

7 oktober 2021  
Auteur: Lotte Kamphuis

# 3VRAAGT ONDERZOEK: #OPENUP





## Door de coronacrisis zijn jongeren opener over hoe ze in hun vel zitten

Je uitspreken als het even niet zo lekker gaat. Dat doet een deel van de jongeren inmiddels wat makkelijker. Een op drie (33 procent) vindt dat ze sinds de coronapandemie beter zijn geworden in het vertellen over hoe ze in hun vel zitten.

Dat blijkt uit onderzoek van 3Vraagt in aanloop naar de #openup-week, waarin jongeren worden gestimuleerd om open te zijn over hun psychische klachten

De jongeren hebben het gevoel dat er meer ruimte is om te delen wanneer het niet oké gaat. Ze merkten dat iedereen in meer of mindere mate struggelde tijdens de coronacrisis en dat mentale gezondheid vaker onderwerp van gesprek was. *"Doordat anderen erover praten, lukt dat mij ook beter"*, schrijft iemand.

Ook hebben sommigen het idee dat mensen meer bij elkaar inchecken: *"De vraag hoe het met je gaat werd oprechter. In plaats van de dagelijkse 'hey hoe is het, ja goed en met jou'-praatjes."*

Vier op de tien (42 procent) zeggen dat de coronatijd geen invloed heeft gehad op hun openheid. Een deel vond dat ze er altijd al goed over konden praten. Anderen schrijven dat ze nog even gesloten zijn over hun mentale gezondheid.

### Veel stress onder jongeren

De grootste groep (59 procent) vindt dat het op dit moment goed gaat met hun psychische gezondheid. Vier op de tien (40 procent) zeggen dat ze niet zo lekker of zelfs slecht in hun vel zitten.

In het onderzoek vertelt een groot deel van de jongeren dat ze het afgelopen jaar langere tijd te maken hadden met stress (63 procent), somberheid (54 procent) en eenzaamheid (49 procent). Andere klachten die ze bijvoorbeeld noemen zijn ernstig piekeren (41 procent) en angsten (38 procent).

De problemen staan vaak niet op zichzelf, zoals deze deelnemer vertelt: *"Door al het piekeren ga ik me onzeker en somber voelen en dan trek ik mezelf terug, waardoor ik eenzaam word."* En een ander: *"Ik had last van angst- en paniekaanvallen. In de zwaarste periode was*

*periode was het moeilijk om genoeg te slapen en eten, kon ik me niet concentreren op werk en raakte ik geïsoleerd."*

### Mentale klachten niet nieuw

Veel van de genoemde problemen zijn helaas niet nieuw. Ook in het openup-onderzoek van voor de coronacrisis, vertelde een groot deel van de jongeren al dat ze psychische klachten hadden. Bijvoorbeeld door gebeurtenissen in hun leven, prestatiedruk of negatieve gedachten.

Wel zegt 31 procent van de deelnemers met psychische klachten dat de pandemie het erger heeft gemaakt. Ook is het aantal jongeren dat zich eenzaam voelt gestegen, van 37 procent naar 49 procent. Minder grip op het leven, veel thuis zitten, een beperkt sociaal leven of weinig perspectief worden vaak als aanjagers van de klachten genoemd.

### Wel praten, geen actie

Staan de problemen voldoende op de radar volgens jongeren? Bijna de helft (45 procent) ziet dat er sinds de pandemie meer maatschappelijke aandacht is gekomen voor de mentale gezondheid van hun generatie. Bijvoorbeeld op het nieuws en in de media. Tegelijk zijn ze kritisch. Want er werd misschien wel meer over gepraat, maar ze missen actie vanuit de overheid. Driekwart (74 procent) vindt dat het kabinet te weinig oog heeft voor de mentale gezondheid van jongeren.

