

27 september 2018  
Auteur: Lotte Kamphuis

# Jongeren (16-34 jaar) en eenzaamheid



### Jongeren voelen zich vaker eenzaam dan ouderen

*Vier op de tien (43%) jonge mensen voelt zich minstens een keer in de week eenzaam. Dat blijkt uit onderzoek van 3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, op de dag dat de Week tegen Eenzaamheid begint. Uit de peiling blijkt dat jonge mensen zich vaker eenzaam voelen dan volwassenen van 55 jaar en ouder: van deze groep voelt 16% zich ten minste een keer per week eenzaam. Voor veel jongeren is het een groot taboe om over eenzaamheid te praten.*

Aan het onderzoek deden 1493 jonge mensen mee tussen de 16 en 34 jaar. Als meest genoemde redenen voor eenzaamheid geven jongeren aan dat ze het lastig vinden om sociale contacten te maken en onderhouden, te kampen hebben met een negatief zelfbeeld en vanwege het feit dat ze een beperkt sociaal netwerk hebben.

Ook geeft de helft (48%) aan dat sociale media een rol spelen. *"Het maakt mij onzeker als ik zie hoe een leuk leven anderen hebben. Vooral als ik foto's zie van mensen die gezellige dingen doen, dan voel ik me weleens eenzaam",* zegt een deelnemer.

38% denkt niet dat sociale media een rol spelen in hun eenzaamheid. Deze jongeren geven aan dat sociale media juist helpen om contacten te onderhouden, nieuwe mensen te leren kennen en hun gevoelens van eenzaamheid te delen met lotgenoten.

#### **Taboe om erover te praten**

Voor driekwart (78%) van de eenzame jongeren voelt het als een taboe om jong en eenzaam te zijn. Een deelnemer schrijft: *"Van jongeren wordt verwacht dat ze een druk sociaal leven hebben. Eenzaamheid past daar niet bij. Ook kunnen mensen zich vaak moeilijk voorstellen dat een druk sociaal leven en eenzaamheid samen kunnen gaan. Het taboe kan worden doorbroken als deze vooroordelen minder zouden leven."* Meer dan een derde (37%) van de eenzame jonge mensen geeft aan met niemand te praten over hun gevoelens.

#### **Vicieuze cirkel**

Van de eenzame jonge mensen geeft 71% aan dat dit hun leven beïnvloedt. Velen beschrijven het als een vicieuze cirkel. Omdat ze zich eenzaam voelen hebben ze weinig motivatie om dingen te ondernemen of trekken ze zich terug van andere mensen. Hierdoor gaan ze zich nog eenzamer voelen.

#### **Over dit onderzoek**

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, stuurt circa eens per maand een vragenlijst aan leden tussen de 16 en 34 jaar. Aan dit onderzoek, gehouden van 4 tot 20 september, deden 1493 jonge mensen mee. EenVandaag ondervroeg ook 21092 deelnemers van het Opiniepanel van 55 jaar en ouder. De resultaten zijn na weging representatief voor vijf variabelen, namelijk leeftijd, geslacht, opleiding, stemgedrag en spreiding over het land. De uitslagen worden gepubliceerd door EenVandaag en op jongerenplatforms van NPO3 en andere platforms van de Publieke Omroep.

## 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%

De volgende vragen zijn gesteld aan jonge mensen die aangeven zich regelmatig of heel vaak eenzaam te voelen N=457.

**Open vraag: Kun je in je eigen woorden beschrijven hoe eenzaamheid voelt voor jou?**

## Eenzaam voelen

### 'Ik voel me verlaten, leeg en verdrietig'

Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:



"Ik voel me verlaten, leeg en verdrietig wanneer ik eenzaam ben."

"Het gevoel dat mijn leven stil staat terwijl iedereen leuke dingen doet."

"Alsof ik er niet toe doe. Ik heb het gevoel dat niemand om me geeft of met mij wil zijn. Dat ik niemand heb om iets mee te doen."

"Het gevoel dat je er alleen voor staat. Niet dat je geen mensen om je heen hebt, want die zijn er genoeg. Maar meer het gevoel dat je niemand naar me luistert of me niet begrijpt."

"Het voelt of ik mijn gedachten en gevoelens niet met anderen kan delen. Het maakt dan niet uit of ik op dat moment ook daadwerkelijk alleen ben of heel veel mensen om me heen heb."

