

Hoeveel jeugdigen zijn eenzaam?

- 2.1 Inleiding – 12
- 2.2 Aantallen – 12
- 2.3 Achtergronden – 13
- 2.4 Eens eenzaam, altijd eenzaam? – 14
- 2.5 Chronisch of tijdelijk eenzaam – 15
- 2.6 Neemt de eenzaamheid onder jeugdigen toe? – 16
 - 2.6.1 Wat zeggen de cijfers? – 16
 - 2.6.2 Signalen van jeugdigen – 16
 - 2.6.3 Signalen vanuit de samenleving – 18
- 2.7 De kans op meer eenzaamheid onder jeugdigen is groot – 18
 - Literatuur – 19

Harde cijfers zijn uiterst kneedbaar

» Een op de drie werknemers tobt met zijn gezondheid. Een op de vier Nederlanders heeft last van een psychiatrische stoornis. En bijna een op twee Nederlanders is slachtoffer van huiselijk geweld. Wie de resultaten van recent sociaalwetenschappelijk onderzoek bekijkt, kan slecht tot één conclusie komen: Nederland is een afschuwelijk land waar het gros van de bevolking zucht onder ernstige problemen. Maar hoe serieus zijn zulke onderzoeken?

Sociologe prof. dr. J. de Jong-Gierveld onderzocht ooit eenzaamheid onder jongeren. Ze trof nauwelijks eenzame jongeren aan, maar toen ze een Amerikaanse eenzaamheidsschaal op haar gegevens losliet, schoot het aantal tobbers plots omhoog. [...]

Het artikel eindigt met de uitspraak van een kritische wetenschapper:

» Je hebt cijfers en je hebt de werkelijkheid. Die twee hebben natuurlijk wel met elkaar te maken, maar ze komen niet overeen. Veel hangt af van definitie en interpretatie. De harde cijfers zijn zo kneedbaar als je zelf bent.

Peter Giesen, de Volkskrant, 14 februari 1998.

2.1 Inleiding

Het precieze aantal eenzame jongens en meisjes in Nederland weten we niet. Dat wil niet zeggen dat er geen cijfers beschikbaar zijn over aantallen eenzame jeugdigen. Er zijn eerder te veel dan te weinig cijfers voorhanden. En dat legt meteen een probleem bloot: Wat is waar en wat niet?

Dat er uitgegaan wordt van verschillende aantallen eenzame jeugdigen, komt vooral omdat er meerdere definities bestaan en eenzaamheid op verschillende manieren wordt vastgesteld. Dit maakt dat de geschatte percentages eenzame jeugdigen variëren van 20 tot 70 %.

Dit probleem doet zich overigens niet alleen voor bij eenzame jeugdigen. Ook als we willen weten hoeveel angstige en agressieve jeugdigen Nederland telt, is er geen eensluidend antwoord voor handen. Evenmin weten we precies hoeveel jeugdigen ADHD hebben of hoeveel jeugdigen binnen het autismespectrum vallen.

Onderzoekers naar uiteenlopende gedragsproblemen zijn vaak geneigd hun bevindingen wat aan te dikken, in de hoop aandacht te krijgen voor het door hen onderzochte probleem en voor henzelf als onderzoeker. Hoe groter het aantal jeugdigen met een bepaald probleem, hoe meer aandacht.

Valt er dan niets te zeggen over het aantal eenzame jeugdigen? Zeker wel, maar wel met het nodige voorbehoud.

2.2 Aantallen

Hoeveel jeugdigen zijn er eigenlijk eenzaam?

Tabel 2.1 Eenzaamheid onder jeugdigen

leeftijd	heel vaak of sterk	soms of enigszins	nooit of niet
12–24 jaar	11 %	22 %	66 % (EenVandaag 2014)
15–25 jaar	1 %	53 %	46 % (CBS 2014)
15–30 jaar	6 %	28 %	66 % (Victor en Chang 2012)

Om een eerste indruk te krijgen van het aantal eenzame jeugdigen in Nederland verwijs ik naar een onderzoek uit 2014 onder 1.375 jongeren van 12 tot en met 24 jaar. Daaruit bleek dat 22 % zich matig eenzaam voelt en dat 11 % zich sterk eenzaam voelt. Dat betekent dat 33 % van de jeugdigen, een op de drie, zich in meerdere of mindere mate eenzaam voelt (EenVandaag 2014).

