

Onderzoek 'Eenzaamheid in België' – Bond Zonder Naam



Leen Heylen,

CELLO, Universiteit Antwerpen

Thomas More Kempen

Bond zonder Naam



Het begrip eenzaamheid

Eenzaamheid is een pijnlijke, negatieve ervaring die zijn oorsprong vindt in een gebrek dat we in onze sociale relaties ervaren. In deze analyses bouwen we verder op het onderscheid tussen sociale en emotionele eenzaamheid. *Sociale eenzaamheid* verwijst naar het gemis in een bredere sociale relatielring, de contacten met vrienden, familie en kennissen. *Emotionele eenzaamheid* manifesteert zich in een gemis aan een hechte, affectieve band met iemand. Deze rol is vaak voor de partner. Niet elke persoon die zich sociaal eenzaam voelt, voelt zich ook op emotioneel vlak eenzaam en omgekeerd. Zowel de kwantiteit als de kwaliteit van de contacten met vrienden, kennissen, bureu en familie beschermen tegen sociale eenzaamheid. Voor emotionele eenzaamheid is vooral een goede partnerrelatie belangrijk en bij afwezigheid hiervan, kwaliteitsvolle banden met anderen. Het algemene devies 'meer contacten, minder eenzaamheid' voor de aanpak van eenzaamheid gaat dus voor emotioneel eenzamen niet op (Heylen, 2011).

Hoewel eenzaamheid per definitie een individuele ervaring is, is het eveneens een maatschappelijk probleem dat het individu overstijgt (de Jong-Gierveld, 1984). Eenzaamheid bestaat niet op zichzelf maar vindt steeds plaats in een sociale situatie. Het bestaat niet buiten anderen; het gemis van contacten met anderen is de bron van eenzaamheid. Het is tevens geen willekeurig verschijnsel maar hangt samen met kenmerken eigen aan het individu en zijn omgeving. Niet iedereen loopt een even groot risico op eenzaamheid. Bovendien wordt eenzaamheid algemeen als onwenselijk en veranderbaar gepercipieerd. Uit onderzoek blijkt bovendien dat gevoelens van eenzaamheid verschillende negatieve gevolgen kunnen hebben. Zo is een slechte gezondheid niet alleen een risicofactor voor maar kan het ook een gevolg zijn van eenzaamheid. Eenzaamheid gaat tevens gepaard met een hoger risico op depressie en andere psychische klachten, een hogere kans op alcohol- en drugsmisbruik, een hoger risico op zelfmoord Deze situatie wordt des te erger naarmate de gevoelens van eenzaamheid uitzichtloos lijken. Vanuit dit perspectief is eenzaamheid een maatschappelijk probleem.

Eenzaamheid wordt vaak geassocieerd met de oude dag. Echter, verschillende studies toonden al aan dat eenzaamheid van alle leeftijden is (Dykstra, 2009).

Eenzaamheid is zoals net vermeld tevens geen willekeurig verschijnsel. Het is dan ook relevant na te gaan welke jonge ouders een hoger risico kennen op sociale en emotionele eenzaamheid. Uit

onderzoek weten we dat de partnerstatus en de gezinssamenstelling belangrijke verklarende factoren kunnen zijn. De partner vervult vaak de rol van hechte affectieve band. Bij afwezigheid hiervan stijgt het risico op emotionele eenzaamheid. Bovendien heeft een partner ook een sociaal integrerende functie. Vele sociale activiteiten zijn immers “koppelgeoriënteerd”. Om die reden kan een partnerrelatie ook beschermen tegen sociale eenzaamheid. Andere relevante achtergrondkenmerken zijn o.m. opleidingsniveau en beroepsstatus: een betere socio-economische status zou samengaan met een lager risico en dit vooral voor sociale eenzaamheid. Ook leeftijd en daarmee samenhangend de gezondheid zijn bepalende factoren: met stijgende leeftijd stijgt ook het risico op een slechtere gezondheid wat op zijn beurt zou resulteren in een hoger risico op sociale en emotionele eenzaamheid. Tussen mannen en vrouwen worden er eveneens verschillen verwacht. Waar mannen vooral kwetsbaar zouden zijn voor sociale eenzaamheid, wordt er voor emotionele eenzaamheid een hoger risico bij vrouwen verwacht (Heylen, 2011).

Onderzoeksvragen

Algemeen opzet: nagaan in welke mate de Belgische populatie (18-79 jaar) zich eenzaam voelt en wat de belangrijkste risicofactoren voor eenzaamheid zijn. Welke achtergrondkenmerken gaan gepaard met een hoger risico? Hierbij hanteren we het onderscheid tussen sociale en emotionele eenzaamheid.

