

## Eenzaamheid in de schaduw van de Coronapandemie

Eenzaamheid, een gevoel dat we allemaal in zekere mate kennen, heeft in de afgelopen decennia steeds meer aandacht gekregen van wetenschappers, beleidsmakers en de samenleving als geheel. Deze complexe emotie heeft niet alleen invloed op het individu, maar ook op vitaliteit van buurten en gemeenschappen waarvan wij allen deel uitmaken. De Coronapandemie heeft deze uitdaging in een nieuw perspectief geplaatst, waarbij de beperkingen en isolatie de gevoelens van eenzaamheid voor velen versterkten.

In dit artikel belichten we de impact van de Coronapandemie op gevoelens van eenzaamheid gebaseerd op een tienjarig longitudinaal onderzoek met gegevens uit de Burgerpeiling 'Waar staat je gemeente'. We richten ons hierbij specifiek op kwetsbare groepen en groepen in de samenleving die onder invloed van de pandemie en ongunstige ontwikkeling hebben doorgemaakt.

Hoe zijn zij omgegaan met de uitdagingen die de pandemie met zich meebracht? Wat kunnen we leren over hun weerbaarheid en hun vermogen om de impact van eenzaamheid te weerstaan, zelfs te midden van een pandemie?

### Sociale relaties én emotionele behoeften

Eenzaamheid wordt door mensen op diverse manieren beleefd, en personen kunnen met dezelfde omstandigheden van eenzaamheid in de loop van de tijd anders omgaan. Eenzaamheid gaat dieper dan slechts een gebrek aan sociale contacten; het is eerder de emotionele ervaring van het missen van betekenisvolle connecties<sup>1</sup>. Met andere woorden, eenzaamheid wordt ervaren wanneer mensen het gevoel hebben dat hun huidige sociale relaties niet voldoen aan hun emotionele behoeften.

Eenzaamheid vormt vooral een uitdaging voor mensen die het intens en langdurig ervaren. Op persoonlijk niveau kan het leiden tot een verminderd gevoel van eigenwaarde, depressie, angst en andere mentale gezondheidsproblemen. Het kan ook fysieke gezondheidsproblemen verergeren en het vermogen om met stress om te gaan verminderen. Betekenisvolle sociale interacties zijn daarmee belangrijk voor het welbevinden van een individu.

---

<sup>1</sup> Eenzaamheid is het negatief ervaren verschil tussen de kwaliteit van de relaties die men onderhoudt en de relaties zoals men die voor zichzelf zou wensen.

## Voldoende sociale contacten

Over het algemeen geeft meer dan tweederde van de inwoners volmondig aan dat ze voldoende sociale contacten hebben. Eén op de vijf zou daarnaast wel wat meer sociale contacten willen. Toch is er een merkbare samenhang met de pandemie, vooral onder inwoners in de leeftijd van 18 tot en met 39 jaar, de zogenaamde 'jongvolwassenen'. Momenteel geeft deze leeftijdsgroep relatief minder vaak aan voldoende contacten te hebben, namelijk 65% in vergelijking met 75% onder de 75-plussers<sup>2</sup>. Het goede nieuws is dat sinds 2022 alle leeftijdsgroepen weer een stijgende trend doormaken in het niveau van sociale contacten. De langetermijntrend is eveneens bemoedigend, met een stijging van iets meer dan de helft in 2015 naar ruim driekwart in 2023.

## De impact van de Coronapandemie op eenzaamheid

De Coronapandemie heeft onze levens drastisch veranderd en heeft een aanzienlijke impact gehad op de mentale gezondheid van mensen<sup>3</sup>, met eenzaamheid als een van de grootste uitdagingen. De lockdowns, fysieke afstandsnormen en beperkingen hebben sociale interacties ernstig verstoord en hebben het gevoel van isolatie en afzondering versterkt.

Vóór de uitbraak van de Coronapandemie gaf één op de drie volwassenen aan soms of vaak eenzaamheidsgevoelens te ervaren. Tijdens het hoogtepunt van de Coronapandemie steeg dit percentage tot bijna 40%. Daar staat tegenover dat de meerderheid van de inwoners niet of nauwelijks kampte met eenzaamheid vóór en ná de uitbraak.

