

# ONDERZOEKSRÉSULTATEN

## THEMA EENZAAMHEID

Periodiek verricht De Kindertelefoon onderzoek naar thema's die leven onder kinderen en jongeren. Hiervoor wordt inhoud gebruikt van geanonimiseerde chatgesprekken en forumberichten. Met dit onderzoek en bijbehorende publicaties geven wij invulling aan onze maatschappelijke taak om kinderen een stem te geven. Omdat kinderen bij ons in vertrouwen praten zijn data en gesprekken die wij analyseren nooit te herleiden naar personen. Middels kwalitatief onderzoek zijn totaal 210 casussen bekeken, zowel uit 2019 als uit coronatijd (maart-mei 2020).

### Hoeveel gesprekken per dag?

In 2019 werden er gemiddeld 5 gesprekken per dag gevoerd over het thema eenzaamheid. In coronatijd waren dit er meer, namelijk 6,5 per dag. In dezelfde periode in 2019 waren dit er 4 per dag. In zowel 2019 als coronatijd werd het meest gechat, en meestal waren dit meisjes binnen de leeftijdsgroep 13-15.

### Wat is eenzaamheid?

Volgens het CBS kan eenzaamheid gedefinieerd worden als een subjectief gevoel van gemis aan (de kwaliteit van) relaties. Het woord subjectief geeft aan dat eenzaamheid voor iedereen anders is. Uit onderzoek van Brandpunt+ (2018) blijkt dat de helft van de jongeren in Nederland zich soms of vaak eenzaam voelt.

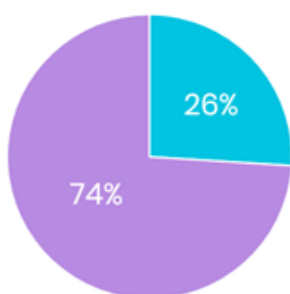
### Vakanties & nieuwe klas

Kinderen chatten en bellen het hele jaar door over eenzaamheid. Wel kunnen kinderen extra last hebben van eenzaamheid in de vakanties. Zij kunnen zich dan extra vervelen. Andere moeilijke momenten zijn de overgang naar een andere klas of wanneer een gezinslid meer aandacht krijgt door bijvoorbeeld ziekte of een gedragsstoornis.

### Eenzaam door corona

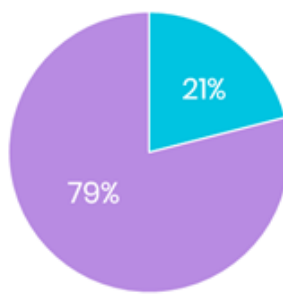
De coronatijd, met de daarbij komende quarantaine-maatregelen, kan ook zorgen voor het extra last hebben van eenzaamheid. Deze periode zorgde zelfs voor een nieuwe groep die zich eenzaam voelt. Uit de steekproef van chats in coronatijd blijkt dat er drie groepen waren: kinderen die zich los van corona eenzaam voelden (51%), kinderen die zich al eenzaam voelden vóór de coronaperiode maar waarbij deze periode dit gevoel verergerde (23%) en kinderen die zich eenzaam voelden specifiek door corona (26%).

Verhouding telefoon/chat  
2019



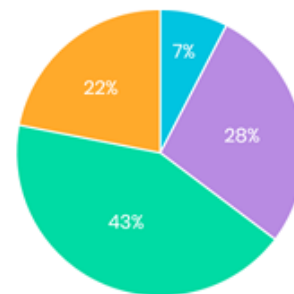
■ Telefoon ■ Chat

Verhouding jongen/meisje  
2019



■ Jongen ■ Meisje

Verhouding leeftijden  
2019



■ 8-9 jaar ■ 10-12 jaar ■ 13-15 jaar ■ 16-17 jaar

## Vele gezichten

Zoals de definitie van eenzaamheid al aangeeft, is dit voor iedereen anders. Uit de chats en forumtopics blijkt ook dat eenzaamheid vele gezichten kent. Sommige kinderen hebben al een lange tijd of constant last van eenzaamheid, anderen ervaren dit sinds kort of af en toe. De thema's en gevoelens die daarbij voorkomen worden op deze pagina uiteen gezet. De vermelde percentages gaan over 2019. In coronatijd zien we over het algemeen hetzelfde beeld.

## Niet alleen eenzaamheid

Soms speelt er meer. In 31% van de chats en 27% van de forumtopics speelde ook een laag zelfbeeld, bij 22% van de chats en 21% van de forumtopics gedachten aan zelfdoding en bij 14% van de chats en 9% van de forumtopics problemen op school (bijvoorbeeld moeite met concentratie, lage cijfers of spijbelen). Bij 12% van de chats en 18% van de forumtopics kwamen ook depressieve klachten voor en bij 10% van de chats en 12% van de forumtopics zelfbeschadiging.

