



# Eenzaamheid: Een probleem van deze tijd?

**Luc Goossens**

Schoolpsychologie en Ontwikkeling in Context  
KU Leuven

Seniorenuniversiteit

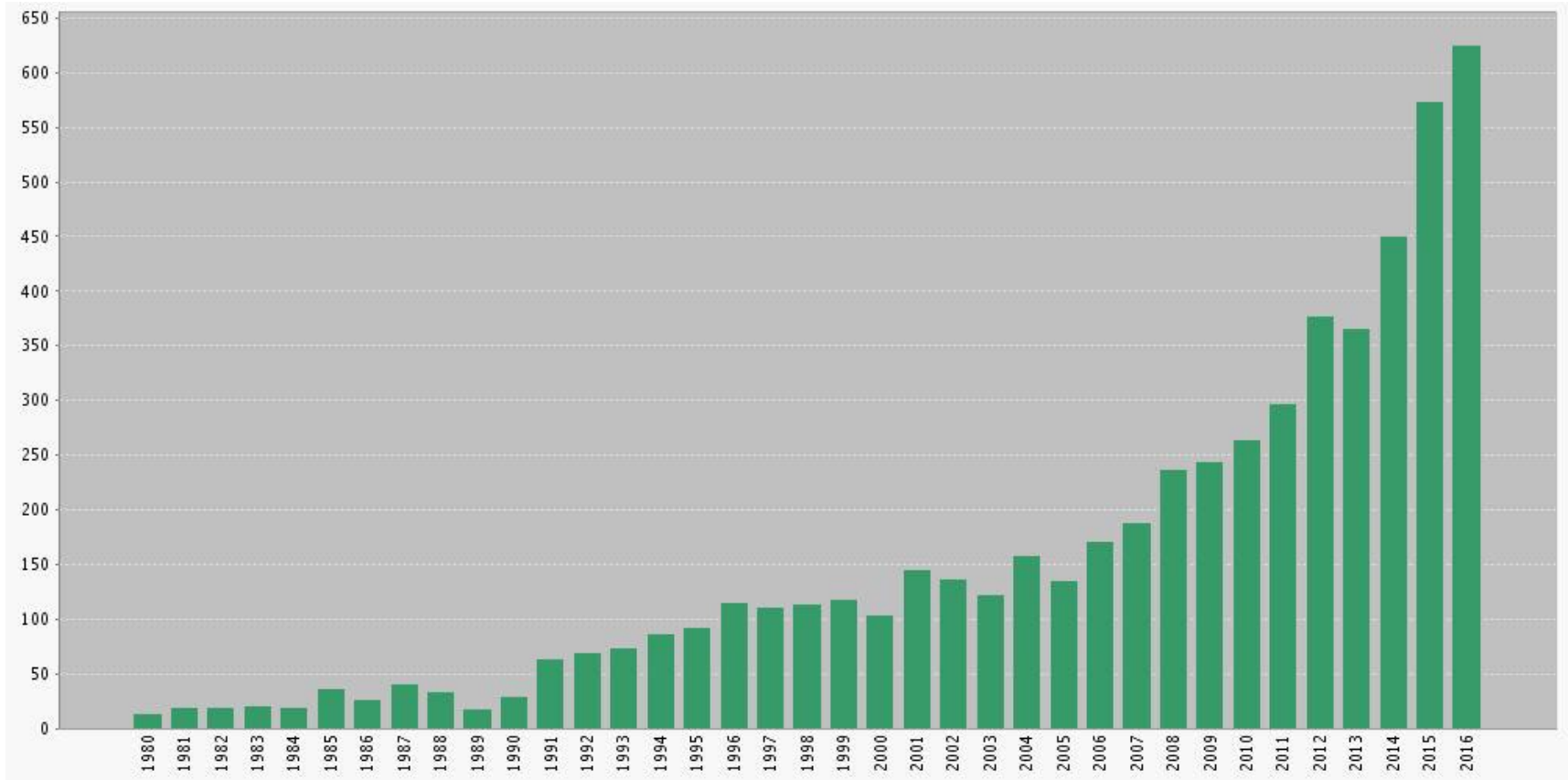
Hasselt 20 november 2023



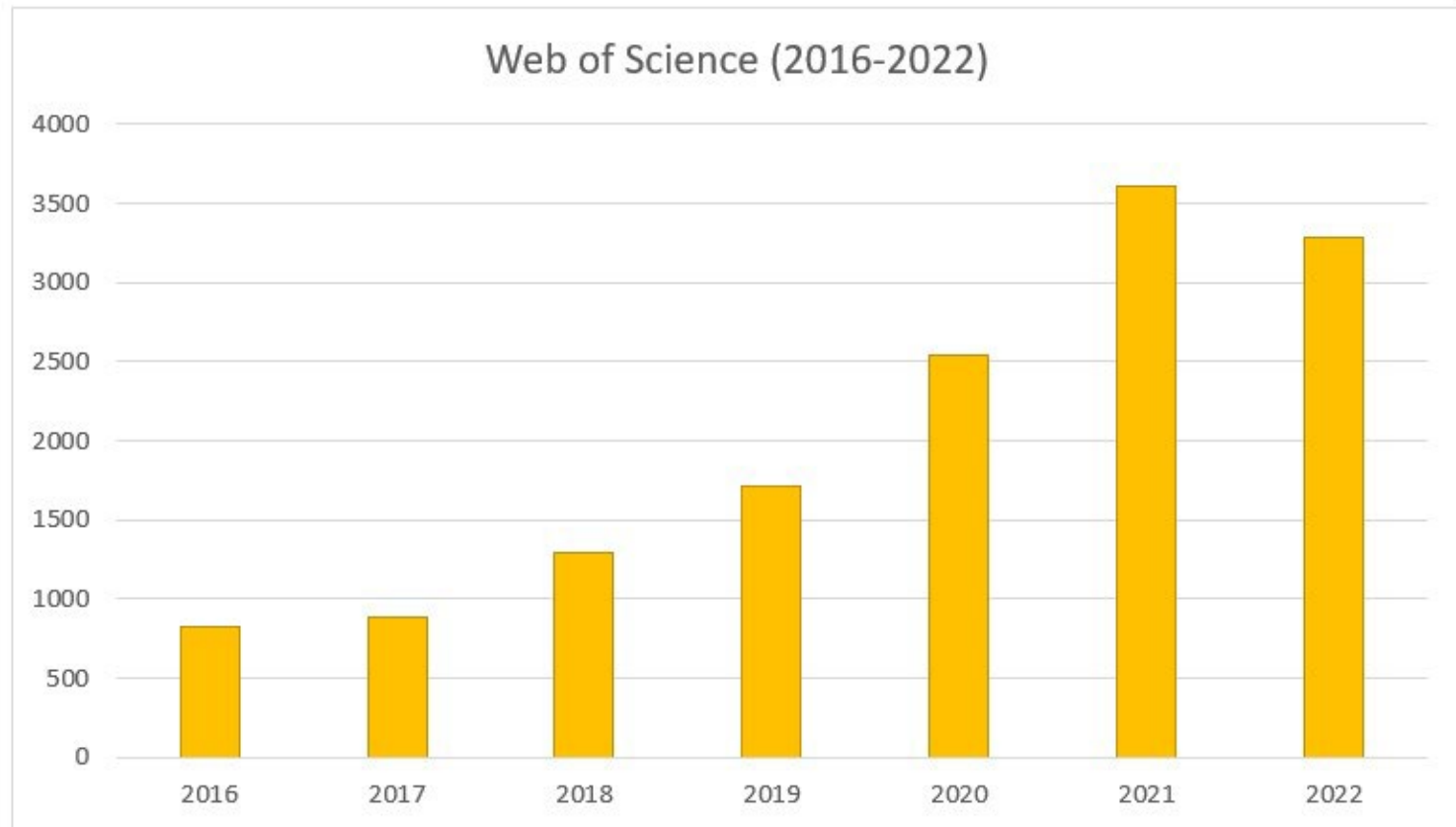
# Eenzaamheid en psychologie

- Belangrijk thema in kunst en cultuur (populaire muziek, boeken, films)  
en in de media
- Maar belangstelling is laat op gang gekomen in (psychologisch) onderzoek (sinds begin jaren 80)
- Recent (begin deze eeuw) duidelijke toename van belangstelling

# Web of Science (1980 – 2016)



# Web of Science (2016-2022)



# Thema's

## Deel 1: Eenzaamheid in de psychologie

- Omschrijving en theorie
- Meting
- Gevolgen

## Deel 2: Drie vragen

- (1) Hangt eenzaamheid samen met leeftijd?
- (2) Worden we steeds eenzamer?
- (3) Eenzamer tijdens de corona-epidemie?

# Omschrijving eenzaamheid

- “Eenzaamheid is de onaangename ervaring die zich voordoet wanneer het bestaande sociale netwerk van een persoon ontoereikend is in kwantitatief of in kwalitatief opzicht” (Perlman & Peplau, 1981, p. 31)

## 3 kenmerken

(1) komt voort uit tekorten in sociale relaties

