Sociale en emotionele eenzaamheid onder jongvolwassenen

Een onderzoek naar twee typen eenzaamheid onder jongvolwassenen (17-30 jaar) in Limburg

Oktober 2020

GGD Limburg-Noord



Aanleiding

Eenzaamheid ook bij jongeren

Bij eenzaamheid denkt men vaak alleen aan ouderen. Eenzaamheid komt echter op alle leeftijden voor. Naast ouderen (65+), komt het met name voor onder de jongvolwassenen (jonger dan 30 jaar). Eenzaamheid heeft veel negatieve gevolgen voor de gezondheid. Het vergroot onder andere de kans op risico factoren voor hart- en vaatziekten, zoals hoge bloeddruk en overgewicht. Om effectieve interventie programma's te kunnen ontwikkelen met als doel eenzaamheid onder jongvolwassenen te verlagen, is het belangrijk om te onderzoeken welke factoren samen hangen met eenzaamheid in deze groep en hierbij een onderscheid te maken tussen verschillende soorten eenzaamheid.



Soorten eenzaamheid

Er kunnen twee soorten eenzaamheid worden onderscheiden, sociale en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid is eenzaamheid door een gebrek aan een sociaal netwerk zoals bijvoorbeeld vrienden, familie en buren. Emotionele eenzaamheid is eenzaamheid door het missen van een intieme band met iemand, zoals een goede vriend of een partner. Aangezien deze twee typen van eenzaamheid een andere oorzaak hebben, is het voor de aanpak van dit probleem van belang beide typen afzonderlijk te bekijken.

Vraagstellingen

1. Hoe vaak komt sociale en emotionele eenzaamheid voor bij jongvolwassenen (17-30 jaar) in Limburg?
2. Welke factoren op het gebied van gezondheid, gedrag en omgeving hangen samen met sociale en emotionele eenzaamheid bij jongvolwassenen?



Methode

Analyse gegevens Gezondheidsmonitor

In dit onderzoek zijn de gegevens gebruikt van 4955 Limburgse jongvolwassenen tussen de 17 en de 30 jaar die hebben deelgenomen aan de Gezondheidsmonitor 2016. Een keer in de vier jaar voert de GGD deze Gezondheidsmonitor uit. Met dit onderzoek wordt middels een vragenlijst inzicht verkregen in de gezondheid van burgers ten behoeve van gezondheidsbeleid en gezondheidsbevordering. De gegevens van de monitor worden gewogen. Dat wil zeggen dat de resultaten te generaliseren zijn naar de totale groep jongvolwassenen (17-30 jaar) in Limburg.

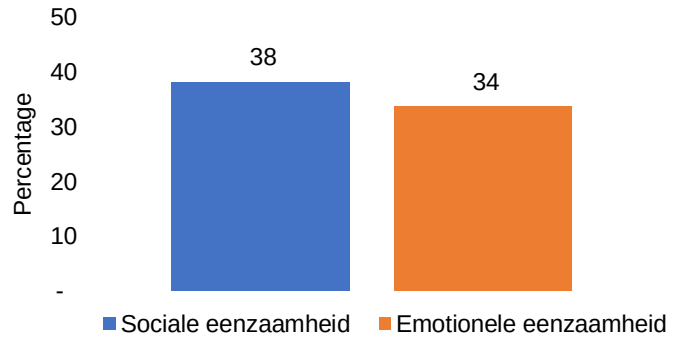
Keuze van factoren

Uit eerdere onderzoeken onder verschillende leeftijdsgroepen blijkt dat er veel factoren zijn die samenhangen met eenzaamheid. In dit verdiepende onderzoek zijn een groot deel van deze factoren meegenomen. Het gaat hierbij om sociaal-demografische factoren zoals leeftijd en geslacht, mentale gezondheidsfactoren zoals het risico op angst en depressie, gedragsfactoren zoals roken, bewegen en alcohol gebruik en fysieke- en sociale omgevingsfactoren zoals contacten met familie en vrienden.