Achtergrondkenmerken die verwacht worden samen te hangen met het risico op sociale en emotionele eenzaamheid op basis van andere onderzoeken nationaal en internationaal zijn:

- Leeftijd, in combinatie met gezondheid
- Gender
- Socio-economische status
- Gezondheid
- Partnerstatus & gezinssamenstelling

Specifieke onderzoeksvragen die we willen beantwoorden:

- Hoe zit de verdeling van sociale en emotionele eenzaamheid naar leeftijd? Eenzaamheid wordt nog vaak geassocieerd met de oude dag, maar is dit zo?
- Bestaan er verschillen naar socio-economische status (opleidingsniveau, werkstatus, financiële situatie)?
- Bestaan er verschillen naar partnerrelatie (gehuwd, samenwonend, gescheiden, ...) en huishoudelijke samenstelling?
- Welke impact heeft gezondheid op sociale en emotionele eenzaamheid

Data

Voor de analyse maken we gebruik van de data van de Generations & Gender Survey. De dataverzameling voor België had plaats van 2008 tot 2010. In totaal werden 7163 interviews afgenomen en werd een representatieve steekproef gerealiseerd van de Belgische thuiswonende populatie tussen 18 en 79 jaar (www.ggps.be).

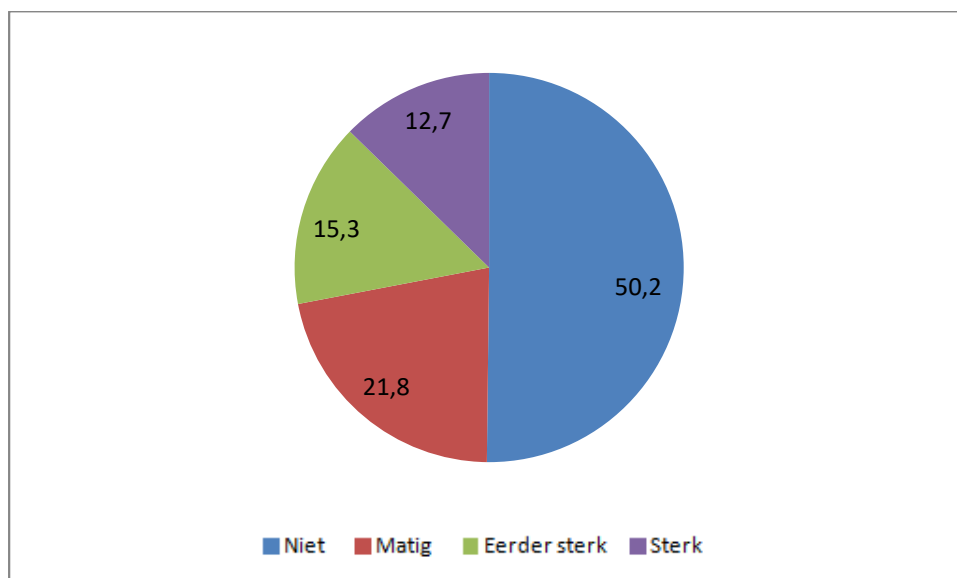
De Generations & Gender Survey bevat de verkorte schaal van de Jong-Gierveld e.a. (1984; 2006) om sociale en emotionele eenzaamheid te meten. Aan de hand van zes items, waar het woord eenzaamheid niet in voorkomt, wordt gepolst naar gevoelens van sociale en emotionele eenzaamheid. Drie items verwijzen naar sociale eenzaamheid; drie items naar emotionele eenzaamheid. Op basis hiervan wordt voor beide types eenzaamheid een score berekend. 0 staat voor geen gevoelens van sociale of emotionele eenzaamheid; 3 voor sterke gevoelens van sociale of emotionele eenzaamheid. Om de totale eenzaamheidsscore te berekenen, worden beide scores opgeteld. 0 en 1 staan dan voor 'geen eenzaamheid' en 5 en 6 voor sterk eenzaam.

