



Ayana Otahara (1995), Amersfoort

‘Gezelligheid is het tegenovergestelde van eenzaamheid’

Ayana kwam acht jaar geleden naar Nederland om in Utrecht haar master in sociologie te halen. Ze rondde de studie in een jaar af en moest haar studenten-huis verlaten. Vervolgens belandde ze in Amersfoort, een stad waar ze niemand kende, waar zelfs de supermarkt vreemd aandeed en de eenzaamheid haar aan-vloog.

De keuze om naar Nederland te komen, maakte Ayana op Malta, waar ze in 2016 drie maanden woonde om Engels te leren. Ze wilde die taal graag beheer-sen omdat ze na haar bachelor politicologie een master in het buitenland wilde doen. Op het eiland maakte ze voor het eerst in haar leven kennis met migranten en vluchtelingen. ‘Daar heeft Japan er maar heel weinig van.’ Ze raakte nieuws-gierig naar de achtergronden van de mensen die naar Europa vluchtten en zo kwam ze op het onderwerp van haar masterstudie: onderzoek doen naar migra-tie en vluchtelingenproblemen in Europa. Het werd een studie in Nederland. ‘Ik had de indruk dat Nederland in die tijd opvallend open stond voor buitenlan-ders. Ik wilde meer weten over het Nederlandse beleid.’

Het was de bedoeling dat ze na het afronden van de studie terug zou gaan naar Japan. Maar ze was in een jaar gevallen voor Nederland en voelde zich hier

zo thuis dat ze bleef. ‘De cultuur en de mensen vond ik echt fijn. Het was dus niet eens een moeilijke beslissing om hier te blijven. Het kwam op een natuurlijke manier.’

Geen studie betekende nieuwe woonruimte zoeken. Via een kennis kwam ze uit in Amersfoort. Het was het begin van een zware tijd. Ze kende de stad niet, had er niemand. ‘Ik had niets te doen: geen studie, geen werk. Ik voelde me heel erg eenzaam. Dat was geen fijn gevoel. Ik was het een beetje kwijt, had vaak de neiging om te huilen.’

Ze pakte zichzelf op en zocht iets om haar leven mee in te vullen. ‘Ik schreef me in voor een cursus Nederlands. Als ik hier wilde wonen en werken dan moest ik de taal leren, vond ik.’ Voor die tijd was dat niet nodig omdat haar colleges op de universiteit in het Engels werden gegeven.

Ze meldde zich ook aan voor Taalmaatjes, het platform van vrijwilligers die anderstaligen Nederlands leren. ‘Ik kreeg er twee. Een superlieve vrouw van 81 jaar met wie ik één keer per week ging koffiedrinken en kletsen. En een vrouw van mijn leeftijd. Daar sprak ik ook ’s avonds mee af, om samen te koken of een drankje te doen in de stad. Zij is inmiddels mijn beste vriendin.’ Ze had ook leuke klasgenoten op de taalschool. ‘Zo begon ik mensen in Amersfoort te leren kennen. En het was leuk dat ik in de supermarkt of een restaurant een paar woordjes in het Nederlands kon zeggen. Ik werd daardoor anders behandeld. Zolang je Engels praat, word je gezien als buitenlander, als een toerist.’

Nederlanders hebben de neiging snel over te schakelen naar Engels als ze iemand ontmoeten die niet perfect Nederland spreekt. ‘Daar heb ik me zo vaak aan geërgerd. Vooral in Amsterdam, waar ik heb gewerkt voor een vrijwilligersorganisatie, hebben ze die neiging. Schreef ik een appje in het Nederlands, kreeg ik een bericht in het Engels terug.



Van een Nederlander. Telkens vroeg ik me af: is mijn Nederlands niet goed genoeg?’

Ze is na zeven jaar nog niet uitgeleerd, ook al spreekt ze inmiddels vloeiend Nederlands. Onbekende woorden noteert ze nog steeds in een flashcard-app: die probeert ze dan meteen in een zin te gebruiken. Ze kijkt ook nog steeds naar Nederlandse tv-series om haar woordenschat te verrijken. Het moeilijkst zijn de woorden die niet in het Engels of Japans te vertalen zijn. ‘Gezellig, bijvoorbeeld. Dat kun je niet vertalen. Of, nou ja, gezelligheid is het tegenovergestelde van eenzaamheid.’