(2) is een subjectieve ervaring

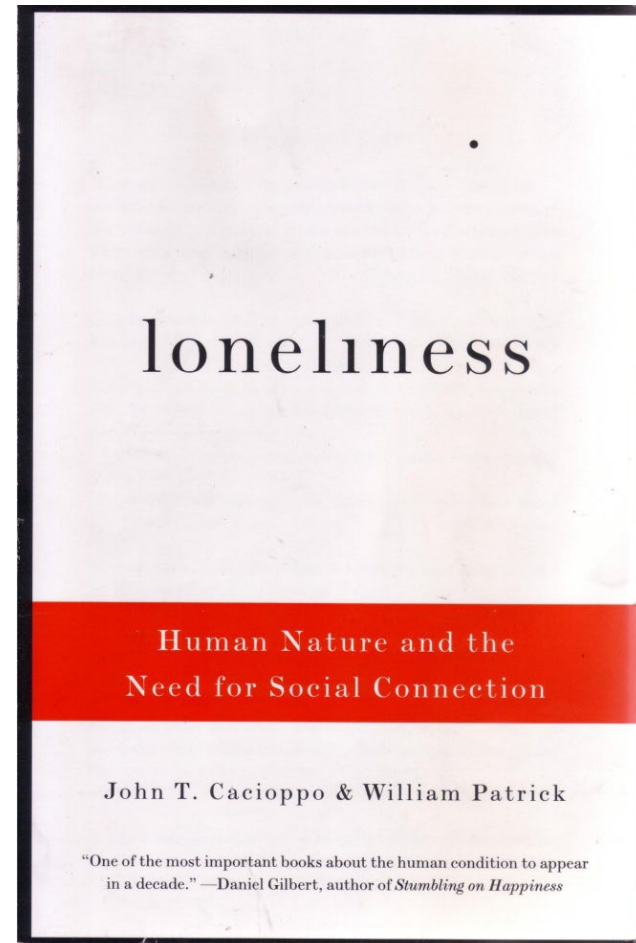
(3) deze ervaring is onaangenaam en ongemakkelijk ('distress')

# Theorie eenzaamheid

- Ook positief aspect:
- Ervaren van eenzaamheid zet aan om banden met belangrijke anderen weer aan te halen
- Daardoor gaat eenzaamheid meestal snel voorbij
- Als eenzaamheid lang aanhoudt, dan treden negatieve gevolgen op

# Eenzaamheid en sociale verbondenheid

- Tegenovergestelde van eenzaamheid = sociale verbondenheid (Cacioppo & Patrick, 2008)
- Behoefte om bij anderen te horen niet ingevuld = eenzaamheid (Baumeister & Leary, 1995)
- Adaptieve functie in evolutie (zoals honger of dorst)





# Verwante begrippen

- Niet te verwarren met

*Sociale isolatie* ('social isolation') (is objectief) = een gering aantal sociale contacten hebben

*Alleen zijn* ('solitude') (is objectief) = situatie waarbij niemand anders in de buurt is

Kan positief of negatief zijn

(We voelen ons vaak eenzaam als we alleen zijn)

# Meting

- Twee types:
- (1) 1 uitspraak
- “Ik ben eenzaam”
- Nooit zelden vaak altijd
- Vaak of altijd = eenzaam (=> percentages)  
(bv. Nationaal Geluksonderzoek 2018)

