

## **EENZAAMHEID**

**Opinieonderzoek over gevoelens van  
eenzaamheid en alleen zijn**

**Juli 2000**

**telefonisch onderzoek**

**uitgevoerd door  
Intomart bv te  
Hilversum**

**in opdracht van**

**Nationale vereniging de Zonnebloem  
Breda**

**Hilversum, juli 2000  
MB/4.7052**

## INHOUD

		Pagina	
<b>HOOFDSTUK</b>	<b>1.</b>	<b>VERANTWOORDING</b>	<b>3</b>
	1.1	Inleiding	4
	1.2	Uitvoering van het onderzoek	4
	1.3	Responsoverzicht	5
	1.4	Steekproefsamenstelling	6
	1.5	Rapportage	6
<b>HOOFDSTUK</b>	<b>2.</b>	<b>RESULTATEN</b>	<b>7</b>
	2.1	Gevoelens m.b.t. alleen zijn en eenzaamheid	8
	2.2	Frequentie van alleen zijn	11
	2.3	Praten over gevoelens van eenzaamheid met derden	12
	2.4	Uitspraken over eenzaamheid/alleen zijn	14
	2.5	Mogelijke oplossingen tegen ongewild alleen zijn	15
	2.6	Mate van persoonlijk geluk	16
	2.7	Bekendheid met activiteiten van de Zonnebloem	18
	2.8	Interesse in vrijwilligerswerk m.b.t. alleenstaanden	19
<b>HOOFDSTUK</b>	<b>3.</b>	<b>CONCLUSIES</b>	<b>20</b>
<b>HOOFDSTUK</b>	<b>4.</b>	<b>TABELLEN</b>	

### BIJLAGEN:

- Nauwkeurigheid van de uitkomsten
- Vragenlijst

## HOOFDSTUK 1

### Verantwoording

## 1. VERANTWOORDING

In opdracht van Nationale vereniging de Zonnebloem heeft Intomart een opinieonderzoek uitgevoerd onder een representatieve steekproef van 500 Nederlanders van 21 jaar en ouder.

Het onderzoek gaat in op een aantal aspecten waarbij als thema de beleving van het alleen zijn centraal staat. De doelstelling van het onderzoek kan daarmee getypeerd worden als het in kaart brengen van de beleving van (en de meningen over) eenzaamheid en alleen zijn in onze samenleving. Daarbij kwamen de volgende aspecten in het onderzoek aan de orde:

- Ervaring met en beleving van alleen zijn
- Frequentie van alleen zijn
- Hoe ervaart men (de momenten van) alleen zijn? (prettig/onprettig)
- Bespreekt men gevoelens van eenzaamheid met derden?
- Kent men mensen die alleen zijn of zich eenzaam voelen?
- Zo ja, praat men wel eens met deze personen over gevoelens van eenzaamheid?
- Uitspraken over eenzaamheid/alleen zijn
- Mogelijke oplossingen voor terugdringen van ongewild alleen zijn onder ouderen
- Mate van persoonlijk geluk
- Bekendheid met activiteiten van de Zonnebloem
- Bereidheid tot vrijwilligerswerk m.b.t. alleenstaanden
- Achtergrondkenmerken: geslacht, leeftijd en gezinsgrootte.

### 1.2 Uitvoering van het onderzoek

Deze vraagpunten zijn in nauw overleg met de opdrachtgever geoperationaliseerd in een vragenlijst die telefonisch werd afgenomen. Voor de exacte vraagstelling verwijzen wij naar de vragenlijst zoals opgenomen in de bijlage.

Voor de uitvoering van het onderzoek is gebruik gemaakt van het Intomart CATI-systeem (Computer Assisted Telephone Interviewing). De te stellen vragen verschijnen hierbij automatisch op het beeldscherm en de antwoorden worden direct in de computer gebracht. De CATI-benadering biedt het voordeel dat het doorlopen van de vragenlijst door het systeem wordt geregeld. In dit systeem zijn tevens mogelijkheden opgenomen om de vragenlijst te controleren op interne consistentie.

De bruto steekproef werd aselekt getrokken uit de telefoonbestanden van KPN Telecom en was representatief naar regio. De steekproefgrootte is afhankelijk van de mate van nauwkeurigheid waarmee uitspraken moeten worden gedaan. In overleg met de opdrachtgever is gekozen voor de ondervraging van n=500 respondenten. Dit aantal is voldoende groot om betrouwbare uitspraken te doen, ook binnen de analysegroepen (geslacht, leeftijd).