Resultaten

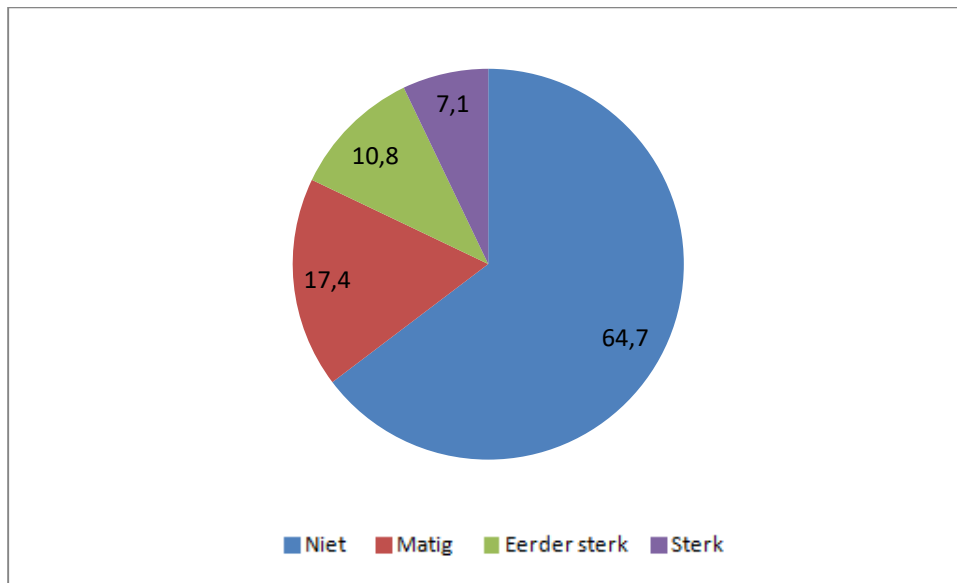
Algemeen

Wanneer we de verdeling naar sociale eenzaamheid bekijken, zien we dat 50% een score van 0 heeft. Ongeveer de helft van de Belgische 18- tot 79-jarigen voelt zich helemaal niet sociaal eenzaam. 22% heeft een score van 1 en voelt zich zwak sociaal eenzaam. 15% voelt zich eerder sterk sociaal eenzaam en 13% zeer sterk.

Figuur: Verdeling sociale eenzaamheid, Belgische 18- tot 79-jarigen (in %) (N=7144)

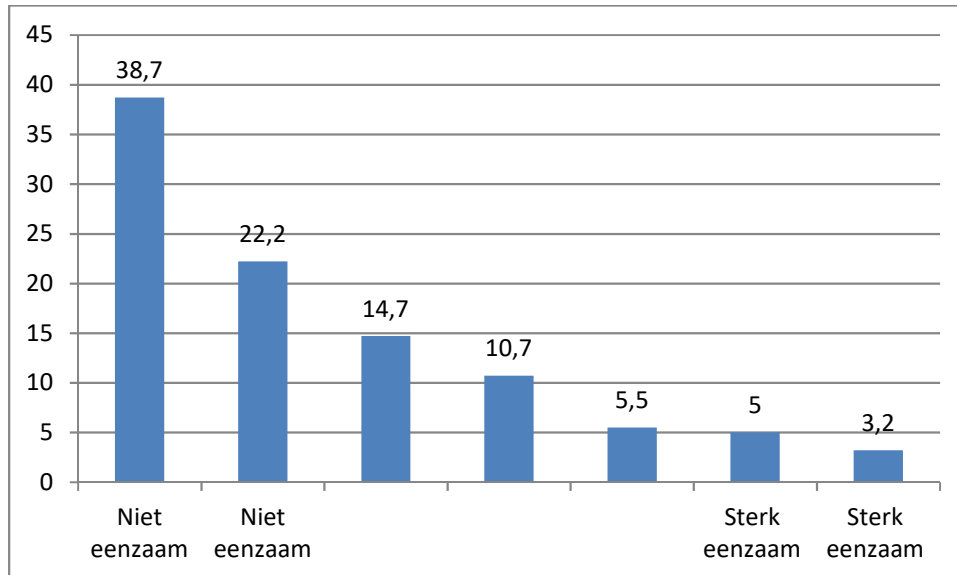


Figuur: Verdeling emotionele eenzaamheid, Belgische 18- tot 79-jarigen (in kolompercentages) (N=7138)



Wat emotionele eenzaamheid betreft, zien we dat 65% van de Belgische thuiswonende 18- tot 79-jarigen zich niet emotioneel eenzaam voelt. 17% voelt zich zwak emotioneel eenzaam en 11% eerder sterk. 7% heeft de hoogste score en voelt zich sterk emotioneel eenzaam.

Figuur: Verdeling eenzaamheid, Belgische 18- tot 79-jarigen (in %) (N=7128)

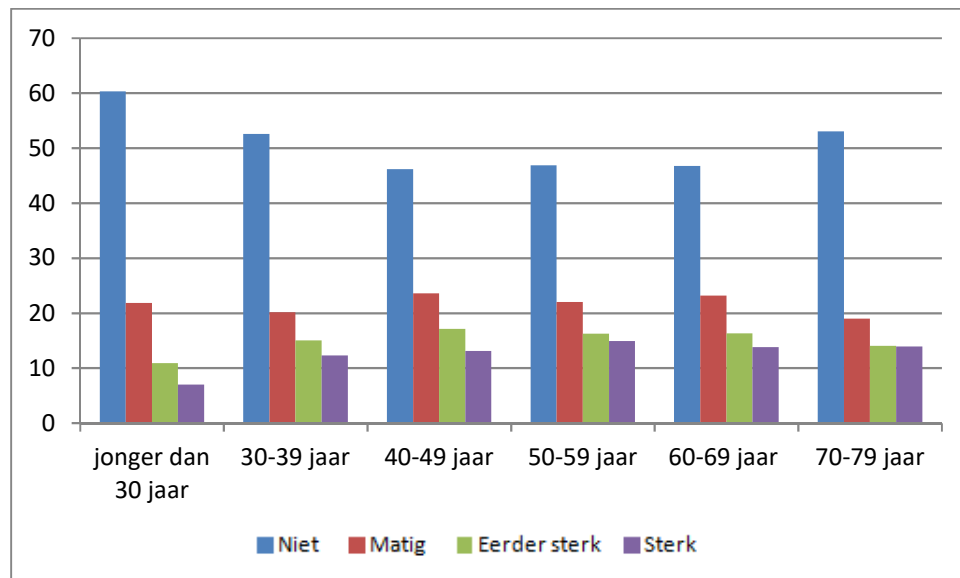


Wat de totale eenzaamheidsscore betreft, zien we dat zes op tien niet eenzaam is. 8% voelt zich sterk eenzaam. Dit zijn diegenen die zowel met sociale als emotionele eenzaamheid geconfronteerd worden.