Het begrip eenzaamheid kent ze nog uit Japan, waar een groot aantal mensen het ervaart. In de grote steden sterven veel mensen alleen en worden pas na lange tijd ontdekt. Het land heeft er zelfs een woord voor: *kodokushi*, eenzame dood.

Regelmatig gaat ze terug naar haar geboorteland. ‘Ik heb nog een Japans paspoort. Omdat ik er zeker van wil zijn dat ik het land in kan om mijn ouders in Tokio op te zoeken. Tijdens corona mocht je alleen het land in met een Japans paspoort.’ Voor een bezoek aan haar broertje hoeft ze niet meer zo ver te reizen. Hij woont sinds kort in Amstelveen. ‘Ik heb hem aangestoken met mijn enthousiasme voor dit land. Wat mijn ouders ervan vinden? Ze hebben er vrede mee dat hun kinderen een thuis hebben gevonden in Nederland, ook al is het ver weg. Ze komen geregeld hierheen, hoor. En ja, dat is gezellig.’



Sietske van der Meer (2003), Heerenveen

‘Vorig jaar heb ik een halfjaar gestudeerd in Bangkok. Toen ik daar in mijn eentje aankwam, was dat wel een momentje. Ik dacht, nu ben ik hier alleen in deze grote stad met zoveel mensen en zoveel drukte. Iedereen bij wie ik me thuis voel, zit aan de andere kant van de wereld. Ik was echt heel verdrietig. Waar ben ik aan begonnen, dacht ik. Uiteindelijk is het allemaal goed gekomen en ben ik erachter gekomen dat de Thai altijd openstaan voor mensen die ze niet kennen.’



‘Het is echt immens’

‘Er moet echt meer kennis en bewustzijn komen van de effecten van eenzaamheid op je brein. Ik denk dat het cruciaal is dat mensen snappen dat het niet hun persoonlijkheid is die ervoor zorgt dat ze minder goed vrienden kunnen maken of dat ze ertegen opzien om naar een receptie te gaan, maar dat het de eenzaamheid is die hen blokkeert. Dan kunnen ze er wat aan doen.

Eenzaamheid komt voor bij alle leeftijden, in alle sociale lagen. Het is een normaal biologisch fenomeen dat iedereen overkomt, omdat we allemaal weleens een life-event meemaken. Dat kan een ziekte zijn, het verlies van iemand of een rela-

tie die uit elkaar valt. Kijk ook eens naar eerstejaarsstudenten. Er vallen er ongelooflijk veel af. Niet omdat ze de academische kwaliteiten missen, maar omdat ze zich eenzaam voelen en daar niet mee kunnen omgaan. Er is geen life-event zo groot als een eerstejaarsstudent die uit huis gaat. Moet je eens kijken wat voor megapotentie daar verloren gaat.

Een life-event zorgt ervoor dat de patronen die we kennen, verstoord raken. Dan zijn we in de war en krijgen we enorme onrust en stress en beginnen we ons eenzaam te voelen. Wat mensen vaak niet beseffen, is dat een patroon of levensritme ook door veranderingen op materieel gebied verstoord kan raken. Een prijs winnen in de loterij heeft onmiddellijk effect op al je relaties. Krijg een kind, hetzelfde verhaal.

Noem eenzaamheid alsjeblieft geen probleem, want dat is het niet. Niet weten wat je moet doen om het op te lossen of je niet bewust zijn van het feit dat je het zelf kunt oplossen is wel een probleem. Dan kom je in een slachtofferrol waar je misschien wel de rest van je leven in blijft hangen. Dat overkomt velen. Ik krijg vaak telefoontjes met de vraag: u moet mij helpen, want ik voel me eenzaam. Dat klinkt als: het kan me niet schelen hoe je me helpt, als ik zelf maar niets hoeft te doen. Zo werkt het niet. Je moet juist zelf wat doen. Niet iedereen kan dat. Als je al langer eenzaam bent dan heeft je brein zich aangepast aan dat eenzame leven. Dan ben je een zwak aftreksel van jezelf. En dan kun je het niet meer zelf oplossen. Dan heb je hulp nodig.