De netto steekproef is gequoteerd naar geslacht en leeftijd, teneinde de steekproef representatief te krijgen voor beide variabelen. Dat wil zeggen dat tevoren is berekend uit hoeveel mannen en vrouwen, verdeeld over de diverse leeftijdsgroepen, de steekproef moest bestaan. Gezien het onderwerp van het vraaggesprek is speciale aandacht geschonken aan de representativiteit onder 50-plussers. De quotering op de leeftijdsgroep "50+" is hiertoe uitgebreid met de groepen 50-64 jaar, 65-74 jaar en 75 jaar en ouder.

Binnen het steekproefhuishouden is het vraaggesprek gevoerd met een willekeurig gezinslid (de eerstjarige). In geval van geen gehoor of niet thuis, is tot drie maal toe, op verschillende dagdelen, een poging gedaan om contact te maken, zodat ook personen die vaker niet thuis zijn een goede kans maakten in het onderzoek te worden betrokken.

De vragenlijst is telefonisch afgenomen vanuit de centraal geleide telefoonunit van Intomart in de periode van 27 juni tot en met 4 juli 2000.

Voor de uitvoering van het veldwerk zijn 46 interviewers ingezet. Deze interviewers zijn middels een schriftelijke instructie geïnformeerd over dit onderzoek. De gemiddelde gespreksduur bedroeg ongeveer 10 minuten. Uiteindelijk werden er n=500 interviews gerealiseerd.

### 1.3 Responso overzicht

Aantal gedraaide telefoonnummers	2343
AF: oneigenlijke non-respons:	
- (3x) geen gehoor	426
- telefoon afgesloten/onjuist	162
- valt buiten steekproefvoorwaarden	13
	<u>601</u>
RESTEERT: responsbasis	1742 (100%)
AF: eigenlijke non-respons:	
-weigering	1125
- onbereikbaar	80 -taalproblemen
- overige non-respons	11
	<u>1242 (71%)</u>
RESTEERT: rapportagebasis	500 (29%)

## 1.4 Steekproefsamenstelling

Vooraf is de steekproef gequoteerd naar geslacht en leeftijd, teneinde deze representatief te maken voor beide variabelen. Onderstaand overzicht toont zowel de quota als de uiteindelijke steekproefsamenstelling.

n=500	quotering	netto steekproef
<b>Geslacht:</b>		
Man	49%	48%
Vrouw	51%	52%
<b>Leeftijd:</b>		
21 t/m 34 jaar	29%	26%
35 t/m 49 jaar	31%	32%
50 t/m 64 jaar	22%	23%
65 t/m 75 jaar	10%	10%
75 jaar en ouder	8%	8%
<b>Huishoudgrootte</b>		
1-persoon	-	26%
2 of meer personen	-	74%

De netto-steekproef is op de variabelen geslacht en leeftijd vergeleken met de populatieverhouding in Nederland. De resultaten daarvan geven geen aanleiding om een weging aan te brengen op de resultaten van het onderzoek; de populatieverhouding wijkt niet significant af van de netto-steekproef.

## 1.5 Rapportage

In dit rapport zijn de resultaten van het onderzoek opgenomen. De uitkomsten zijn in het tabellendeel (hoofdstuk 4) voor alle ondervraagden geanalyseerd naar geslacht, leeftijd en huishoudgrootte. De variabele leeftijd is op verzoek van de opdrachtgever, behalve in de eerder vermelde vijf subgroepen, tevens uitgesplitst naar de tweedeling 21-49 jaar en 50 jaar en ouder.

Hoofdstuk 2 bevat een beschrijving van de belangrijkste resultaten. Hierbij wordt, behalve naar totalen, ook onderscheid gemaakt tussen de diverse analysegroepen.

Daar waar de resultaten niet precies op 100% uitkomen, wordt dit veroorzaakt door afrondingsverschillen of betreft het een vraag waarop men meer dan één antwoord kon geven.

In de bijlage zijn opgenomen een exemplaar van de gehanteerde vragenlijst en een nomogram waarmee de betrouwbaarheidsmarges van de gevonden uitkomsten kunnen worden bepaald.

Intomart beschikt over een ISO-9001-certificaat en onderschrijft bovendien de ESOMAR-richtlijnen bij de uitvoering van het veldwerk.

## HOOFDSTUK 2

### Resultaten



## 2. RESULTATEN

### 2.1 Gevoelens met betrekking tot alleen zijn en eenzaamheid

#### *Inleiding*

De doelstelling van dit opinieonderzoek is inzicht te verkrijgen in de wijze waarop Nederlanders "het alleen zijn" beleven. De veronderstelling dat iedereen op bepaalde momenten, in uiteenlopende situaties, voor kortere of voor langere tijd, gewild of ongewild, alleen met zichzelf is, impliceert dat iedereen een mening heeft over alleen zijn. Deze gevoelens kunnen zowel positief ("lekker, een avondje zonder afspraken") als negatief (gevoelens van eenzaamheid) van aard zijn.