## Niet alleen, toch eenzaam

(Veel) sociale contacten om je heen of populariteit betekent niet per se dat iemand zich nooit eenzaam voelt. Eén derde van de kinderen op de chat (30%) en op het forum (36%) gaf aan iemand te missen die er écht voor hem of haar is. Deze kinderen gaven aan geen verhaal of gevoel kwijt te kunnen of oprechte interesse of steun te missen van hun contacten.

## Gevoelens

Er gaan een aantal gevoelens gepaard met eenzaamheid. Een deel van de kinderen op de chat (19%) en het forum (36%) geeft aan zich afgewezen te voelen. Bijvoorbeeld door het gevoel te hebben dat niemand hen mag. Op de chat voelt 15% zich daarnaast niet begrepen. Sommige kinderen voelen zich ook anders dan anderen (21% op de chat en 6% op het forum). Een kwart van de kinderen op de chat (26%) en op het forum (24%) voelde zich niet gehoord of gezien.

## Leefijdsgenoten missen

Sommige kinderen voelen zich eenzaam omdat zij een gebrek aan contacten hebben. Zo gaf 31% op de chat en 39% op het forum aan zich alleen te voelen door het hebben van geen tot weinig vrienden. Het ontbreken van een relatie werd bij 7% op de chat en 12% op het forum als reden voor eenzaamheid gegeven. Sommige kinderen op de chat geven ook aan het moeilijk te vinden om contact te leggen of weten niet hoe ze dit moeten doen (15%). Anderen geven juist weer aan gepest te worden of zich buitengesloten te voelen, dit was 16% op de chat en 18% op het forum.

## Niet thuis voelen

Een deel van de kinderen geeft aan zich thuis eenzaam te voelen. Bijvoorbeeld omdat een van de ouders een nieuwe partner heeft waar het niet mee klikt, of omdat er sprake is van ruzie met broers, zussen of ouders. In 12% van de chats werd er gesproken van scheiding tussen ouders. In 28% van de chats en 18% van de forumtopics ging het om zorgelijke thuissituaties waarbij er sprake was van: (getuige van) huiselijk geweld, veel ruzie tussen ouders of verwaarlozing.

## Gevolgen van quarantaine

De groep die zich door corona en de maatregelen eenzaam voelde gaf aan dagbesteding en contacten te missen. Zo kon er niet meer gesport worden en mochten kinderen niet naar buiten of afspreken van hun ouders. Het alternatief, contact via een beeldscherm was ook niet ideaal. Kinderen gaven aan dat dit toch niet te vergelijken is met echt contact en voelden zich soms wat in de steek gelaten door vrienden wanneer ze niets van ze hoorden. Bij gebrek aan afleiding sloeg de verveling toe.

## Over het onderzoek

Om inzicht te krijgen in het thema eenzaamheid heeft De Kindertelefoon geanonimiseerde chats en forumtopics uit 2019 en de coronaperiode onderzocht. Middels kwalitatief onderzoek zijn totaal 210 casussen bekeken: 81 chats- en 33 forumtopics uit 2019 en 80 chats en 16 forumtopics uit coronatijd.

Eerder onderzoek heeft aangetoond dat er geen grote inhoudelijke verschillen zijn tussen bellen en chatten, daarom is er binnen het kwalitatieve onderzoek – om praktische redenen – gekozen voor het analyseren van chatgesprekken.

## Bang om te delen

Een kwart van de kinderen op de chat geeft aan het eng te vinden zijn verhaal of gevoelens te delen met iemand in de omgeving. Daarnaast geeft 17% aan niemand in vertrouwen te nemen om anderen niet tot last te zijn. Op het forum was hier minder over bekend. Sommige kinderen (14% op de chat en 9% op het forum) beschrijven dat zij nooit hun echte emoties delen door een “masker” op te zetten. Voor de buitenwereld kan het dan lijken alsof er niets aan de hand is.

## Afleiding zoeken

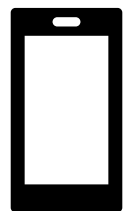
Kinderen geven aan het fijn te vinden hun verhaal kwijt te kunnen in de chat, zeker wanneer dat niet kan in hun eigen omgeving. Daarnaast proberen kinderen op de chat en het forum afleiding te zoeken door bijvoorbeeld te gaan sporten, dansen, muziek te luisteren of te lezen.

“Ik voel mij eenzaam ook al heb ik vrienden, is dat raar?”

“Niemand ziet dat het eigenlijk niet goed met mij gaat.”

“Elke keer als ik thuis kom is er niemand.”

“Ik kan met niemand over mijn gevoelens praten.”



## Over De Kindertelefoon

De Kindertelefoon is dé plek in Nederland waar kinderen van 8 tot 18 jaar gratis en vertrouwelijk kunnen praten over onderwerpen die ze niet durven, kunnen of willen bespreken in hun eigen omgeving. Van verliefdheid tot verwaarlozing en alles ertussenin. Speciaal opgeleide vrijwilligers voeren gesprekken via telefoon en chat. Ook heeft De Kindertelefoon een zeer drukbezocht forum waar jongeren elkaar, op een veilige plek, kunnen helpen.