volgens Stichting Join us ervaart ongeveer 46% van de jongeren tussen de 12 en 25 jaar soms of vaak eenzaamheid. Van deze jongeren ervaart ongeveer 8% chronische eenzaamheid. Dit wil zeggen dat zij zich gedurende meerdere jaren eenzaam voelen.<sup>viii</sup> Ander [onderzoek](#) wijst uit dat jongeren het meest eenzaam zijn tijdens de adolescentie. Uit dit onderzoek blijkt ook dat tot wel 70% van de jongeren aan geeft zich soms of vaak eenzaam te voelen.<sup>ix</sup> Hoewel adolescentie en eenzaamheid niet bij elkaar horen, is het wel zo dat jongeren tijdens de adolescentie kwetsbaarder zijn voor gevoelens van eenzaamheid.<sup>x</sup> Tijdens de adolescentie is het gevoel van 'erbij moeten horen' veel groter dan bij andere leeftijdsgroepen. Wanneer deze behoefte groter is dan de mate van tevredenheid, spelen gevoelens van eenzaamheid sneller op. Zoals eerder vermeld, is het voelen van lichte, tijdelijke eenzaamheid niet problematisch en hoort het bij het leven. Tevens kan het jongeren motiveren om juist

sociale contacten op te zoeken. Echter, langdurige eenzaamheid bij jongeren kan ernstige gevolgen hebben. Met name omdat tijdens de adolescentie de ontwikkeling van het sociale zelf centraal staat.<sup>xi</sup>

Er is weinig onderzoek gedaan naar eenzaamheid bij jongeren, waardoor exacte cijfers uitblijven. Ook wordt het gevoel van eenzaamheid in de bestaande onderzoeken op verschillende manieren gemeten. Dit zorgt ervoor dat er verschillende eenzaamheidscijfers bestaan.<sup>xii</sup>

### Oorzaken van eenzaamheid

Het vooroordeel bestaat dat jongeren die eenzaam zijn altijd sociale vaardigheden missen. Hoewel dit een rol kan spelen bij vereenzaming, is dit niet altijd het geval. Soms hebben jongeren geen toegang tot een sociaal netwerk of vinden zij het lastig om deze te onderhouden door bijvoorbeeld afstand (door verhuizing), drukte (door studie/werk), nieuwe levensfase (door de geboorte van een kind) of een beperking. Het kan ook zo zijn dat jongeren onzeker zijn, bijvoorbeeld doordat zij kampen met een negatief zelfbeeld of omdat ze de wereld door een zwarte bril zien.<sup>xiii</sup>

### Gevolgen van langdurige eenzaamheid

Als jongeren langdurig eenzaamheid ervaren, kan dit verschillende gevolgen met zich meebrengen:<sup>xiv</sup>

- mentale problemen: laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, verminderd cognitief functioneren, depressie, suïcidale gedachten;
- gedragsproblemen: overmatig alcoholgebruik, drugsgebruik, delinquentie;
- lichamelijke problemen: slaapttekort en verhoogde stressreacties;
- maatschappelijke problemen: verhoogde zorgbehoefte, vroegtijdig schoolverlaten.

### Jongeren met een beperking

In verschillende onderzoeken komt naar voren dat mensen met een beperking een groter risico lopen op het ervaren van eenzaamheid.<sup>xv</sup> De oorzaak hiervan is dat zij niet altijd even goed kunnen participeren en moeilijkheden kunnen ervaren bij het bereiken van andere





