



Eenzaamheid bij jongeren

Factoren die van invloed zijn op eenzaamheid bij jongeren in Zuid-Limburg.

Aanleiding

Veel jongeren ervaren eenzaamheid

Internationaal onderzoek laat zien dat maar liefst 15% tot 71% van de jongeren enige mate van eenzaamheid ervaart. Voor veel jongeren is eenzaamheid taboe. Zij schamen zich om het toe te geven, denken dat het hun eigen schuld is of dat eenzaamheid alleen een ouderenkwaa is. Om eenzaamheid bij jongeren te normaliseren en te verminderen, helpt kennis van de factoren die met eenzaamheid samenhangen. Dit onderzoek geeft daar meer inzicht in.

Wat is eenzaamheid

Eenzaamheid is het gevolg van een tekort aan gewenste sociale relaties, het is een subjectief gevoel en de ervaring is onaangenaam en stressvol. Bij sociale eenzaamheid gaat het om het aantal gewenste sociale contacten. Bij emotionele eenzaamheid gaat het om de kwaliteit van die contacten.

Eenzaamheid bij jongeren

Jongeren ervaren voornamelijk emotionele eenzaamheid. Zij hebben dus voldoende sociale contacten maar missen een bepaalde verbinding met leeftijdsgenoten waardoor ze het gevoel kunnen krijgen dat ze er niet bij horen. Tijdens de adolescentie veranderen sociale relaties drastisch: jongeren maken zich los van hun ouders en hun sociale status ten opzichte van leeftijdsgenoten wordt belangrijker. Daarbij krijgen ze meer verantwoordelijkheden. Jongeren kunnen zich hierdoor onzeker gaan voelen. Dit maakt hen kwetsbaarder en kan instabiliteit in vriendschappen veroorzaken. Hierdoor kunnen ze zich afgezonderd en later eenzaam gaan voelen.

Onderzoeksvraag

Wat is precies onderzocht?

Het doel van dit onderzoek is om factoren die samenhangen met eenzaamheid bij jongeren te onderzoeken. De volgende vragen worden beantwoord:

1. Welke factoren hangen samen met eenzaamheid bij jongeren in Zuid-Limburg?
2. Welke verschillen zijn er tussen eenzaamheid bij jongens en meisjes?
3. Welke verschillen zijn er tussen jongeren die vaak eenzaam zijn en jongeren die soms, zelden of nooit eenzaam zijn?

Methode

Analyse gegevens Jeugdmonitor

De gegevens van 7.666 jongeren (2^e en 4^e klas VO) uit Zuid-Limburg die meededen aan de Jeugdgezondheidsmonitor 2019 zijn gebruikt. Hierbij is gekeken naar hun:

1. **achtergrond:** geslacht, schooljaar, opleidingsniveau en woonsituatie
2. **gezondheid:** ervaren gezondheid, slaap en depressie
3. **sociale factoren:** sociale steun, emotionele- en gedragsproblemen, problemen met leeftijdsgenoten, pro sociaal gedrag en pesten
4. **psychologische factoren:** stress en weerbaarheid
5. **gedragsfactoren:** social media, middelengebruik en fysieke activiteit

Alle jongeren zijn opgesplitst in twee groepen: 'wel eenzaam' en 'niet eenzaam'. Het verschil tussen deze groepen is onderzocht met enkele statistische analyses. Ook zijn de verschillen tussen jongens en meisjes, en tussen vaak eenzame en soms/zelden/niet eenzame jongeren bekeken. Met deze analyses is een profielschets gemaakt van eenzame jongeren.

Resultaten

Factoren van eenzaamheid

21% van de Zuid-Limburgse jongeren ervaart enige mate van eenzaamheid. 4,7% van de jongeren geeft aan zich zelfs vaak eenzaam te voelen. Depressie en stress blijken hierbij het meeste effect te hebben op eenzaamheid. Jongeren die dit ervaren, rapporteren dubbel zo vaak eenzaam te zijn. Ook komt naar voren dat eenzamere jongeren vaker in 4 havo of vwo zitten, slechter slapen, meer emotionele problemen, meer problemen met leeftijdsgenoten en minder vertoning van pro sociaal gedrag rapporteren. Ook jongeren die slachtoffer zijn van pesten, meer sociale media gebruiken of wiet/hasj gebruiken, rapporteren eenzamer te zijn. Daarentegen blijken meer sociale steun en roken samen te hangen met verminderde eenzaamheid.

De grootte van de effecten zijn voor iedere factor weergegeven in de tabel. Hoe groter het getal, hoe groter het verband met eenzaamheid. Er is een onderscheid gemaakt tussen wel vs. niet eenzaam, vaak vs. soms/zelden/nooit eenzaam en het verschil tussen jongens en meisjes.