Tijdens de pandemie gaf 17% van de volwassenen aan vaak tot zeer vaak eenzaam te zijn. In 2022 daalde dit naar 11%, en zeer waarschijnlijk nog lager in 2023, waardoor de gevoelens van eenzaamheid naar het laagste niveau in 10 jaar lijken te bewegen. Kennelijk ervaren we eenzaamheid na de pandemie anders. De pandemie heeft mogelijk geleid tot een herwaardering van sociale relaties, waardoor mensen mogelijk meer geneigd zijn om actief contact te zoeken en betekenisvolle relaties te cultiveren, wat een positieve invloed kan hebben op het ervaren van eenzaamheid.

## Jongvolwassenen vaker eenzamer dan ouderen

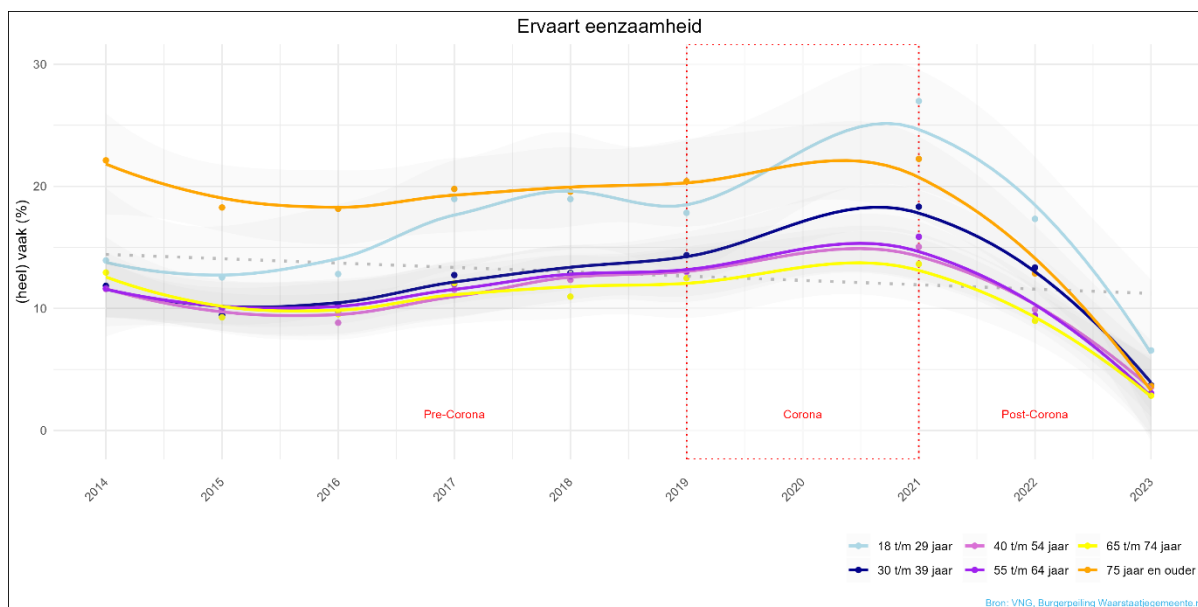
Van alle leeftijdsgroepen waren sterke gevoelens van eenzaamheid het meest wijdverspreid onder de leeftijdsgroep van 75 jaar en ouder, althans tot kort na de Coronapandemie. Sinds 2022 ervaren jongvolwassenen relatief vaker sterke gevoelens van eenzaamheid dan ouderen.

---

<sup>2</sup> Grafische presentaties van de resultaten zijn opgenomen in de bijlage

<sup>3</sup> [Mentale gevolgen van de coronapandemie: een eerste inventarisatie](#), De Gezondheidsraad (2022)

In de vroege fase van de pandemie steeg het percentage jongvolwassenen dat vaak tot zeer vaak eenzaam was van 15% naar 21% in 2021. Op het hoogtepunt van de pandemie voelde ruim een kwart van de mensen in de leeftijdsgroep 18 tot en met 29 jaar zich vaak tot zeer eenzaam. Dit aandeel keerde in 2022 weer terug naar het niveau van voor de pandemie.



Onder 75-plussers steeg het aandeel enkele procentpunten tot 22% in 2021, maar daalde naar 13% in 2022<sup>4</sup>. In recente metingen blijft de situatie voor de leeftijdsgroep 18 tot en met 29 jaar ongunstiger dan voor de groep 75-plussers.