"Dat je op het moment dat je je rot voelt niemand kan bedenken die je zou kunnen bellen zodat je je beter gaat voelen. Daardoor voel je je nog meer alleen."

"Een verdrietig gevoel, in mijn borst en buik."

"Meestal mis ik vooral direct menselijk contact en aanwezigheid van anderen. Bijvoorbeeld in de vorm van knuffels of me in dezelfde ruimte bevinden als geliefden."



## Jongeren: Reden voor eenzaamheid

### Maken en onderhouden van contacten lastig

**Wat denk je dat de voornaamste reden is/redenen zijn dat je eenzaam bent?**

*Je kunt maximaal 3 antwoorden aankruisen.*

De drie meest genoemde redenen zijn:

1. Ik vind het maken en onderhouden van sociale contacten lastig
2. Negatief zelfbeeld
3. Beperkt sociaal netwerk

Hiernaast worden ook de redenen: het gemis van een liefdespartner, het (onbewust) vergelijken van het eigen leven met die van iemand anders en eenzaamheid als onderdeel van psychische problemen regelmatig genoemd.

Deelnemers die aangeven dat het maken en onderhouden van sociale contacten een van de redenen van hun eenzaamheid is beschrijven dit op verschillende manieren. Sommigen geven aan sociaal onhandig te zijn of zich te onzeker te voelen om het initiatief te nemen om zich aan iemand te introduceren of te vragen of iemand af wil spreken.

Anderen geven aan het onderhouden van sociale contacten lastig te vinden, omdat ze het te druk hebben (bv: door studie, werk en/of gezin), vrienden en/of familie ver weg wonen, ze niet goed weten hoe ze contact moeten onderhouden en contact zo laten verwateren en/of vrienden verliezen door een nieuwe levensfase (bv: afstuderen, van baan wisselen en/of gezin stichten).

## Jongeren: Reden voor eenzaamheid

### 'Ik vergelijk mijn situatie vaak met die van anderen'

**Open antwoord: wat denk je dat de voornaamste reden is dat je je eenzaam voelt?**

**Hierbij een willekeurige selectie van de open antwoorden:**

*"Ik vergelijk mijn situatie vaak met die van anderen. Al mijn vrienden zijn gaan studeren. Ik hoor ze praten over alle leuke dingen die ze nu doen met nieuwe vrienden. Dan denk ik vaak: dat wil ik ook. Dat zorgt er denk ik voor dat ik me alleen voel."*

*"Je merkt dat zodra je in de twintig bent er dingen veranderen in je sociale leven. Het wordt allemaal minder vanzelfsprekend en mensen trekken zich snel terug in hun relaties."*

*"Al mijn vrienden en collega's wonen samen of hebben een vaste relatie. Ik zit hier maar in m'n eentje. Ik ben single dus kom in een leeg huis thuis, dan kun je niet na een lange dag je verhaal kwijt. Soms is het fijn je verhaal even aan iemand kwijt te kunnen."*

*"Ik heb vaak last van sombere periodes. Dit kan ik niet goed uitleggen aan anderen. Ik zie hen gelukkig zijn en voel me dan nog eenzamer. Soms voelt het alsof ik het als enige allemaal niet aan kan."*

*"Op sociale media zie je iedereen leuke dingen doen, maar ik doe ze niet."*

*"Door mijn drukke werk heb ik vaak geen tijd om om te gaan met mijn vrienden."*

*"Door studie en werk wonen mijn goede vriendinnen te ver weg om vaak iets mee te doen. Even bij elkaar langsgaan als je je verveelt zit er niet in."*

*"Mijn man werkt veel en onregelmatig. We wonen achteraf en hij heeft de auto mee. Ik ben dan thuis met een baby en peuter. Vrienden willen niet altijd naar mij toekomen."*

*"Het merendeel van mijn vriendschappen zijn digitaal, dus ik heb weinig mensen om fysiek mee af te spreken."*

## Jongeren: Reden voor eenzaamheid

### 'Als ik geen contact leg, dan is het stil'

*"Ik heb vaak het gevoel dat ik veel interesse toon en veel onthoudt van de mensen om mij heen, maar ik dit niet altijd terugkrijg."*

*"Ik heb geen geld om 'even' met iemand de stad in te gaan om iets te drinken of te winkelen. Het is vaak behelpen en ik wil er vooral voor zorgen dat de kinderen genoeg hebben. Schaamte en niet makkelijk over de situatie kunnen praten maakt eenzaam."*

