

Resultaten onderzoek Peil.nl in opdracht van KPN Mooiste Contact Fonds

- Een kwart van alle Nederlanders voelt zich soms tot vaak eenzaam (5% vaak)
- Ruim de helft van alle Nederlanders (53%) kent wel iemand die eenzaam is
- Maar: ruim een kwart (27%) zet zich niet in voor eenzamen, maar zou wel willen. Onder jongeren is dat zelfs 39%
- En: 13% weet niet hoe hij/zij het moet aanpakken om zich in te zetten voor eenzamen. Onder jongeren is dat zelfs 23%
- Maar: 23% van niet-eenzamen benoemt eenzaamheid een keuze!

Daar tegenover staat dat:

- ruim een derde (36%) zich schaamt zich voor de eigen eenzaamheid
- bijna de helft (47%) niet weet hoe ze contact moeten maken om zich minder eenzaam te voelen
- economische malaise is ook boosdoener: 41% voelt zich eenzaam omdat ze geen geld hebben om erop uit te gaan

Sociaal contact brengt teweeg:

- onderdeel voelen van maatschappij (27%)
- positiever voelen (25%)
- meer betrokken voelen (17%)
- blij voelen (11%)

Daarom is sociaal contact zo belangrijk. En dat kan heel eenvoudig want de belangrijkste contactmomenten zijn:

- bezoek vriend/familie (60%)
- meenemen voor uitje/wandeling (40%)
- vraag hoe het gaat (50%)
- telefoontje (41%)
- kaartje (27%)
- sms (33%)

51% vindt dat technologie helpt om eenzaamheid te doorbreken. Vooral jongeren (59%) vinden dit.

		Allen	Geslacht		Leeftijd				
			Man	Vrouw	18-24	25-34	35-44	45-54	55+
Voelt u zich eenzaam? (basis: allen)	Ja, vaak	5%	3%	7%	4%	4%	8%	4%	4%
	Ja, soms	20%	19%	21%	17%	25%	23%	17%	18%
	Zelden	32%	30%	33%	46%	35%	24%	31%	26%
	Nee, nooit	43%	48%	38%	33%	36%	45%	48%	51%

Kent u iemand die eenzaam is? (basis: allen)	Ja	53%	51%	55%	53%	57%	52%	52%	52%
	nee	47%	49%	45%	47%	43%	48%	48%	48%

Zet u zich wel eens bewust in voor een eenzaam persoon? (basis: voelt zich niet eenzaam)	Ja, regelmatig	15%	13%	17%	9%	15%	15%	14%	22%
	Ja, soms	31%	26%	36%	30%	33%	30%	32%	31%
	Nee, maar ik zou wel willen	27%	28%	27%	39%	28%	24%	27%	22%
	Nee, en heb ik ook geen behoefte aan	26%	32%	20%	22%	24%	30%	27%	25%

Zou u zich meer willen inzetten voor eenzame mensen? (basis: voelt zich niet eenzaam)	Nee, heb ik geen tijd voor	23%	24%	21%	34%	24%	22%	23%	13%
	Nee, heb ik geen zin in	12%	13%	11%	9%	13%	11%	12%	13%
	Nee, ik doe al genoeg	24%	21%	27%	11%	15%	30%	26%	33%
	Ja, maar ik weet niet hoe ik het moet aanpakken	13%	14%	12%	23%	11%	11%	14%	7%
	Ja, maar het liefst op een eenvoudige manier	22%	24%	20%	20%	29%	17%	19%	24%
	Anders, namelijk:	7%	4%	10%	3%	9%	9%	5%	9%

Stelling: Niemand hoeft eenzaam te zijn, eenzaamheid is een keuze (basis: voelt zich niet eenzaam)	Eens	23%	26%	20%	22%	19%	28%	19%	26%
	Oneens	68%	64%	72%	73%	74%	65%	70%	61%
	Weet niet	9%	10%	8%	5%	8%	7%	11%	13%

Stelling: Het is niet mijn verantwoordelijkheid om eenzame mensen te helpen, daar zijn organisaties voor (basis: voelt zich niet eenzaam)	Eens	14%	17%	11%	6%	15%	14%	16%	18%
	Oneens	72%	67%	77%	84%	72%	69%	69%	68%
	Weet niet	14%	15%	13%	10%	13%	16%	15%	14%

