

**DE SOCIOLOGIE EN
DE PANDEMIE**

DE SOCIOLOGIE EN DE PANDEMIE

INZICHTEN EN VOORUITBLIK
NA TWEE JAAR CORONACRISIS

Onder redactie van:

Stéfanie André, Tim Reeskens & Beate Völker

INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding en vooruitblik	6
<i>Stéfanie André, Tim Reeskens & Beate Völker</i>	
Gevolgen van de pandemie	
2. Eenzaamheid onder jongeren – Lessen van de COVID-19-pandemie	18
<i>Sofie Lorijn</i>	
3. De mentale gevolgen van de coronapandemie	30
<i>Erik Snel, Jan de Boom & Godfried Engbersen</i>	
4. Werk-familie conflict, opvoedgedrag en de ouder-kind relatie tijdens corona	44
<i>Renske Verweij, Katrien Helmerhorst & Renske Keizer</i>	
5. De invloed van Covid-19 op waarden en opvattingen – Van blijvende impact of een rimpel in de geschiedenis?	58
<i>Tim Reeskens & Quita Muis</i>	
6. Stay home, stay safe? Huiselijk geweld tijdens de COVID-19-crisis	68
<i>Anne Coomans, David Kühling-Romero, Sjoukje van Deuren, Meintje van Dijk, Steve van de Weijer, Arjan Blokland & Veroni Eichelsheim</i>	
Werk en zorg	
7. COVID-19 en werk – Ongelijke effecten van generieke maatregelen	84
<i>Janna Besamusca, Roos van der Zwan & Peter Kruyen</i>	
8. De pandemie als mogelijke katalysator van emancipatie	100
<i>Chantal Remery, Stéfanie André & Mara Yerkes</i>	
9. Mantelzorg tijdens de pandemie	112
<i>Ellen Verbakel, Klara Raiber & Alice de Boer</i>	

Bestuurlijke beslissingen

10. Sturing van zorg tijdens een meervoudige crisis – Adaptief bestuur in de acute zorg tijdens de COVID-19-pandemie 126
Bert de Graaff, Sabrina Rahmawan-Huizenga, Jenske Bal, Syb Kuijper, Lotte Zwart, Karin Kalthoff, Hester van de Bovenkamp, Iris Wallenburg & Roland Bal
11. Meten doet vergeten? De gevolgen van de coronacrisis voor het onderwijs 138
Lars Stevenson & Marlies Honingh

Cohesie

12. Vrijwilligerswerk en geefgedrag tijdens de pandemie 152
Claire van Teunenbroek, Arjen de Wit, Stephanie Koolen-Maas & René Bekkers
13. De maatschappelijke impact van COVID-19 – Sociologie van een pandemie 166
Godfried Engbersen
14. Netwerken in lockdown. Over de gevolgen van de coronamaatregelen voor relaties en eenzaamheidsgevoelens. 182
Beate Völker

Polarisatie?

15. De infodemie op sociale media en de gevolgen voor de bestrijding van de coronapandemie 196
Rianne Dekker & Jan de Boom
16. Coronavaccinatie in Nederland – Over uitvergroete tegenstellingen en lessen voor de toekomst 210
Marianne van Bochove, Btissame el Farisi, Jan de Boom, Jet Bussemaker & Katja Rusinovic

De auteurs 224
Colofon 236

1. INLEIDING EN VOORUITBLIK

Stéfanie André, Tim Reeskens en Beate Völker

Nu de oorlog in Oekraïne de wereld in haar greep heeft, is de aandacht voor de coronapandemie alweer grotendeels weggeëbd. Bijna drie jaar nadat de eerste besmettingen met een toentertijd mysterieuze ziekte opdoken in Wuhan (China), durft ook de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zich erover uit te spreken dat het einde van de pandemie weleens in zicht zou kunnen zijn. Door de grote beschikbaarheid aan vaccins en antivirale middelen is de ontwrichtende werking van het SARS-CoV-2-virus op de samenleving misschien wel verleden tijd. Dat werpt meteen de vraag op waarom een boek over de sociale impact van het coronavirus juist op dit moment nodig is. Er dient zich een drietal antwoorden aan.

Om te beginnen heeft de pandemie niet alleen sporen nagelaten op de volksgezondheid, maar ook op de hele samenleving. Hoewel in de eerste maanden van de pandemie vooral werd gekeken naar de effecten van corona op de fysieke gezondheid en het monitoren van het virus op basis van besmettingen, ziekenhuisopnames en sterftcijfers (Wallenburg, Helderma, Jeurissen, & Bal,

2022), wordt steeds duidelijker dat de gevolgen van corona cruciale processen van onze samenleving raken en dat er voorgoed dingen veranderd zijn en nog gaan veranderen.