Jongvolwassenen bevinden zich in een levensfase die wordt gekenmerkt door belangrijke overgangen, zoals het verlaten van school en het zoeken naar werk, terwijl ze ook druk ervaren door de angst om belangrijke ervaringen te missen. De pandemie beperkte persoonlijke interacties, wat de behoefte aan diepgaande, persoonlijke relaties versterkte.

### Kwetsbare groepen hard geraakt door de pandemie

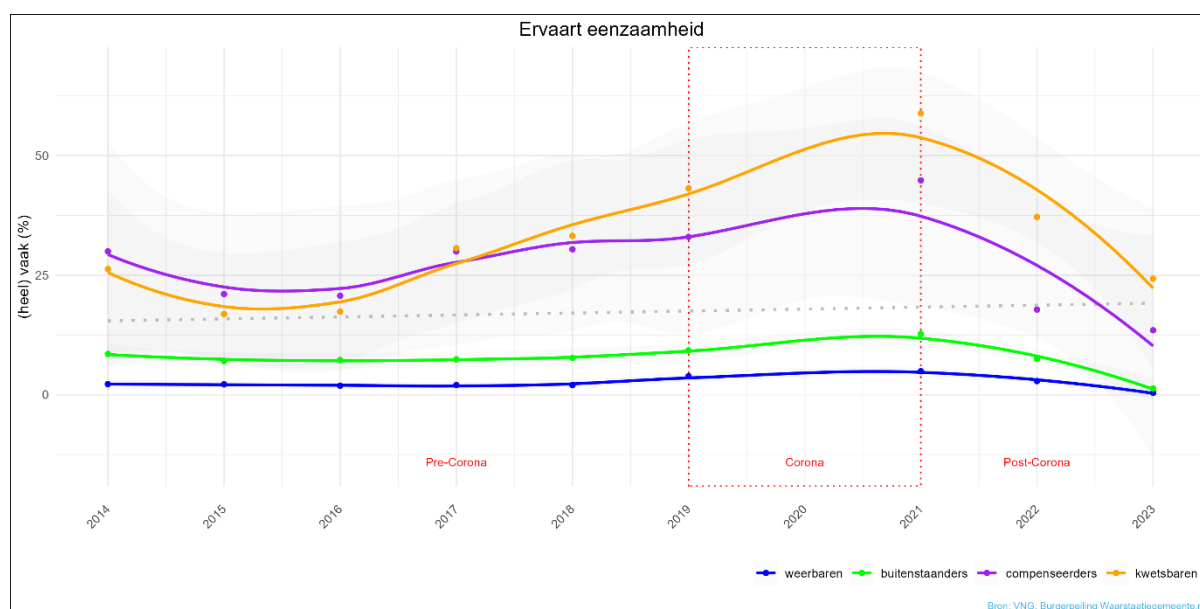
Als we kijken naar vier verschillende bevolkingsgroepen die zich onderscheiden op basis van hun betekenisvolle maatschappelijke participatie en individueel welzijn - de 'weerbaren', 'buitenstaanders', 'compenseerders' en 'kwetsbaren' - wordt het duidelijk dat sterke gevoelens van eenzaamheid aanzienlijk zijn toegenomen binnen de kwetsbare groep tijdens de Coronapandemie. Van 2018 tot 2021 is het aandeel mensen binnen de kwetsbare groep dat vaak eenzaamheid ervaart, gestegen van 33% naar 59%.

<sup>4</sup> Het is belangrijk op te merken dat in de Burgerpeiling 'Waar staat je gemeente' geen bewoners van (gesloten) instellingen, zoals verpleeghuizen, worden bevraagd.

Kwetsbare groepen hebben vaak beperkte mogelijkheden voor sociale interacties vanwege gezondheidsproblemen, mobiliteitsbeperkingen of sociaaleconomische uitdagingen. De pandemie heeft deze beperkingen verergerd, wat hun eenzaamheidsgevoelens heeft vergroot en mogelijk onzekerheid heeft veroorzaakt over de beschikbaarheid van sociale steun.

De compenseerders bevonden zich aan het begin van de pandemie in een vergelijkbare positie, terwijl in 2021 45% vaak gevoelens van eenzaamheid ervaarde. Ook hier zien we dat aan het begin van het post-Corona tijdperk in korte tijd een sterke verbetering van de situatie optreedt.

