

**CORONA MAAKT  
KWETSBARE GROEPEN  
NOG EENZAMER**



**BOND  
ZONDER  
NAAM**

VANUIT HET HART



## **RECENT ONDERZOEK VAN BOND ZONDER NAAM TOONT ONGELIJKHEID IN EENZAAMHEID AAN**

**i.s.m. Thomas More Hogeschool en onderzoeksbureau Indiville**

Dat eenzaamheid sterk geworteld zit in onze samenleving, bleek al uit eerder onderzoek (2010) van **Bond zonder Naam (BZN)**. Een nieuw onderzoek bij een representatieve groep van meer dan duizend 18-plussers vond plaats in februari 2021. De resultaten van deze recente bevraging duiden op een zeer sterke stijging op de eenzaamheidschaal.

Ook de **ongelijkheid** wordt in het recente onderzoek opnieuw bevestigd: mensen met een lager inkomen en met gezondheidsproblemen zijn meer eenzaam. Opvallend in vergelijking met het onderzoek van 2010 is dat er nu ook **veel meer jongeren** eenzaamheid ervaren. Met het onderzoek wil Bond zonder Naam vooral inzicht geven in de diversiteit en de ongelijkheid van eenzaamheid zodat er ook oplossingen op maat kunnen komen.

### **EENZAAMHEID KENT VELE GEZICHTEN**

Eenzaamheid is een fundamenteel subjectief gevoel en er zijn verschillende soorten eenzaamheid. Bij **sociale eenzaamheid** mis je een bredere kring, contact met vrienden, familie en kennissen. **Emotionele eenzaamheid** is dan weer het gemis aan een hechte, affectieve band met iemand waarmee je je diepe gevoelens kan delen. Deze rol is vaak weggelegd voor een partner, maar net zo goed voor een goede vriend of vriendin. Mensen kunnen dus omringd zijn door anderen (denk maar aan sociale media) en zich toch eenzaam voelen.

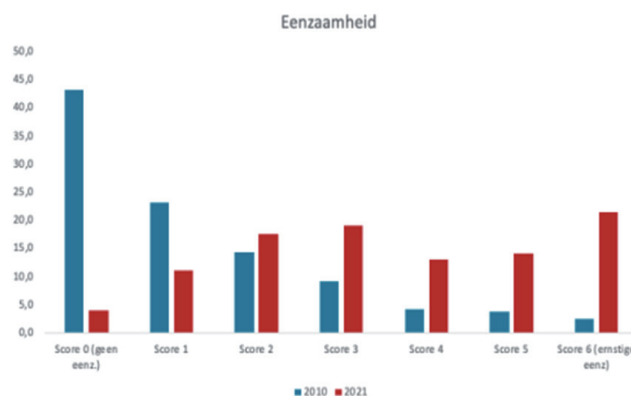
### **VANDAAG VOELT BIJNA IEDEREEN EENZAAMHEID**

“Wanneer we de resultaten van dit onderzoek vergelijken met het onderzoek van 10 jaar geleden zien we een grote toename in gevoelens van eenzaamheid”, aldus Ine De Rycke, beleidsverantwoordelijke bij BZN.



De vragen die peilen naar eenzaamheid werden omgezet in scores, waarbij 0 staat voor geen gevoelens van eenzaamheid en 6 voor zeer sterke gevoelens van eenzaamheid. **Waar men in 2010 nog 43% een score van 0 had op deze schaal, is dit nu slechts 4%.** Ook aan het ander uiterste, een score van 6, is er een sterke toename: van 2,5% naar 21,3%.

In het recente onderzoek geeft daarenboven maar liefst 41% van de bevroegden aan zich sinds de start van de lockdown in het najaar van 2020 meer eenzaam te voelen dan voordien.



## LAAG INKOMEN EN SLECHTE GEZONDHEID ZORGEN VOOR MEER EENZAAMHEID

Opvallend is vooral de **hogere eenzaamheidsscore bij mensen met een lager inkomen en bij mensen met gezondheidsproblemen.** Hiermee wordt de ongelijkheid in eenzaamheid in dit onderzoek, net zoals in 2010, bevestigd. Een zwakke financiële situatie en gezondheidsproblemen gaan nog steeds samen met een opvallend hoger risico op sterke gevoelens van eenzaamheid. **Dubbel zo veel personen die moeilijk rondkomen geven aan dat ze eenzaam zijn in vergelijking met de algemene populatie.** Een hoger opleidingsniveau en inkomen zorgen automatisch voor meer sociale contacten waardoor deze groepen minder vatbaar zijn voor eenzaamheid.