Ze hebben niet het idee dat er in het coronabeleid serieus werd gekeken hoe jongeren konden worden geholpen. Maar ze vinden vooral dat er nauwelijks wat wordt gedaan aan de problemen die al voor de pandemie speelden en nu nog steeds: veel te lange wachttijden in de geestelijke gezondheidszorg en de issues die veel onzekerheid geven over hun toekomst, zoals de woningmarkt, het klimaat en het leenstelsel.



## Omgeving

# 85% kent jongere(n) met psychische klachten

We stellen je nu een paar vragen over psychische / mentale gezondheid: de gezondheid van je geest. Als je mentaal fit bent, functioneer je beter, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress en kun je problemen beter de baas. Psychische klachten hebben te maken met gevoelens, gedachten en gedrag. Bijvoorbeeld je somber voelen, steeds denken aan angstige situaties of last hebben van stressklachten.

### Ken jij jonge mensen (tot 35 jaar) in je omgeving die psychische klachten hebben?

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Ja, één                 | 11% |
| Ja, meerdere            | 74% |
| Nee                     | 11% |
| Weet niet / geen mening | 4%  |

### Stelling: 'Ik vind het moeilijk om met iemand over zijn / haar / hun psychische klachten te praten.'

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Eens                    | 34% |
| Oneens                  | 62% |
| Weet niet / geen mening | 4%  |

### Open antwoord: Waarom vind je dit wel of niet moeilijk?

De grootste groep jongeren vindt het niet moeilijk om met iemand anders over hun psychische klachten te praten. Ze vertellen vooral dat ze anderen graag willen helpen door naar ze te luisteren en er voor ze te zijn. Een aantal deelnemers schrijft dat ze zelf te maken hebben (gehad) met mentale problemen en het door hun eigen ervaring niet moeilijk vinden om met anderen te praten over wat ze doormaken.

Een derde vindt het wel moeilijk. Ze schrijven dat ze vaak niet goed weten hoe ze moeten reageren en wat ze kunnen doen om de ander te helpen. Ze zijn bijvoorbeeld onzeker over wat ze kunnen vragen of bang om iets verkeerd te zeggen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

*"Niet moeilijk. Ik luister graag naar anderen en wil graag helpen. Een luisterend oor bieden of een schouder om op te huilen kan altijd."*

*"Het is zo belangrijk om dit bespreekbaar te maken. Ik wil anderen het gevoel geven dat het oké is om deze problemen te hebben. En door erover te praten wordt het minder taboe."*

*"Ik vind het niet moeilijk omdat ik zelf ook psychische klachten heb gehad en weet hoe moeilijk het kan zijn."*

*"Ik vind het lastig als ik zelf ook niet lekker in m'n vel zit."*

*"Ik weet niet wat wel of niet handig is om te zeggen. Ik wil niet dat iemand zich nog slechter gaat voelen door mijn slechte woordkeuze of inleving."*



# Hoe zit jij in je vel?

## 6 op 10 zeggen dat het mentaal goed gaat

### Hoe vind je dat het gaat met je psychische gezondheid?

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Heel goed               | 12% |
| Redelijk goed           | 47% |
| Redelijk slecht         | 31% |
| Heel slecht             | 9%  |
| Weet niet / geen mening | 1%  |

### Heb jij zelf in het afgelopen jaar, in je dagelijks functioneren, last (gehad) van:

Het gaat er hierbij om dat het niet één keer voorkwam maar vaker en minimaal twee maanden lang.

De meest genoemde antwoorden zijn: stress (63%), somberheid (54%) en eenzaamheid (49%).

Daarnaast worden ook andere klachten vaak genoemd als slaapproblemen (45%), oververmoeidheid / burn-out (42%), ernstig piekeren (41%), verdriet (41%), angsten (38%), depressieve gevoelens (verlies van levenslust / ernstige neerslachtigheid) (32%) en paniekaanvallen (24%).

De klachten staan vaak niet op zichzelf. Veel deelnemers hebben bij deze vraag meerdere antwoorden aangekruist.