Weerbare personen zijn doorgaans goed aangepast aan veranderingen en hebben sterke sociale netwerken. Deze veerkracht helpt hen om eenzaamheid te weerstaan, zelfs in moeilijke tijden zoals de pandemie. Weerbare inwoners ervaren - in vergelijking met anderen - minder vaak diepgaande eenzaamheid.



## Sociale steun in onzekere tijden

In onzekere tijden van de pandemie zijn er verschillende dynamieken in sociale steun ontstaan. Sommige kwetsbare groepen raakten tijdelijk hun gebruikelijke ondersteuning kwijt, terwijl anderen nieuwe vormen van hulp vonden. Over het geheel genomen bleef de inzet voor informele zorg en aandacht voor mensen in zorgwekkende situaties gedurende de coronaperiode vrij stabiel, soms zelfs licht stijgend. Na de pandemie zien we een toename in betrokkenheid bij mantelzorg, vooral bij weerbaren en buitenstaanders. In de leeftijdsgroep van 18 tot en met 29 jaar steeg het aandeel inwoners dat mantelzorg verleent met tien procentpunten, tot 40%, ultimo 2022, in vergelijking met het begin van de Coronapandemie.

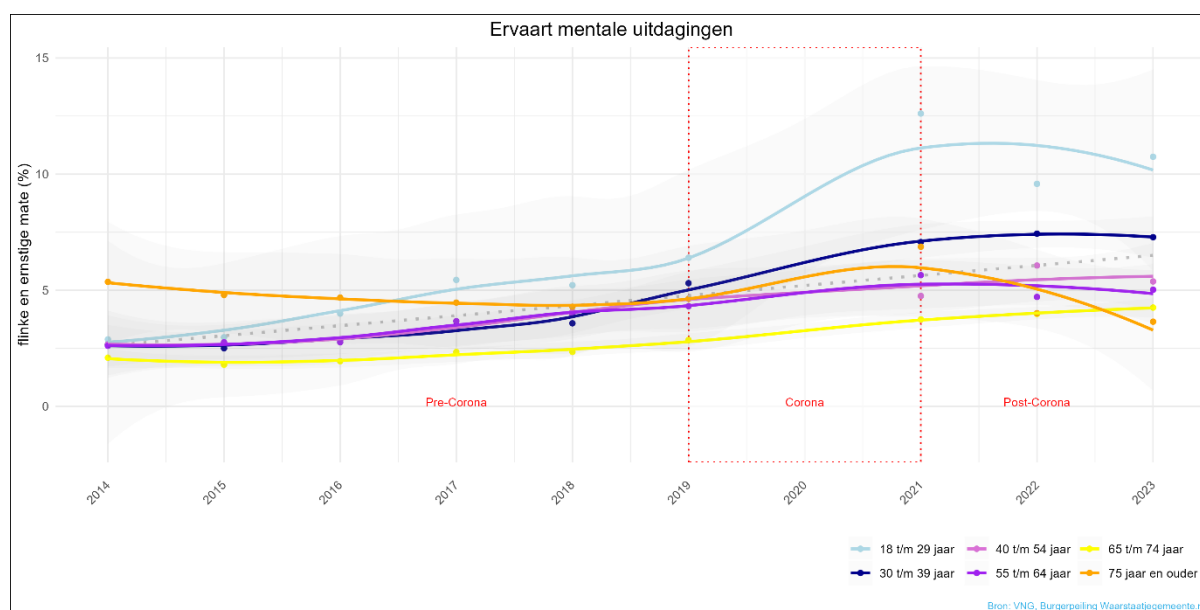
Desondanks blijft juist de aandacht voor mensen in zorgwekkende situaties voornamelijk een taak die door ouderen wordt opgepakt. Na de Coronapandemie zien we ook dat ouderen zich vaker inzetten voor deze kwetsbare groepen.

Sociale steun aan kwetsbaren komt voor een belangrijk deel uit de groep compenseerders, waarvan 60% aandacht besteedt aan buurtgenoten in moeilijke situaties. Ondanks hun eigen lage welzijnsniveau en ervaren beperkingen zetten ze zich in voor anderen, soms ten koste van hun eigen sociaal leven of hun gezinsleven. Hoewel deze inzet hun welzijn enigszins kan verbeteren, kan overmatige belasting, zoals bij intensieve vormen van informele zorg, juist leiden tot grotere sociale eenzaamheid. Bovendien, wanneer lockdownmaatregelen de mogelijkheid om hulp te bieden aan degenen die het echt nodig hebben beperken, heeft dit ook negatieve gevolgen voor hun emotionele eenzaamheid.