# Meting

- (2) Schaal (= meerdere uitspraken)
- 3 vragen:
  - “Ik mis gezelschap”
  - “Ik voel me uitgesloten”
  - “Ik voel mij geïsoleerd van de anderen”
- Telkens: Nooit (1) soms (2) vaak (3)  
6 of meer = eenzaam (=> percentages)
- Verschillende schalen

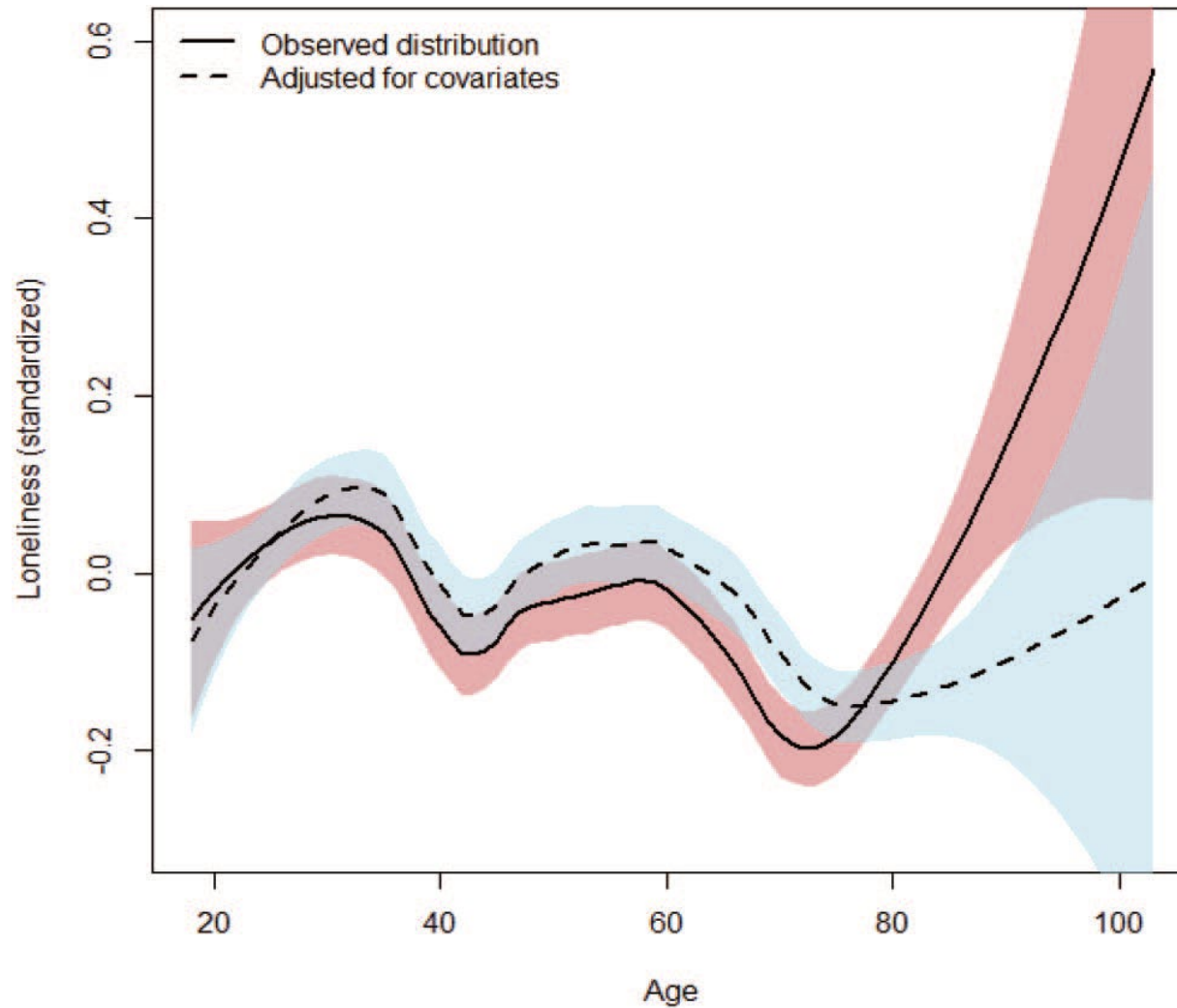
# Gevolgen van eenzaamheid

- Mortaliteit (Holt-Lunstad et al., 2010 )
- Hart- en vaatziekten (Valtorta et al., 2016)  
(stress systeem) (Brown et al., 2018)
- Alzheimer en dementie (Qiao et al., 2022)
- Depressie (Mann et al., 2022)
- Suicide (McClelland et al., 2020)
- Psychose (Chau et al., 2019)

# De drie vragen

- (1) Hangt eenzaamheid samen met leeftijd?  
Ja. Hoe ouder, hoe eenzamer.
- (2) Worden we steeds eenzamer?  
Ja (bv. Individualisering). Oudere volwassenen meer kwetsbaar.
- (3) Eenzamer geworden door de pandemie?  
Ja. Vooral oudere volwassenen.

# Eenzaamheid en leeftijd (Luhmann & Hawkley, 2016)



# Risico-factoren voor eenzaamheid

- Leeftijd (jonge én oudere volwassenen)
- Geslacht (geen effect)
- Alleen wonen (beperkt effect)
- Chronische ziekte
- Maatschappelijke kwetsbaarheid
  - Werkloosheid (langdurige)
  - Lage sociaal-economische status (SES)
- Psychologische kwetsbaarheid
  - Depressieve symptomen

# Worden we steeds eenzamer?

- Vele mensen zijn hiervan overtuigd (door veranderingen in maatschappij)
- Als eenzaamheid toeneemt, dan spreekt men over de “epidemie van eenzaamheid”
- Ook in wetenschap (Killeen, 1998)
- Veel kritiek op gebruik van term “epidemie”



# Hoe onderzoeken?

- Herhaalde bevraging van grote groepen (representatief)
- Jongeren (secundair onderwijs)
- Drie grote projecten
- HBSC (Health Behaviours in School-Aged Children) (WHO)
- PISA (Program for International Student Assessment) (OECD)
- MTF (Monitoring The Future) (USA)