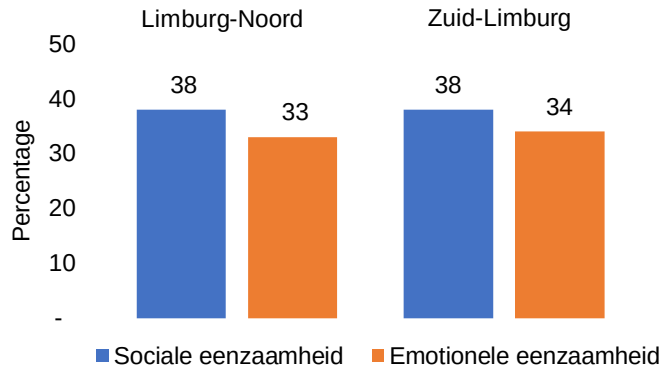
Resultaten

Eenzaamheid komt veel voor

In Limburg is 41% van de jongvolwassenen eenzaam, en een op de tien (10%) is (zeer) ernstig eenzaam. Als het gaat om de afzonderlijke typen eenzaamheid, ervaart 38% van de 17-30 jarigen in Limburg sociale eenzaamheid. Daarnaast is ruim een derde (34%) van de jongvolwassenen emotioneel eenzaam. Sociale eenzaamheid komt binnen deze doelgroep dus vaker voor dan emotionele eenzaamheid (zie figuur 1). Wanneer gekeken wordt naar verschillen tussen regio's, is te zien dat het percentage sociale eenzaamheid gelijk is tussen Noord, Midden en Zuid-Limburg. Ook de mate van emotionele eenzaamheid is vergelijkbaar tussen de verschillende regio's in Limburg (zie figuur 2).



Figuur 1. Percentage sociaal en emotioneel eenzame jongvolwassenen in Limburg



Figuur 2. Percentage sociaal en emotioneel eenzame jongvolwassenen uitgesplitst naar regio



Resultaten

Beschermende- en risicofactoren voor beide typen eenzaamheid

In onderstaande tabel zijn de factoren weergegeven die samenhangen met een verhoogd risico op sociale dan wel emotionele eenzaamheid. Deze factoren zijn aangegeven met een plus (‘+’). Een voorbeeld van zo’n risicofactor voor beide typen eenzaamheid is moeite hebben met rondkomen.

Daarnaast zijn in deze tabel de factoren opgesomd die geassocieerd zijn met een verminderd risico op sociale- en emotionele eenzaamheid, de zogenaamde beschermende factoren. Deze factoren zijn aangegeven met een min (‘-’). Een voorbeeld van een beschermende factor is het meer dan één keer per maand contact hebben met vrienden. Wanneer er geen verband bestaat tussen een bepaalde factor en de twee typen eenzaamheid, staat er een nul in de tabel (‘0’).

Factoren	Sociale eenzaamheid	Emotionele eenzaamheid
Vrouw zijn	-	0
Hoog opgeleid zijn	-	-
Moeite hebben met rondkomen	+	+
Het hebben van 1 uur betaald werk per week	0	-
Gemiddeld tot hoog risico op angst stoornis en depressie	+	+
Meer alcohol drinken dan de norm (vrouw 7 glazen alcohol per week en man 14 glazen alcohol per week)	-	-
Soms of altijd gediscrimineerd voelen	+	+
Buren die niet goed met elkaar om kunnen gaan	+	+
Slachtoffer zijn van huiselijk geweld	+	+
Meer dan een keer per maand contact met familie	-	0
Meer dan een keer per maand contact met vrienden	-	-
Tevreden zijn met je woning (rapport cijfer 6-10)	-	-

Tabel 1 Factoren die samenhangen met de twee typen eenzaamheid.
‘+’ betekent verhoogde kans op eenzaamheid, ‘-’ betekent verminderde kans op eenzaamheid, ‘0’ betekent geen verband.

Duiding verschillen

Hoewel er veel overeenkomsten zijn in de factoren die samenhangen met beide typen eenzaamheid, zijn er ook een aantal verschillen waarneembaar. Zo hangt geslacht en contact met familie alleen samen met sociale eenzaamheid, terwijl het hebben van werk alleen een beschermende factor is voor emotionele eenzaamheid. Aangenomen kan worden dat deze factoren een andere invloed hebben op de kwantiteit en kwaliteit van sociale contacten. Allereerst is bekend dat jonge vrouwen meer sociale contacten en een groter sociaal netwerk hebben dan mannen, wat hen waarschijnlijk beschermt tegen het ervaren van sociale eenzaamheid. Daarnaast zou het zo kunnen zijn dat jongvolwassenen meer emotionele waarde hechten aan de contacten met vrienden en partner dan met hun familie. Dan ligt het voor de hand dat contact met familie wel van belang is bij sociale, maar niet bij de emotionele variant. Als laatste blijkt dat jongvolwassenen vaak een goede band opbouwen met collega's. Het hebben van werk verkleint daarmee de kans op emotionele eenzaamheid.