Als je het wel zelf kunt oplossen, dan kun je er ook zomaar van af zijn. Dan weet je wat je moet doen om oude relaties te herstellen of hoe je je

moet gedragen om leuke nieuwe contacten te krijgen. Wat leuke contacten zijn? Ieder mens heeft bepaalde mensen bij wie hij zich prettig voelt en mensen bij wie hij denkt: nou, dit gaat nooit wat worden. Dat komt doordat mensen bepaalde waarden hebben die ze bij een ander wel of niet herkennen. Als je dezelfde waarden hebt, is het heel makkelijk om een gesprek aan te gaan en het samen leuk te hebben. Als je totaal verschillende waarden hebt, dan heb je eigenlijk een recept voor ruzie. Het valt aan te leren om die waarden bij jezelf en bij een ander te zien.

Om welke waarden het gaat is voor iedereen anders. Wat vind je het belangrijkste in het leven? Waar sta je voor op? Wat vind je de moeite waard om voor te strijden? Voor de een is dat vriendschap, voor de ander gastvrijheid, voor weer een ander is dat een geloof. In een relatie gaat het echt om het afstemmen op elkaar. Wat is voor mij het belangrijkste in het leven? Voor welke dingen ben ik bereid een compromis aan te gaan? Het zijn vaak heel onbewuste processen. Als je je niet bewust bent van wat er gebeurt in je leven, dan ben je slachtoffer. Weet je wat er gebeurt, dan kun je heel bewust kiezen waar je je vrienden gaat zoeken. Dan is de kans dat dat lukt vele malen groter dan wanneer je zomaar een hobby gaat doen. Daarom zou het goed zijn als we eenzaamheid open bespreken en het bewustzijn erover vergroten.

Uit onderzoek blijkt dat bij eenzaamheid het hart als een pijnlijke, koude, donkerblauwe vlek wordt aangegeven. Het is aangetoond dat op het moment dat mensen eenzaamheid ervaren, dezelfde brein-gebieden worden geactiveerd als wanneer men-

sen fysieke pijn ervaren. En het is raar dat we daar een andere naam voor moeten vinden, zoals leegte, buitengesloten, niet gehoord of niet gezien. Want we weten allemaal hoe eenzaamheid voelt. Noem het dan ook zo.

Lang is gedacht dat er verschillende soorten eenzaamheid zijn. Sociale, emotionele, existentiële. Een totaal achterhaalde visie. Er is één fysieke ervaring en die is te zien in het brein: pijn door het gebrek aan goede verbindingen met andere mensen. Dat is eenzaamheid.

In de welzijnssector wordt nog gewerkt met soorten eenzaamheid. Voor mensen die emotioneel eenzaam zijn, kunnen ze dan leuke ontmoetingen organiseren met een kopje koffie erbij. Maar, mensen komen niet af op welke activiteit dan ook als ze zich al langer eenzaam voelen. Omdat de sociale competenties die mensen nodig hebben om erop uit te gaan, om onder de mensen te komen, bij hen verzwakt zijn. Ze missen het zelfvertrouwen om het te doen. Dus de enigen die afkomen op dat soort leuke activiteitenavondjes, zijn mensen die zich niet eenzaam voelen. Dat is ook prima, want het zorgt ervoor dat die mensen contacten houden en er eens uitgaan. Nee, het is geen preventie. Preventie van langdurige eenzaamheid kun je alleen maar vinden in het leren van de competenties die je nodig hebt om je eigen eenzaamheid aan te pakken. Dát is preventie. Het is weten wat je moet doen. Hoe ga je het gesprek aan? Wat vertel je over jezelf en wat niet? Dat zijn heel praktische zaken, maar je moet ze wel leren.

Eenzaamheid is overweldigend groot. Dat vindt ook de Wereldgezondheidsorganisatie. En nog zijn we bezig met kopjes koffie en leuke culturele projecten aanbieden. Dat werkt contrapro-

ductief. Baat het niet, dan schaadt het ongelofelijk. Als jij mensen voorspiegelt dat jouw leuke evenement een aanpak is van eenzaamheid en mensen hebben eindelijk het lef om te komen en merken dan dat ze het niet aankunnen, dan komen ze niet meer. Ze hebben dan geleerd: zie je wel, ik kan het niet. Je zou hetzelfde moeten doen als toen er geen tandartsen waren. We gingen tandartsen opleiden en ervoor zorgen dat de hele bevolking mondzorg kreeg. Zo zouden we dit ook aan moeten pakken, want het is echt immens

Als je kijkt naar wat de overheid doet aan eenzaamheid, dan is dat mensen adviseren om samen leuke dingen te doen en organisaties steunen die dit in hun vaandel hebben staan. Er is een enorm pakket aan organisaties die zich bezighouden met de bestrijding van eenzaamheid. Ze ondernemen die activiteiten vanuit de stellige overtuiging dat ze oude, zieke, zielige en nooddriftige mensen helpen. Er is een enorme machinerie aan gestroomd voor. Er zijn heel veel mensen die hun geld verdienen met het doen van de verkeerde dingen. Dat vind ik heel triest. Want daarmee is eigenlijk het voortbestaan van eenzaamheid gegaandeerd.