Eenzaamheid naar leeftijd & gezondheid

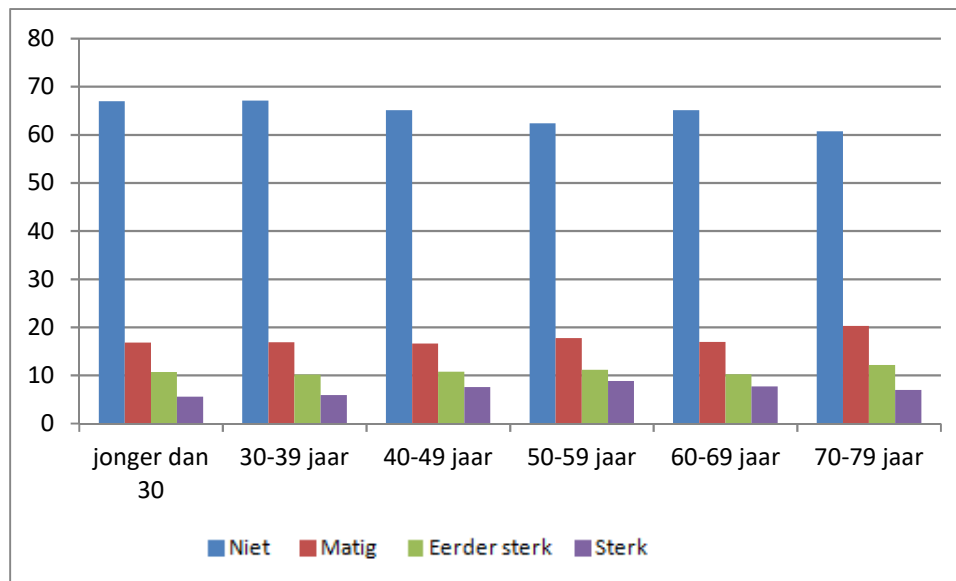
De verdeling van sociale eenzaamheid naar leeftijd, leert dat deze significant verschilt: het risico op sociale eenzaamheid verschilt naar leeftijd. Opvallend hierbij is dat de stelling hoe ouder, hoe hoger het risico op eenzaamheid niet opgaat in het geval van sociale eenzaamheid. Het hoogste risico op sociale eenzaamheid vinden we in de leeftijdsgroep van 40 tot 69 jaar. In deze drie leeftijdsklassen (de 40'ers, de 50'ers en de 60'ers) zien we dat ongeveer 47% zich helemaal niet sociaal eenzaam voelt en ongeveer 30% zich eerder sterk tot sterk sociaal eenzaam voelt. In de jongste leeftijdsgroep, jonger dan 30 jaar is dit respectievelijk 60% (niet sociaal eenzaam) en 18% (eerder sterk tot sterk). Maar ook in oudste leeftijdsgroep, 70 tot 79 jaar, ligt het risico lager dan bij de middelste leeftijdsgroepen nl. 53% die zich helemaal niet sociaal eenzaam voelt en 27% dit zich eerder sterk tot sterk sociaal eenzaam voelt.

Figuur: Sociale eenzaamheid naar leeftijd (in klasse) (in %) (N=7144) ($p < 0,001$)



Ook emotionele eenzaamheid hangt samen met leeftijd. Het verband is echter niet zo sterk als met sociale eenzaamheid. De oudste leeftijdsgroep springt er lichtjes bovenuit. Het risico op emotionele eenzaamheid ligt hier het hoogste. Voor emotionele eenzaamheid gaat het verhaal “hoe ouder, hoe hoger risico op emotionele eenzaamheid” dus wel op, zij het niet in sterke mate. Dit is logisch te verklaren door het hoger risico op verweduwing in deze leeftijdsgroep; een kenmerk dat sterk samenhangt met het risico op emotionele eenzaamheid. Anderzijds vinden we ook in andere leeftijdsgroepen gevoelens van emotionele eenzaamheid terug en zijn de verschillen met de oudste leeftijdsgroep niet uitgesproken groot.

Figuur: Emotionele eenzaamheid naar leeftijd (in klasse) (in %) (N=7138) (p<0,05)



Het risico op sociale en emotionele eenzaamheid correleert eveneens met de subjectieve gezondheid. Wie zijn gezondheid goed inschat, heeft een significant lager risico op sociale en emotionele eenzaamheid.

Personen met een langdurige ziekte of chronische aandoening lopen ook een significant hoger risico. 43% van voelt zich helemaal niet sociaal eenzaam versus 53% van diegenen zonder langdurige ziekte of chronische aandoening. Omgekeerd voelt 34% van de personen met langdurige ziekte of een chronische aandoening zich sterk tot zeer sterk sociaal eenzaam tegenover 25% van de Belgische 18 tot 79-jarigen zonder langdurige ziekte of chronische aandoening.