Ten tweede is het helaas zo dat wetenschappelijke inzichten net iets langzamer indalen dan epidemiologische inzichten. Om een voorbeeld te geven: na veel *trial and error* wist het OMT welke parameters vereist waren om de stijging in coronabesmettingen een halt toe te roepen. Modellers van het RIVM hielden rekening met een set van maatregelen, zoals regels horend bij de anderhalvemetersamenleving (onder andere het houden van afstand en het beperken van de sociale contacten), maar ook met de effecten van een avondklok of een verregaande lockdown. Sociologische inzichten over de veranderingen in bijvoorbeeld ongelijkheid (zoals de veranderende taakverdeling in huishoudens ten gevolge van thuiswerken of de effecten van de pandemie op schoolachterstand); sociale cohesie en sociabiliteit (zoals de invloed van de pandemie op netwerkvorming of op het krijgen en geven van mantelzorg, of het onderzoek naar polarisatie); of maatschappelijke veerkracht (zoals de analyse van welke groepen lijden aan depressies of de invloed van de pandemie op waarden), berusten op gegevens die niet onmiddellijk voor het oprapen liggen. Het verzamelen en analyseren van deze gegevens en het reflecteren erop kost enige tijd.

Ten derde is het de taak van de sociologie als discipline maatschappelijke fenomenen te beschrijven en te verklaren. In juni 2022 vierde de Nederlandse sociologie haar honderdste verjaardag naar aanleiding van de benoeming van Willem Adriaan Bongers als eerste hoogleraar sociologie in 1922 (Maas et al., 2022). Sindsdien is de sociologie in Nederland in sterke mate geïnstitutionaliseerd. Vooruitgang is vooral geboekt door de ontwikkeling van geavanceerde analyse-technieken en het verzamelen en beschikbaar stellen van geschikte data. Tijdens de coronapandemie werd de relevantie van de sociologie eens te meer duidelijk. De uitspraak van minister-president Mark Rutte, die bij de coronarellen naar aanleiding van de lockdown in januari 2021 stelde dat hij 'niet gaat zoeken naar sociologische oorzaken', gaf wellicht extra zuurstof aan de discipline voor een gedegen analyse en duiding van de maatschappelijke processen. Het aantal sociologische en sociaalwetenschappelijke studies die de pandemie als centraal thema hebben, is dan ook zeer groot. Deze bundel brengt verschillende

sociologische inzichten samen, vaak in samenwerking met zuster-disciplines zoals de bestuurskunde, economie en gezondheidswetenschappen, en presenteert ze op een toegankelijke manier. Samen met 43 auteurs uit uiteenlopende vakgebieden in de sociale wetenschappen kijken we naar de sociologie van de pandemie.

Het idee voor deze bundel ontstond tijdens een online sessie van de *Dag van de Sociologie* in juni 2021. In die sessie bleek dat veel sociologen onderzoek doen naar de gevolgen van de pandemie en we besloten dit nuttige onderzoek te bundelen. Een symposium in 2022, gehouden in het Centraal Museum in Utrecht, bracht de onderneming verder en het resultaat ligt nu voor u. Er waren drie leidende vragen die deelnemers aan dit symposium meekregen ter voorbereiding: (1) Wat weten we over de maatschappelijke gevolgen van het coronavirus?; (2) Welke vraagstukken zijn nog niet beantwoord of waarover zijn we het oneens?; (3) Wat leren we van deze crisis over hoe de Nederlandse samenleving in de toekomst kan omgaan met dergelijk grootschalige uitdagingen? Na afloop van dit symposium vroegen we de deelnemers of ze hun symposiumpresentatie wilden omvormen naar een boekhoofdstuk voor deze publicatiebundel. Alle hoofdstukken in deze bundel besteden, weliswaar telkens met hun eigen nadruk, aandacht aan de drie leidende vragen van het symposium.

Wat weten we over de maatschappelijke gevolgen van het coronavirus?

Deze bundel leert dat de maatschappelijke gevolgen van het coronavirus uiteenlopend en ingrijpend zijn. Zo zijn gevoelens van eenzaamheid toegenomen onder alle groepen, maar met name onder jongeren (hoofdstuk 2, hoofdstuk 14). Ook mantelzorgers gaven aan eenzamer te zijn dan voor de pandemie (hoofdstuk 9). De mentale gevolgen van de pandemie zijn groot en niet iedereen heeft het sociale kapitaal om zich daartegen te wapenen (hoofdstuk 3). Ook binnen gezinnen ontstonden er ongelijkheden, vooral bij hoogopgeleide ouders ontstond er conflict over de toegenomen taken (hoofdstuk 4). We zien daarnaast wisselende groepen die kwetsbaar zijn, bijvoorbeeld voor huiselijk geweld waar vrouwen zijn oververtegenwoordigd als slachtoffer (hoofdstuk 6).

