1V Opiniepanel Rapport

Onderzoek: Vriendschap en eenzaamheid

27 september 2022
Auteur: Wies van der Heyden

Samenvatting

Kwart voelt zich regelmatig eenzaam, 'het voelt als een gat waar ik moeilijk uitkom'

Weinig vrienden hebben, het gevoel niet begrepen te worden, niemand om je hart bij te luchten; een kwart (23 procent) voelt zich regelmatig eenzaam. Onder mensen tussen de 18 en 35 jaar is dit zelfs 37 procent.

Dat blijkt uit onderzoek van EenVandaag onder 25.000 deelnemers. Weinig mensen durven hier openlijk over te praten; 4 op de 10 (42 procent) geven aan dat het als een taboe voelt om eenzaam te zijn.

Missen hechte vriendschappen
"Ik heb heel veel kennissen maar weinig echte vrienden die dichtbij staan[9], schrijft een deelnemer aan het onderzoek. [8]Ik heb een beroep waarbij ik veel mensen ken en zie en spreek maar dat is anders dan een echte vriendschap die gelijkwaardig is."

1 op de 8 (13 procent) geeft aan geen goede vrienden te hebben. 30 procent vindt dat hij of zij te weinig vrienden heeft en nog eens 30 procent mist een echt goede vriend of vriendin.

Hoe jonger hoe eenzamer
Jongeren zijn de eenzaamste groep, van hen voelt bijna 4 op de 10 (37 procent) zich regelmatig eenzaam. Veel jonge deelnemers aan het onderzoek merken dat vriendschappen die op de basisschool of middelbare school zijn ontstaan langzaam verdwijnen, vrienden groeien uit elkaar.

Iemand schrijft daarover: "Sinds de middelbare school ben ik eigenlijk met niemand zo close geweest als ik was met mijn vrienden van toen. Iedereen wordt ouder en krijgt andere visies op de wereld. Ik mis mijn vrienden van toen, iedere dag weer".

Moeilijk om aansluiting te vinden
De helft van de deelnemers aan het onderzoek (46 procent) vindt het moeilijk om nieuwe vrienden te maken. Onder jongeren is dat bijna 6 op de 10 (59 procent). Mensen merken dat naarmate je ouder wordt, het lastiger wordt om nieuwe vrienden te maken.

Waar ze op de basis -en middelbare school veel in contact stonden met leeftijdsgenoten, neemt dat contact af naarmate ze ouder worden. "Als je ouder bent zijn vrienden moeilijker te vinden. Je moet er zelf actief actie op ondernemen", aldus een deelnemer.

'Als je gelukkig bent met jezelf, ben je nooit eenzaam'
Vriendschappen zijn niet de enige belangrijke factor bij eenzaamheid. Ook mensen die wel veel vrienden hebben, geven aan zich regelmatig eenzaam te voelen. En andersom zijn er ook mensen met weinig of geen vrienden die aangeven zich niet eenzaam te voelen.

Iemand schrijft hierover: "Als je geluk in jezelf kunt vinden ben je nooit eenzaam. Ik ben het grootste deel van mijn tijd alleen, maar ik voel mij nooit eenzaam."

Vragenlijst en uitslagen

Hoeveel vrienden hebben we?

Dit onderzoek is gedaan in samenwerking met het tijdschrift Vriendin, in de resultaten maken we op hun verzoek onderscheid tussen mannen en vrouwen.

Hoeveel goede vrienden heb je?

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
1 vriend	11%	9%	13%
2-5 vrienden	50%	48%	52%
5-10 vrienden	16%	18%	15%
10-15 vrienden	5%	4%	5%
15-20 vrienden	1%	2%	1%
20+ vrienden	2%	2%	1%
Geen	13%	14%	12%
Weet niet	2%	3%	1%

Heb je een beste vriend?

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Ja	57%	52%	61%
Nee	40%	44%	36%
Weet niet	3%	4%	3%

Ervaringen in Nederland

Hoe vaak spreken we af met vrienden?

Waar heb je je goede vrienden ontmoet? Top 5:
1. Werk, 35%
2. Basis / middelbare school, 33%
3. Via andere vrienden / kennissen, 26%
4. Opleiding / studie, 22%
5. Buurt, 22%

6% van de deelnemers aan het onderzoek heeft vrienden online leren kennen.

Hoe vaak zie jij minstens één van je goede vrienden / vriendinnen?