Deze cijfers komen redelijk overeen met de bevindingen in andere landen. Dat is goed te illustreren aan de hand van het onderzoek van Victor en Chang (2012). Deze onderzoekers maakten gebruik van de data van een groot Europees onderzoek in 25 verschillende landen en stelden vast dat twee derde deel van de jongeren in de leeftijd van 15 tot 30 jaar nooit last heeft van eenzaamheid, 28 % soms en 6 % heel vaak.

Uit cijfers van het CBS over het jaar 2014 blijkt dat van de jeugdigen van 15 tot 25 jaar meer dan de helft (54 %) zich weleens eenzaam voelt.

De cijfers (Tabel 2.1) tenderen naar de conclusie dat een op de drie jeugdigen zich min of meer eenzaam voelt.

Er zijn veel meer prevalentiecijfers in omloop, die ik hier verder onvermeld laat.

Dat er zoveel verschillende onderzoeksuitkomsten zijn, komt vooral doordat er verschillende definities van eenzaamheid worden gehanteerd, maar ook de methode van onderzoek speelt een rol. Verder maakt het verschil of de onderzoeker een grote (representatieve) groep onder de loep neemt of een kleine groep. Tenslotte kunnen er verschillen optreden omdat de onderzoeksgroepen soms uit verschillende leeftijden bestaan.

2.3 Achtergronden

Komt eenzaamheid overal evenveel voor? Zijn er evenveel jongens als meisjes eenzaam? Is het aantal eenzame jeugdigen in het lager onderwijs even groot als in het voortgezet onderwijs? Zijn er op dat punt verschillen tussen jeugdigen die lagere en hogere vormen van onderwijs volgen?

Er zijn meerdere onderzoeken uitgevoerd om te achterhalen of eenzaamheid bij alle (bevolkings)groepen evenveel voorkomt. Dat blijkt niet het geval te zijn. Ik geef hier wat het CBS heeft vastgesteld (Tabel 2.2).

De percentages van het CBS vallen zo hoog uit omdat het begrip eenzaamheid breed is gehanteerd en ook betrekking heeft op het zich af en toe eenzaam voelen. Het gaat mij vooral om de onderlinge verschillen. Dan valt op dat van de leerlingen in het basisonderwijs bijna driekwart zich matig tot sterk eenzaam voelt (waarvan 9 % heel sterk). Dit aantal weersprekt de veronderstelling dat eenzaamheid op jonge leeftijd niet of nauwelijks voorkomt.

Ook blijkt eenzaamheid onder mannen meer voor te komen dan onder vrouwen. De CBS-cijfers hebben weliswaar betrekking op alle leeftijden, maar uit onderzoeken naar

■ Tabel 2.2 Matige tot sterke eenzaamheid. Bron: CBS (2016)

leerlingen in het basisonderwijs	72 %
vmbo, onderbouw avo, mbo 1	65 %
mbo 2,3,4, havo, vwo	61 %
hbo-, wo-bachelor	58 %
hbo-, wo-master, doctor	62 %
man	67 %
vrouw	58 %
autochtoon	61 %
westers allochtoon	67 %
niet-westers allochtoon	68 %

eenzaamheid onder jeugdigen blijkt eveneens dat bij jongens meer eenzaamheid voorkomt dan bij meisjes.

Onder jeugdigen met een migratieachtergrond komt veel eenzaamheid voor. In het bijzonder geldt dit voor jeugdigen met een niet-westerse migratieachtergrond.

Er zijn meer achtergronden aan het licht gekomen die voor verschillen zorgen. Zo laten alle onderzoeken zien dat er meer eenzaamheid voorkomt bij jeugdigen die opgroeien in een-oudergezinnen, bij jeugdigen met een beperking en bij jeugdigen uit de sociaal-economisch lagere regionen.

Het zijn vooral jeugdigen die opgroeien onder minder gunstige omstandigheden bij wie meer eenzaamheid voorkomt. Eigenlijk is dat niet verrassend. De invloed van de minder gunstige omstandigheden op de ontwikkeling van jeugdigen is groot en heeft er indirect ook toe geleid dat onder hen ook meer gedragsproblemen, schoolproblemen en gezondheidsproblemen voorkomen.