Ook zien we de kwetsbaarheid van ons zorgsysteem: niet alleen de professionele zorg, maar ook mantelzorgers raakten overbelast (hoofdstuk 9). Alleenstaande ouders, jongeren, mensen met een migratieachtergrond, flexwerkers en bewoners van kwetsbare wijken werden door de pandemie duidelijk harder geraakt dan andere groepen in de samenleving (hoofdstuk 13).

De coronapandemie werkte als een vergrootglas voor maatschappelijke scheidslijnen en sociale en economische ongelijkheden. Zo bleek dat minder huishoudens geld gaven aan goede doelen, maar de huishoudens die dat deden gaven wel meer geld, met name online (hoofdstuk 12). Sommige sociale verschillen waren heel groot aan het begin van de pandemie, zoals tussen mannen en vrouwen in het huishoudelijk werk dat ze deden (hoofdstuk 8) en tussen mensen met een cruciaal en niet-cruciaal beroep in hun werk-privébalans (hoofdstuk 7), maar deze verschillen namen juist af naarmate de pandemie voortduurde. Ook verschillen in eenzaamheid tussen ouderen en jongeren waren groot aan het begin van de pandemie en veel kleiner over de tijd (hoofdstuk 14).

Het interessante is dat de fundamentele waarden die mensen hebben, niet beïnvloed worden door een crisissituatie zoals de coronapandemie (hoofdstuk 5). Waar opvattingen volatiel kunnen zijn, zijn de fundamentele waarden waarop wij ons bestaan baseren dat kennelijk niet. Datzelfde zagen we terug in de verdeling van huishoudelijk werk: aan het begin van de pandemie gingen vaders relatief meer doen, maar deze stap naar emancipatie verdwijnt naarmate de pandemie voortduurt (hoofdstuk 8). Wij zijn en blijven dus echt gewoontedieren en verandering komt niet makkelijk.

Als we kijken naar de structuren in onze samenleving dan blijkt verandering soms wel heel makkelijk te ontstaan. Binnen uren of dagen werden nieuwe zorgstructuren opgericht om de coronapandemie het hoofd te kunnen bieden (hoofdstuk 10). Er werd veel gedaan om de onderwijskwaliteit op peil te houden, maar toch hebben de schoolsluitingen een negatief effect gehad op welzijn en prestatie van leerlingen. Hoe kunnen we dergelijke onwenselijke gevolgen het hoofd bieden; hoe moeten we sociale instituties inrichten om deze gevolgen in de toekomst beter te kunnen opvangen (hoofdstuk 11)? Deze veranderingen in beleid hebben invloed op het individuele niveau: zo is het vertrouwen in de

overheid over de hele linie geslonken (hoofdstuk 13) en vooral mensen die veel hechten aan informatie van sociale media blijken zich minder goed te houden aan de maatregelen die de overheid instelt (hoofdstuk 15). Waar sommige verschillen zich heel duidelijk tot bepaalde groepen verhouden, zijn andere verschillen juist heel diffuus in de samenleving. Als we bijvoorbeeld kijken naar vaccinaties tegen corona dan blijkt een groep dit niet te willen, maar om zeer uiteenlopende redenen (hoofdstuk 16). Dit maakt het lastig om hier vanuit het institutionele niveau op te sturen.

Waarover zijn we het oneens?

Onenigheid bestaat vooral over de mate van verandering die we hebben gezien. Wanneer zijn de verschillen tussen groepen bijvoorbeeld groot te noemen? Hoe kan het dat we in het ene onderzoek een heel sterke toename in eenzaamheidsgevoelens zien en in andere onderzoeken veel kleinere verschillen? Dat is, deels, debet aan de sociologie als maatschappelijke discipline. De coronapandemie heeft verschillende effecten gehad voor verschillende groepen, maar niet elke onderzoeker heeft dezelfde groep in het vizier. En soms heeft onderzoek geen eenduidig antwoord gegeven op vragen als welke groep meer lijdt onder de gevolgen van de coronamaatregelen. Bijvoorbeeld, aan de ene kant is de beperking tot contact samen met het hogere risico om zeer ernstig ziek te worden of zelfs te overlijden voor ouderen ingrijpend geweest. Aan de andere kant moesten jongeren zich aan alle maatregelen aanpassen, terwijl ze minder risico liepen en in de levensfase zijn waarin ze netwerken opbouwen en sociale contacten buiten de familie hard nodig hebben. Dat was voor jongeren ook zwaar. We moeten waarschijnlijk constateren dat er alleen verliezers zijn, iedereen is geraakt, maar de manieren waarop verschillen tussen groepen en individuen.