“BZN staat in nauw contact met en wil oog blijven hebben voor de meest kwetsbare doelgroepen in de samenleving. Eenzaamheid, een zwakke gezondheid en een moeilijke financiële situatie gaan zeer vaak hand in hand. Voor de meest kwetsbare doelgroepen zijn structurele oplossingen nodig om ervoor te zorgen dat deze mensen uit deze vicieuze cirkel kunnen ontsnappen. Zoals professor Bea Cantillon vorig jaar al aangaf, gaat het om samen verantwoordelijkheid opnemen én solidair zijn met wie het minder heeft. Dat kan in het hele kleine, dagdagelijkse maar vraagt ook om scherpe beleidskeuzes,” zegt Ine De Rycke, BZN

## JONGEREN OPVALLEND KWETSBAAR

“In vergelijking met het onderzoek van 2010 **ervaren vooral veel meer jongeren (emotionele) eenzaamheid,** ze missen een hechte band met iemand,” licht De Rycke toe. “Dit staat in schril contrast met ons onderzoek uit 2010 waarbij de oudere leeftijdsgroepen het hoogste risico zouden lopen op vlak van emotionele eenzaamheid, vaak door verlies van een partner.”

“In deze leeftijdsfase staat het verwerven van autonomie centraal, jongeren willen op hun eigen benen staan. Dit gaat ook gepaard met experimenteerdrang, het liefste buitenshuis. De relaties met leeftijdsgenoten (peers) zijn dan ook heel belangrijk. De uitdagende coronatijden zitten deze processen danig in de weg. Wetende dat jongvolwassenen hun emoties heel heftig ervaren, moeten we niet verbaasd zijn dat het gevoel van eenzaamheid hoge toppen scheert,” vertelt Winny Ang (kinder- en jongerenpsychiater) aan BZN.

## EEN PRAATJE MAKEN KAN AL VEEL BETEKENEN

‘**Klein geluk is groot geluk**’, is de spreuk van deze maand bij Bond Zonder Naam. Dat blijkt ook uit de vraag in het onderzoek naar ‘wat kan helpen tegen eenzaamheid?’. **Voor bijna 6 op 10 kan een gewoon praatje maken al helpen.** Het belang van sociale contacten en er zijn voor elkaar wordt hiermee benadrukt.



“Omringd worden door een buurtnetwerk kan mensen enorm ondersteunen in moeilijke momenten. We hebben in deze coronapandemie al heel wat mooie initiatieven gezien die lokaal kleine contactmomenten mogelijk maken. Denk maar aan de ‘zorgzame straten’ of aan het stoeptheater van Benjamin Verdonck. Laat ons dit vooral verder doen en blijven zorgen voor elkaar!”, aldus De Rycke.

## SLECHTS DE HELFT VAN DE SINGLES HEEFT EEN KNUFFELCONTACT

‘Knuffelcontact’ was hét woord van 2020. Een knuffelcontact zou helpen om ons minder eenzaam te voelen. Maar wat met de singles? Uit de resultaten blijkt dat **slechts 45% van de singles een knuffelcontact heeft** sinds de start van de tweede lockdown in het najaar van 2020. Voor singles blijkt een knuffelcontact nochtans een significant verschil te maken. Met een knuffelcontact voelen ze zich minder sociaal eenzaam, zo blijkt uit het onderzoek.

## BLIK OP DE TOEKOMST

De meeste mensen maken zich zorgen over de toekomst. (63 % enige zorgen, 17% veel zorgen). Het blijkt dat mensen die zich eenzaam voelen, zich substantieel meer zorgen maken over de toekomst. Ook hebben ze hebben minder vertrouwen in de medemens. Met andere woorden, “Kwetsbare groepen worden in deze moeilijke tijden extra getroffen omdat hun basisbehoeften niet vervuld zijn,” aldus Ine De Rycke, BZN.

Het onderzoek sluit af met de vraag waar mensen het meest naar uitkijken zodra de pandemie voorbij is. En dat is overduidelijk: Velen willen terug op restaurant gaan, een terrasje doen en kunnen reizen. Iedereen verlangt naar ‘samen zijn’ en écht contact met vrienden en familie!

### HET ONDERZOEK IN EEN NOTENDOP



- **In vergelijking met 10 jaar geleden is er een enorme toename in eenzaamheid: het aantal mensen dat ernstige eenzaamheid ervaart stijgt van 2,5% naar 21,3%.**
- **16% zegt zich vaak eenzaam te voelen, 43% soms en 41% nooit of bijna nooit.**
- **41% voelt zich sinds de start van de tweede lockdown (najaar 2020) meer eenzaam.**
- **Jongeren voelen zich opvallend meer (emotioneel) eenzaam. Dit is atypisch want in andere onderzoeken naar eenzaamheid zijn het vooral de ouderen (verlies partner).**
- **Dubbel zo veel personen die moeilijk rondkomen geven aan dat ze eenzaam zijn in vergelijking met de algemene populatie.**
- **Slechts 47% van de mensen en 45% van de singles heeft een knuffelcontact.**
- **Voor bijna 6 op 10 kan een gewoon praatje maken al helpen tegen eenzaamheid.**
- **Waar we het meest naar uitkijken na corona is meer sociaal contact.**

## MEER WETEN?

**Het onderzoek van 2021 kan toegestuurd worden op aanvraag.**

Ine De Rycke (Beleidsmedewerker Bond zonder Naam)

Tel: +32 (0)485 98 17 86 • [Ine.DeRycke@bzn.be](mailto:Ine.DeRycke@bzn.be)