*"Ik wil geen huisje, boompje, beestje. Mijn vrienden wel steeds meer en mijn omgeving verwacht dit ook van mij. Er zijn maar weinig mensen in mijn directe omgeving waarmee ik mijn levenswijze, waarin ik niet door anderen 'geleefd' wordt, kan delen."*

*"Ik ben niet zo goed in het onderhouden van sociale contacten. Soms komt het chatten via WhatsApp of Messenger gewoon even niet zo natuurlijk en kost het teveel moeite."*

*"Ik zoek graag contact met vrienden en familie, maar omdat anderen druk zijn krijg ik de warme aandacht vaak niet terug. Als ik geen contact leg, dan is het stil en hoor je makkelijk weken niets..."*

Deelnemers van het EenVandaag Opiniepanel, van 55 jaar en ouder, beantwoordden ook de open vraag over wat de voornaamste redenen zijn van hun eenzaamheid. Net als jonge mensen noemden ook zij ver weg wonen van familie en vrienden, een druk leven hebben en het missen van een liefdespartner vaak als redenen. Daarnaast gaven ze ook andere redenen dan jonge mensen. Zoals gezondheidsproblemen, het verliezen van hun partner (door scheiding of overlijden), het wegvallen van andere dierbaren, het (te) weinig zien van kinderen en eventuele kleinkinderen en veranderingen in levensfase (bv: pensionering).

## 55+'ers: Reden voor eenzaamheid

### 'Iedereen heeft het maar druk druk druk'

**Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:**

*"Alle vrienden ter wereld kunnen het gemis van een liefdespartner niet goedmaken!"*

*"De individualisering van de maatschappij. Iedereen heeft het maar druk druk druk. Veel contacten gaan via sociale media, zijn vluchtig en oppervlakkig. En de hoge druk die mensen voelen om te presteren, maken dat men weinig tijd voor elkaar heeft"*

*"Ik heb gezondheidsproblemen, waardoor ik niet meer zo mobiel ben. Ik kan niet meer overal naartoe of iedereen bezoeken. Ook heb ik weinig geld voor leuke dingen."*

*"Mijn vrienden gaan tegenwoordig één voor één 'hemelen' en op oudere leeftijd maak je niet zo snel meer nieuwe vrienden. Mijn kinderen en kleinkinderen hebben geen tijd."*

*"Als je gepensioneerd bent dan merk je dat alle contacten om je heen veranderen."*

*"Ik ben pas weduwe geworden en we deden alles samen."*

*"Iedereen wordt opgeslokt door verplichtingen, werk, gezin, sport, studie. Er is weinig tijd over voor echt contact. Ik heb regelmatig het gevoel dat ik mijn verhaal niet kwijt kan."*

## Invloed eenzaamheid

### Eenzaamheid heeft voor meerderheid invloed op leven

Hoe erg beïnvloedt het gevoel van eenzaamheid jouw leven?



#### Open antwoord: Welke invloed heeft het gevoel van eenzaamheid op jouw leven?

Zeven op de tien jonge mensen (71%) die regelmatig tot vaak te maken hebben met eenzaamheid geven aan dat dit hun leven beïnvloedt. Het weerhoudt ze er bijvoorbeeld van om dingen te ondernemen of naar evenementen te gaan, omdat ze niemand hebben om mee te nemen. Velen beschrijven het als een vicieuze cirkel: ze trekken zich terug van anderen en voelen zich daardoor nog eenzamer.

Een kwart (28%) van de jonge mensen die zich regelmatig tot heel vaak eenzaam voelen, geven aan dat eenzaamheid hun leven niet erg beïnvloedt. Deelnemers schrijven dat ze inmiddels gewend zijn aan het gevoel van eenzaamheid of er zich voor afsluiten, om zo hun leven er niet door te laten beïnvloeden.

Hiernaast een willekeurige selectie van de open antwoorden:

## Invloed eenzaamheid

### 'Ik ben er inmiddels aan gewend'

"Als ik eraan toegeef kan ik heel triest worden, dus ga ik maar gewoon door en denk er niet teveel aan."

"Op de momenten dat ik me eenzaam voel is het erg moeilijk om gewoon door te gaan. Ik lig dan de hele dag in m'n bed en heb weinig motivatie."

"Ik huil er weleens om, dat ik me alleen voelt."