### Open antwoord: Waar heb jij vooral last van (gehad)? En hoe beïnvloedde dat je dagelijkse leven?

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

#### Reacties depressieve klachten:

"Depressie. Ik kwam niet meer uit bed, kon me nergens toe zetten en had heel veel angsten."

"Het beïnvloedde mijn dagelijkse leven zo dat ik nog amper buiten kwam en amper

contact zocht met andere mensen."

"Depressie, PTSS, suïcidale gedachten. Ik zat vast en kon niet vooruit met mijn leven. Het plaatste ook een gigantische druk op mijn omgeving, met veel mensen die zich zorgen maakten maar niet wisten wat ze konden doen."

"Het begon met eenzaamheid in de lockdown en daar kwam dan snel somberheid en depressie bij omdat mensen niet gemaakt zijn om alleen te zijn."

#### Reacties somberheid:

"De somberheid, het kostte zoveel energie om niet in een negatieve spiraal te belanden dat er weinig leuks meer over bleef. Het voelde als overleven in plaats van leven."

"Somberheid, slapeloze nachten, oververmoeidheid. Hierdoor kon ik niet meer genieten en was ik erg verdrietig en geïrriteerd."

"Oververmoeid en somber. En daarbij kwamen lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, niet kunnen slapen en ernstig piekeren door angsten en verdriet. Die combinatie is best heftig, zeker als je dat niet van jezelf gewend bent."

#### Reacties paniekaanvallen:

"Onzekerheid en angstaanvallen. Dit zorgde ervoor dat ik nergens zin in had en nergens van kon genieten, maar ook dat ik huilbuien had van urenlang de dag voordat ik weer naar mijn werk moest."

"Vooral paniekaanvallen en angsten. Dit heeft me praktisch een jaar van mijn leven gekost en het beïnvloedt me nog steeds negatief."

"Vooral van angst en paniekaanvallen. Ik had in de zwaarste periode moeite met genoeg slapen en eten, kon me niet goed concentreren op mijn werk en raakte iets meer geïsoleerd."

Reactie burn-out klachten:

*"Extreem vermoeid en concentratieproblemen. Ik kon echt he-le-maal niets meer."*

*"Stress heeft veel problemen veroorzaakt en dat heeft me juist ook een mentale en fysieke klap gegeven."*

*"Heel erg moe waardoor geen puf een energie om dingen te ondernemen. Om niks kunnen huilen als iemand op het werk iets aan mij vroeg of kon vriend vroeg of ik iets in de supermarkt wilde halen. Er niet bij zijn met mijn hoofd en dingen vergeten."*

Reacties eenzaamheid:

*"Verdriet en eenzaamheid hebben er erg in gehakt. Ik was vaak alleen en sprak niet af met mensen om me aan de maatregelen te houden. Dat heeft me op den duur ook wel opgebroken. Ik miste mensen om me heen en voelde me steeds meer alleen en gevangen in huis."*

*"Eenzaamheid. Dat had ik normaal niet, maar wel door corona."*

*"Eenzaamheid en piekeren. Dat voedt onzekerheid en somberheid en dan voelt het steeds lastiger om weer sociaal mee te kunnen doen waardoor je jezelf verder terugtrekt."*

*"Eetstoornis, ik heb bijna geen sociaal leven, altijd stress over eten en ik kan nergens anders over na denken."*

*De volgende vragen zijn gesteld aan jonge mensen die hebben aangegeven last te hebben (gehad) van psychische klachten.*

**Is je psychische gezondheid veranderd onder invloed van de coronacrisis? Is die volgens jou beter of slechter geworden dan daarvoor?**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Veel beter              | 6%  |
| Een beetje beter        | 7%  |
| Ongeveer hetzelfde      | 27% |
| Een beetje slechter     | 33% |
| Veel slechter           | 25% |
| Weet niet / geen mening | 2%  |

**Voel je je momenteel mentaal beter of slechter dan aan het begin van de coronacrisis?**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Veel beter              | 13% |
| Een beetje beter        | 18% |
| Ongeveer hetzelfde      | 28% |
| Een beetje slechter     | 22% |
| Veel slechter           | 17% |
| Weet niet / geen mening | 2%  |