Variabelen	Totaal	Jongens	Meisjes	"Vaak eenzaam"
Schooljaar: Klas 4 vs klas 2	1.36	-	-	-
Hoger opleidingsniveau:				
vmbo				-
havo	1.31	1.59	-	-
Vwo	1.30	-	1.13	-
Slecht slapen	1.22	1.35		2.16
Depressie	2.66	3.49	2.22	3.07
Hogere sociale steun				
Laag				
Gemiddeld	0.74	-	0.63	0.26
Hoog	0.43	-	0.34	0.62
Weerbaarheid	-	1.004	0.86	-
Emotionele problemen	1.36	1.37	1.36	0.81
Problemen met leeftijdsgenoten	1.39	1.38	1.38	0.71
Minder pro sociaal gedrag	1.05	-	-	0.92
Slachtoffer traditioneel pesten	1.79	1.40	2.16	-
Anderen traditioneel pesten	-	1.39	0.79	-
Anderen cyberpesten		0.9	0.44	-
Stress	2.11	2.06	2.17	3.13
Meer social media gebruik	1.26	1.35	1.18	-
Roken	0.69	-	0.58	-
Wiet/hasj gebruiken	1.78	1.22	1.99	-

Tabel 1. Grootte van de effecten van de specifieke kenmerken op eenzaamheid

Verskil jongens en meisjes

Van alle jongens, geeft 15,8% aan zich wel eens eenzaam te voelen, terwijl maar liefst 27,9% van de meisjes zich wel eens eenzaam voelt. Het valt op dat het ervaren van depressieve gevoelens bij jongens een groter effect blijkt te hebben op eenzaamheid dan bij meisjes. Daarnaast hebben meisjes die gepest worden een veel grotere kans om zich eenzaam te voelen dan jongens. Aan de andere kant blijken meisjes die anderen pesten (zowel op school als online) juist minder kans te hebben om zich eenzaam te voelen. Opmerkelijk is het daarnaast dat hoe weerbaarder jongens zijn, hoe eenzamer ze zich voelen, terwijl meisjes die weerbaar zijn zich juist minder eenzaam voelen. Als laatste is het verschil bij wiet/hasj gebruiken redelijk groot tussen de twee groepen: meisjes die wiet of hasj gebruiken lijken zich vaker eenzaam te voelen dan jongens die dit doen.

Verskil vaak eenzaam en soms/nooit eenzaam

Jongeren die vaak eenzaam zijn, hebben meestal dezelfde kenmerken als jongeren die soms/zelden of nooit eenzaam zijn. Deze kenmerken zijn over het algemeen sterker bij vaak eenzame jongeren. Opvallend is dat bij vaak eenzame jongeren emotionele problemen, problemen met leeftijdsgenoten en het vertonen van minder pro sociaal gedrag samenhangen met minder gerapporteerde eenzaamheid, terwijl deze kenmerken voor soms/zelden of nooit eenzame jongeren juist samenhangen met meer eenzaamheid.

Profiel schets eenzame jongeren

Met de resultaten is een profiel schets gemaakt die laat zien welke kenmerken jongeren die aangeven vaker eenzaam te zijn. Deze kenmerken zijn in te delen in 5 groepen factoren:

Demografische factoren: meisjes, 4^e klas

Gezondheid gerelateerde factoren: depressieve klachten, slechte slaapkwaliteit,

Sociale factoren: weinig sociale steun, meer emotionele- of gedragsproblemen, gepest worden, minder pro sociaal gedrag vertonen

Psychologische factoren: minder weerbaarheid, meer stress

Gedragsfactoren: meer social media gebruik, drugs gebruiken



Conclusie en Aanbevelingen

Conclusie

De factoren schooljaar, opleidingsniveau, slaap kwaliteit, depressie, emotionele problemen, problemen met leeftijdsgenoten, pro sociaal gedrag, traditioneel gepest worden, stress en wiet/hasj gebruik samen hangen met een toenemende gerapporteerde eenzaamheid. Hierbij laten depressie en stress de grootste effecten zien. Daarnaast hangen roken en sociale steun samen met minder eenzaamheid.

Aanbevelingen toekomstig onderzoek

- **Onderzoek eenzaamheid bij jongeren met een indirectere meetmethode.** Bewezen is dat vooral jongens eenzaamheid onder rapporteren wanneer het direct bevraagd wordt. Daarnaast kan eenzaamheid uitgebreider en met meer categorieën bevraagd worden om een onderscheid te kunnen maken tussen emotionele en sociale eenzaamheid.
- **Onderzoek de causale relaties.** Dit onderzoek richtte zich enkel op associaties. De gevonden factoren zouden namelijk twee kanten op kunnen werken. In dit onderzoek is bijvoorbeeld gevonden dat depressie samenhangt met meer eenzaamheid. Dit zou dan kunnen betekenen dat depressieve gevoelens tot meer eenzaamheid leiden. Aan de andere kant het kan ook zijn dat eenzaamheid juist leidt tot depressieve gevoelens. Door causale relaties aan te tonen kan de richting van het effect beter bepaald worden, waardoor beter ingespeeld kan worden op de preventie van eenzaamheid onder jongeren.

Toekomstige interventies

- **Richt interventies specifiek op jongeren.** De huidige interventies zijn tamelijk algemeen. Deze interventies zouden zich dan kunnen richten op de gevonden risicofactoren zoals pesten, stress en weerbaarheid
- **Vergroot het bewustzijn van eenzaamheid** bij zowel jongeren zelf als docenten, ouders en beleidsmakers. Omdat eenzaamheid wordt beïnvloed door familie structuur, leeftijdsgenoten en het schoolklimaat is brede aandacht en normalisatie een stap in de aanpak.

Colofon

Dit onderzoek is uitgevoerd door Nikki Hamers (Masterstudent Health Education & Promotion) van de Universiteit Maastricht in de periode april-juli 2020, onder begeleiding van Francine Scheider (Universiteit Maastricht), Evelyn Linssen en KlaasJan Hajema (GGD Zuid Limburg).

Heerlen, oktober 2020

Meer info?

Deze factsheet is een samenvatting van:

Demographic, psychosocial, behavioral and health-related factors associated with loneliness among adolescents: a cross-sectional study in the Netherlands: Masterthesis van Nikki Hamers

Voor vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg (088 - 8805000).