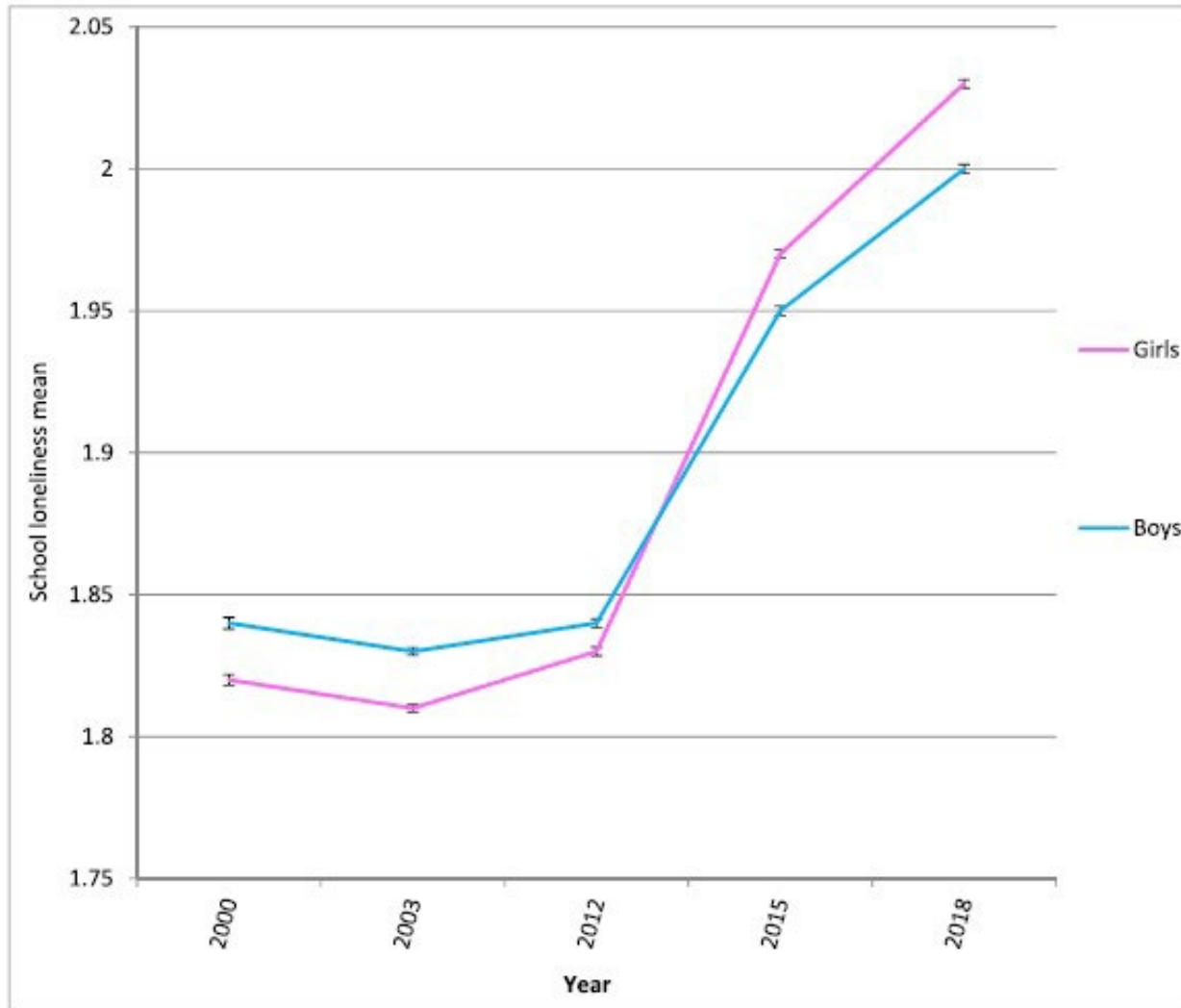
# Health Behaviours in School-Aged Children (HBSC)

- 11-, 13- en 15-jarigen
  - Invalshoek: gedrag rond gezondheid
  - 1 uitspraak
  - 51 landen (Europa en Canada)
  - Voorbeeld: Finland ( $N = 20,444$ )
- 
- 2006      2010      2014      2018      (Lyrra et al., 2022)  
    11%      11%      12%      15%

# Program for International Student Assessment (PISA)

- 15-jarigen
- Invalshoek: lezen, wiskunde, wetenschappen
- Eenzaamheid: korte schaal
- 37 landen (o.a. België) (Twenge et al., 2021)
- 2000 tot 2018 ( $N = 1,049,784$ )
- | 2000 | 2003 | 2012 | 2015 | 2018 |
|------|------|------|------|------|
| 16%  | 13%  | 17%  | 24%  | 31%  |
- Percentage dat smartphone heeft