Tabel: Sociale eenzaamheid naar langdurige ziekte of chronische aandoening (in %) (N=7139) (p<0,0001)

	Ja	Neen
Niet	43,04	52,93
Matig	22,05	21,77
Eerder sterk	17,15	14,48
Sterk	17,75	10,82

Een zelfde beeld zien we terugkomen bij emotionele eenzaamheid. Van de personen met langdurige ziekte of chronische aandoening voelt 52% zich helemaal niet emotioneel eenzaam en 26% zich sterk tot zeer sterk emotioneel eenzaam. In de categorie zonder langdurige ziekte of chronische aandoening is dit respectievelijk 69% en 15%.

Tabel: Emotionele eenzaamheid naar langdurige ziekte of chronische aandoening (in %) (N=7139) (p<0,0001)

	Ja	Neen
Niet	51,84	68,77
Matig	21,98	15,91
Eerder sterk	13,79	9,82
Sterk	12,38	5,51

Eenzaamheid naar geslacht

Ook tussen mannen en vrouwen zien we verschillen. Mannen kennen gemiddeld gezien een hoger risico op sociale eenzaamheid dan vrouwen. De verschillen zijn echter niet heel uitgesproken.

Tabel: Sociale eenzaamheid naar geslacht (in %) (N=7139) (p<0,05)

	Mannen	Vrouwen
Niet	48,82	52,29
Matig	22,51	21,16
Eerder sterk	15,73	14,49
Sterk	12,94	12,05

Tabel: Emotionele eenzaamheid naar geslacht (in %) (N=7139) (p<0,0001)

	Mannen	Vrouwen
Niet	69,99	59,58
Matig	15,72	18,95
Eerder sterk	8,82	12,70
Sterk	5,47	8,77

Voor emotionele eenzaamheid zien we wel sterke verschillen. Hier kennen vrouwen een hoger risico. 70% van de mannen voelt zich niet emotioneel eenzaam versus 60% bij de vrouwen. Een van de mogelijke verklaringen hiervoor is dat vrouwen gemiddeld langer leven en hierdoor ook een hoger risico kennen op verweduwing en dus emotionele eenzaamheid.

Eenzaamheid naar socio-economische status

Opleidingsniveau en het risico op sociale en emotionele eenzaamheid hangen sterk samen: hoe hoger opgeleid, hoe lager het risico op zowel sociale als emotionele eenzaamheid.

Ook de mate waarin men het al dan niet moeilijk vindt om in het huishouden de eindjes aan elkaar te knopen, correleert sterk met het risico op sociale en emotionele eenzaamheid. Wie moeilijk de eindjes aan elkaar kan knopen kent een significant hoger risico op beide types eenzaamheid.

Tabel: Sociale eenzaamheid naar de mate waarin men eindjes aan elkaar kan knopen in huishouden (in %) (N=7112) (p<0,001)

	Zeer moeilijk	Moeilijker	Eerder moeilijk	Eerder gemakkelijk	Gemakkelijk	Zeer gemakkelijk
Niet	30,29	39,73	44,43	50,86	57,56	61,31
Matig	20,46	21,24	20,75	23,19	22,09	19,00
Eerder sterk	23,04	21,06	17,48	15,06	11,50	12,15
Sterk	26,21	17,97	17,34	10,89	8,84	7,54
<i>N</i>	321	664	1190	2311	2090	537

Tabel: Emotionele eenzaamheid naar de mate waarin men eindjes aan elkaar kan knopen in huishouden (in %) (N=7105) (p<0,001)

	Zeer moeilijk	Moeilijker	Eerder moeilijk	Eerder gemakkelijk	Gemakkelijk	Zeer gemakkelijk
Niet	29,96	47,66	53,52	69,42	73,62	77,71
Matig	24,71	21,33	21,11	16,34	14,88	13,18
Eerder sterk	22,98	16,32	13,45	9,73	7,89	6,22
Sterk	22,35	14,68	11,92	4,51	3,62	2,90
<i>N</i>	323	662	1190	2309	2084	538

Wanneer we de vergelijking maken naar arbeidsstatus, zien we dat studerende Belgen het laagste risico kennen. Voor werkenden en gepensioneerden is het risico quasi gelijklopend: ongeveer de helft voelt zich niet sociaal eenzaam. Werklozen kennen het hoogste risico: 39% voelt zich sterk tot zeer sterk sociaal eenzaam. Werkloosheid heeft dus ook een impact op het sociale welbevinden. Maar ook personen in een ander statuut zoals loopbaanonderbreking, langdurige ziekte of huisvrouw of –man kennen een hoger risico: 36% voelt zich sterk tot zeer sterk sociaal eenzaam.