"Ik ben er inmiddels aan gewend om alleen te zijn. Ik doe veel zelf en kan het prima met mezelf vinden, dus de eenzaamheid heeft geen grote invloed."

"Door het gevoel van eenzaamheid heb ik minder zin om dingen te ondernemen. Daardoor wordt het isolement nog groter en eindig je in een vicieuze cirkel."

"Ik ga met tegenzin alleen naar events. Als ik niet ga heb ik helemaal niks."

"Ik krijg er een negatief zelfbeeld van en trek me vaak ook terug, waardoor ik me natuurlijk alleen nog maar eenzamer voel."

"Het beïnvloedt mijn leven erg. Ik heb er een huisdier door aangeschaft. Dit helpt enorm, maar soms niet genoeg. Dan krijg ik nog steeds depressieve gevoelens."

"Het gevoel komt wel eens langs, maar dat betekent gelukkig niet dat het mijn hele leven overheerst."

## Praten over eenzaamheid

# 'Praten met een psycholoog hielp'

### **Praat jij weleens met iemand over je gevoel van eenzaamheid?**

37% van de jonge mensen die te maken hebben met eenzaamheid geven aan met niemand te praten over hun gevoelens hierover. 62% doet dit wel, bijvoorbeeld door te praten met iemand in hun omgeving of met professionele hulp.

### **Open antwoord: wat heeft je geholpen of zou kunnen helpen om eenzaamheid minder te maken?**

#### **Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:**

*"Cognitieve therapie, mindfulness, NLP training en veel zelfonderzoek. Meditatie en oefeningen blijven doen. Of negatieve gedachtes opschrijven en er positieve of helpende gedachtes van maken. Dingen verwoorden zorgt ervoor dat ik gevoelens moet uitdenken."*

*"Ik ben actief op zoek gegaan naar gezelschap. Het kan zo simpel zijn als familie bezoeken. En tijdens de vakanties proberen af te spreken met online vrienden."*

*"Ik doe nu een poosje vrijwilligerswerk met dieren en mensen. Iedereen is positief over mij zegt mijn werkgever."*

*"Er meer over praten, maar dit blijft moeilijk. Op één avond er met mensen over praten gaat vaak wel, maar dit structureel veranderen is lastig. Verder ben ik zelf veel betrokken bij verenigingen etc. Dan ben je wel veel onder de mensen."*

*"Ik heb een tijd met een psycholoog gepraat. Dit heeft goed geholpen."*

*"Mezelf bezighouden hobby's en sporten. Tegelijkertijd is dit soms ook vluchtgedrag."*

## Praten over eenzaamheid

# 'Ik heb small talk leren maken'

*"Door het delen op sociale media en erover te praten. Zo zoek ik (online) om eenzaamheid tegen te gaan."*

*"Ik heb een huisdier genomen. Dat helpt goed."*

*"Zelf het contact onderhouden via WhatsApp of een balafpraak maken. Mijn beste vrienden wonen niet bij mij in een buurt. Zo spreken we elkaar wel ook al zien we elkaar niet vaak. Wat mij ook helpt is soms bellen met Sensor."*

*"Ik heb small talk leren maken. Die basic skill miste ik eerst, om zo nieuwe vrienden te kunnen maken."*

*"Tegen mijn eigen gevoel ingaan. Als je geen zin/puf/energie ergens voor hebt, toch doen. Je moet investeren en dat kost veel. Wél contact zoeken met mensen en dan het liefst mensen waarvan de kans groot is dat ze me begrijpen."*

*"Praten met iemand, als je in je eentje ermee rondloopt blijf je denken in een cirkel. Je moet het doorbreken."*

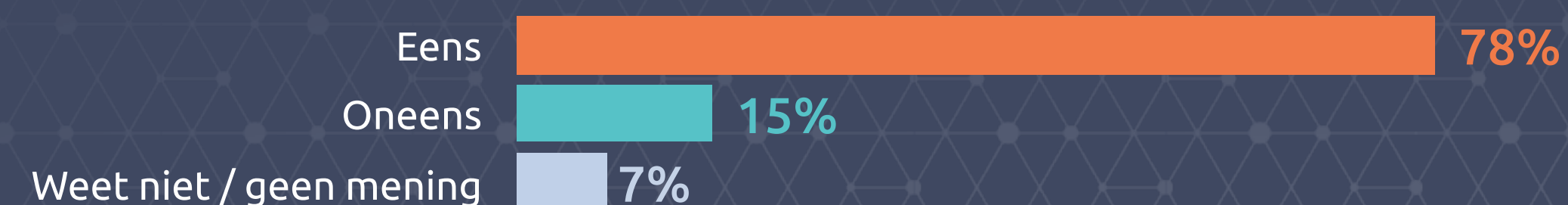
*"Werken, daardoor leerde ik weer mensen kennen. Vroeger was het school, maar nu dat weg is is het zoveel moeilijker om stappen te zetten."*