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Dagelijks	7%	6%	8%
Wekelijks	31%	34%	29%
Tweewekelijks	16%	16%	16%
Maandelijks	24%	22%	25%
Paar keer per jaar	19%	18%	20%
Jaarlijks	1%	1%	1%
(Bijna) nooit	2%	2%	1%
Weet niet	1%	1%	1%

Eenzaamheid

Zou je je goede vrienden vaker of juist minder vaak willen zien?

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Vaker	32%	31%	33%
Ongeveer even vaak	65%	66%	64%
Minder vaak	1%	1%	1%
Weet niet	3%	3%	3%

Vind je dat je genoeg, te veel of te weinig goede vrienden hebt?

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
(Ongeveer) genoeg	64%	67%	61%
Te veel	1%	1%	1%
Te weinig	30%	25%	34%
Weet niet	6%	7%	4%

Hoe vaak voel jij je eenzaam?

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Vaak / regelmatig	24%	21%	25%
Soms / nooit	76%	79%	74%
Weet niet	0%	0%	1%

Stellingen

Stelling: 'Ik mis een echt goede vriend of vriendin'

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Eens	36%	28%	30%
Oneens	62%	67%	66%
Weet niet	2%	4%	4%

Stelling: 'Ik heb genoeg mensen om mij heen bij wie ik terecht kan als dat nodig is'

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Eens	76%	76%	75%
Oneens	20%	19%	20%
Weet niet	5%	5%	5%

Stelling: 'Het voelt als een taboe om eenzaam te zijn'

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Eens	42%	38%	46%
Oneens	41%	45%	38%
Weet niet	16%	17%	16%

Stelling: 'Ik vind het moeilijk om nieuwe vrienden te maken'

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Eens	45%	42%	48%
Oneens	46%	49%	44%
Weet niet	9%	9%	8%

Vrienden kwijt door corona

Corona

Voel jij je vaker, minder vaak of even vaak eenzaam als voor de coronacrisis?

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Vaker	16%	15%	17%
Even vaak	58%	57%	58%
Minder vaak	11%	10%	11%
Weet niet	15%	18%	13%

Zijn er vriendschappen (tijdelijk) bekoeld (geweest) tijdens de coronacrisis?

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Ja, meerdere	12%	13%	12%
Ja, een enkele	22%	20%	25%
Nee	61%	62%	60%
Weet niet	4%	4%	4%

Waar komt dit door?

'We kregen ruzie omdat zij het onzin vond dat ik afstand hield en me zelfs liet inenten.'

'Mijn vriendin heeft van iedereen afstand genomen, want ze wilde absoluut geen corona krijgen. Het contact is ook nu corona zo goed als weg is niet meer op het niveau als voor de corona, heel jammer.'

'Sterk verschil van in mening over de aanpak van de pandemie en vaccinatie.'

'Elkaar regelmatig ontmoeten is voor mij cruciaal om vriendschappen te onderhouden, dat ging door corona de mist in.'

'Doordat er anders gedacht werd over het COVID-beleid en dat leidde tot een verminderd begrip. We zijn echter wel in gesprek gebleven en uiteindelijk is het goed gekomen.'

Zijn de bekoelde vriendschappen inmiddels weer net zo goed als voor de coronacrisis?

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Alle bekoelde vriendschappen zijn weer als voor corona	12%	14%	10%
Sommige zijn weer als voor corona, sommige ook niet	50%	51%	48%
Alle bekoelde vriendschappen zijn nog steeds bekoeld	37%	33%	41%
Weet niet	2%	3%	1%

Vriendschappen beëindigd

Heb je sinds je 18e wel eens een vriendschap beëindigd? *We bedoelen hiermee dat je letterlijk, in woorden, een vriendschap hebt beëindigd.*

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Ja, één keer	19%	15%	23%
Ja, meerdere keren	26%	27%	26%
Nee	51%	54%	48%
Weet niet	4%	4%	3%

Heb je wel eens spijt (gehad) van het beëindigen van één of meerdere vriendschappen?

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Ja	18%	18%	18%
Nee	79%	79%	80%
Weet niet	3%	3%	3%

Heb je sinds je 18e voor je gevoel wel eens een goede vriend in de steek gelaten?

	Alle deelnemers	Mannen	Vrouwen
Ja	29%	30%	29%
Nee	60%	60%	60%
Weet niet	11%	10%	11%

Open antwoorden

Wat betekent vriendschap voor je?

Deelnemers aan het onderzoek vertellen wat vriendschap voor hen betekent. Hier volgt een selectie van de reacties.