2.4 Eens eenzaam, altijd eenzaam?

Als je eenzaam bent geworden, blijf je dan eenzaam? Komen eenzame jeugdigen ooit van hun eenzaamheid af? Of wisselt dat en worden jeugdigen die eerst niet eenzaam waren dat later alsnog en veranderen eenzame jeugdigen later in niet-eenzame jeugdigen?

Onderzoeken geven aan dat eenzame jeugdigen verschillende trajecten afleggen. Ik beschrijf hierna vijf trajecten die eenzame jeugdigen kunnen doorlopen. Deze trajecten zijn ontleend aan het onderzoek van Ladd en Ettekal (2013). Zij onderscheiden:

1. Ernstig eenzame jeugdigen die eenzaam blijven (de chronisch eenzamen) – 14 %
2. Matig eenzame jeugdigen die dat blijven (stabiel matig) – 20 %
3. Ernstig eenzame jeugdigen bij wie de eenzaamheid veel minder wordt – 6 %
4. Matig eenzame jeugdigen bij wie de eenzaamheid verdwijnt – 42 %
5. Niet-eenzame jeugdigen die niet-eenzaam blijven – 18 %

Uit dit overzicht blijkt dat bij de meeste jeugdigen (60 %) de eenzaamheid verdwijnt of niet aanwezig is. De meest problematische groepen zijn de jeugdigen (34 %) die sterk en matig eenzaam zijn en dat ook blijven.

Voor meer inzicht in de eenzame jeugdigen en de trajecten die zij afleggen, refereer ik aan het onderzoek van Vanhalst et al. (2013). In dit onderzoek wordt duidelijk gemaakt dat de verschillende trajecten gepaard kunnen gaan met verschillende problemen. De volgende vijf trajecten hebben betrekking op jeugdigen van 15 tot 20 jaar.

1. *Chronisch eenzaam (3 %)*

Het gaat hier om jeugdigen die zich eenzaam blijven voelen. Zij zien geen kans hun eenzaamheid te overwinnen en blijven daar tijdens hun ontwikkeling last van houden. De kans is groot dat zij ook in hun latere leven het gevoel van eenzaamheid niet kwijtra-ken. Deze categorie jeugdigen is te beschouwen als een risicogroep. Dat blijkt ook uit het feit dat deze jeugdigen een laag zelfbeeld hebben, veel last ondervinden van depressieve klachten, angstig zijn en weinig stevig in hun schoenen staan.

2. *Langzaam afnemend, van erg eenzaam naar minder eenzaam (6 %)*

Deze jeugdigen voelen zich aanvankelijk erg eenzaam, maar zien kans zich daar beetje bij beetje van te bevrijden, zij het niet helemaal. De lichte verbetering is vaak het gevolg van zich wijzigende omstandigheden zoals een verbeterde gezinssituatie (rust na een schei-ding) of positieve ervaringen met leeftijdgenoten (meer acceptatie en waardering). Deze ondervindingen kunnen de lijn van meer naar minder eenzaamheid in gang zetten. Maar zeker is dat niet. Deze jeugdigen vertonen nog veel problemen die vergelijkbaar zijn met die van de chronisch eenzame jeugdigen.

3. *Toenemend, van weinig eenzaam naar meer eenzaam (17 %)*

Deze jeugdigen hebben aanvankelijk weinig tot geen last van eenzaamheid, maar krijgen daar na verloop van tijd meer mee te maken. Het verloop van niet eenzaam naar meer eenzaam brengt meerdere problemen met zich mee zowel in emotioneel als in sociaal opzicht.

4. *Sterk afnemend, van minder eenzaam naar niet eenzaam (8 %)*

Deze jeugdigen hebben eigenlijk weinig last van gevoelens van eenzaamheid. En voor zover dat wel het geval is, verdwijnen deze gevoelens met het ouder worden. Deze cate-gorie jeugdigen maakt een ontwikkeling door die als normaal kan worden gezien. Zij functioneren goed in sociaal en emotioneel opzicht.