**Open antwoord: Hoe ging het met je psychische gezondheid tijdens de coronacrisis? En waarom gaat het nu beter of slechter dan voorheen?**

Een deel van de deelnemers schrijft dat ze het gedurende de coronacrisis mentaal lastig hadden. Door de coronamaatregelen ervoeren ze bijvoorbeeld stress, eenzaamheid en misten ze structuur en een uitlaatklep. Sommigen hebben daar nu nog steeds last van, omdat de pandemie al zo lang voortduurt. Anderen schrijven dat het beter gaat omdat er steeds meer mag. Daarnaast zijn er ook die zich beter voelden in coronatijd, omdat sociale verplichtingen wegvielen en het leven voor hen rustiger was. Sommige van hen vinden het daarom lastig dat de maatschappij nu steeds verder richting het oude normaal gaat. Tot slot is er ook een groep die schrijft dat hun psychische gezondheid niet is veranderd door de coronacrisis.

**Vind je dat je je mentaal makkelijk of moeilijk kon aanpassen aan de veranderende situaties in de coronacrisis?**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Heel makkelijk          | 12% |
| Redelijk makkelijk      | 48% |
| Redelijk moeilijk       | 24% |
| Heel moeilijk           | 12% |
| Weet niet / geen mening | 4%  |

**In hoeverre denk je dat je psychische klachten zijn ontstaan als gevolg van de coronacrisis?**

- Mijn psychische klachten zijn vooral ontstaan tijdens de coronacrisis - 22%
- Mijn psychische klachten zijn vooral ontstaan voor de coronacrisis en zijn tijdens de crisis erger geworden - 31%
- Mijn psychische klachten zijn vooral ontstaan voor de coronacrisis en zijn tijdens de crisis gelijk gebleven - 26%
- Mijn psychische klachten zijn vooral ontstaan voor de coronacrisis en zijn tijdens de crisis minder erg geworden - 12%
- Weet niet / geen mening - 9%

Een deel van de deelnemers die vertellen dat hun klachten vooral zijn ontstaan tijdens de coronacrisis, benadrukt dat hun psychische klachten niet door de pandemie komen.

**In hoeverre ben open naar je omgeving over jouw psychische klachten?**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Heel open               | 11% |
| Redelijk open           | 39% |
| Niet zo open            | 32% |
| Helemaal niet open      | 14% |
| Weet niet / geen mening | 4%  |

**Kan / kon je met iemand in je omgeving over je psychische klachten praten?**

*Je kan meerdere antwoorden aankruisen.*

Top 3 meest genoemde antwoorden:

- 1. Ja, met één of meer vrienden (53%)
- 2. Ja, met mijn ouder(s) (43%)
- 3. Ja, met mijn partner (31%)

13% geeft aan met niemand in hun omgeving te praten over hun psychische klachten.

**Hoe reageren / reageerden mensen in jouw omgeving vooral op jouw psychische klachten?**

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Heel begripvol                                          | 25% |
| Redelijk begripvol                                      | 46% |
| Niet zo begripvol                                       | 7%  |
| Helemaal niet                                           | 4%  |
| Ik praat niet met anderen over mijn psychische klachten | 13% |
| Weet niet / geen mening                                 | 5%  |

**Stelling: 'Als ik last heb van psychische klachten, weten mensen in mijn omgeving hoe ze mij kunnen helpen.'**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Eens                            | 31% |
| Oneens                          | 51% |
| Weet niet / niet van toepassing | 18% |

*De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die hebben aangegeven niet met mensen in hun omgeving over hun psychische klachten te praten.*

**Open antwoord: Waarom heb je hier niet met vrienden of bekenden over gesproken?**

Deelnemers geven vooral aan dat ze het moeilijk vinden om hier open over te zijn. Bijvoorbeeld omdat ze zich schamen, denken dat ze anderen tot last zijn met hun problemen of bang zijn dat ze niet begrepen worden. Ook hebben sommigen het gevoel dat ze niemand hebben bij wie ze terechtkunnen.



