

# Eenzaamheid in Utrecht

2023

Onderdeel van het leven?

In alle wijken?

Van alle leeftijden?

**Betekenis eenzaamheid**  
Eenzaamheid is het ervaren van een gemis aan (kwaliteit van) sociale relaties. Je hebt bijvoorbeeld minder contact dan je wenst met mensen om je heen (sociale eenzaamheid) of je mist een hechte band met anderen (emotionele eenzaamheid).



## Een op de tien Utrechters is ernstig eenzaam. Bij jongvolwassenen is dit een op de vijf.

### Hoe vaak komt eenzaamheid voor?

#### Kinderen (10-12 jaar)

6% geeft aan zich vaak alleen te voelen



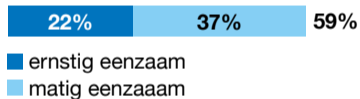
"Ik vind eenzaamheid een heftig woord, maar ik voelde me wel eenzaam."  
-Jongvolwassene-

Eenzaamheid is op andere manieren gemeten bij de verschillende doelgroepen. Hierdoor zijn de percentages niet een-op-een te vergelijken.

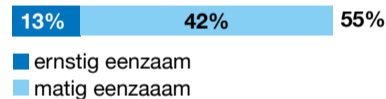
"Ik vind het moeilijk om mijn plek te vinden in de samenleving. Ik weet niet bij welk clubje ik pas. (...) Ik heb altijd het gevoel dat ik er niet bij hoor, ik voel me niet thuis."  
- Volwassene -

Volwassenen ervaren iets vaker emotionele eenzaamheid, ouderen zijn iets vaker sociaal eenzaam.

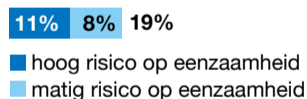
#### Jongvolwassenen (16-25 jaar)



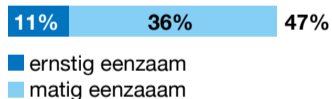
#### Ouderen (65+ jaar)



#### Jongeren (13-15 jaar)



#### Volwassenen (18-64 jaar)



#### Utrechters in een kwetsbare situatie



### Bij welke Utrechters komt eenzaamheid vaker voor?

Utrechters die...



basisonderwijs of een vmbo-opleiding hebben gedaan



alleen wonen



een migratie-achtergrond hebben



jongvolwassen zijn (16-25 jaar)



80 jaar of ouder zijn

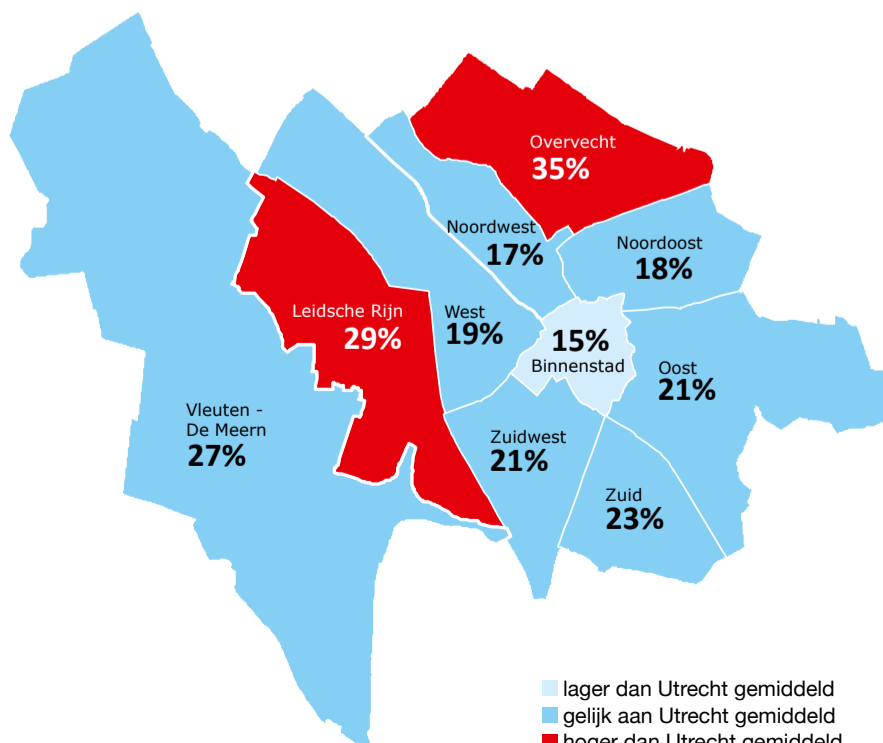


zich in een kwetsbare situatie bevinden

Met Utrechters in een kwetsbare situatie worden inwoners bedoeld die wat extra ondersteuning nodig hebben, bijvoorbeeld omdat zij psychiatrische problemen hebben of dakloos zijn (geweest).

### Ernstige eenzaamheid naar wijk

Jongvolwassenen (16-25 jaar)



■ lager dan Utrecht gemiddeld  
■ gelijk aan Utrecht gemiddeld  
■ hoger dan Utrecht gemiddeld

## Eenzaamheid staat vaak niet op zichzelf

Mensen die eenzaam zijn, hebben vaker:



een minder goed ervaren gezondheid



onvoldoende beweging



weinig vertrouwen in de toekomst



onvoldoende regie op eigen leven



geen (vrijwilligers) werk



minder sociale contacten



moeite met rondkomen

*“Eenzaamheid gaat samen met armoede. (..) Als je niet vindingrijk bent of mensen hebt die je helpen, dan beland je al gauw in een vicieuze cirkel.”*

- **Volwassene** -

*“Ik heb wel het idee dat schaamte ook een rol speelt.”*

- **Professional** -

*“De eenzaamheid kan me regelmatig aanvliegen. Waarom is het zo moeilijk om gewoon iemand langs te hebben? (..) Je moet het zelf organiseren. Het komt niet zomaar op je af, je moet er veel voor doen.”*

- **Volwassene** -

## Samen verder aan de slag tegen eenzaamheid

Vier jaar geleden startten we met onze Utrechtse aanpak eenzaamheid. Nu is het tijd voor nieuwe plannen. Want té veel Utrechtse - jong en oud - voelen zich eenzaam.