Tabel: Sociale eenzaamheid naar arbeidsstatus (in %) (N=7146) (p<0,001)

	Werkend	Werkloos	Andere (loopbaanonderbreking / ziek / huisvrouw of – man / andere)	Student	Pensioen
Niet	51,94	41,12	44,40	64,02	49,67
Matig	22,58	19,63	19,44	20,46	22,10
Eerder sterk	14,42	19,97	18,02	10,44	15,11
Sterk	11,06	19,28	18,13	5,08	13,11
<i>N</i>	4027	401	847	362	1508

Tabel: Emotionele eenzaamheid naar arbeidsstatus (in %) (N=7138) (p<0,001)

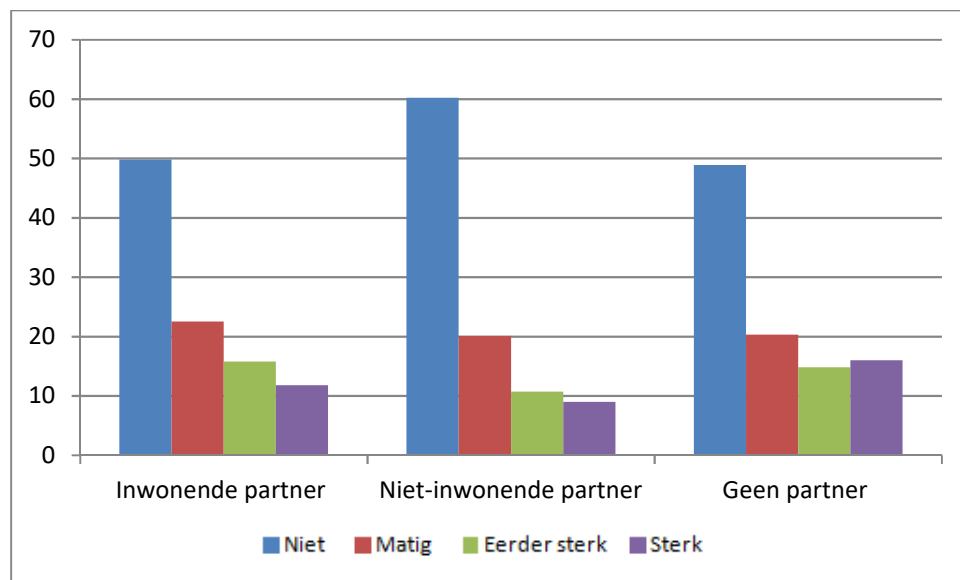
	Werkend	Werkloos	Andere (loopbaanonderbreking / ziek / huisvrouw of – man / andere)	Student	Pensioen
Niet	69,42	46,89	48,96	71,00	64,39
Matig	16,27	19,68	20,63	15,39	18,22
Eerder sterk	9,18	19,29	14,92	9,80	10,68
Sterk	5,13	14,14	15,49	3,82	6,71
<i>N</i>	4021	402	846	362	1508

Eenzaamheid naar partnerstatus en gezinssamenstelling

Naar sociale eenzaamheid zien we belangrijke verschillen naar partnerstatus. Het laagste risico vinden we in de groep met een niet-inwonende partner. Tussen de personen met inwonende partner en de singles bestaat er weinig verschil.

Veel van deze verschillen zijn mogelijk toe te schrijven aan de samenhang met leeftijd. Immers, in de groep met een niet-inwonende partner vinden we veel jongeren terug. Voorgaande analyses leren dat deze groep een lager risico kent op sociale eenzaamheid. Wanneer we de analyses opsplitsen naar de verschillende leeftijdsgroepen dan wordt dit bevestigd. Voor de leeftijdsgroep jonger dan 30 jaar blijven bovenstaande conclusies naar partnerstatus overeind. Echter, in de overige leeftijdsgroepen vinden we geen significant verschil meer naar partnerstatus. Enkel in de leeftijdscategorie van de vijftigers zien we verschillen naar partnerstatus. Hier zijn het de singles die het hoogste risico kennen op sociale eenzaamheid. 38% van de vijftigers die single zijn voelen zich helemaal niet sociaal eenzaam versus ongeveer de helft van diegenen met partner (inwonend en niet-inwonend). Aan het ander uiterste voelt 23% van deze groep zich sterk sociaal eenzaam.

Figuur: Sociale eenzaamheid naar partnerstatus (in %) (N=7132) ($p < 0,001$).