5. *Niet tot weinig eenzaam (65 %)*

Dit is veruit de grootste groep. Deze jeugdigen voelen zich misschien een enkele keer eenzaam, maar maken in grote lijnen een ontwikkeling door die niet belemmerd wordt door gevoelens van eenzaamheid.

Het onderzoek maakt duidelijk dat ruim een kwart (26 %) van de jeugdigen zich erg tot wei-nig eenzaam voelt. De jeugdigen in het eerste traject zijn het meest problematisch. Ook het tweede traject bevat jeugdigen die niet vrij zijn van problemen. Daar zijn wel tekenen van vooruitgang, maar nog niet voldoende. Ook het derde traject bevat jeugdigen die problema-tisch functioneren.

Uit dit onderzoek blijkt verder dat bijna driekwart (74 %) weinig tot geen eenzaamheid kent (trajecten 4 en 5). Deze jeugdigen ontwikkelen zich positief.

2.5 Chronisch of tijdelijk eenzaam

De voorgaande paragraaf maakt duidelijk dat chronische eenzaamheid schadelijker is voor de ontwikkeling van jeugdigen dan tijdelijke eenzaamheid. Maar wat is chronisch en wat tijde-lijk? Een harde grens is niet te trekken.

Wel is duidelijk dat chronische eenzaamheid eerder een kwestie is van maanden dan van dagen. Ook staat vast dat hoe langer de eenzaamheid duurt, hoe moeilijker het wordt je daaruit te bevrijden. Bij een aanhoudende eenzaamheid worden jeugdigen steeds minder gevoelig voor situaties waarin zij aansluiting kunnen krijgen bij anderen. Zij merken steeds minder de signalen op die hen in contact kunnen brengen met anderen, en ontwikkelen juist meer en meer een gevoeligheid voor signalen die op afwijzing kunnen duiden. Op deze manier wordt de eenzaamheid in toenemende mate bestendigd. Naarmate de eenzaamheid langer duurt, laten jeugdigen meer en meer het hoofd hangen. De kans op deelname aan het sociale verkeer wordt steeds kleiner.

Tijdelijke eenzaamheid roept een andere reactie op. Jeugdigen die korte tijd eenzaam zijn, zijn meer geneigd daar iets aan te doen. Zij ervaren de eenzaamheid als pijnlijk en willen daarvan af. Zij staan eerder en meer open voor mogelijkheden om in contact te komen met anderen. Als zij daar niet direct in slagen, raken ze gefrustreerd en voelen zich daarna nog meer gemotiveerd om contact te maken met leeftijdgenoten. Wanneer dat steeds maar niet lukt, leggen de tijdelijk eenzame jeugdigen zich uiteindelijk bij de situatie neer en gaat de tijdelijke eenzaamheid over in chronische eenzaamheid.

Of het in de praktijk ook precies zo zal verlopen, hangt af van andere factoren, zoals persoonlijkheidskenmerken en gezinsomstandigheden. Angstige jeugdigen zullen eerder de moed opgeven dan veerkrachtige. Zo maakt het ook verschil of jeugdigen een positieve of negatieve relatie hebben met hun ouders.

2.6 Neemt de eenzaamheid onder jeugdigen toe?

Of in de komende jaren de eenzaamheid onder jeugdigen zal toenemen? Deze vraag bezie ik vanuit verschillende invalshoeken.

Eerst kijk ik naar de cijfers over de voorbije jaren. Is daar een trend zichtbaar? Daarna ga ik na of er signalen zijn die wijzen op een toename van eenzaamheid. Die signalen kunnen schuil gaan in het gedrag van de jeugdigen, maar ook in kenmerken van de samenleving.

2.6.1 Wat zeggen de cijfers?

Afgaande op de cijfers van het CBS is er een stijging van het aantal mensen dat zich eenzaam voelt (▣ tab. 2.3).

In vier jaar tijd is het aantal jeugdigen dat zegt last te hebben van gevoelens van eenzaamheid met bijna 10 % gestegen. Dat is betekent niet dat dit percentage de komende jaren verder zal toenemen. Maar gelet op de stapsgewijze toename is de kans wel groot dat er een verdere stijging zal plaatsvinden.