Onenigheid komt ook tot stand door verschillen in steekproeven, meetinstrumenten en analysemethoden. Over verschillende nationale contexten heen is onderzoek naar de maatschappelijke gevolgen van de coronapandemie uitgevoerd. De doelstelling hiervan was om te achterhalen of de pathogene dreiging van het coronavirus (onder meer uitgedrukt in het aandeel doden op de totale bevolking) of tussen landen sterk variërende beleid om de pandemie in te dam-

men (zoals de lockdownmaatregelen) elders op een andere manier ingreep op de maatschappelijke kwesties die we in deze bundel onder de loep nemen. Het gaat buiten de opzet van dit boek om de vergelijking met andere landen te maken. Echter, de positie van Nederland in internationaal vergelijkend perspectief is noodzakelijk om eventuele onenigheid over hoe heftig de pandemie heeft ingegrepen op de Nederlandse samenleving te verklaren.

De grootste onenigheid zien we tot slot als we kijken naar de toekomstvisies die we aan onze auteurs vroegen. Wat leert de pandemie ons over grootschalige uitdagingen in de toekomst?

Wat leert de pandemie over grootschalige uitdagingen in de toekomst?

Hoe nu verder? Dat is een vraag die veel gesteld wordt. Moeten we leren dansen met het virus? Was deze ingrijpende gebeurtenis er één die de samenleving meer heeft geleerd over zichzelf en haar veerkracht? Als we naar de experts in deze bundel luisteren dan komt toch het beeld naar voren dat we als samenleving veerkrachtig zijn, oftewel dat we zoveel mogelijk terug naar het oude normaal zullen en willen gaan. Als we bijvoorbeeld naar emancipatie kijken, zien we dat ondanks dat vaders meer deden in de zorg voor de kinderen aan het begin van de pandemie, dit effect een jaar later verdween. De grootste verandering lijkt hem in het 'werk' te zitten en dan met name voor mensen met een kantoorbaan, zij zien veranderingen in hun werk en werk-privébalans doordat er meer mogelijkheden zijn om thuis te werken dan voor de pandemie. Tegelijkertijd zien we dat er een nieuwe 'verloren generatie' lijkt te ontstaan. Jongeren die nu al twee jaar delen van school hebben gemist of op afstand hebben moeten meemaken en daardoor gehinderd zijn in hun sociale, emotionele en algehele ontwikkeling. Studenten moeten weer leren om naar de campus te komen en fysiek les te volgen, jongeren kampen met eenzaamheid en depressies en leerachterstanden en de ongelijkheid hierin is toegenomen. Dit geeft reden tot zorg.

De langdurige effecten van de maatregelen en van de pandemie zelf verschillen tussen groepen in onze samenleving. Daar moeten we zoveel mogelijk rekening

mee houden bij het maken van nieuwe maatregelen. Jongeren lijden sterker onder het afbreken van sociale contacten dan ouderen, voor hen zijn er meer mogelijkheden nodig om zich te kunnen blijven ontwikkelen. Er zijn groepen ouders die extra ondersteuning nodig hebben als ze thuis komen te zitten met hun kinderen, vanuit de overheid, maar ook vanuit werkgevers, want juist de combinatie van ‘moeten werken’ en ‘moeten zorgen’ blijkt niet duurzaam. Het is en blijft belangrijk dat we ons niet blindstaren op onze eigen groep, maar ook kijken naar andere groepen die qua levenssituatie en achtergrond verschillen. De pandemie heeft de focus op onze eigen bubbel nog sterker gemaakt dan hij al was. Kortom, met de essays in deze bundel kunnen we hopelijk beter kijken naar de verborgen en vaak ook onbedoelde effecten van het beleid dat we in Nederland hebben gevoerd tegen het coronavirus, opdat we hiervan kunnen leren voor de toekomst en de veerkracht van de samenleving kunnen ondersteunen. We hopen met deze bundel dan ook de sociologische blik op de pandemie met u te kunnen delen.

Opbouw van deze bundel

De hoofdstukken hebben we ingedeeld in vijf thema’s: de gevolgen van de pandemie; werk, onderwijs en zorg; bestuurlijke beslissingen; cohesie; en polarisatie. Bij het eerste thema kijken we voornamelijk op het microniveau hoe de pandemie het dagelijks leven van individuen heeft veranderd. In het tweede hoofdstuk onderzoekt Sofie Lorijn de eenzaamheid onder jongeren. Daarop aansluitend bekijken Erik Snel, Jan de Boom en Godfried Engbersen naar de mentale gevolgen van de pandemie bij een bredere laag van de bevolking (hoofdstuk 3). Renske Verweij, Katrien Helmerhorst en Renske Keizer bestuderen familiedynamieken in hoofdstuk 4. Tim Reeskens en Quita Muis beantwoorden vervolgens de vraag of de pandemie invloed heeft gehad op fundamentele waarden en relevante opvattingen (hoofdstuk 5). Het eerste thema wordt afgesloten met de bijdrage van Anne Coomans, David Kühling-Romero, Sjoukje van Deuren, Meintje van Dijk, Steve van de Weijer, Arjan Blokland en Veroni Eichelsheim in hoofdstuk 6 over de vraag of de pandemie heeft geleid tot meer huiselijk geweld.