Het grote probleem als je langdurig eenzaam bent, is dat je brein zodanig veranderd is dat je een enorme weerstand hebt tegen nieuwe mensen ontmoeten, om dingen te leren of nieuwe dingen te doen. En al helemaal tegen het idee dat je iets aan eenzaamheid zou moeten doen. Want het gaat niet alleen om de eenzaamheid, het gaat om jouw gebrek aan competentie als mens. En dat gaat veel dieper dan het erkennen dat je je eenzaam voelt. Dat is het grote probleem met de aanpak van eenzaamheid.

Er is in de 25 jaar dat ik me met eenzaamheid bezighoud veel te weinig veranderd.

Langzamerhand gebeurt er wat dankzij het feit dat heel veel mensen zich ervoor inzetten. En omdat er begrip komt voor het feit dat eenzaamheid je brein beïnvloedt. 25 jaar geleden was eenzaamheid iets voor zielige ouwe mensen. Nu is er ook aandacht voor jongeren. Godzijdank, want het speelt in het hele leven.

Ik heb de cursus Creatief Leven ontwikkeld. Eens per week twee uur en wat huiswerk. Als je die twee maanden volgt, dan ben je niet meer eenzaam. De vraag is wel: hoe bereiken we de doelgroep? Je zou bij het aanbieden van een cursus het woord eenzaamheid kunnen omzeilen. Ik heb daar een bloedhekel aan, maar het kan werken. Denk aan een cursus sociale competentie. Of, hoe laad jij je sociale batterij op? Of, hoe zorg je ervoor dat je plezieriger om kunt gaan met anderen? Of, hoe maak je vriendschappen waardevoller?

Ik zou willen dat een kind van jongs af aan leert hoe belangrijk relaties zijn en wat je daar zelf in kunt betekenen. Er zijn kinderen op de basisschool die eenzaam zijn. Wat mij betreft zou voor die groep veel meer aandacht moeten komen. Hoe leer je een kind relaties aan te gaan? Hoe ga jij als ouder relaties aan met je kind om ervoor te zorgen dat het zich niet eenzaam voelt?

Welke fouten worden gemaakt als ouder? Dat begint met een kind te laten huilen. Het idee dat je een kind moet laten huilen is volkomen bizar. Een kind huilt omdat het je mist. Dus wat het nodig heeft op dat moment is verbinding. Het kind laten huilen betekent dat het kind onmiddellijk leert: wat ik ook doe, hoe hard ik ook huil, ik kan geen verbinding krijgen. Dat is wat we in de psychologie neuroticisme noemen. Het betekent dat het kind in de wieg al leert dat aan eenzaamheid niets te doen is. Hoe rampzalig kun je het krijgen?’

Jeannette Rijks is dé pionier in de aanpak van eenzaamheid. Ze ontwikkelde een methodiek voor de aanpak van langdurige eenzaamheid, Creatief Leven. Ook schreef ze boeken over eenzaamheid en maakte zij de online eenzaamheidstest waarmee iedereen anoniem de eigen eenzaamheid kan meten (<https://eenzaamheid.info/eenzaamheid-zelftest/>). Bij Faktor5, oorspronkelijk door haar opgezet, verzorgt ze masterclasses voor eenzaamheidsprofessionals. Ze is daarnaast de drijvende kracht achter het platform Eenzaamheid Informatie Centrum.

Eenzaamheid is niets meer of minder dan een seintje van je lichaam. Dat seintje betekent dat je iets tekortkomt in je verbinding met andere mensen. Het is een emotie, een fysieke ervaring die aanwijsbaar is in je brein. Die emotie noemen we eenzaamheid.