*De volgende vragen zijn gesteld aan jonge mensen die hebben aangegeven last te hebben (gehad) van psychische klachten.*

Stel je wilt professionele hulp zoeken:

**Weet je waar of bij wie je om psychische hulp kunt vragen?**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Ja, dat weet ik         | 77% |
| Nee, dat weet ik niet   | 16% |
| Weet niet / geen mening | 7%  |

*De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die professionele hulp hebben gezocht.*

**Bij wie of wat heb je professionele hulp gezocht?**

De meest genoemde antwoorden zijn de psycholoog en/of de huisarts. Andere, in mindere mate, genoemde antwoorden zijn praktijkondersteuner, psychiater, psychotherapeut en maatschappelijk werker.

*De volgende vraag is gesteld aan jongeren die geen professionele hulp hebben gezocht.*

**Wat is de reden dat je geen professionele hulp zoekt / hebt gezocht?**

Het meest gegeven antwoord is: ik vond mijn klachten niet groot genoeg om hulp te zoeken. Andere, in mindere mate, gegeven antwoorden zijn: mijn klachten gingen vanzelf over, ik vond het te duur / was bang dat het te duur zou zijn, ik durfde niet zo goed, ik wist niet zo goed hoe ik dat moest regelen en ik schaamde me te erg.

*De volgende vragen zijn gesteld aan jonge mensen die hebben aangegeven last te hebben (gehad) van psychische klachten.*

**Schaam(de) jij je ervoor dat je psychische klachten hebt / had?**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Heel erg                | 11% |
| Redelijk                | 21% |
| Niet zo                 | 37% |
| Helemaal niet           | 25% |
| Weet niet / geen mening | 7%  |

**Stelling: 'Het voelt als een taboe om te praten over psychische klachten.'**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Eens                    | 54% |
| Oneens                  | 39% |
| Weet niet / geen mening | 7%  |



# 45% ervaart meer maatschappelijke aandacht

De volgende vragen zijn gesteld aan alle deelnemers.

### Heb je het gevoel dat er sinds de coronacrisis in de maatschappij meer, minder of evenveel aandacht is voor de mentale gezondheid van jonge mensen?

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Meer aandacht           | 45% |
| Evenveel aandacht       | 22% |
| Minder aandacht         | 23% |
| Weet niet / geen mening | 10% |

#### Open antwoord: Waarom vind je dat?

Bijna de helft heeft het gevoel dat er sinds de coronacrisis in de maatschappij meer aandacht is voor de mentale gezondheid van jonge mensen. Bijvoorbeeld in de media. Tegelijk zijn veel jongeren sceptisch. voor hun gevoel volgt er weinig actie uit die aandacht. Een kwart zegt dat er minder aandacht was, bijvoorbeeld omdat in de maatschappij veelal de focus lag op risicogroepen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

*"Het is veel in het nieuws en in de media."*

*"Mentale klachten zijn van alle tijden, ook onder jongeren. Misschien is er nu wel meer aandacht voor, maar blijven we daar ook aandacht voor houden in de toekomst?"*

*"Meer aandacht omdat meer mensen ermee te maken kregen, maar minder qua hulpverlening omdat er al grote achterstanden waren voor de coronacrisis."*

### Vind je dat het kabinet in de coronacrisis tot nu toe voldoende of onvoldoende aandacht heeft voor de mentale gezondheid van jongeren?