Bij het thema werk en zorg kijken we zowel naar de micro- als naar macro-effecten van de pandemie. Janna Besamusca, Roos van der Zwan en Peter Kruijten tonen in hoofdstuk 7 hoe werk en werkbeleving veranderden tijdens de coronapandemie. Vervolgens wordt door Chantal Remery, Stéfanie André en Mara Yerkes in hoofdstuk 8 ingegaan op de vraag of de pandemie emancipatie heeft bevorderd door de verdeling van zorgtaken in het huishouden te analyseren. De zorg voor kwetsbaren wordt bestudeerd door Ellen Verbakel, Klara Raiber en Alice de Boer in hun hoofdstuk over mantelzorg tijdens de pandemie (hoofdstuk 9).

Het derde thema handelt over bestuurlijke beslissingen. In hoofdstuk 10 gaan Bert de Graaff, Sabrina Rahmawan-Huizenga, Jenske Bal, Syb Kuijper, Lotte Zwart, Karin Kalthoff, Hester van de Bovenkamp, Iris Wallenburg en Roland Bal na hoe de zorg is gestuurd tijdens de coronapandemie. Lars Stevenson en Marlies Honingh behandelen in het elfde hoofdstuk de gevolgen van de pandemie op het onderwijs, met een diepgaande reflectie over de taken van het onderwijs en hoe COVID-19 deze in het gedrang heeft gebracht.

Vervolgens staan we stil bij het thema sociale cohesie. Hoe vrijwilligerswerk en geefgedrag zijn veranderd tijdens de pandemie wordt in hoofdstuk 12 onderzocht door Claire van Teunenbroek, Arjen de Wit, Stephanie Koolen-Maas en René Bekkers. Godfried Engbersen reflecteert over hoe COVID-19 de samenleving heeft veranderd. Beate Völker analyseert de gevolgen van de coronamaatregelen op sociale netwerken, en specifiek op relaties en eenzaamheidsgevoelens.

Het laatste thema is polarisatie. Rianne Dekker en Jan de Boom bespreken in hoofdstuk 15 de overvloed van informatie (waaronder desinformatie) op sociale media en wat hiervan de gevolgen zijn op de bestrijding van de pandemie. Marianna van Bochove, Btissame el Farisi, Jan de Boom, Jet Bussemaker en Katja Rusinovic sluiten dit thema en deze bundel af met inzichten in en de discussie over de vraag of vaccinatie en het maatschappelijke debat hierover tot een tweedeling in de samenleving heeft geleid.

Tot slot

Wij danken de auteurs voor hun bijdragen tijdens het symposium en hun generositeit om hun inzichten te delen in deze bundel waardoor de sociologie weer een stukje zichtbaarder wordt in de maatschappij; de sociologie, die doet ertoe. Daarnaast bedanken we de Universiteit Utrecht en het *seed money* dat via het strategische thema Dynamics of Youth werd verkregen om deze onderneming mogelijk te maken, het Departement Sociologie van Tilburg University en het Radboud WORKLIFE consortium voor hun grote steun in de organisatie van het Pandemiesymposium in maart 2021 en de publicatie van deze bundel. Veel dank ook aan Jolanda Verhaart voor het erg gedetailleerde redigeerwerk, en Kyra Aman om resterende punten en komma's in de referenties op orde te brengen. Dank gaat daarnaast ook uit aan Lori Lenssinck (DOORLORI) om de aangeleverde manuscripten in dit mooie format op te leveren. Tot slot dank aan Daan Rutten van Open Press Tilburg University voor de ondersteuning om deze publicatie Open Access beschikbaar te maken.

Nijmegen, Tilburg, Utrecht

10 november 2022

Referenties

- Maas, I., Van den Berg, L., Geurts, N., Koster, F., Van Noije, L., & Sieben, I. (2022). 100 jaar sociologie in Nederland: wat bracht het ons? *Mens & Maatschappij*, 97(3), 243-245.
- Wallenburg, I., Helderma, J.-K., Jeurissen, P., & Bal, R. (2022). Unmasking a health care system: The Dutch policy response to the Covid-19 crisis. *Health Economics, Policy and Law*, 17(1), 27-36.