(eenzaamheid.info, 2026)

Risicofactoren eenzaamheid

In veel gevallen wordt eenzaamheid veroorzaakt door meerdere factoren. Genetische aanleg kan een rol spelen. Daarnaast zijn veranderingen een belangrijke factor. Verlies van een dierbare of een vriendschap, ander werk, verhuizing of het krijgen van een kind.

Veel mensen blijven niet eenzaam. Ze vinden nieuwe sociale contacten waardoor de eenzaamheid afneemt (Nikitin & Freund, 2019). Een klein deel komt juist in een negatieve spiraal van onder meer passiviteit, teleurstellingen en afnemende verwachtingen (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

(VZinfo.nl, 2022)

DEEL 2

JONG EN BUITENGESLOTEN



Eden Fraterman (2004), Losser

‘Ik voel het diep in mijn lichaam’

Eenzaamheid onder jongeren komt veel vaker voor dan de meeste mensen denken. Iemand die sociale steun mist of geen diepe verbinding met leeftijdgenoten heeft, zal daar niet snel over praten. Eden Fraterman, lid van het Jongerenpanel van Join Us, doet dat wel. Monter, bijna vrolijk.

Het hele gesprek zit Eden stralend aan tafel. Er is een korte grinnik als het over de invalideparkeerplaats voor de deur gaat. ‘Ik heb altijd een plek.’ Wanneer de medische ringen ter sprake komen die ervoor moeten zorgen dat er geen vinger uit de kom schiet, volgt weer een lichte grijns. De laatste koot van een wijsvinger wordt demonstratief bijna haaks gebogen. ‘Hypermobiliteit, te soepele gewrichten. Of de aandoening niet heel vervelend is? Ach, het is soms wat onhandig. Als een knieschijf weer opzij schiet bijvoorbeeld. Maar verder...’

Eden wordt zelfs niet ernstig als het over de fibromyalgie gaat, een chronische aandoening die hevige pijn, stijfheid en vermoeidheid veroorzaakt. Oké, er is elke dag pijn in heel het lichaam. En nee, er is geen medicijn tegen. Met een lichte schouderophaal: ‘Het is wat het is.’ Toch weet Eden dat er te makkelijk over doen een risico met zich meebrengt. De chronische pijn kan een trigger zijn om

eenzaam te worden. En dat moet voorkomen worden. ‘Ik ben heel lang eenzaam geweest.’ Even valt er een stilte. ‘Op dit moment nog steeds wel, eigenlijk.’

Het begon al op de basisschool, waar Eden werd buitengesloten omdat bewegen nogal klunzig ging. Allemaal het gevolg van Developmental Coordination Disorder (DCD), een ontwikkelingsstoornis van de motorische coördinatie die zich uit in onhandigheid, traagheid of onnauwkeurigheid bij activiteiten zoals eten, schrijven of een balspel. ‘Ik werd er op de basisschool en op de middelbare school om gepest. Zelfs leerkrachten deden mee. Misschien nog wel een tikkeltje erger dan de leerlingen.’

Toen DCD werd geconstateerd, was dat een enorme opluchting. ‘Ik kreeg begeleiding, leerde hoe ik ermee om moest gaan. En ik besepte dat ik me niet aanstelde, dat er echt iets was.’ Het pesten werd er niet minder om. En de eenzaamheid die daaruit voortkwam, ook niet. ‘Die voelde ik diep in mijn lichaam. Dat heb ik nog steeds. Als ik ergens niet op mijn plek ben, dan heb ik meteen meer pijn in mijn lijf.’

Vrienden zijn er nooit geweest in Edens leven. Niet op school, niet in het dorp, ook niet op de manege. ‘Ik zie daar dat mensen gewoon vrienden hebben, dat ze samen uitgaan of dat soort dingen. Dat heb ik niet.’ Dan met pretogen: ‘Maar, ik heb al tweeënhalf jaar een relatie.’ Dat de vrouw op wie Eden viel, zelf ook eenzaam is geweest, zorgde misschien wel voor de klik. Praten over het pesten en de eenzaamheid lukte meteen. Bijzonder, omdat erover praten daarvoor nooit lukte.

