



GGD

Amsterdam



Factsheet

Eenzaamheid onder Amsterdamse jongeren

Waarom deze factsheet?

In het Coalitieakkoord Amsterdam 2018-2022 is de aanpak van eenzaamheid een belangrijk onderwerp. De gemeente Amsterdam wil grote gezondheidsverschillen tussen sociaaleconomische groepen terugdringen. Hierbij gaat het ook om gezondheidsverschillen veroorzaakt door eenzaamheid.¹ Cijfers over eenzaamheid in factsheets van de gemeente Amsterdam beperken zich tot nu toe tot volwassenen.^{2,3} Deze factsheet gaat over eenzaamheid bij jongeren, welke jongeren zich vaker eenzaam voelen en de gezondheidsproblemen die daarmee samenhangen.

Wat is eenzaamheid?

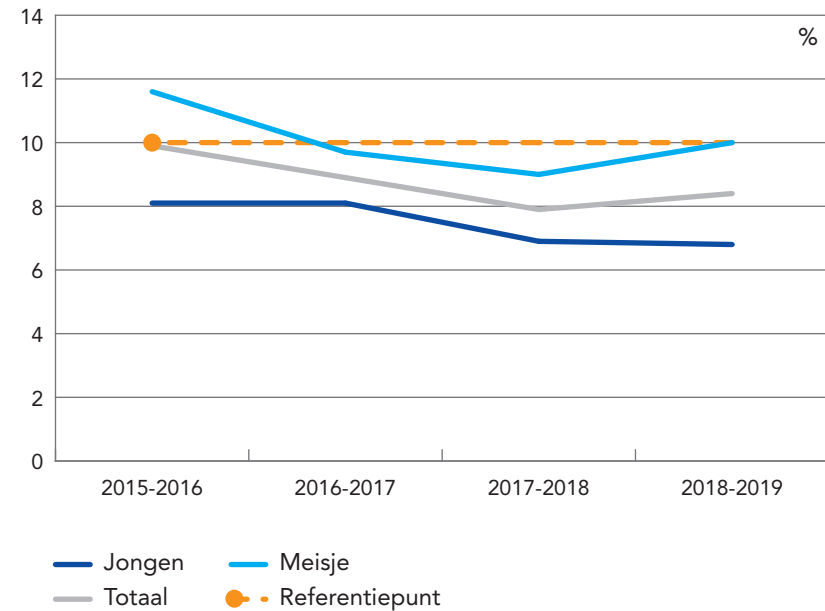
Eenzaamheid is een negatief gevoel dat ontstaat als je minder sociale contacten hebt dan je zou willen of als de kwaliteit van die contacten achterblijft bij je wensen. Het komt voor in alle leeftijdsgroepen, dus ook bij jongeren. Jongeren kunnen extra gevoelig zijn voor eenzaamheid omdat ze veel veranderingen ervaren, zoals lichamelijke veranderingen, het zich losmaken van de ouders en andere sociale verwachtingen ten opzichte van leeftijdsgenoten.

Hoe hebben we eenzaamheid gemeten?

Onder jongeren op het voortgezet onderwijs zijn gevoelens van eenzaamheid uitgevraagd aan de hand van acht stellingen van de Roberts UCLA Loneliness Scale (RULS-8). Deze stellingen gaan zowel over het oordeel van jongeren over hun sociale relaties (bijv. Ik heb het gevoel dat ik tot een groep van vrienden behoor) als over gevoelens die daar mee te maken hebben (bijv. Ik voel me niet alleen). De grenswaarde voor de RULS-8 is door de GGD Amsterdam vastgesteld in schooljaar 2015-2016. Deze grenswaarde is gebaseerd op de 10% jongeren met de meest zorgwekkende score op de RULS-8. De percentages zijn vooral geschikt om trends in de tijd en verschillen tussen groepen te bekijken. De 10% grenswaarde wordt in figuur 1 aangegeven met een referentiepunt. De eenzaamheidsgevoelens van de jongeren zijn een momentopname. We weten niet of deze jongeren aanhoudende gevoelens van eenzaamheid hebben.

De coronacrisis heeft een grote invloed op het gevoel van eenzaamheid onder jongeren. Bij het lezen van deze factsheet is het van belang om te weten dat een beeld wordt gegeven van eenzaamheid onder jongeren vóór de start van de coronacrisis.

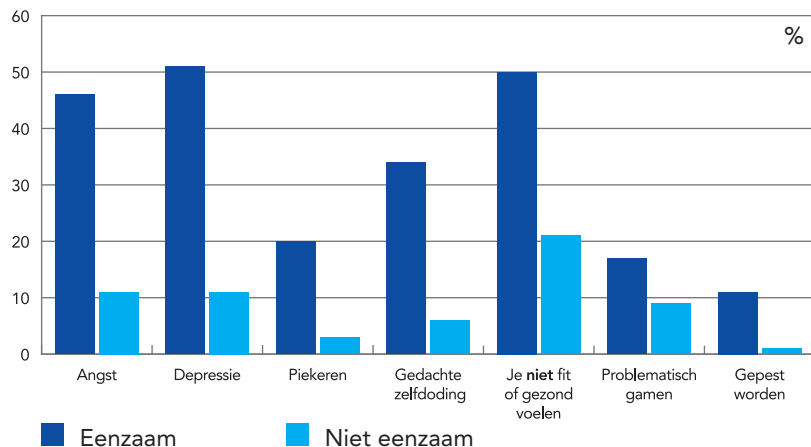
Eenzaamheid onder jongens daalt geleidelijk