mensen. Volgens [onderzoek van NIVEL \(2015\)](#) voelt 16% van de mensen met een (licht) lichamelijke beperking zich sterk eenzaam. Een van de oorzaken kan zijn dat zij moeilijkheden ervaren als het gaat om mobiliteit en daardoor minder makkelijk sociale contacten kunnen opbouwen.<sup>xvi</sup> Een voorbeeld van deze moeilijkheden is rolstoelovriendelijke gebouwen, zoals woningen of uitgaansgelegenheden. Maar ook niet veilig over straat kunnen vanwege een visuele beperking, behoort tot de mogelijke oorzaken. Ook mensen met een (licht) verstandelijke beperking lopen groter risico op eenzaamheid. Uit onderzoek van NIVEL blijkt dat ongeveer een derde van de mensen met een verstandelijke beperking zich wel eens eenzaam voelt. De eenzaamheidsgevoelens zijn met name het gevolg van een verminderde mobiliteit en mogelijke lage sociale vaardigheden.<sup>xvii</sup> Hierdoor kan het lastig zijn om sociale contacten op te bouwen en te onderhouden.

Bovenstaande onderzoeken zijn vooral gericht op mensen van alle leeftijden. Volgens de [factsheet van Coalitie Erbij](#) is ongeveer 50% van de jongeren met een beperking eenzaam.

### Jongeren met migratieachtergrond

Uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen van het GGD, CBS en RIVM uit 2016 blijkt dat 64% van de mensen met een niet-westerse migratieachtergrond (ernstige) eenzaamheid ervaart. Onder mensen met een westerse migratieachtergrond is dit 51%. Dit is beduidend meer dan de 39% van de Nederlanders zonder migratieachtergrond die eenzaamheid ervaren.<sup>xviii</sup>

Er zijn geen concrete cijfers bekend als het gaat over eenzaamheid bij jongeren met een migratieachtergrond. Nog te vaak lijkt het dat zij in de dialoog over eenzaamheid worden overgeslagen. De focus ligt namelijk meer op migrantenouderen.<sup>xix</sup> Toch blijkt uit [onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau](#) dat met name de tweede generatie Nederlanders met een migratieachtergrond zich niet thuis voelt in Nederland.<sup>xx</sup> Het ervaren van sociale uitsluiting en discriminatie kan leiden tot vervreemding. Dit kan op haar beurt weer een risico vormen voor de ontwikkeling van gevoelens van eenzaamheid. Uit gesprekken

die Kennisplatform Integratie & Samenleving (KIS) heeft gevoerd met jongeren met een migratieachtergrond, blijkt dat deze jongeren soms andere verklaringen hebben voor het gevoel van eenzaamheid:<sup>xxi</sup>

- school- en studiestress;
- drukte thuis en geen ruimte voor jezelf hebben;
- andere interesses;
- cultuurkloof;
- onvoldoende mogelijkheden om uit te komen voor gevoelens van leegte en eenzaamheid.

Deze bovengenoemde ervaringen zijn niet per definitie alleen toe te schrijven aan jongeren met een migratieachtergrond, maar zijn wel door hen benoemd in de [gastblog van KIS](#).

### Jongeren met lhbt-gevoelens?

De definitie van eenzaamheid onder lesbische, homoseksuele, biseksuele of transgender (lhbt) jongeren is niet per definitie anders dan voor andere jongeren. Ook voor hen geldt dat eenzaamheid een subjectief gevoel is van gemis aan bepaalde relaties. In onderzoek van Movisie komt naar voren dat jongeren met lhbt-gevoelens niet minder vrienden hebben dan heteroseksuele jongeren.<sup>xxii</sup> Wel hebben jongeren met deze gevoelens meer kans op een gevoel van eenzaamheid en kunnen de oorzaken anders zijn. Bijvoorbeeld dat het ervaren van eenzaamheid vooral te maken heeft met de kwaliteit van de contacten die deze jongeren hebben. Uit [onderzoek](#) van het SCP blijkt dat jongeren met lesbische, biseksuele en homoseksuele gevoelens zich gemiddeld eenzamer voelen dan heteroseksuele jongeren.<sup>xxiii</sup> Voor dit verschijnsel zijn, volgens Movisie, verschillende verklaringen te noemen:

- ze durven niet over hun lhbt-gevoelens te praten;
- geïnternaliseerde negativiteit met betrekking tot hun seksuele voorkeur;
- het ervaren van minder steun van de omgeving.