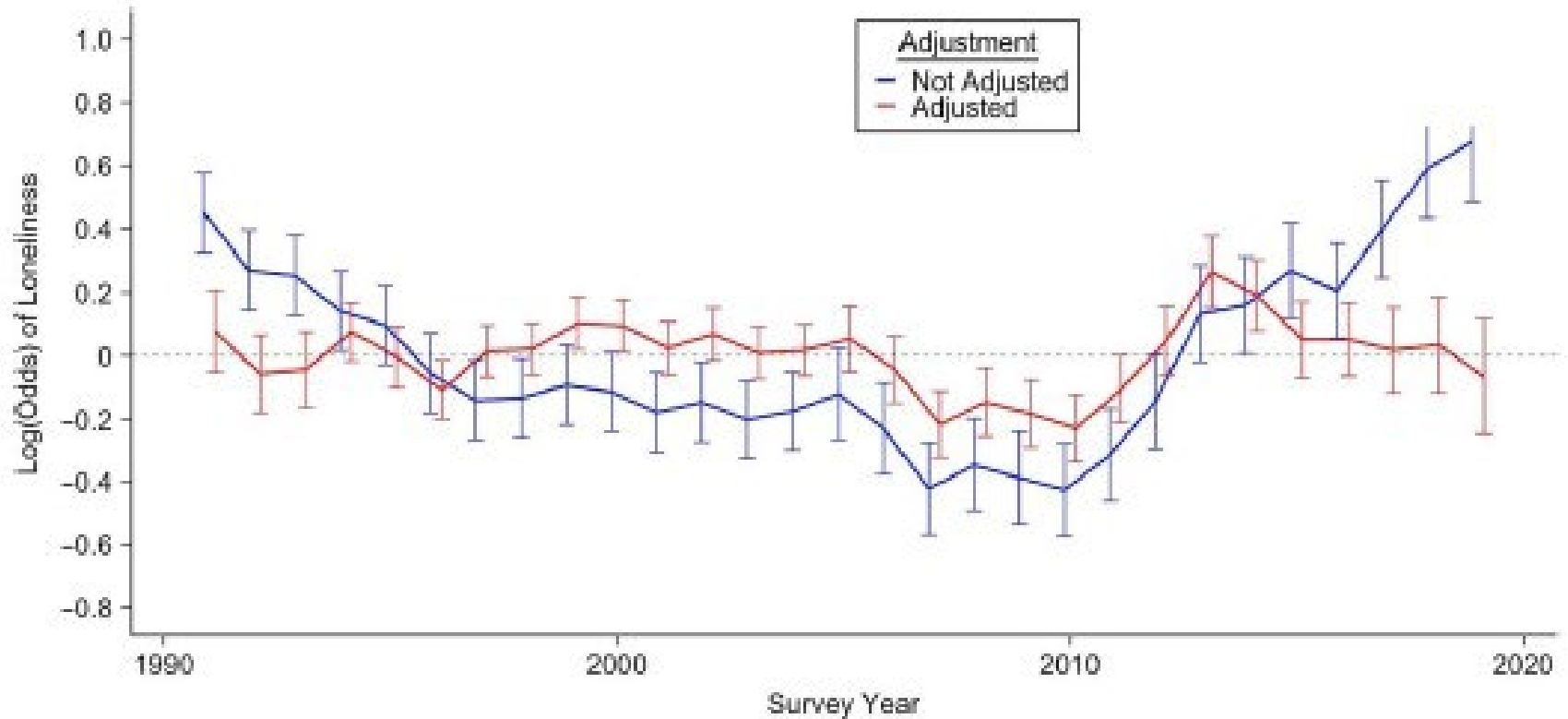
# Evolutie 2000 tot 2018 (PISA)



# Monitoring the Future (MTF)

- 2de, 4de en 6de jaar secundair onderwijs
- Invalshoek: drugs
- Eenzaamheid: korte schaal
- Verenigde Staten (Kaur et al., 2022)
- 1991-2019 ( $N = 390,000$ )
- 1991: 18.5%
- 2019: 22.2%
  
- Aantal uren slaap (< 7 uur)

# Monitoring the Future (1991-2019)

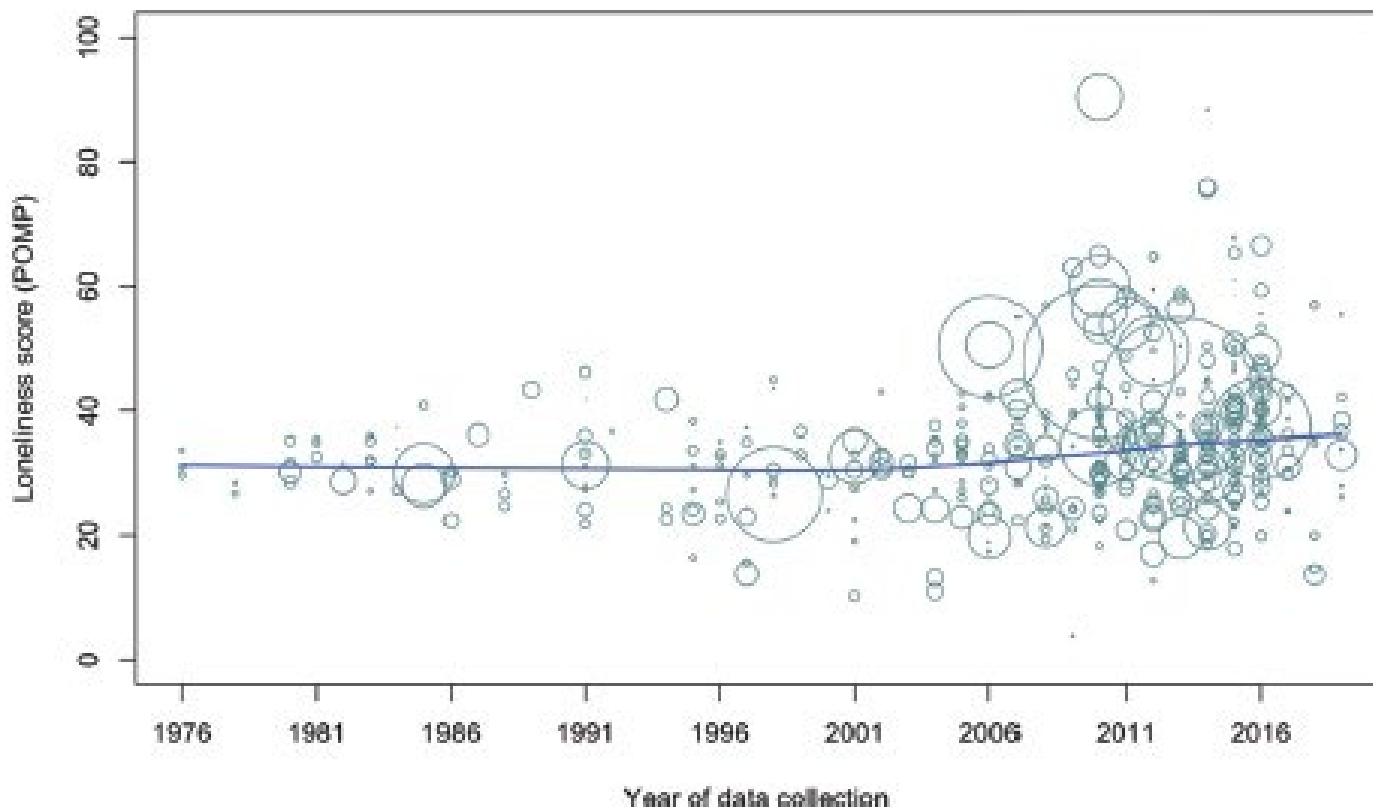


# Ander onderzoek

- Jonge volwassenen (18 tot 29 jaar)
- Samen nemen van vele studies  
(= meta-analyse)
- Zelfde schaal (vragenlijst) over eenzaamheid
- Meer gewicht aan grotere steekproeven (cirkels)