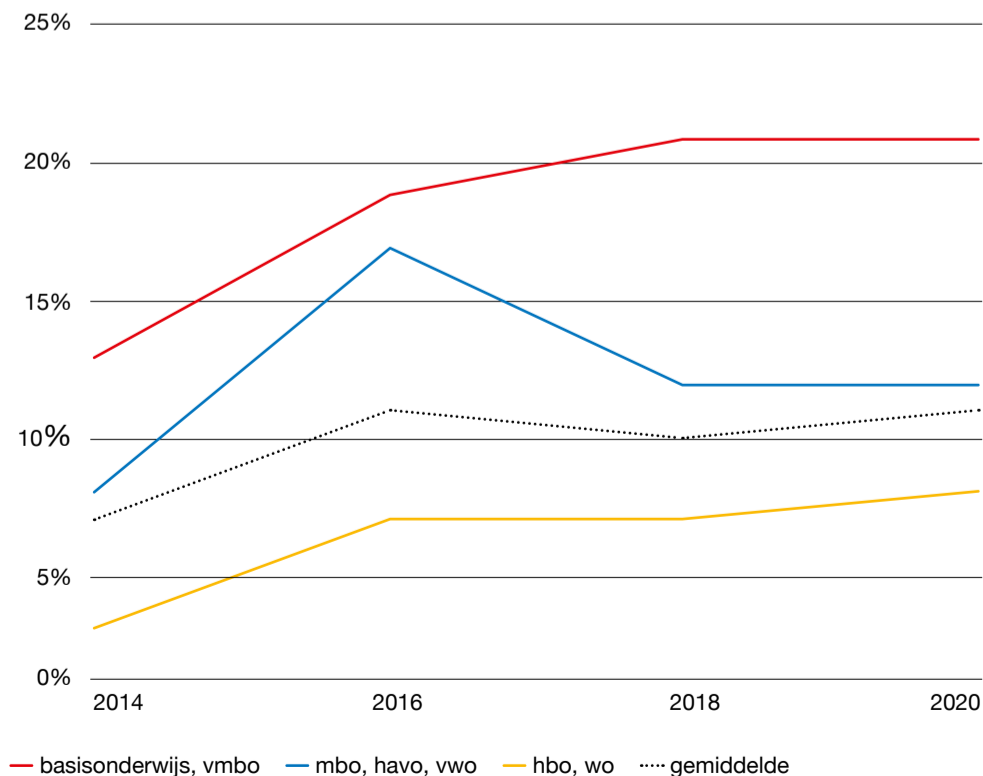
We hebben inmiddels een stevig fundament staan, met onder andere ons grote en diverse netwerk ‘Utrecht Omarmt’. Hierin werken we samen, delen we ervaringen en bieden we trainingen aan. We gaan ons nu meer focussen op groepen die extra aandacht nodig hebben. Denk aan jongvolwassenen, migranten-ouderen en (alleenstaande) thuiswonende ouderen.

Tegelijk blijven we ons inzetten op het versterken van de Utrechtse gemeenschap, zodat iedere Utrechter kan omgaan met eenzaamheid. Bij zichzelf en anderen. Want eenzaamheid is iets dat iedereen kan overkomen. We doen dit samen en doen hierbij een beroep op ieders verantwoordelijkheid: thuis, op school, studie of werk, in de wijk en op de sportclub.

Kijk voor meer informatie over het activiteitenplan op [www.utrecht.nl/eenzaamheid](http://www.utrecht.nl/eenzaamheid) en op [www.utrechtomarmt.nl](http://www.utrechtomarmt.nl) voor de activiteiten van het netwerk.

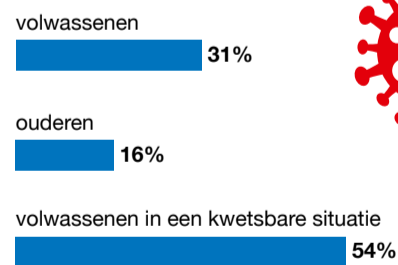
## Verschillen in ernstige eenzaamheid naar opleiding nemen toe

Ernstige eenzaamheid nam tussen 2014 en 2020 sterker toe bij volwassenen met **basisonderwijs** of een **vmbo-opleiding** dan bij volwassenen met een hbo- of wo-opleiding.



## De coronacrisis heeft een grote impact (gehad) op gevoelens van eenzaamheid

Geeft aan zich eenzamer te voelen door de coronacrisis:



*“Alles is veranderd door corona. Ik zou nu eigenlijk met vrienden kunnen zijn maar [dit] lukt niet. Dit maakt mij elke dag verdrietiger.”*

- **Jongere** -

*“Door de corona ben ik ook nog veel eenzamer geworden. Deze week heb ik alle avonden in mijn eentje gezeten. Het is verschrikkelijk hier in mijn eentje.”*

- **Volwassene** -

April 2023