Voor jongeren met lhbt-gevoelens en een culturele/religieuze achtergrond waarin seksuele diversiteit veroordeeld wordt, kan de ervaring van eenzaamheid sterker zijn. Cijfers



over dit fenomeen zijn niet bekend, omdat er niet tot nauwelijks onderzoek naar is gedaan. Wel is uit interviews gebleken dat deze jongeren vaak hun identiteit proberen te zoeken zonder hulp van anderen. Dit kan soms gepaard gaan met ingrijpende gebeurtenissen, zoals breuk met familie en gemeenschap, wat de kans op het ervaren van eenzaamheid vergroot.<sup>xxiv</sup>

Verschillende belangenorganisaties kunnen jongeren ondersteunen. Naast de projecten die hieronder worden vermeld, zijn er ook verschillende organisaties gespecialiseerd in lhbt-gevoelens. Voorbeelden van laagdrempelige ontmoetingsmogelijkheden zijn de jongerenverenigingen [Jong & Out](#), [The Hang-out 010](#) & [The Hang-Out 070](#).

### Projecten

#### *Landelijk*

Er zijn een hoop organisaties die zich inzetten tegen eenzaamheid. Dit komt omdat eenzaamheid van persoon tot persoon kan verschillen en maatwerk dus belangrijk is. De activiteiten en interventies die door verschillende organisaties zijn ontwikkeld, zijn zowel gericht op ontmoeting als op netwerkversterking en persoonlijke hulp. Op de website [samen tegen eenzaamheid](#), onder het kopje landelijk, zijn verschillende activiteiten vermeld.

#### *Stichting Join us*

[Stichting Join us](#) is een organisatie met als missie eenzaamheid onder jongeren, van 12 tot

25 jaar, terug te dringen. Dit doen zij door jongeren te helpen om sociaal redzaam te worden, zodat zij hun eigen plek in de maatschappij vinden. Om dit te verwezenlijken organiseert Join us avonden waarop jongeren bij elkaar komen om elkaar te ontmoeten en samen activiteiten te ondernemen. Tijdens deze avonden wordt ook gewerkt aan de ontwikkeling van een positief zelfbeeld, het trainen van sociale vaardigheden en het opbouwen en onderhouden van een eigen passend netwerk. Tegelijkertijd zorgen de avonden ervoor dat de vrije tijd van de jongeren wordt ingevuld en dat de ervaringen verbeteren.<sup>xxv</sup>

#### *Rotterdam*

Ook in Rotterdam zijn er verschillende organisaties die zich inzetten om eenzaamheid te verhelpen. Elke wijk in Rotterdam heeft een Huis van de Wijk die fungeert als ontmoetingsplek voor jong en oud. Ook worden jaarlijks alle 75-plussers bezocht. Specifiek voor jongeren is door Coalitie Erbij Rotterdam 'de Lerende Praktijk Jongeren en Eenzaamheid' opgericht. Zij buigen zich over verschillende vragen rondom jongeren en eenzaamheid. Deelnemers van de Lerende Praktijk Jongeren zijn onder andere: wmo Radar, PIT010, Wijkteam Kralingen-Crooswijk en het Albeda College. Hun uitgangspunt is samen met jongeren die eenzaam zijn te bedenken wat het beste werkt om hen te ondersteunen.

<sup>i</sup> Stichting Join us. Meldpunt eenzame jongeren.