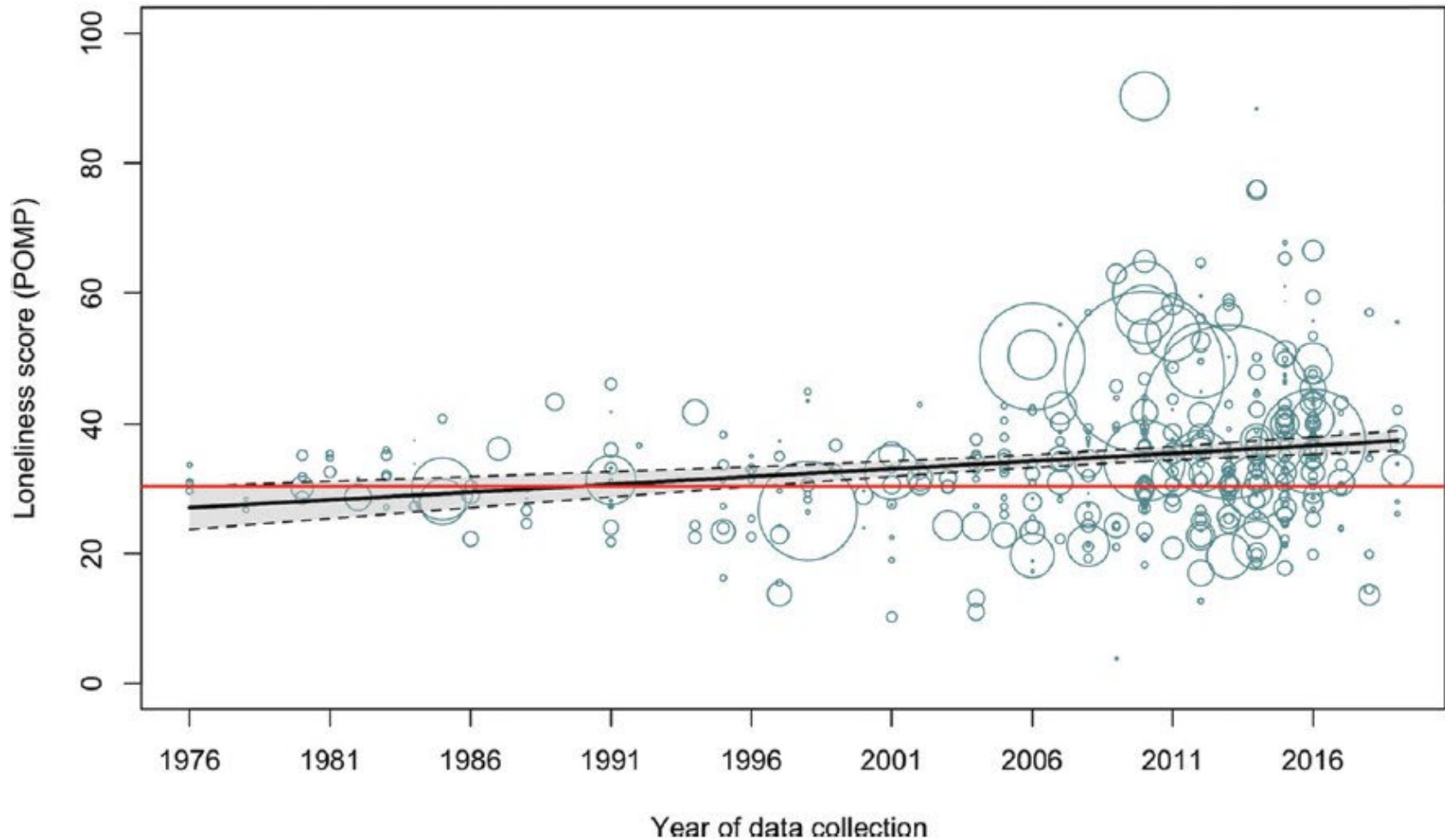
# 18- tot 29-jarigen (1976 – 2019)

Changes in loneliness in emerging adults  
from 1976 - 2019 (LOESS curve)





# 18- tot 29-jarigen (1976 – 2019)



# Oudere volwassenen

- Geen verandering (77 jaar +) (Dahlberg et al., 2018)

1992	2002	2004	2011	2014
12%	13%	15%	13%	11%
- Afname (= jongere generatie minder eenzaam)  
Twee generaties (1990-1993; 2013-2014) (Hülür et al., 2016)  
Vijf generaties (geboren 1908-1917 tot 1948-1957)  
(Suanet et al., 2019)
- Verklaring: Toegenomen controle ('mastery')

# Jongeren en ouderen

- Jongeren hebben weinig controle  
(willen niets missen op hun smartphone  
en slapen (mede) daardoor minder)
- Oudere volwassenen hebben meer controle
- Zal deze trend zich verder doorzetten bij oudere  
volwassenen?  
(Gerstorf et al., 2020)

# Eenzamer door de pandemie?

- Veel onderzoek:  
Web of Science  
2020 - 2022: 2,876 artikels (= 30% productie)
- Sterkste bevindingen:  
Herhaalde metingen bij *zelfde* mensen  
(follow-up) (longitudinaal)
- Twee soorten studies
  - (1) Voor – Tijdens
  - (2) Tijdens

# Voor en Tijdens de pandemie

- Samen nemen van studies  
(= meta-analyse) (Ernst et al., 2022)
- 19 studies ( $N = 45,734$ )
- (Uiteraard) toename van eenzaamheid
- Maar effecten klein tot matig  
En worden kleiner bij latere (tweede) meting  
=> Veerkracht
- Bij nieuwe golven neemt eenzaamheid toe

# Voorspellen van toename

Alle klassieke risico-factoren

- Maar

Geslacht: vrouwen meer toename

Alleen wonen: sterker effect

- Psychologische factoren

(Neuroticisme; niet goed omgaan met problemen  
= tegenovergestelde van controle ('mastery'))