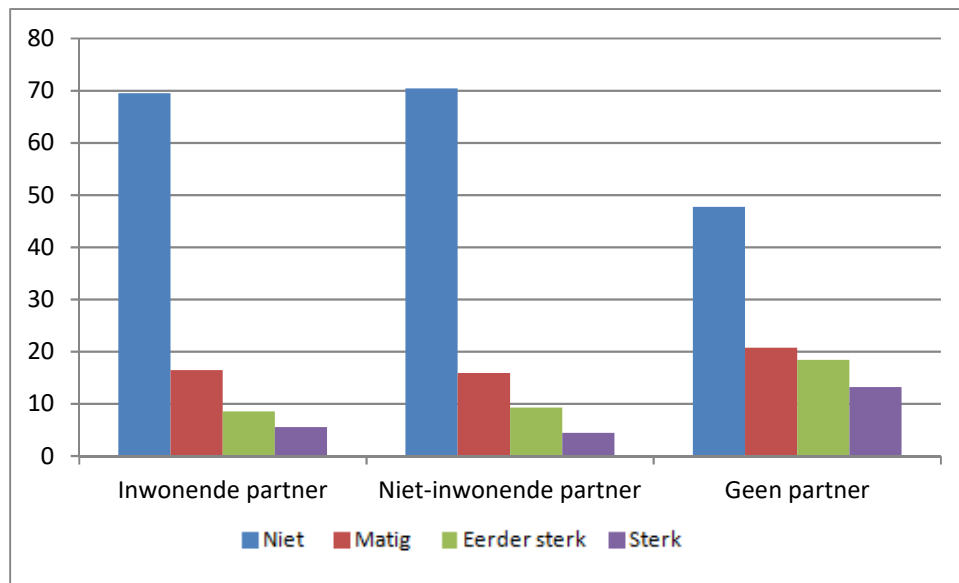


De partnerstatus is ook een belangrijke risicofactor voor emotionele eenzaamheid. Personen zonder partner, singles, kennen een uitgesproken hoger risico. Bij personen met partner voelt zeven op tien zich helemaal niet emotioneel eenzaam. Hierbij maakt het geen verschil of de partner al dan niet inwonend is.

Wanneer we hier de analyses opsplitsen naar leeftijdsgroepen, blijft hetzelfde verhaal in alle leeftijdsgroepen overeind. Op elke leeftijd beschermt een partnerrelatie tegen het risico op emotionele eenzaamheid.

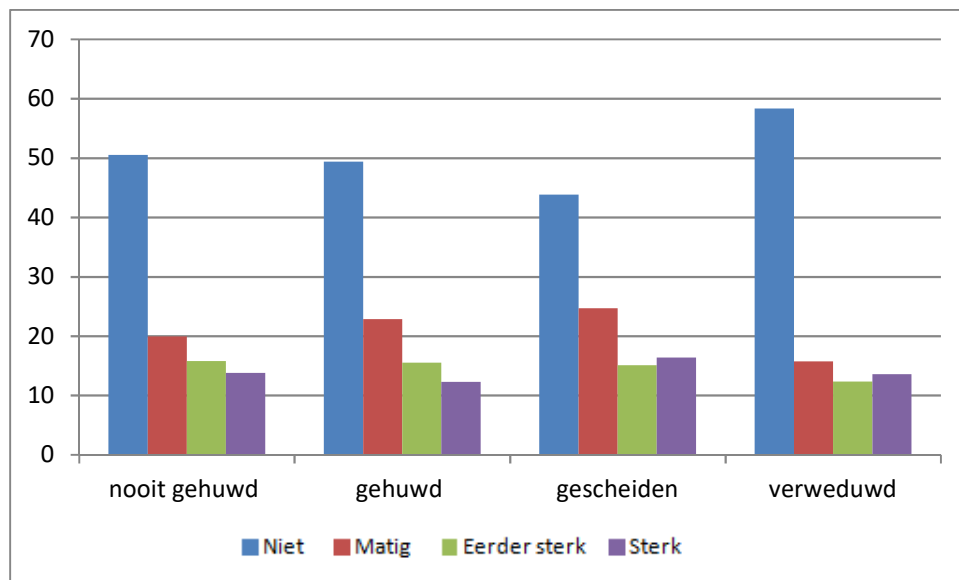
Anderzijds is het belangrijk in het achterhoofd te houden dat ook bij diegenen met partner er personen zijn die zich emotioneel eenzaam voelen. Zowel bij de groep met inwonende partner als de groep met niet-inwonende partner zien we dat respectievelijk 6% en 4% zich ernstig emotioneel eenzaam voelt. Een partnerrelatie betekent dus niet noodzakelijk geen gevoelens van emotionele eenzaamheid.

Figuur: Emotionele eenzaamheid naar partnerstatus (in %) (N=7125) (p<0,001)



Wanneer we de verdeling naar burgerlijke staat bekijken, zien we opnieuw opvallende verschillen. Wanneer men gescheiden is, kent men het hoogste risico op sociale eenzaamheid. Voor nooit gehuwde en gehuwde personen is het risico quasi gelijklopend. In de eerste categorie zitten naast de singles ook de ongehuwd samenwonenden en diegenen die een niet-inwonende partner hebben. Verweduwen kennen het laagste risico. Eerder zagen we al dat de oudste ouderen, waarin de groep van verweduwen zich het vaakst situeert, ook een gemiddeld lager risico kenden.

