

# Eenzaamheid onder jongvolwassenen

Resultaten van een regionaal kwalitatief onderzoek 2025

In 2024 is de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen (16 tot 25 jaar) afgenomen. Hieruit blijkt dat 58% van de jongvolwassenen in Kennemerland enige mate tot ernstige eenzaamheid ervaart.

GGD Kennemerland sprak met 27 jongvolwassenen uit de regio in groepsgesprekken. Het doel was om dieper inzicht te krijgen in hoe zij eenzaamheid zien en ervaren en welke invloed dit heeft op hun gezondheid. Daarnaast is onderzocht welke strategieën zij als effectief zien om eenzaamheid te verminderen.

## Hoe zien jongvolwassenen eenzaamheid:



**Emotionele eenzaamheid:** het missen van emotionele verbondenheid en hechte relaties.

**Sociale eenzaamheid:** het ontbreken van een vriendengroep voor groepsactiviteiten.



## De invloed van eenzaamheid op gezondheid:

### Mentaal

- Verdriet
- Angst
- Hopeloosheid
- Zelftwijfel
- Depressiviteit
- etc.



### Fysiek

- Beklemming
- Vermoeidheid
- Passiviteit
- Minder of weinig energie
- etc.

## Factoren die voor eenzaamheid zorgen:

### Verwateren van vriendschappen na de middelbare school:

- Uit elkaar groeien door uiteenlopende interesses en levensveranderingen, zoals verhuizen voor studie.

### Vriendschappen sluiten tijdens studietijd:

- Grote colleges en wisselende werkgroepen bemoeilijken het maken van nieuwe vrienden.
- Prestatiedruk gaat ten koste van sociale contacten.
- Drukke agenda's beperken onderhouden en maken van sociale contacten.

### Relaties op de werkvloer:

- Geen sterke band hebben met collega's, vaak vanwege leeftijdsverschillen.

### Financiële druk en sociale uitsluiting:

- Weinig geld voor sociale activiteiten.
- Geldgebrek leidt tot minder contact en sociale uitsluiting.

### Online interactie en sociale media:

- Passief gebruik (zoals scrollen) kan sociale vergelijking veroorzaken en eenzaamheid vergroten.
- Actief gebruik (zoals berichten sturen) kan eenzaamheid verminderen.

### COVID-19-pandemie:

- Sommige (oud)studenten misten start sociale netwerkvorming tijdens studententijd en ervaren nu nog eenzaamheid daardoor.

## Adviezen van de jongvolwassenen tegen eenzaamheid:

### Adviezen aan jongvolwassenen:

1. **Word lid van een club of groep** om mensen te ontmoeten.
2. **Praat over eenzaamheid** met iemand die je vertrouwt.
3. **Zorg goed voor jezelf** zoals hobby's uitoefenen, therapie, journalen, etc.
4. **Plan contactmomenten en neem zelf initiatief voor vriendschap.**

*"Je kan je interesses opzoeken om gelijkgestemden te ontmoeten... je kan daar altijd wel iemand vinden die dezelfde interesses heeft waar je het ook goed mee kan vinden."*

### Adviezen voor gemeenten:

1. **Meer georganiseerde activiteiten** zoals creatieve workshops, sportactiviteiten, spelletjesavonden, etc.
2. **Gezellige en toegankelijke ontmoetingsplekken creëren** voor de jongvolwassenen.
3. **Gratis of betaalbare activiteiten aanbieden.**
4. **Aansprekende promotie** via social media en posters.
5. **Doorbreken van het taboe op eenzaamheid** door het bespreekbaar en normaal te maken.
6. **Samenwerking met jongvolwassenen** door een beter, passend aanbod te creëren.
7. **Samenwerking met scholen en organisaties** door meer educatie over mentale gezondheid en beschikbare activiteiten.