2.6.2 Signalen van jeugdigen

Als we bedenken dat een centraal kenmerk van eenzaamheid is het ontbreken van relaties met anderen, heeft het zin om te bezien hoeveel contacten en relaties jeugdigen onderhouden. Het gaat daarbij niet alleen om het aantal contacten, maar ook om de kwaliteit ervan. Eén goede, hechte vriend kan belangrijker zijn dan tien oppervlakkige relaties.

■ **Tabel 2.3** Aantal mensen dat last heeft van gevoelens van eenzaamheid. Bron: CBS (2016)

	2012	2013	2014	2015
mannen (totaal)	62 %	66 %	65 %	67 %
vrouwen (totaal)	55 %	57 %	57 %	58 %
15–25 jaar	49 %	55 %	54 %	58 %

Een veelgehoorde stelling is dat met de opkomst van het internet en sociale media als Facebook, Instagram en Twitter de onderlinge contacten verschromelen. Virtuele relaties nemen steeds meer de plaats in van face-to-facecontacten. Daardoor hebben jeugdigen wel meer contacten met anderen, maar missen die de diepgang van de face-to-facecontacten.

Over dit onderwerp is veel te doen. Ik kom daar in ►H. 15 uitvoerig op terug. Wat blijkt, is dat er geen aanwijzingen zijn dat de digitale contacten de face-to-facecontacten verdringen. Mensen ontmoeten elkaar wel minder in persoon, maar die trend is al ingezet voordat het internet zijn intrede deed. Het afnemende aantal face-to-facecontacten lijkt een signaal te zijn dat jeugdigen meer op zichzelf willen zijn en voor zover ze gericht zijn op anderen dat liever via de digitale weg doen.

Uit onderzoek valt dus niet te concluderen dat het internet de eenzaamheid onder jeugdigen bevordert. Maar het omgekeerde is evenmin het geval. De explosieve groei van de sociale media en het toenemende gebruik ervan kan de vluchtigheid en oppervlakkigheid mogelijk wel in de hand werken. Het is afwachten.

Een zorgelijk signaal is het toenemend aantal jeugdigen met gedragsproblemen. Er komen steeds meer jeugdigen in de hulpverlening terecht met agressie, depressie, angst, autisme, ADHD, eetproblemen, school/leerproblemen en andere stoornissen. Ook het medicijngebruik onder jeugdigen neemt toe.

Een direct verband met eenzaamheid is er niet. Maar het is wel zo, dat de omstandigheden waaronder deze problemen tot stand zijn gekomen voor een belangrijk deel ook de omstandigheden zijn die de kans op eenzaamheid vergroten. Ik noem hier het volgende:

- meer echtscheidingen die in vechtscheidingen eindigen;
- meer kindermishandeling en huiselijk geweld;
- meer verwaarlozing enerzijds en meer verwenning anderzijds;
- toename van jeugdigen met een migratieachtergrond;
- minder effectieve hulp voor de meest problematische jeugdigen;
- stijgend aantal gezinnen dat leeft rond de armoedegrens.

Hoe kijken jeugdigen zelf naar de toekomst? Waar zijn ze bang voor? Zijn ze bang eenzaam te worden? Ik beschik niet over Nederlandse gegevens, maar wel over onderzoeksresultaten uit Oostenrijk, Engeland en Finland (Lindfors et al. 2012). Daaruit blijkt dat jeugdigen, gevraagd naar hun angsten voor de toekomst, vooral bang zijn voor de dood en voor problemen met de gezondheid, maar ook angst om eenzaam te worden noemen de onderzochte jeugdigen vaak.

Een vergelijking met eerdere jaren laat zien dat bepaalde angsten zijn toegenomen. De angst om eenzaam te worden is in de laatste twee decennia gestegen van 5 naar 20 %.

2.6.3 Signalen vanuit de samenleving

Jeugdigen groeien op in een bepaalde samenleving en worden er ook door beïnvloed. Er zijn in de loop der jaren allerlei typering van onze samenleving gegeven. Bekende typering zijn (zie ook bijlage 1):

- de geïndividualiseerde samenleving (ieder voor zich);
- de technologische maatschappij (sterke invloed van techniek op het leven);
- de gefragmenteerde samenleving (verkokering);
- de prestatimaatschappij (alleen prestaties en diploma's tellen);
- de exclusieve maatschappij (geen aandacht voor uitvallers);
- de consumptiemaatschappij (don't worry, be happy).