GEVOLGEN VAN DE PANDEMIE

2. EENZAAMHEID

ONDER JONGEREN

LESSEN VAN DE COVID-19-PANDEMIE

Sofie Lorijn

Ruim twee jaar na de eerste lockdown in Nederland is meer bekend over de impact van de COVID-19-maatregelen op eenzaamheid onder jongeren. Veel jongeren voelden zich tijdens de pandemie eenzamer dan daarvoor. Eenzaamheid kwam vaker voor bij jongeren dan bij ouderen. Tegelijkertijd was een groot deel van de jongeren weerbaar tegen eenzaamheid. Er bestonden grote verschillen in eenzaamheid. Sommige jongeren waren met name eenzaam, zoals jongeren met een lage sociaaleconomische status, jongeren met weinig sociaal contact en jongeren die eerder eenzaam of depressief waren. De opgedane kennis geeft inzicht in de oorzaken van eenzaamheid, de risicogroepen voor eenzaamheid en het bestrijden van eenzaamheid.

Al in een vroeg stadium van de COVID-19-pandemie uitten overheden, de gezondheidszorg en media zorgen over toenemende gevoelens van eenzaamheid onder jongeren. De maatregelen om het virus tegen te gaan, hadden immers een grote sociale impact. Jongeren konden tijdens de lockdown niet naar school, sport en evenementen. Ook moesten ze hun contacten beperken en afstand bewaren. Ongeveer twee jaar na de eerste lockdown in Nederland groeit de kennis over de gevolgen van de COVID-19-maatregelen voor eenzaamheid onder jongeren. Inmiddels weten we dat veel jongeren zich tijdens de pandemie eenzamer voelden dan daarvoor en dat eenzaamheid bij jongeren vaker voorkwam dan bij ouderen. Tegelijkertijd bestaan er grote verschillen in eenzaamheid. Een groot deel van de jongeren was weerbaar tegen eenzaamheid. De opgedane kennis geeft inzicht in de oorzaken, de risicogroepen en de bestrijding van eenzaamheid.

Jong en eenzaam

Eenzaamheid kan gedefinieerd worden als het gemis aan kwantiteit of kwaliteit van sociale relaties (Perlman & Peplau, 1981). Eenzaamheid gaat niet altijd over een gebrek aan sociale relaties (sociale eenzaamheid), maar omvat ook het missen van een diepe, hechte band (emotionele eenzaamheid). Het missen van een beste vriend of een liefdespartner, of je niet verbonden voelen binnen een sociale relatie kan bijvoorbeeld eenzaam maken. Eenzaamheid wordt vaak geassocieerd met ouderen, maar ook jongeren hebben er last van. Sterker nog, jongeren voelen zich vaker eenzaam dan ouderen (EenVandaag, 2018). Verschillende onderzoeken wijzen uit dat tussen de 20 en 71 procent van de jongeren en jongvolwassenen zich ten minste soms eenzaam voelt. Voor volwassenen van middelbare leeftijd en ouderen ligt dit tussen de 11 en 50 procent (Qualter et al., 2015). De schattingen voor eenzaamheid onder jongeren lopen dus nogal uiteen. Onderzoek in Nederland wees uit dat vier op de tien jongeren (43 procent) tussen de zestien en vierendertig jaar zich voor de COVID-19-pandemie wekelijks eenzaam voelde (EenVandaag, 2018).

Dat eenzaamheid vaak voorkomt onder jongeren kan deels verklaard worden door het groeiende belang van leeftijdsgenoten tijdens de adolescentie. In de

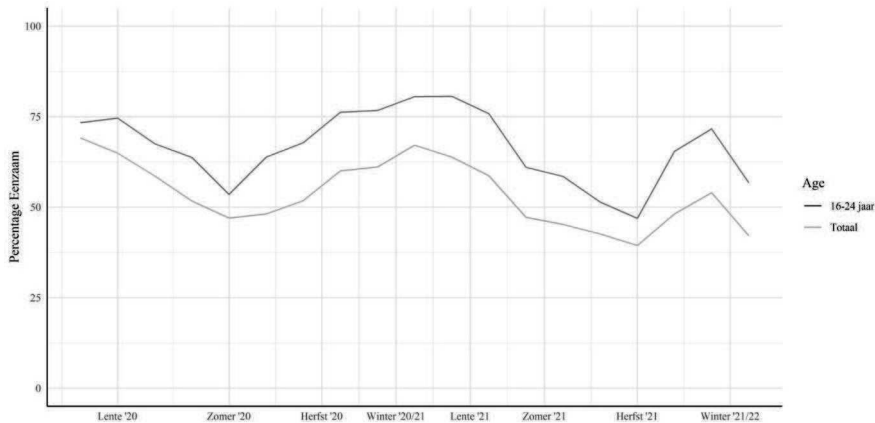
ontwikkeling tot volwassenheid maken adolescenten grote biologische, sociale en cognitieve veranderingen door, die de betekenis van relaties met leeftijdsgenoten vergroten (Veenstra & Laninga-Wijnen, 2022). Biologische rijping zorgt bijvoorbeeld voor een toenemende wens om aandacht te krijgen van mogelijk romantische partners. Sociaal-cognitief worden adolescenten zich meer bewust van hun sociale status en kunnen ze steeds beter zelf vriendschappen onderhouden. Relaties met leeftijdsgenoten zijn bovendien aantrekkelijk omdat deze meer gelijkwaardig en minder controlerend zijn dan relaties met volwassenen, zoals ouders of leerkrachten. Ook spelen relaties met leeftijdsgenoten een belangrijke rol bij de identiteitsvorming. Door het ontmoeten van nieuwe mensen komen jongeren erachter wie ze zijn en wat ze belangrijk vinden. Het maken en onderhouden van vriendschappen is dus een belangrijke ontwikkelingstaak tijdens de adolescentie. Het niet volbrengen van deze ‘taak’ kan leiden tot eenzaamheid en grote negatieve gevolgen hebben.