Tijdens een concert van BENR kwam voor het eerst Join Us in beeld. Het Nederlandse pop-/rockduo is ambassadeur van de organisatie die jongeren van 12 tot 30 jaar helpt om mentaal en sociaal gezond te worden. Eden sloot zich meteen aan bij de online community van Join Us en merkte dat meer jongeren eenzaam zijn. ‘Ik wist natuurlijk wel dat ik niet de enige was, maar toch voelde het altijd wel zo. Toen ik al die anderen zag, met dezelfde problematiek, was dat echt een hele opluchting.’ Bij het woord problematiek maken twee wijsvingers aanhalingstekens om aan te geven dat het niet raar is als je eenzaam bent. ‘En er kan gewoon heel veel aan gedaan worden. Er is hulp beschikbaar.’

Toen bleek dat er in Losser ook een fysieke groep bestond, sloot Eden zich daar meteen bij aan. Met een duidelijk doel: ‘Mijn sociale skills verbeteren en mensen leren kennen.’ Eens in de twee weken komen de jongeren bij elkaar. Dan doen ze spelletjes of kletsen gewoon wat met elkaar. De twee sociaal werkers die daar

ook bij zijn, waken ervoor dat elke jongere werkt aan de doelen die gesteld zijn. ‘Als je zoals ik nooit vrienden hebt gehad, dan is het heel moeilijk om connecties te maken. Hoe spreek je mensen aan? Hoe stel je vragen? Dan praat je met een begeleider en stel je doelen. Bijvoorbeeld dat je twee keer per week een vraag stelt aan iemand. Je moet gewoon de angst onder ogen zien en dan kleine stapjes zetten. Waar ik het meest bang voor ben? Ik heb een sociale angststoornis, vanwege mijn pestverleden. Ik heb angst om te falen en om afgewezen te worden. In het begin vond ik het heel lastig om eerlijk te zeggen hoe het met me ging.’

Aan de groep vrienden overhouden zou fijn zijn. ‘Eén zou al mooi zijn.’ En het zou fijn zijn om in de komende jaren genoeg sociale vaardigheden te leren om een isolement te voorkomen. Want dat dreigt soms door de fibromyalgie.



‘Sommige dagen heb ik echt geen zin. Laat me maar op de bank liggen, denk ik dan. Gelukkig heb ik twee verzorgpaarden. Daar moet ik twee tot drie keer in de week naartoe.’ Een van de paarden zou heel goed een therapiepaard kunnen zijn. ‘Die spiegelt enorm. Zo word ik me heel bewust van mijn eigen handelen. Als ik onzeker ben, dan is het paard dat ook. Dus leer ik mezelf aan om zekerder te zijn. Wat mij ook helpt bij mensen.’

Zekerder zijn zou van pas kunnen komen als Eden in de toekomst anderen gaat helpen. Een optie die al lang op het verlanglijstje staat. Het is dat de fibromyalgie roet in het eten gooide, vlak voor het exa-

men maatschappelijke zorg, anders lag een toekomst in de zorgsector in het verschiet. De chronische aandoening trok daar een streep door. Nu is de studie ervaringsdeskundige het nieuwe doel. ‘Het lijkt me heel leuk om voor bedrijven en organisaties workshops te geven over fysieke en mentale problemen. Sommige dingen zie je niet aan de buitenkant, zoals fibromyalgie, DCD of eenzaamheid. Hoe je daar als collega mee omgaat, daar zou ik als deskundige wel een workshop over kunnen geven.’



Theo Schutte (1991), Amersfoort

‘Tijdens een excursie op de middelbare school kreeg ik een soort interventie van klasgenoten. Ze vonden dat ik moest veranderen en aan mezelf moest werken, omdat ik anders later vast zou lopen in mijn werk en niet geaccepteerd zou worden om wie ik was. Ik voelde me erg buitengesloten, was heel boos en geïrriteerd. Daarna, op school, zat ik weer tussen diezelfde klasgenoten. In de pauzes stond ik bij een groepje dat me meer tolereerde dan accepteerde en toeliet.’

Eenzaamheid is het onaangename gevoel dat ontstaat wanneer er een verschil is tussen de sociale relaties die iemand wenst, en de sociale relaties die iemand daadwerkelijk ervaart.

(Peplau & Perlman, 1982)

Scholieren

In 2023 gaf van de scholieren van 12 tot en met 16 jaar in het voortgezet onderwijs 11% aan zich meestal of altijd eenzaam te voelen. Van die groep voelden meisjes (16%) zich vaker eenzaam dan jongens (7%). Het maakt niet uit welk schoolniveau de scholieren volgden.

(VZinfo.nl, 2025)