### Mentaal welzijn in crisis

Onder invloed van de Coronapandemie en de bijbehorende sociale beperkingen tekenen zich een kleine toename af in de gevallen van wezenlijke<sup>5</sup> angstige of sombere gevoelens. Het percentage mensen dat deze mentale uitdagingen ervaart, is gestegen van 3,5% naar 5,5%.

Jongvolwassenen begonnen de pandemie met een vergelijkbaar percentage als de algehele bevolking, maar in 2021 was dit aandeel gestegen naar 9%. Onder de leeftijdsgroep 18 tot en met 29 jaar bedroeg het aandeel op dat moment zelfs 13%. Recentere metingen laten zien dat dit niveau onder laatstgenoemde leeftijdsgroep nog steeds hoog is, met een percentage van ongeveer 10%.



<sup>5</sup> Gevallen waarin een inwoner deze gevoelens in flinke of ernstige mate ervaart.

Jongvolwassenen konden tijdens de pandemie in relatief lagere mate sociale contacten handhaven, vooral vanwege de beperkingen door lockdowns en fysieke afstandsmaatregelen. Deze maatregelen belemmerden persoonlijke sociale interacties, wat het gevoel van eenzaamheid en isolatie vergrootte<sup>6</sup>. Dit maakte hen vatbaarder voor angst en depressie, vooral onder studenten, waar de negatieve impact op mentaal welzijn het sterkst werd gevoeld<sup>7</sup>. Jongeren en studenten ervaren al geruime tijd een afnemend mentaal welbevinden. Dit hangt samen de hogere (ervaren) verwachtingen van de sociale omgeving en de toenemende mentale druk door sociale media-invloeden.

In tegenstelling hiermee hebben 75-plussers gedurende de Corona pandemie een beperkte toename laten zien en bevonden ze zich in recente metingen zelfs op het laagste niveau van de afgelopen 10 jaar, met nauwelijks 4%. Bovendien lijken ouderen over het algemeen niet slechter uit de pandemie te zijn gekomen op het gebied van het niveau van persoonlijk welzijn, waaronder ervaren gezondheid en geluk.

### Kwetsbare inwoners ervaren vaker mentale uitdagingen en uitsluiting

Voor de groep kwetsbaren zijn de ontwikkelingen zorgwekkend. Kort na de pandemie ervaart een op de vier personen in deze groep mentale uitdagingen, wat een aanzienlijke stijging is ten opzichte van de 11% in 2018. Recente metingen tonen aan dat de incidentie hoog blijft.

Het onderzoek laat een duidelijke relatie zien met de ervaren gezondheidssituatie. In 2018 kampte eenderde van deze groep met gezondheidsproblemen, maar in 2021 was dat aantal gestegen tot meer dan de helft. Ook is het niveau van de ervaren (algehele) gezondheid afgenomen.

Bovendien ervaart momenteel één op de vijf kwetsbare inwoners sociale uitsluiting. Deze gevoelens zijn deels het gevolg van de lockdown-maatregelen en restricties, maar ook van beperkte financiële middelen waardoor volwaardige participatie in de maatschappij bemoeilijkt wordt. Bijna één op de vijf mensen heeft aanzienlijke moeite om financieel rond te komen. Hoewel deze ongunstige ontwikkeling al voor de pandemie begon, is onder invloed van de pandemie de situatie -over het geheel genomen- nog zorgwekkender geworden.

---

<sup>6</sup> [Data science maakt kwetsbare inwoners zichtbaar](#), Gremmen M.H., VNG (2019)

<sup>7</sup> [‘Terechte zorgen over mentale gezondheid en middelengebruik studenten’](#), RIVM (2021)

## Pandemie vergroot de verschillen in sociale veerkracht

Veerkracht draait om het behouden van mentale gezondheid bij stressvolle gebeurtenis. Dit kan betekenen dat je mentaal gezond blijft tijdens stress, of dat je mentaal herstelt na stress. Wat veerkrachtig maakt, hangt af van persoonlijke en sociale factoren.