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Voldoende               | 13% |
| Onvoldoende             | 74% |
| Weet niet / geen mening | 13% |

#### Open antwoord: Waarom vind je dat?

Driekwart vindt dat het kabinet in de coronacrisis onvoldoende aandacht had voor de mentale gezondheid van jongeren. Volgens hen was er al snel bekend dat de maatregelen een grote impact hadden op hoe jongeren in hun vel zaten, maar zijn er geen acties ondernomen om dat te verbeteren. Ook noemen sommigen dat de wachttijden in de GGZ niet zijn verminderd, een probleem dat er voor de coronacrisis al was. Daarbij noemen deelnemers dat het kabinet zich te weinig inzet voor een zeker toekomstperspectief voor jongeren, door oplossingen te bieden voor het leenstelsel, woningmarkt en de klimaatcrisis.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

*"Meer aandacht, maar geen concreet politiek beleid. Dus dat betekent niet."*

*"Vooral rekening houden met de fysieke gezondheid van de ouderen, terwijl de mentale gezondheid van jongeren er ook erg slecht aan toe is. En dan telkens de jongeren binnen houden, terwijl zij het minst last zouden hebben van corona."*

*"We doen of we er aandacht voor hebben door het te benoemen, maar er gebeurt niets mee. Er moet meer aandacht komen voor mentale gezondheid, GGZ moet meer geld en de wachtrijen moeten korter."*

*"Het feit dat sommige mensen zo gigantisch lang op een wachtlijst moeten staan met (ernstige) klachten en dat dit al zo lang speelt is onbegrijpelijk. De overheid had al veel eerder moeten ingrijpen."*

*"Flexcontracten, enorme studieschulden en geen huis kunnen betalen. O ja, en klimaatverandering is natuurlijk ook best deprimerend. Aan al deze dingen kan een kabinet wat doen, maar dat deden ze vóór de coronacrisis al niet."*



**Ben je sinds de coronacrisis over het algemeen beter of slechter geworden in praten over mentale gezondheid?**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Veel beter              | 5%  |
| Een beetje beter        | 38% |
| Een beetje slechter     | 11% |
| Veel slechter           | 4%  |
| Weet niet / geen mening | 42% |

**Stelling: 'Sinds de coronacrisis ben ik beter geworden in het vertellen over hoe ik zelf in m'n vel zit.'**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Eens                    | 33% |
| Oneens                  | 42% |
| Weet niet / geen mening | 25% |

**Open antwoord: Licht bovenstaande antwoorden toe.**

Vier op de tien zeggen beter te zijn geworden in praten over mentale gezondheid. Een op de drie zegt zelfs beter te zijn geworden in vertellen over hoe ze in hun vel zitten. Deze jongeren schrijven vooral dat ze het gevoel hebben dat er meer ruimte voor was, omdat iedereen te maken had met de impact van de coronacrisis en gesprekken vaker ging over hoe mensen zich voelen.

15 procent zegt er slechter in te zijn geworden in praten over mentale gezondheid. Dat komt omdat ze minder sociale contacten hadden tijdens de coronacrisis en praten met anderen daardoor lastiger werd. Of omdat ze het gevoel hebben dat veel mensen het lastig hebben en er minder ruimte is om over hun eigen problemen te praten. Vier op de tien zijn niet beter geworden in vertellen over hoe ze in hun vel zitten. Een deel daarvan vond al dat ze hier open over waren. Anderen schrijven dat ze hier juist nog steeds gesloten over zijn.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

*"Haha. Dat is misschien het enige positieve aan deze hele crisis."*

*"Doordat anderen er over praten kun je er zelf ook makkelijker over praten."*

*"Ik kon daar voor de crisis ook al redelijk open over zijn. De crisis heeft dat niet veranderd."*

*"Dat je sociale leven kleiner werd, heeft het moeilijker gemaakt om met elkaar te praten over psychische problemen."*

**Hoe kijk je over het algemeen naar de komende maanden?**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Heel positief           | 12% |
| Redelijk positief       | 48% |
| Redelijk negatief       | 24% |
| Heel negatief           | 9%  |
| Weet niet / geen mening | 7%  |



## Eenzaamheid

# 4 op 10 waren vaker eenzaam in coronatijd

Bij eenzaamheid mis je sociale contacten of voelt het of je sociale contacten mist. Ook met (veel) vrienden om je heen kun je je eenzaam voelen. Bijvoorbeeld omdat je elkaar niet vaak ziet, niet overal over praat of je het gevoel hebt dat de ander je niet begrijpt.