'We zien elkaar niet wekelijks, maar corresponderen veel: op papier, met vulpen, in een envelop met een postzegel erop. We zijn allebei taalgek en zij zegt altijd dat ik de vrouwelijke versie van haar man ben.'

'Uitlaatklep, sparring- partner, iemand met dezelfde humor, leven en laten leven, maar wel op elkaar kunnen bouwen.'

'Zonder haar zou het leven er oprecht minder leuk uitzien. Van samen wijnen en janken tot de raarste dingen beleven tijdens een stedentrip. Juist die balans is waardevol. Mensen die nooit vragen naar de nare dingen in het leven vind ik niks.'

'Mijn vriendin is mijn praatpaal, een soort dokter Rossi uit Gooische Vrouwen.'

'Mijn beste vriend is mijn kat. Mensen zijn vaak niet eerlijk en niet trouw.'

'Ze geeft me stabiliteit in mijn leven, omdat ik weet dat als het erop aankomt, ik door haar gesteund word.'

'Ze is mijn zelfgekozen zus. We delen maar dan vriendschap en hebben maar een half woord van elkaar nodig.'

'Zij is een van de weinige vriendinnen die in mijn leven is gebleven na de vele veranderingen die ik heb meegemaakt. Zo fijn een vriendin in mijn leven te hebben die als familie voelt.'

Open antwoorden

Wat zijn jouw mooiste herinneringen aan een vriendschap?

Deelnemers aan het onderzoek vertellen wat voor mooie herinneringen zij hebben aan vriendschappen. Hier volgt een selectie van de reacties.

'Tijdens mijn uitzendingen voor Defensie had ik een collega die me iedere week een volgeschreven kaart stuurde. Ze is nu een heel goede vriendin.'

'In the middle of nowhere in de woestijn van India mijn vriendin helpen met poepen omdat ze niet kan hurken.'

'Mijn vriendin is 30 jaar jonger, ik leerde haar kennen via een forum van een band. Met haar maak ik dingen mee die ik met vrouwen van mijn eigen leeftijd niet doe. Zoals om 11 uur ºs ochtends al bij Paradiso zijn, zodat we 's avonds vooraan staan bij het concert.'

'De slappe lach en niet meer kunnen stoppen - en we zijn al bijna zestig.'

'Samen eindeloos bioscoopfilms kijken. Soms wel drie op een zondag.'

'Aan een half woord genoeg hebben om in een lachbui te belanden.'

'In een financieel slechte periode hadden vrienden - zonder dat ik het wist - geld op mijn rekening gestort, zodat ik mijn leven weer kon oppakken. Dat waren geen tientjes.'

'Samen wankele stappen zetten vanaf de middelbare op weg naar volwassenheid.'

'Onze vriendschap was totaal verwaterd. Na twee jaar kwam ik haar tegen bij de supermarkt, we keken elkaar aan en vielen elkaar zwijgend in de armen. Nu, acht jaar later zijn we nog altijd beste vriendinnen.'

''Alles wat gebeurt in een bijzondere vriendschap is een dierbare herinnering. Dat kan groots zijn, maar ook iets kleins als een kop koffie, goed gesprek of een knuffel als je die nodig hebt. Iedere vriendschap is uniek op zijn eigen manier, net als de mensen die de vriendschap vormen.'

Mijn tweelingzus is mijn beste vriendin. We zien elkaar meerdere keren per week, passen op elkaars kinderen en zien elkaar op alle familiefeestjes, want zij is getrouwd met het broertje van mijn man.'

'Lekker maf doen in de Ikea.'

'Samen sporten, maar vooral samen spijbelen van het sporten.'

EenVandaag Opiniepanel

Over dit onderzoek

Het onderzoek is gehouden van 15 tot en met 29 augustus 2022. De vragen zijn opgesteld in samenwerking met het tijdschrift Vriendin. Aan het onderzoek deden 25.262 deelnemers mee, waarvan 10.262 vrouwen.

De uitkomsten zijn gewogen op het totaal aantal ondervraagden en representatief voor zes variabelen, namelijk: leeftijd, geslacht, opleiding, burgerlijke staat, spreiding over het land en politieke voorkeur gemeten naar de Tweede Kamerverkiezingen van 2021. De resultaten worden gepubliceerd door EenVandaag en het tijdschrift Vriendin.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onderzoeker Wies van der Heyden: wies.van.der.heyden@eenvandaag.nl