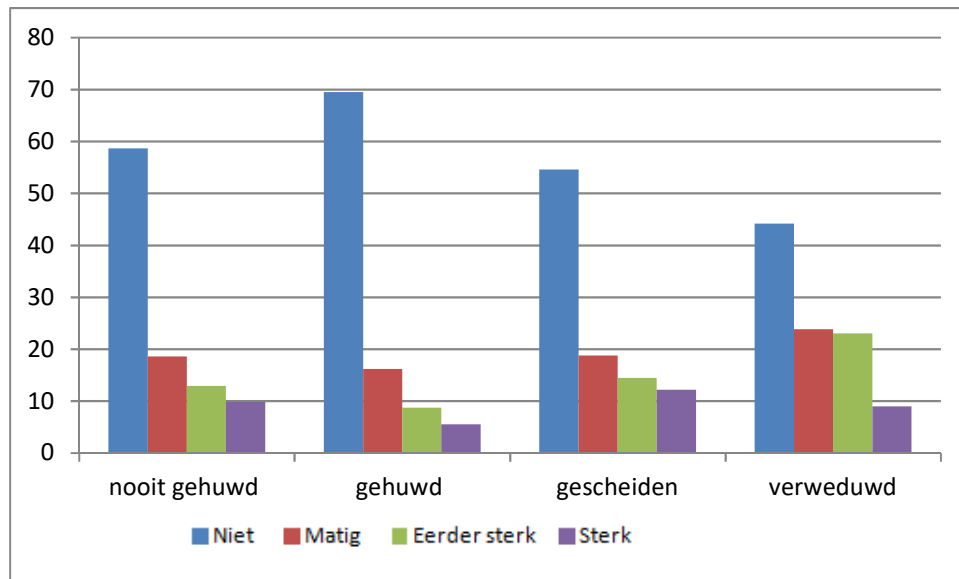
Figuur: Sociale eenzaamheid naar burgerlijke staat (in %) (N=6555) (p<0,01)



Wat emotionele eenzaamheid betreft, zien we dat gehuwd zijn het laagste risico op emotionele eenzaamheid betekent. Nooit gehuwden kennen een iets hoger risico. Opnieuw is het van belang hierbij aan te geven dat in deze groep ook de ongehuwd samenwonenden zitten en diegenen met een niet-inwonende partner. Gescheiden personen kennen een hoger risico op emotionele eenzaamheid. 27% van hen, of ongeveer één op vier, voelt zich eerder sterk tot sterk emotioneel

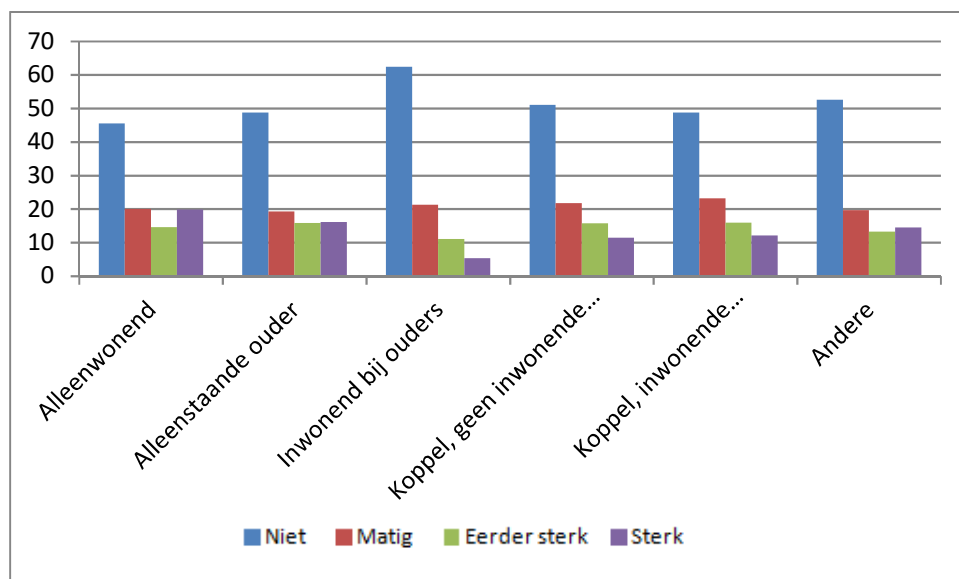
eenzaam. Ook weduwes en weduwnaars lopen een hoger risico: wel 31% voelt zich eerder sterk tot sterk emotioneel eenzaam.

Figuur: Emotionele eenzaamheid naar burgerlijke staat (in %) (N=6545) (p<0,0001)



Tot slot bekijken we de verdeling naar huishoudelijke samenstelling. Wat zowel sociale als emotionele eenzaamheid betreft, kennen alleenwonenden en alleenstaande ouders duidelijk een hoger risico. Ongeveer één op drie van beide categorieën voelt zich matig tot ernstig emotioneel eenzaam. Hetzelfde geldt voor sociale eenzaamheid. Het laagste risico zien we bij de koppels, zowel met als zonder inwonende kinderen en diegenen die inwonen bij ouders. In de laatste zijn de jongste leeftijdsgroepen oververtegenwoordigd. De categorie 'andere' waarin o.m. de multigenerationele huishoudens zich in situeren of andere types situeren zich ergens tussenin.

Figuur: Sociale eenzaamheid naar huishoudsamenstelling (in %) (N=7144) (p<0,001)



Figuur: Emotionele eenzaamheid naar huishoudsamenstelling (in %) (N=7138) (p<0,001)