*"Mijn eenzaamheid wordt waarschijnlijk veel minder zodra ik een liefdespartner vindt."*

## Jong en eenzaam

# Driekwart: 'jong en eenzaam is taboe'

### 'Het voelt als een taboe om als jongere eenzaam te zijn'



### Open antwoord: Waarom voelt het wel of niet als een taboe?

Driekwart (78%) van de jonge mensen die regelmatig tot heel vaak eenzaam zijn geven aan dat het voelt als een taboe. Ze schrijven dat anderen verwachten dat jonge mensen gemakkelijk vrienden maken, veel ondernemen en dus nu dé tijd van hun leven te hebben. Daarnaast geven ze aan dat eenzaamheid vooral met ouderen wordt geassocieerd en er nog te weinig aandacht is voor jongeren die zich eenzaam voelen. 15% van de jonge mensen die te maken hebben met eenzaamheid vindt niet dat er een taboe ligt op jong en eenzaam zijn. Zij geven aan het gevoel te hebben dat eenzaamheid bespreekbaar is.

### Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

*"Van jongeren wordt verwacht dat ze een druk sociaal leven hebben. Eenzaamheid past daar niet bij. Ook kunnen mensen zich vaak moeilijk voorstellen dat een druk sociaal leven en eenzaamheid ook samen kunnen gaan. Het taboe kan worden doorbroken als deze vooroordelen minder zouden leven."*

*"Voor ouderen is er aandacht voor en komt het op tv of in het nieuws, maar er wordt niet bij stilgestaan dat er ook jongeren zijn die met eenzaamheid te maken hebben."*

*"Sinds de smartphone er is lijkt het wel bijna verplicht om constant met anderen in contact te zijn. En omdat Social Media een steeds grotere rol in ons leven speelt, waardoor men geneigd is te denken dat je dan niet eenzaam kán zijn."*

## Jong en eenzaam

# 'Ik hoor in de 'bloei' van mijn leven te zijn'

*"Ik hoor vaak dat mensen het niet snappen omdat ik in 'de bloei' van mijn leven hoor te zijn. En in mijn geval ook dat ik alles goed voor elkaar heb, maar me toch eenzaam voel."*

*"Als jongere hoor je makkelijk vrienden te maken, leuke dingen te doen, te gaan stappen etc. Op sociale media wordt dit door veel jongeren ook benadrukt. Door SM lijkt het niet de bedoeling te zijn dat je als jongere eenzaam bent."*

*"Mensen denken vaak dat eenzaamheid voortkomt uit alleen zijn. Aangezien jongeren naar school gaan en/of werken, bij een vereniging zitten e.d. denken mensen dat eenzaamheid bij jongeren nagenoeg niet voor komt. Eenzaamheid hoeft echt niet alleen maar te komen door alleen te zijn!"*

*"Je mag niet eenzaam zijn als jongere, en zeker niet als je er geen 'goede' reden voor hebt. Als je net verhuisd bent of je relatie is over begrijpen mensen het nog, maar als je je 'zomaar' eenzaam voelt, heb ik het idee dat mensen dat gek vinden. Je bent toch jong? Dat is de leukste tijd van je leven, geniet er toch van!"*

*"Je hoort er nooit iemand over en je ziet het ook niet aan de buitenkant als iemand zich eenzaam voelt. Daardoor denk je dat het raar is. Meer aandacht hiervoor zou helpen."*

*"Mensen die hier zelf geen last van hebben kunnen hier eigenlijk geen begrip voor opbrengen. Omdat ze simpelweg niet kunnen bevatten hoe het voelt. Grofweg gaan mensen ook liever om met iemand die wel lekker in zijn vel zit, dan iemand die bijv. wil praten omdat hij zich wat down voelt. Zo simpel is het."*

*"Een taboe weet ik niet. Moeilijk bespreekbaar wel. Ik praat er liever niet over."*

*"Ik denk wel dat het bespreekbaar is en daarom geen taboe. Het probleem onder jongeren is denk ik gewoon nog onbekend, omdat de eenzaamheid bij ouderen enorm in de spotlight wordt gehouden."*



## Online leven

### Sociale leven speelt zich vooral af in 'echte' wereld

Welk van de onderstaande uitspraken is het meest op jou van toepassing?