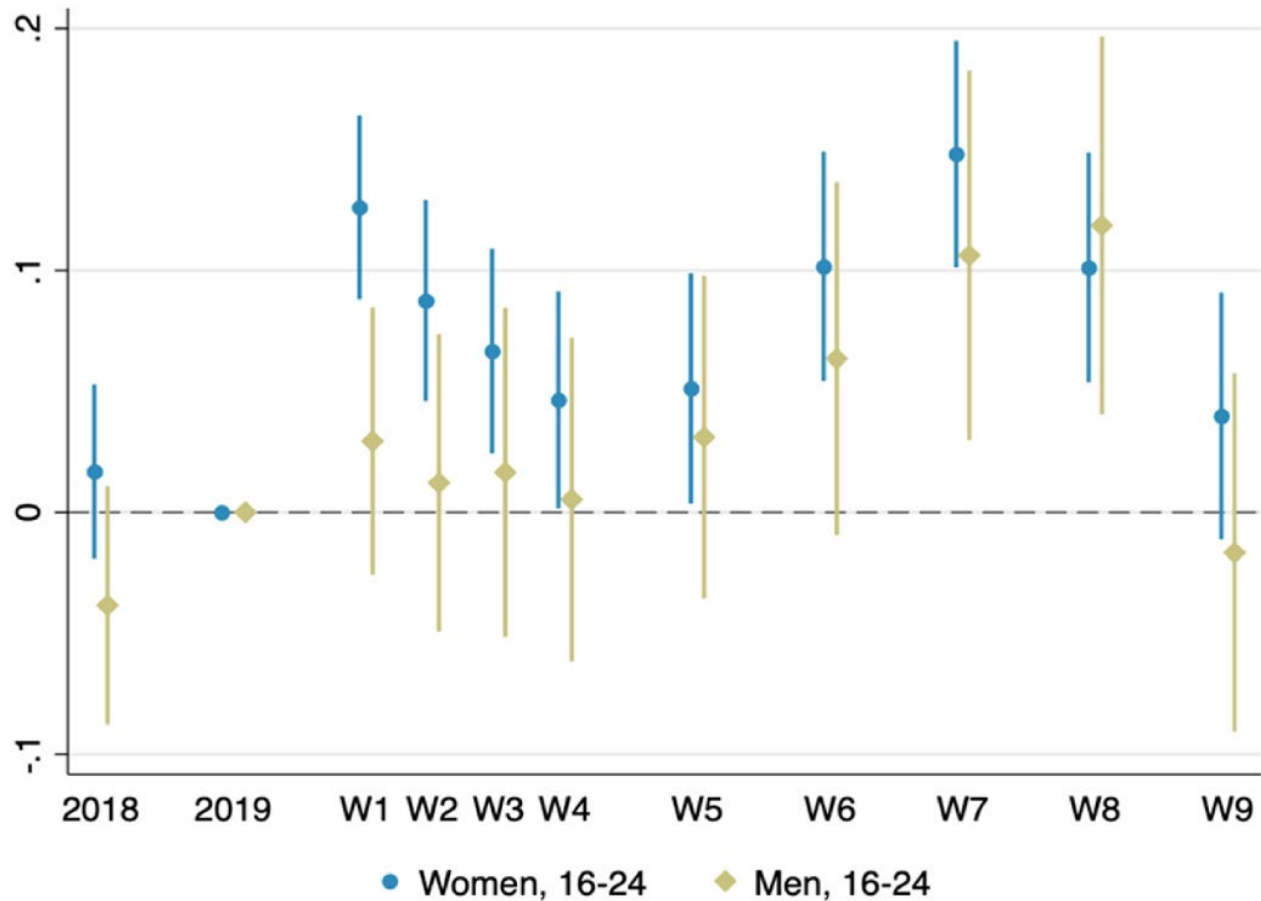
- Biologische kwetsbaarheid

Ontsteking (inflammatie) (C-reactief proteïne)

# Tijdens de pandemie

- Samen nemen van studies  
(= meta-analyse) (Cenat et al., 2022)
- 8 studies
- Tijdens lockdown: eenzaamheid blijft op zelfde peil (gemiddeld)
- Nadien: geleidelijke daling

# Trend over 2 jaar (Kung et al., 2023)





# Voorspellen

- Klassieke risico-factoren
- Maar:
  - Jonge volwassenen neemt sneller af
  - Autisme neemt trager af
- => Oudere volwassenen en personen met autisme zijn minder responsief