Uit het onderzoek blijkt een aanzienlijk verschil in sociale veerkracht tussen verschillende bevolkingsgroepen. Ongeveer 75% van de zelfredzame inwoners vertoont aanzienlijke veerkracht, waardoor ze moeilijke tijden gemakkelijker kunnen doorstaan en snel weer de draad oppakken. Opvallend genoeg zijn deze inwoners zelfs sterker uit de pandemie gekomen.

In schril contrast hiermee staan de kwetsbare groepen en de groep compenseerders. Slechts 20% van deze groepen bezit voldoende mentale weerbaarheid om met uitdagingen om te gaan, wat aanzienlijke gevolgen heeft gehad voor hun vermogen om de impact van de pandemie te boven te komen. Onder beide groepen is daarnaast de tevredenheid met het leven afgenomen sinds de pandemie.

## Eenzaamheid is een collectieve verantwoordelijkheid

De pandemie bewijst dat eenzaamheid een complex fenomeen is, dat verder gaat dan simpelweg fysieke isolatie. Eenzaamheid nam in algehele zin beperkt toe onder inwoners, maar juist wel onder jongvolwassenen en vooral binnen de meest kwetsbare groepen. Het werpt licht op de diverse oorzaken achter deze stijging. Sociale isolatie, economische onzekerheid en de onderbreking van normale sociale interacties hebben bijgedragen aan een gevoel van afzondering. Dit laat de subtiliteiten van deze emotie zien. Eenzaamheid manifesteert zich als een delicate balans tussen het gemis aan menselijk contact en de behoefte aan emotionele verbondenheid.

Deze bevindingen dragen belangrijke implicaties met zich mee voor beleidsmakers. Het is van belang om programma's te ontwikkelen die zowel eenzaamheid verminderen als veerkracht opbouwen. Het ondersteunen van lokale gemeenschapsinitiatieven en het bevorderen van inclusieve maatregelen zullen van grote waarde zijn. Eenzaamheid is niet alleen een individuele uitdaging, maar eerst en vooral een collectieve verantwoordelijkheid. De pandemie heeft ons geleerd dat echte kracht ligt in menselijke verbindingen, in het ondersteunen van elkaar en het delen van lasten.

### Neem deel aan de Burgerpeiling

De Burgerpeiling geeft uw gemeente inzicht in de mogelijkheden van inwoners om volwaardig deel te nemen aan het maatschappelijk leven, en de behoefte om een betekenisvolle bijdrage te leveren aan de vitaliteit van hun buurt en het welzijn van anderen. U ontdekt daarnaast in hoeverre uw gemeente erin slaagt aan te sluiten bij de leefwereld van inwoners. En bijdraagt aan succesvolle samenwerking.

Lees meer over de Burgerpeiling op de VNG-website: <https://vng.nl/projecten/burgerpeiling>

### Eerder verschenen artikelen

[Vertrouwen inwoners in hun gemeente laat pril herstel zien](#), 15 september 2023

[Bijna tweederde inwoners biedt burenhulp](#), 22 september 2023



## Onderzoeksverantwoording

De bevindingen voor het artikel zijn opgemaakt op basis van de Burgerpeiling ‘Waar staat je gemeente’ onderzoeken die over de afgelopen 10 jaar zijn uitgevoerd door onderzoeksbureaus in opdracht van individuele gemeenten<sup>8</sup>.

In het onderzoek zijn 343.243 inwoners vertegenwoordigd in de leeftijd van 18 jaar tot en met 85 jaar. Om generaliseerbare uitspraken te kunnen doen over de ontwikkelingen in Nederland, is een gestratificeerde steekproef gehanteerd, waarbij de verhouding tussen de verschillende leeftijdsgroepen overeenkomen met de demografische verdeling in Nederland.

In de bijlage vindt u een gedetailleerde uitleg van het onderzoek, met daarin onder meer een uiteenzetting van begrippen alsmede aanvullende visualisaties.

## Meer informatie

Documentatie Burgerpeiling

<https://github.com/VNG-Realisatie/Burgerpeiling>

Projectpagina op Vng.nl:

<https://vng.nl/projecten/burgerpeiling>

Waarstaatjegemeente.nl

<https://waarstaatjegemeente.nl>

Contact: [waarstaatjegemeente@vng.nl](mailto:waarstaatjegemeente@vng.nl)

Mark Gremmen (Onderzoeker bij de VNG)

---

<sup>8</sup> De Burgerpeiling resultaten omvatten naar verhouding meer inwoners uit middelgrote en kleine gemeenten en minder grote gemeenten.