Mijn sociale leven speelt zich vooral af in de 'echte' wereld	34%
Mijn sociale leven speelt zich ongeveer evenveel af in de 'echte' wereld als online af	27%
Mijn sociale leven speelt zich vooral online af	26%
Weet niet / geen mening	14%

Meer vrouwen dan mannen geven aan dat hun sociale leven zich vooral online afspeelt.

Bij welk van de onderstaande sociale media heb je een account?

De meest genoemde sociale media zijn:

- WhatsApp
- Facebook
- YouTube
- Instagram
- Twitter
- Snapchat
- LinkedIn

## Online leven

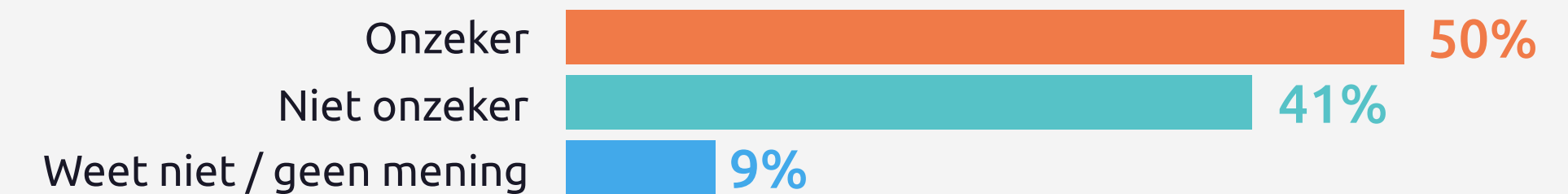
### Een derde wordt onzeker door sociale media

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers die zich regelmatig tot heel vaak eenzaam voelen en een account hebben op sociale media.

Hoeveel tijd ben je dagelijks kwijt aan al je sociale media accounts?

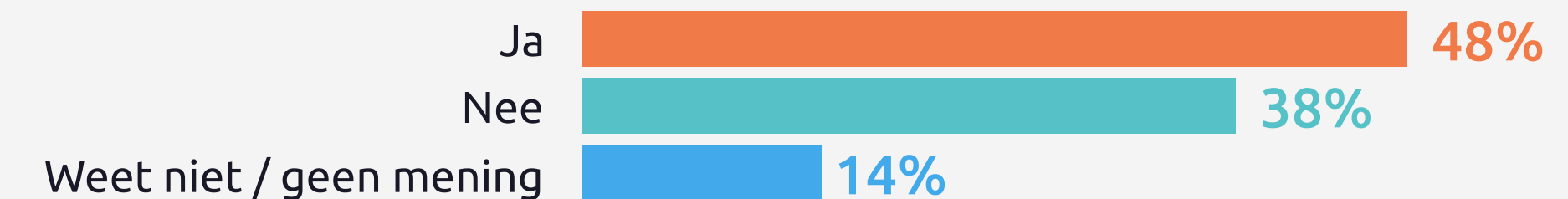
Tussen de 0 en 1 uur	24%
Tussen de 1 en 3 uur	40%
Tussen de 3 en 5 uur	18%
Meer dan 5 uur	12%
Weet niet / geen mening	6%

In hoeverre maken sociale media jou onzeker over hoe leuk je eigen leven is?



Meer vrouwen dan mannen geven aan dat sociale media hen onzeker maakt over hoe leuk hun eigen leven is.

Denk je dat sociale media een rol spelen in jouw eenzaamheid?



## Online leven

### 'Social media manier van contact houden'

#### **Open antwoord: Op welke manier hebben sociale media invloed op of jij je wel of niet eenzaam voelt?**

De helft (48%) van de jonge mensen die regelmatig tot heel vaak eenzaam voelen denkt dat sociale media een rol spelen in hun eenzaamheid. Ze schrijven dat de content op sociale media vooral het leuke leven van andere (jonge) mensen laten zien, met veel activiteiten, vriendschappen, reizen en momenten van geluk. Bij de deelnemers aan het onderzoek roept dit vaak het gevoel dat ze iets missen en/of iemand anders een leuker leven heeft dan zichzelf.