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Je even eenzaam voelen is niet erg. Ontwikkelingspsycholoog Gerine Lodder legt uit dat het gevoel van eenzaamheid vergeleken kan worden met het gevoel van honger (Engbersen, 2019). Het is een waarschuwingssignaal van het lichaam voor sociaal contact. Als de behoefte tot sociaal contact gedurende langere tijd niet wordt bevredigd, spreken we van chronische eenzaamheid. Tussen de 3 en 10 procent van de jongeren heeft last van chronische eenzaamheid (Lodder, 2018). Chronische eenzaamheid kan grote gevolgen hebben voor de mentale en fysieke gezondheid en het algemeen functioneren. Dit kan bijvoorbeeld leiden tot depressies en slaapproblemen, maar is ook gerelateerd aan obesitas en lagere schooluitkomsten (Hawkey & Capitano, 2015; Heinrich & Gullone, 2006). Dat maakt chronische eenzaamheid niet alleen een individueel probleem, maar ook een maatschappelijk probleem.

Eenzamer tijdens de lockdown?

Naarmate de pandemie vorderde, werden er steeds meer zorgen geuit over eenzaamheid onder jongeren (SCP, 2021a). De maatregelen om het virus in te dammen zouden het bevredigen van sociale behoeften, wat juist voor jongeren zo belangrijk is, in de weg staan. Ook op basis van onderzoek naar eerdere geval-

len van sociale isolatie, zoals tijdens het SARS-virus, was een toename in eenzaamheid onder jongeren tijdens de COVID-19-pandemie te verwachten (Loades et al., 2020). Recenter onderzoek bevestigt grotendeels dat jongeren zich eenzamer voelden tijdens de COVID-19-pandemie (Branje & Morris, 2021). Eenzaamheid steeg bijvoorbeeld onder jongeren in België (Janssens et al., 2021), Duitsland (Alt et al., 2021) en Finland (Salmela-Aro, Upadyaya, Vinni-Laakso, & Hietajärvi, 2021). Figuur 1 laat zien dat ook jongeren in Nederland eenzamer waren tijdens de lockdown en dat eenzaamheid vaker voorkwam bij jongeren dan bij de totale bevolking van zestien jaar en ouder (RIVM, 2022). Jongeren gaven aan vooral vrienden te missen en zich zorgen te maken om vriendschappen (Ellis, Dumas, & Forbes, 2020). Zo zei een jongen van zeventien: ‘Ik mis gewoon mijn vrienden, meer mensen en afwisseling’ (SCP, 2021b).



Figuur 1. Verandering in eenzaamheid voor zestien tot vierentwintigjarigen en de totale bevolking. Bron: RIVM, 2022.

Tegelijkertijd blijken jongeren behoorlijk weerbaar te zijn en is een groot deel van hen niet eenzamer geworden (Branje & Morris, 2021). Dit kan bijvoorbeeld komen doordat ze tijdens de COVID-19-pandemie het gevoel hadden ‘allemaal in hetzelfde schuitje’ te zitten (Luchetti et al., 2020). De beperkte mogelijkheden tot fysiek contact leidden tot lagere verwachtingen over sociaal contact, terwijl

sociale steun en solidariteit tijdens de pandemie toenamen. Daarnaast was minder sociaal contact tijdens de pandemie het resultaat van externe factoren en niet van sociale afwijzing, waardoor dit minder impact op eenzaamheid had. Het afnemend sociaal contact had ook een voordeel, namelijk minder negatief sociaal contact. Zo gaven jongeren aan zich minder buitengesloten en in de steek gelaten te voelen door leeftijdsgenoten tijdens de schoolsluiting (Lorijn et al., 2022). Ook voelden jonge adolescenten zich niet méér gestrest, depressief en angstig tijdens de eerste lockdown dan daarvoor (Bernasco et al., 2021; Janssens et al., 2021).