### Hoe vaak ervaar jij gemiddeld gevoelens van eenzaamheid tijdens de coronacrisis?

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Elke dag                | 12% |
| Een paar keer per week  | 26% |
| Een paar keer per maand | 29% |
| (bijna) nooit           | 31% |
| Weet niet / geen mening | 1%  |

### Voel jij je vaker, minder vaak of even vaak eenzaam als voor de coronacrisis?

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Vaker                   | 43% |
| Even vaak               | 35% |
| Minder vaak             | 13% |
| Weet niet / geen mening | 9%  |

### Open antwoord: hoe komt het dat je je vaker of minder vaak eenzaam voelt? Wat zijn of waren de voornaamste redenen van je eenzame gevoelens?

Vier op de tien voelen zich vaker eenzaam als voor de coronacrisis. Ze vonden vooral de lockdowns lastig, omdat je weinig mensen in het echt kon zien en weinig kon ondernemen. Voor sommigen maakten de pandemie het ook lastiger om sociale contacten te onderhouden of nieuwe mensen te leren kennen. Ook zijn er enkele deelnemers die, ondanks de versoepelingen, het gevoel hebben dat hun sociale leven nog niet zo actief is als voor pandemie.

Een op de drie is niet vaker of minder vaak eenzaam.

13 procent voelde zich minder eenzaam. Bijvoorbeeld omdat ze mensen vaker online spraken tijdens de pandemie, dan ze fysiek deden voor de coronacrisis. Of omdat bepaalde contacten beter werden.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

*"Contact via de telefoon is niet genoeg voor mij. Het voelt niet zo echt."*

*"Door de lockdown was mijn contact met anderen bijna helemaal weggefallen."*

*"Het spontane is eraf. Soms wil je gewoon even bij iemand langsgaan en een dikke knuffel geven. Eerder kon dat helemaal niet en nu merk ik dat het nog niet vanzelf als vanouds gaat."*

*"Ik voel me vaker eenzaam, omdat ik vaker alleen ben."*

*"De avondklok was de belangrijkste reden. Als je overdag werkt en 's avonds niks meer mag, dan kan je gewoon niks. En ik woon alleen."*

*"Je ziet veel minder mensen en werkt veel meer thuis."*

*"Voor corona ging ik veel vaker op pad en afgelopen anderhalf jaar zat ik veel thuis. Ik heb die eenzame gevoelens nooit eerder ervaren, in mijn geval is corona hier de oorzaak van."*

*"Als single was het moeilijk om tijdens de pandemie nieuwe mensen te leren kennen, ook al had ik daar wel behoefte aan."*

*"De coronacrisis heeft hier geen enkele invloed op."*

*"Ik ben blij met mijn sociale leven."*

*"Ik kon gewoon naar werk en woon samen, dus ik heb me niet eenzaam gevoeld."*

*"Ik ben door de coronacrisis juist weer in contact gekomen met vrienden met wie de vriendschap was verwaterd."*



## 3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel

# Over dit onderzoek

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, stuurt circa eens per maand een vragenlijst aan leden tussen de 16 en 34 jaar. Aan dit onderzoek, gehouden van 22 september tot en met 1 oktober 2021, deden 2100 jonge mensen mee. De resultaten zijn na weging representatief voor vijf variabelen. Namelijk leeftijd, geslacht, opleiding, stemgedrag en spreiding over het land. De uitslagen worden gepubliceerd door EenVandaag, de jongerenplatforms van NPO3 en andere platforms van de Publieke Omroep.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onderzoeker Lotte Kamphuis: [lotte.kamphuis@eenvandaag.nl](mailto:lotte.kamphuis@eenvandaag.nl).

De resultaten van het EenVandaag Opiniepanel worden gepresenteerd door Gijs Rademaker en Joyce Boverhuis in EenVandaag (ma-za 18:15 uur, NPO1)