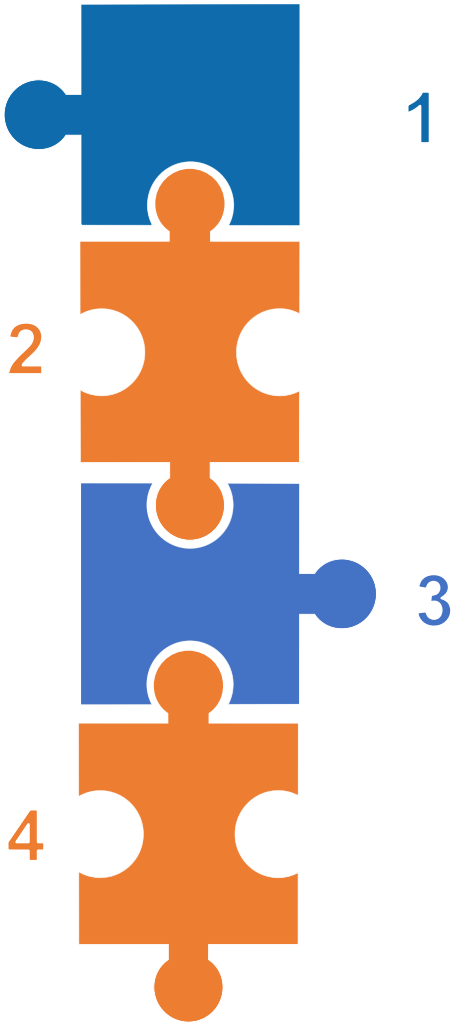


Conclusie

Sociale en emotionele eenzaamheid worden voor een groot deel door dezelfde factoren beïnvloedt, maar er zijn ook een aantal verschillen aan te wijzen als het gaat om het sociale netwerk. Door in te zoomen op deze verschillen, en de twee typen van eenzaamheid ieder op een individuele manier te benaderen, kan eenzaamheid gerichter en effectiever worden aangepakt.

Aanbevelingen

Heb aandacht voor sociale en emotionele eenzaamheid onder jongeren. Daarbij is het net als voor andere doelgroepen, belangrijk dat het **taboe** van eenzaamheid bij jongeren eraf gaat. Dat mensen erover praten, en aandacht voor het onderwerp standaard inbouwen in bijvoorbeeld gesprekken van de schoolarts of mentoren.



Daarnaast is **maatwerk nodig**, passend bij de mate en soort van eenzaamheid en de oorzaken: zo heeft de ene jongere training in sociale vaardigheden nodig, en de ander baat bij meer zelfvertrouwen of meer positieve, helpende gedachten. Gedragstherapie werkt vaak het beste, en daarna aandacht voor sociale vaardigheden.

Geef meer bekendheid aan het **platform** dat speciaal voor eenzame jongeren is opgericht.
www.eenzamejongeren.com
Hier kunnen zij bijvoorbeeld verhalen delen met lotgenoten en zich aanmelden bij het meldpunt.

Meer informatie over bouwstenen voor **beleid** is onder andere te vinden in een publicatie van Movisie over preventie van eenzaamheid en de rol van beleid.

Colofon

Dit onderzoek is uitgevoerd door Jenske Leendertse (Masterstudents Health Education and Promotion) van de Universiteit Maastricht gedurende de periode mei-juni 2019, onder begeleiding van Francine Schneider (Maastricht University) en Femke Hamers (GGD Limburg-Noord).

Deze factsheet is gebaseerd op:

Associations with social and emotional loneliness among young adults: a cross-sectional study

Master thesis Jenske Leendertse

Meer info?

Kijk op www.ggdlimburgnoord.nl/kennisplein of mail naar onderzoek@vrln.nl

GGD Limburg-Noord

ONDERDEEL veiligheidsregio limburg-noord