Anderzijds geven velen aan dat sociale media juist helpt om contact met anderen te onderhouden en nieuwe vriendschappen te sluiten.

#### **Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:**

*"Zonder internet had ik helemaal niemand meer in mijn leven. Het internet heeft me zoveel échte vrienden gegeven. Maar er zitten er nadelen aan. Je ziet ook alles wat je mist en al is social media vaak een high light reel, zo voelt het wel. Zoals met alles zitten er positieve en negatieve aspecten aan."*

*"voor mij is social media vooral een manier om in contact te blijven met mensen die nu verder weg wonen . Vooral mijn vriend die nu in Zweden zit voor zijn studie."*

*"Ik vind sociale media juist fijn. Je hebt snel contact met elkaar en blijft op de hoogte van andere door bijvoorbeeld foto's op Facebook."*

*"Sommige vrienden zitten niet op sociale media en dat maakt het juist moeilijke om goed contact te houden."*

*"Ik heb online contacten met mensen die soms echte vrienden worden en waar ik regelmatig mee afspreek."*

## Online leven

### 'Eenzaam omdat ik zie hoe leuk anderen het hebben'

*"Dankzij social media heb ik juist veel meer contact. Ik zit in een appgroep met lotgenoten, als één van ons het moeilijk heeft dan helpen de anderen haar daar doorheen."*

*"Het maakt mij onzeker als zie hoe een leuk leven anderen hebben. Vooral als ik foto's zie van mensen die gezellige dingen doen, dan voel ik me weleens eenzaam."*

*"Je ziet op social media allemaal onbezonnen levens die interessant en bijzonder lijken. Met allemaal leuke mensen en allemaal goede lichamen. Je krijgt hierdoor een druk van: ik moet ook zo zijn. En ik moet niet alleen zijn en dat maakt je weleens onzeker."*

*"Op social media worden illusies gecreëerd van bijna het perfecte leven met alleen maar lol maken. Het liefst met heel veel vrienden. Iets wat in het dagelijks leven van de meeste mensen niet zo is. Dan voelt de realiteit als snel eenzaam."*

*"Als je een vrijdagavond alleen thuis Netflix kijkt en je allemaal snaps ziet van mensen die feesten voel je je gelijk eenzaam."*

*"Je ziet alleen positieve dingen, terwijl je juist graag eens wil horen dat anderen het ook moeilijk hebben. Dat het normaal is hoe je je voelt."*

*"Als mensen in mijn omgeving veel berichtjes en aandacht krijgen op sociale media en ik niet, voel ik me wel eens eenzaam."*

*"Wanneer ik iets app in een groepsapp en ik overduidelijk genegeerd word, voel ik me soms heel erg eenzaam. Zeker wanneer er even later wel op een ander gereageerd wordt."*

*"Je ziet alles wat anderen doen. Dus ook jouw vrienden die misschien zonder jou iets leuks doen. Dat is niet altijd even fijn."*

## Omgeving

### Twee derde eenzame jongeren mist goede vriend of vriendin

#### 'Ik mis een goed vriend of vriendin'



#### 'Ik vind 'echte' vrienden belangrijker dan online vrienden'



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



De volgende vraag is gesteld aan alle deelnemers aan het onderzoek, N=1493.

#### Ken je veel of weinig jongeren die eenzaam zijn?

Heel veel	1%
Redelijk veel	12%
Weinig	38%
(Bijna) geen	28%
Weet niet / geen	21%

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel

## Over dit onderzoek

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, stuurt circa eens per maand een vragenlijst aan leden tussen de 16 en 34 jaar. Aan dit onderzoek, gehouden van 4 tot en met 20 september 2018, deden 1.493 jonge mensen mee. Eenvandaag ondervroeg ook 21.092 deelnemers van het EenVandaag Opiniepanel van 55 jaar en ouder. De resultaten zijn na weging representatief voor vijf variabelen. Namelijk leeftijd, geslacht, opleiding, stemgedrag en spreiding over het land. De uitslagen worden gepubliceerd door EenVandaag, de jongerenplatforms van NPO3 en andere platformen van de Publieke Omroep.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onderzoeker Lotte Kamphuis:  
[lotte.kamphuis@eenvandaag.nl](mailto:lotte.kamphuis@eenvandaag.nl).