<sup>ii</sup> Rijksoverheid. Over eenzaamheid. Van: [www.eenzaam.nl](http://www.eenzaam.nl)

<sup>iii</sup> Samen tegen eenzaamheid. (n.d.) *Soorten eenzaamheid*. Initiatief van Coalitie Erbij

<sup>iv</sup> Jongvolwassenen monitor 2017, thema rapport eenzaamheid

<sup>v</sup> Samen tegen eenzaamheid. (n.d.) *Wat is eenzaamheid?*. Initiatief van Coalitie Erbij

<sup>vi</sup> Samen tegen eenzaamheid (n.d.) *Wanneer is eenzaamheid een probleem?* Initiatief van Coalitie Erbij. Van: [www.samentegeneenzaamheid.nl](http://www.samentegeneenzaamheid.nl)

<sup>vii</sup> Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid? (2017). Movisie

<sup>viii</sup> Stichting Join us. *Eenzaamheid bij jongeren*. Van: <https://www.join-us.nu/>

<sup>ix</sup> Lodder, G., Roekel van, E. & Verhagen, M. (2016) Een oproep voor interventies op maat. In: *Wat ik met Kerst mis: Een bundel met wisselende perspectieven over eenzaamheid* (2016).

<sup>x</sup> *Eenzame jongeren: hoe ontwikkelt eenzaamheid zich?* (2019). Psychologie in Mens en Samenleving. Van: [www.infonu.nl](http://www.infonu.nl)



<sup>xi</sup> *Eenzame jongeren: hoe ontwikkelt eenzaamheid zich?* (2019). Psychologie in Mens en Samenleving. Van: [www.infonu.nl](http://www.infonu.nl)

<sup>xii</sup> Samen tegen eenzaamheid. (n.d.). *Feiten en cijfers*. Initiatief van Coalitie Erbij. Van: [www.samentegeneenzaamheid.nl](http://www.samentegeneenzaamheid.nl)

<sup>xiii</sup> RTL Nieuws (2019). *Tienduizenden jongeren chronisch eenzaam: 'We hebben nu pas oog voor ze'*. Van: [www.rtlnieuws.nl](http://www.rtlnieuws.nl)

<sup>xiv</sup> Stichting Join Us. *Eenzaamheid bij jongeren*. Van: [www.join-us.nu/eenzaamheid-bij-jongeren/](http://www.join-us.nu/eenzaamheid-bij-jongeren/)

<sup>xv</sup> *Communicatiedossier: Eenzaamheid en een beperking*. (2016) Coalitie Erbij.

<sup>xvi</sup> Meulenkamp, T., Waverijn, G., Langelaan, M., Hoek van der, L., Boeije, H. & Rijken, M. (2015). *Deelname aan de samenleving van mensen met een beperking, ouderen en de algemene bevolking: Rapportage participatiemonitor 2015*. Utrecht: NIVEL.

<sup>xvii</sup> Meulenkamp, T., Waverijn, G., Langelaan, M., Hoek van der, L., Boeije, H. & Rijken, M. (2015). *Deelname aan de samenleving van mensen met een beperking, ouderen en de algemene bevolking: Rapportage participatiemonitor 2015*. NIVEL.

<sup>xviii</sup> Gezondheidsmonitor Volwassen GGD-en, CBS en RIVM (2016) in Zwet van der, R. & Maat van de,

J.W. (2018). *Preventie van eenzaamheid: bouwstenen voor beleid*. Movisie

<sup>xix</sup> Campfens, I. (2019). *Gastblog: Eenzaamheid kent ook diversiteit*. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving

<sup>xx</sup> Volksgezondheid Toekomst Verkenning (2018). *De mentale druk op jongeren lijkt toe te nemen*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

<sup>xxi</sup> Campfens, I. (2019). *Gastblog: Eenzaamheid kent ook diversiteit*. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving

<sup>xxii</sup> Movisie

<sup>xxiii</sup> Kuyper, L. (2015). *Jongeren en seksuele oriëntatie: Ervaringen van en opvattingen over lesbische, homoseksuele, biseksuele en heteroseksuele jongeren*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau

<sup>xxiv</sup> Felten, H. & Meijsen, E. (2015). *Eenzaamheid onder LHBT's: Feiten, cijfers en aanpak*. Utrecht: Movisie.

<sup>xxv</sup> Stichting Join us. *De methode van Join us*. Van: [www.join-us.nu/demethodevanjoinus/](http://www.join-us.nu/demethodevanjoinus/)