Dit zijn geen geruststellende typering. Integendeel. Het beeld doemt op van een samenleving waarin mensen meer bezig zijn met hun eigen leven en minder aandacht hebben voor anderen. Dit kan een voedingsbodem vormen voor vereenzaming van mensen die niet mee kunnen komen omdat ze niet slim of gewiekst genoeg zijn om te kunnen voldoen aan de gestelde eisen, niet meetellen omdat ze zich te weinig laten gelden, of niet erbij horen omdat ze tot een minderheidsgroep behoren.

Behalve typering van samenlevingen zijn er ook typering gegeven van generaties. Zo wordt de huidige generatie wel omschreven als de mediageneratie, de verwende of achterbankgeneratie, de ik-generatie, de generatie Einstein en de grenzeloze generatie. Ook hier hebben de omschrijvingen een negatieve bijklank in zoverre dat ze wel het *ik* en niet het *wij* benadrukken.

Zo zijn de jeugdigen van de grenzeloze generatie (Spangenberg en Lampert 2011) omschreven als minder maatschappijkritisch, minder gehecht aan gemeenschapszin, minder prestatiegericht en minder idealistisch.

In mijn analyse van de huidige jeugd (Ploeg 2015) kom ik tot een gemengd oordeel. Kenmerkend voor de huidige generatie is dat zij enerzijds goed functioneert, veel communiceert en zich graag manifesteert, maar anderzijds vooral wil genieten, erg op zichzelf is betrokken, minder oog heeft voor de ander en vaak geen maat weet te houden.

2.7 De kans op meer eenzaamheid onder jeugdigen is groot

Het is altijd moeilijk om voorspellingen te doen. Het blijft koffiedik kijken. Dat geldt ook voor de vraag of de eenzaamheid onder jeugdigen zal toenemen.

Diverse onderzoekers hebben zich met deze vraag beziggehouden. Vaak wordt dan gewezen op aspecten als:

- de verminderde invloed van gezamenlijke tradities;
- de sterke nadruk op het individu;
- de talrijke internetmogelijkheden die de face-to-facecontacten en relaties bedreigen.

Daar voeg ik aan toe:

- de stijgende cijfers van het aantal eenzame jeugdigen;
- het toenemend aantal jeugdigen met problemen;
- de explosieve groei van het digitale verkeer;
- de aanhoudende negatieve typering van de samenleving en van de jeugdigen.

De gesignaleerde ontwikkelingen wijzen erop dat de kans groot is dat de eenzaamheid onder jeugdigen zal toenemen. Maar ook als zal blijken dat het aantal eenzame jeugdigen niet groter wordt, dan nog verdienen eenzame jeugdigen meer aandacht.

Elke eenzame jeugdige is er één te veel.

Literatuur

- Centraal Bureau voor de Statistiek (2016). J. Beuning van & S. Wit de (Red.), *Eenzaamheid in Nederland*. Den Haag: CBS.
- EenVandaag (2014). *Eenzaamheid onder jongeren*. Hilversum: !V Jongerenpanel.
- Ladd, G. W., & Ettekal, I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence. *Journal of Adolescence*, 36, 1269–1282.
- Lindfors, P., Solantaus, T., & Rimpela, A. (2012). Fears for the future among Finnish adolescents in 1983–2007. *Journal of Adolescence*, 35, 991–999.
- Ploeg, J. D. van der (2015). *Kijk op de Nederlandse jeugd*. Leuven/Apeldoorn: Garant.
- Spangenberg, F., & Lampert, M. (2011). *De grenzeloze generatie en de onstuitbare opmars van de B.V. IK*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
- Vanhalst, J. et. al., (2013). The development of loneliness from mid- to late adolescence. *Journal of Adolescence*, 36, 1305–1312.
- Victor, C.R. & Yang, K. (2012). The Prevalence of Loneliness among Adults. *The Journal of Psychology*, 146, 85–104.

Eenzaamheid bij jeugdigen

van der Ploeg, J.

2018, X, 162 p. 3 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-1952-7