# Voorspellen van toename

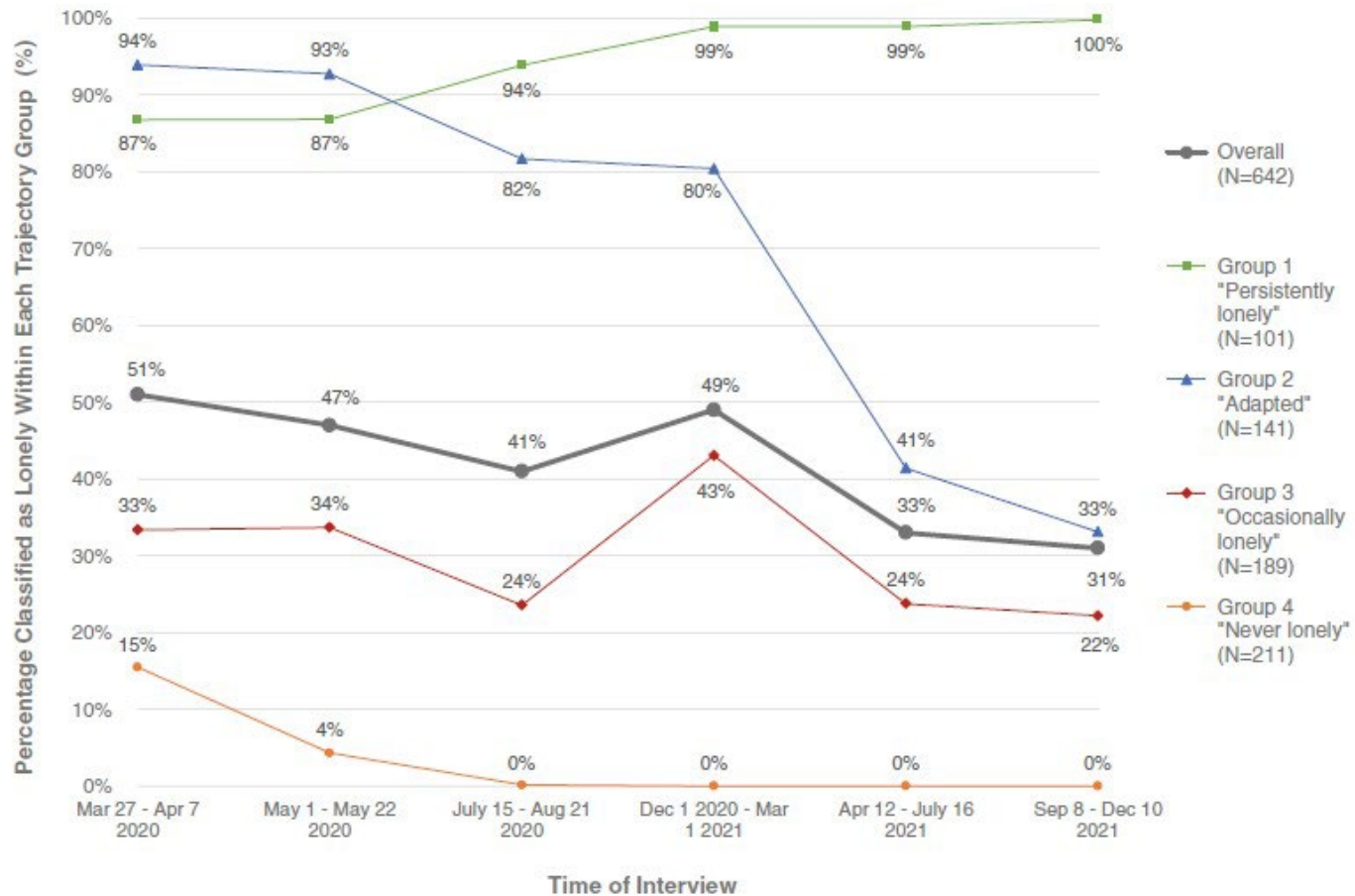
Ook (uiteraard) nieuwe risico-factoren

- Sociale beperkingen  
(index)
- Ervaringen met COVID-19  
(zelf ervaren of in naaste omgeving)
- Vaccinatie

# Andere benadering

- Groepen onderscheiden die pandemie doormaken op verschillende manieren (die elk een eigen weg afleggen) (= trajecten)
- Niet eenzaam (laag – laag)  
Eenzaamheid neemt af (hoog – laag)  
Eenzaamheid neemt toe (laag – hoog)  
Langdurig eenzaam (hoog – hoog)

# Trajecten eenzaamheid (Kotwal et al., 2022)



# Voorspellen Blijvend Hoog / Toename

- Risico-factoren
- Vooral sociaal-economische kwetsbaarheid (lage sociaal-economische status (SES), minderheidsgroepen)
- En veranderingen in relaties
- Blijvend hoog = analoog aan 'long COVID' ?
- Pandemie => andere visie op eenzaamheid

# Gevolgen voor beleid

- Kwetsbare groepen identificeren en volgen
- Meer algemeen: (Aknin et al., 2022)
- Onderzoek nodig naar gevolgen van pandemie voor mentale gezondheid op lange termijn

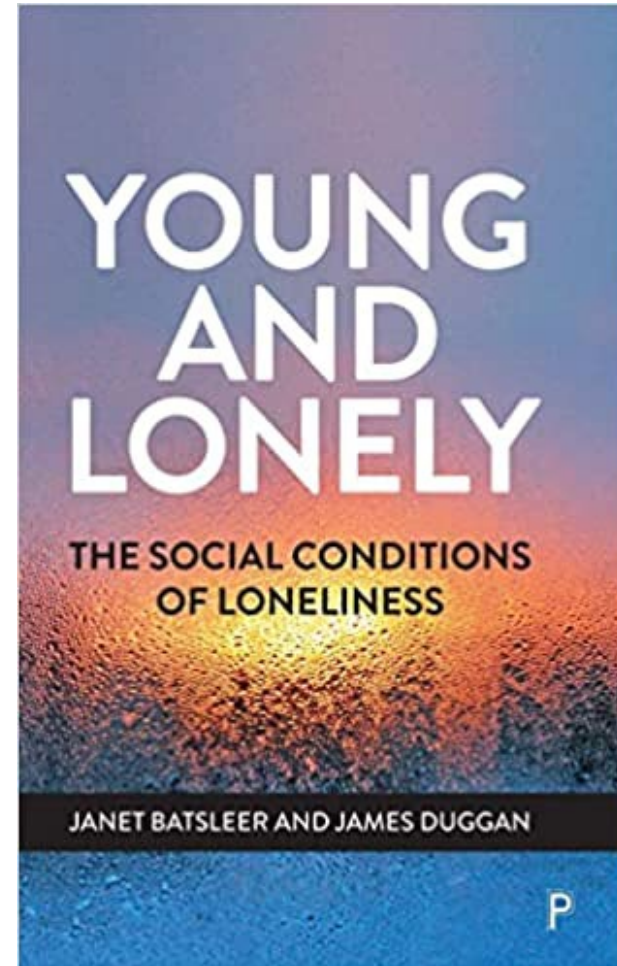
(Voorbeeld: Quebec (Canada:  
5 jaar opvolging: MAVIPAN) (LeBlanc et al., 2022)

# Terug naar de drie vragen

- (1) Hangt eenzaamheid samen met leeftijd?  
Ja. Jongere volwassenen ook eenzaam.
- (2) Worden we steeds eenzamer?  
Ja. Vooral jongeren en jonge volwassenen.
- (3) Eenzamer geworden door de pandemie?  
Ja. Vooral jonge volwassenen.

# Jong en eenzaam ?

- Ook eenzaamheid bij oudere volwassenen
- Mogelijk andere vormen van eenzaamheid
- Jongere volwassenen zeker niet vergeten bij preventie en interventie





# Wat kunnen we doen aan eenzaamheid?

- Preventie (voorkomen is beter dan genezen)
- Voor iedereen (primaire)  
Bewustwording (stereotype weg)
- Voor risicogroepen (secundaire)  
Ook jongeren
- Voor eenzame mensen (tertiaire)  
Therapie (cognitieve gedragstherapie)

# Conclusies

- Niet leeftijd op zich is belangrijk
- Hele reeks risico-factoren
  - => eenzaamheid is een fenomeen met vele gezichten
- Recente toename enkel bij jongeren en wees voorzichtig met de term “epidemie”
- De corona pandemie biedt andere kijk op wat eenzaamheid is en wie er gevoelig voor is