Sommige jongeren voelden zich zelfs minder eenzaam tijdens de pandemie. Dit was met name het geval bij jongeren die voor de lockdown op school gepest of afgewezen werden (Lorijn et al., 2022). Voor hen was de schoolsluiting in eerste instantie een prettige ‘pauze’ van hun negatieve relaties op school en voelde de online schoolomgeving als sociaal veilig. Een jongen vertelde: ‘Ik hoef niet meer elke dag de jongen uit mijn klas te zien die mij op de grond heeft gegooid waardoor ik geen voortanden meer heb’ (Kinderombudsman, 2020). Waarschijnlijk zijn sommige aspecten van de pandemie, zoals het missen van vrienden, nadelig voor jongeren, maar andere aspecten in hun leven, zoals niet meer gepest worden, werden als positief ervaren.

Verschillen tussen jongeren

Dat een deel van de jongeren eenzamer is geworden tijdens de COVID-19-pandemie, terwijl eenzaamheid voor andere jongeren niet steeg of zelfs daalde, wijst op verschillen tussen jongeren. Hoewel er nog veel onderzoek gaande is, wordt steeds meer bekend over factoren die bijdragen aan eenzaamheid onder jongeren tijdens de pandemie. Ten eerste zijn er individuele factoren die verschillen in eenzaamheid tussen jongeren tijdens de COVID-19-pandemie kunnen verklaren. Over het algemeen waren oudere adolescenten eenzamer dan jongere adolescenten. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat leeftijdsgenoten steeds belangrijker worden naarmate adolescenten ouder worden. Ook hadden jongere adolescenten meer toegang tot structureel sociaal contact, zoals thuis met het gezin of op school omdat voor jonge adolescenten de schoolsluitingen korter duurden. Waarschijnlijk is eenzaamheid het meest toegenomen

onder jongvolwassenen, zoals studenten. Zij woonden vaker alleen, kleiner en minder comfortabel, en hadden minder mogelijkheden om vriendschappen te sluiten op hun nieuwe werkplek of studie. Naast leeftijd kan geslacht een rol spelen. Ondanks dat er normaal gesproken geen genderverschillen zijn in eenzaamheid (Maes et al., 2019), wijzen sommige onderzoeken uit dat meisjes zich tijdens de pandemie eenzamer voelden dan jongens (Bu, Steptoe, & Fancourt, 2020). Het is onduidelijk waardoor dit komt. Daarnaast waren jongeren die eerder depressief of eenzaam zijn geweest eenzamer tijdens de pandemie.

Op de tweede plaats zijn er sociale factoren die ertoe leidden dat sommige jongeren zich eenzamer voelden tijdens de pandemie dan anderen. Jongeren die een goede relatie met hun ouders hadden, waren bijvoorbeeld minder eenzaam dan jongeren zonder goede relatie met hun ouders (Janssens et al., 2021). Deze jongeren kregen waarschijnlijk meer steun van hun ouders, wat hielp bij het omgaan met sociale uitdagingen. Ook voor adolescenten met een lagere sociaaleconomische status was de pandemie zwaarder. Zij maakten vaker negatieve effecten van de pandemie mee, zoals ouders die hun inkomen verloren of ziek werden. Daarnaast woonden zij kleiner en hadden ze minder faciliteiten zoals computers, wat stress en eenzaamheid veroorzaakte. Verder hangt de relatie met leeftijdsgenoten samen met de ontwikkeling van eenzaamheid onder jongeren tijdens de pandemie (Lorijn et al., 2022). Figuur 2 geeft het traject van eenzaamheid weer voor jonge adolescenten die geaccepteerd, afgewezen en gepest werden voor de pandemie (winter 2019-2020), tijdens de eerste lockdown inclusief schoolsluiting (lente 2020) tot na de lockdown en de heropening van scholen (herfst 2020).¹ Eenzaamheid daalde het meest voor jongeren die voor de pandemie afgewezen of gepest werden door klasgenoten. Voor deze jongeren was de schoolsluiting waarschijnlijk een ‘pauze’ van de negatieve ervaringen in de klas, die normaal gesproken bijdragen aan gevoelens van eenzaamheid. Tegelijkertijd waren zij nog steeds het eenzaamst in vergelijking met jongeren die voor de pandemie geaccepteerd werden door klasgenoten. Deze laatsten waren het minst eenzaam, waarschijnlijk omdat zij betere sociale vaardigheden en een sterker sociaal netwerk hadden om zich door de pandemie heen te slaan. Naast sociale status is het onderhouden van (online) contact met vrienden tijdens de lockdown van belang voor eenzaamheid: jongeren die weinig (online) contact onderhielden met vrienden waren eenzamer dan jongeren met meer contact.