Welke van de volgende contactmomenten zijn vooral waardevol voor eenzame mensen denkt u? (basis: voelt zich niet eenzaam)	een kaartje ontvangen	37%	32%	41%	50%	34%	36%	35%	31%
	een telefoontje krijgen	53%	49%	58%	59%	46%	55%	52%	54%
	contact via computer (bv Email/Facetime/Skype)	20%	19%	20%	17%	19%	20%	21%	19%
	een sms of whatsapp ontvangen	16%	16%	16%	20%	19%	15%	18%	9%
	een bezoek van familie of vriend	82%	80%	84%	92%	80%	84%	80%	76%
	iemand die vraagt hoe het met hem of haar gaat	64%	58%	70%	70%	65%	65%	62%	57%
	meegenomen worden voor een uitje of wandeling	69%	64%	73%	79%	72%	71%	66%	59%
	meegenomen worden voor een vakantie	21%	23%	18%	32%	25%	24%	17%	10%
	weet niet/geen antwoord	5%	7%	2%	4%	4%	6%	6%	4%
iets anders, namelijk	6%	5%	6%	3%	4%	6%	7%	7%	

Waardoor voelt u zich eenzaam? (basis: voelt zich eenzaam)	Geen familie/geen vrienden	27%	24%	28%	40%	19%	35%	19%	19%
	Nooit bezoek	28%	33%	24%	19%	28%	38%	26%	19%
	Ziekte	20%	16%	22%	12%	21%	20%	22%	20%
	Scheiding	8%	8%	7%	0	4%	6%	21%	7%
	Ontslag	9%	10%	9%	9%	12%	10%	6%	7%
	Overlijden van dierbare	10%	9%	10%	0	4%	12%	16%	17%
	Geen geld om erop uit te gaan	41%	39%	42%	24%	38%	51%	34%	49%
	Anders, namelijk	26%	28%	25%	54%	24%	20%	23%	20%

Denkt u geholpen te kunnen worden zodat u zich minder eenzaam voelt? (basis: voelt zich eenzaam)	Ja, door meer contact	32%	38%	28%	35%	34%	26%	32%	38%
	Ja, door meer bezoek	11%	12%	10%	11%	12%	12%	9%	9%
	Ja, door een luisterend en begrijpend oor	32%	25%	37%	28%	27%	36%	31%	36%
	Ja, door iemand die me ermee op uit neemt	22%	16%	26%	19%	14%	31%	22%	19%
	Nee	36%	38%	34%	42%	37%	33%	37%	31%

Stelling: Ik schaam me ervoor dat ik me vaak eenzaam voel (basis: voelt zich eenzaam)	Eens	36%	31%	39%	38%	47%	39%	22%	29%
	Oneens	55%	62%	50%	50%	41%	54%	69%	63%
	Weet niet	9%	7%	11%	12%	12%	7%	9%	8%

Stelling: ik weet niet goed hoe ik contact moet maken om me minder eenzaam te voelen (basis: voelt zich eenzaam)	Eens	47%	50%	46%	62%	42%	53%	47%	34%
	Oneens	42%	42%	42%	29%	44%	33%	46%	58%
	Weet niet	11%	8%	13%	9%	13%	14%	7%	8%

Welke van de volgende contactmomenten zijn voor u vooral waardevol? (basis: voelt zich eenzaam)	een kaartje ontvangen	27%	19%	33%	27%	30%	30%	17%	28%
	een telefoontje	41%	40%	42%	47%	35%	34%	50%	44%
	via computer (bv E-mail/Facetime/Skype)	35%	35%	35%	46%	33%	27%	34%	42%
	een sms of whatsapp	33%	35%	31%	53%	31%	29%	31%	27%
	een bezoek van familie of vriend	60%	64%	58%	69%	59%	59%	59%	59%
	iemand die vraagt hoe het met me gaat	50%	41%	57%	61%	48%	51%	52%	44%
	meenemen voor een uitje of wandeling	40%	38%	42%	39%	51%	39%	37%	33%
	meenemen voor een vakantie	22%	29%	17%	28%	23%	21%	20%	18%
	weet niet/geen antwoord	7%	8%	6%	4%	7%	11%	4%	6%
	iets anders, namelijk	10%	11%	9%	14%	6%	6%	17%	10%

Door sociaal contact ... (basis: voelt zich eenzaam)	Voel ik me meer betrokken	17%	16%	18%	21%	15%	11%	19%	21%
	Voel ik me blij	11%	9%	13%	12%	16%	13%	9%	7%
	Voel ik me onderdeel van de maatschappij	27%	27%	28%	16%	28%	31%	28%	32%
	Voel ik me veel positiever	25%	27%	24%	35%	23%	24%	25%	21%
	voel ik me vaak onder druk staan	7%	7%	7%	6%	8%	7%	6%	7%
	weet niet/geen antwoord	9%	12%	7%	7%	9%	12%	8%	8%
	Anders, namelijk	3%	2%	3%	2%	2%	1%	4%	4%

Stelling: Technologie helpt eenzaamheid te doorbreken. Het maakt sociaal contact makkelijker. (basis: allen)	Eens	51%	49%	53%	59%	55%	54%	43%	46%
	Oneens	34%	39%	29%	29%	28%	35%	40%	36%
	Weet niet	15%	13%	17%	12%	17%	11%	17%	18%