Figuur 1. Aandeel eenzame jongeren (2e en 4e klas regulier voortgezet onderwijs) in schooljaar 2015-2016 (n=10.893), 2016-2017 (n=11.407), 2017-2018 (n=10.666) en 2018-2019 (n=8.721).⁴

Er is over de jaren heen een lichte daling te zien in het aandeel jongens dat zich eenzaam voelt. Het aandeel eenzame meisjes neemt af tot en met 2017-2018 en stijgt vervolgens licht in 2018-2019. Het oranje referentiepunt geeft de 10% grenswaarde aan die is vastgesteld door de GGD Amsterdam in schooljaar 2015-2016.

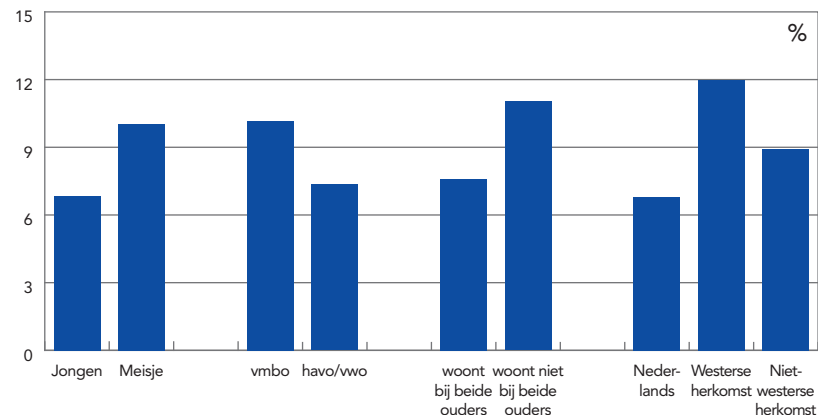
Eenzaamheid hangt samen met mentale problemen



Figuur 2. Aandeel eenzame jongeren (2e en 4e klas regulier voortgezet onderwijs) in 2018-2019 (n=8.721) met mentale en lichamelijke gezondheidsproblemen versus het aandeel niet eenzame jongeren met deze problemen.⁴

De jongeren zijn verdeeld in twee groepen: 'wel eenzaam' en 'niet eenzaam'. Eenzame jongeren zijn vaker angstig, vaker depressief en piekeren vaker dan niet-eenzame jongeren. Eenzame jongeren denken vaker aan zelfdoding en voelen zich vaker **niet** fit of gezond. Jongeren die zich eenzaam voelen, worden vaker gepest en rapporteren vaker problematisch gamegedrag. Oftewel zij voelen zich vaak onrustig en gestrest als ze niet kunnen gamen en ze vinden het moeilijk om te stoppen met gamen of gamen als zij zich rot voelen. We kunnen hier alleen spreken over verbanden, de richting van het verband kan niet bepaald worden. Zo kan het gevonden verband tussen angst en eenzaamheid betekenen dat angst leidt tot eenzaamheid of dat eenzaamheid leidt tot angst. Het sterkste verband vonden we tussen depressie en eenzaamheid en gepest worden en eenzaamheid. Toekomstig onderzoek kan zich richten op causale relaties, zodat de richting van het verband duidelijk wordt, en op factoren die bijdragen aan langdurige eenzaamheidsgevoelens bij jongeren. Om eenzaamheid bij jongeren goed aan te pakken is het namelijk van belang om te kijken naar de oorzaken van het ontstaan en het in standhouden van gevoelens van eenzaamheid.

Vmbo leerlingen voelen zich vaker eenzaam



Figuur 3. Aandeel jongeren (2e en 4e klas regulier voortgezet onderwijs) in 2018-2019 (n=8.721) dat zich eenzaam voelt naar geslacht, opleidingsniveau, gezinssituatie en herkomst.⁴

Gevoelens van eenzaamheid komen vaker voor bij meisjes, vmbo leerlingen, jongeren die niet bij beide ouders wonen en jongeren met een westerse migratieachtergrond. Voor leeftijd, klas (2 of 4) en stadsdeel waar de jongere woont werden geen significante verschillen gevonden.

Contact GGD Amsterdam, afdeling Epidemiologie, Gezondheidsbevordering en Zorginnovatie egz@ggd.amsterdam.nl 020 555 5495.

Auteurs Lenette Rietveld en Eva Verlinden.

Vormgeving Tom van Veenhuijzen - Vorm de stad

Bronnen:

1. [Coalitieakkoord Amsterdam 2018 - 2022](#). Een nieuwe lente en een nieuw geluid. Coalitie Groen Links/D66/PVDA/SP. Gemeente Amsterdam (2018).
2. [Factsheet eenzaamheid in Amsterdam](#). Gemeente Amsterdam, OIS (2018).
3. [Eenzaamheid in beeld. Factsheet Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2016](#). GGD Amsterdam (2017).
4. Jij en Je Gezondheid, gezondheidsmonitor voortgezet onderwijs/GGD Amsterdam. Ook gepubliceerd op [Gezondheid in beeld](#), GGD Amsterdam.