Dit onderzoek brengt beide belevingsvormen in kaart. Wat is het verschil tussen alleen zijn, je alleen voelen, ongewild alleen zijn, individualisme en eenzaamheid?

Het betreft hier stuk voor stuk begrippen met niet alleen een verbale, maar vooral ook met een gevoelsmatige waarde. De daarbij gehanteerde begrippen moeten helder en duidelijk zijn.

De vragenlijst moest daarom voldoen aan de volgende criteria: de vragen moeten objectief (eenduidig) interpreteerbaar zijn de vragen moeten eenvoudig van aard zijn (iedereen moet ze kunnen begrijpen) de vragen moeten niet afschrikken ("wat wil deze interviewer van mij?") de vragen mogen niet tendentiekus zijn (het begrip "alleenstaand" mag niet automatisch worden gekoppeld aan een begrip als eenzaamheid) de vragen mogen geen aanleiding geven tot sociaal wenselijke antwoorden

In onze optiek is de opzet van dit onderzoek daarin geslaagd. Met inachtneming van de beperkingen van kwantitatief telefonisch onderzoek bij een dergelijk onderwerp, kan een goed beeld worden geschetst van de beleving van "het alleen zijn" c.q. de beleving van gevoelens van eenzaamheid door de "gemiddelde" Nederlander.

## Uitspraken

Allereerst is geïnventariseerd op welke wijze de ondervraagden 'alleen zijn' beleven. Daartoe is de respondenten een aantal uitspraken voorgelegd met betrekking tot het begrip "alleen zijn". Gevraagd werd of men per uitspraak wilde aangeven in welke mate men het daar mee eens dan wel mee oneens was. De stellingen zijn in willekeurige volgorde (at random) aan de respondenten voorgelegd zodat eventuele volgorde-effecten konden worden tegengegaan.

In onderstaand overzicht zijn de antwoorden "helemaal mee eens" en "mee eens" bij elkaar geteld, evenals de antwoorden "helemaal mee oneens" en "mee oneens".

<u>Uitspraken; als ik alleen ben:.....</u>	<b>% (helemaal) mee eens</b>	<b>Neutraal/ weet niet</b>	<b>% (helemaal) mee oneens</b>
heb ik meer tijd voor mezelf	83%	7%	10%
kan ik doen en laten wat ik wil	78%	8%	13%
ervaar ik rust	66%	16%	18%
voel ik me vrij	59%	16%	24%
verlang ik naar contact met anderen	43%	26%	31%
ervaar ik meer afhankelijkheid van anderen	26%	9%	65%
ben ik gelukkig	21%	32%	47%
voel ik me eenzaam	20%	15%	65%
heb ik een ongelukkig gevoel	14%	12%	73%

Acht van de tien ondervraagden zijn het eens met de stellingen dat alleen zijn meer tijd voor jezelf geeft en dat je dan kunt doen en laten wat je wilt. Tweederde ervaart rust als men alleen is. Bijna 60% zegt een gevoel van vrijheid te hebben bij alleen zijn.

Tot dusver geen uitzonderlijke uitkomsten.

Maar op de uitspraak 'als ik alleen ben verlang ik naar contact met anderen' antwoordt 43% van de ondervraagden bevestigend. Verder ervaart een vijfde van alle respondenten meer afhankelijkheid van anderen tijdens momenten van alleen zijn en zegt eveneens een vijfde zich eenzaam te voelen als men alleen is. Een minderheid van 14% geeft aan een ongelukkig gevoel te hebben in een dergelijke situatie.

Opmerkelijke scores, waaruit de conclusie zou kunnen worden getrokken dat men het in Nederland moeilijk heeft met alleen zijn of in ieder geval niet gewend is alleen te zijn.

Het is in dit verband interessant om te zien hoe zich de scores op de diverse uitspraken verhouden binnen de diverse analysegroepen. In het volgende overzicht is per uitspraak aangegeven welke analysegroepen significant hoger scores op de desbetreffende uitspraak.

<u>Uitspraken; als ik alleen ben:.....</u>	Significant vaker eens:
heb ik meer tijd voor mezelf	Jongeren (21-49 jaar); ..
kan ik doen en laten wat ik wil	50-plussers (en dan met name 75-plussers) en alleenstaanden
ervaar ik rust	geen significante verschillen
voel ik me vrij	alleenstaanden
verlang ik naar contact met anderen	personen uit meerpersoonshuishoudens
ervaar ik meer afhankelijkheid van anderen	personen in de leeftijd van 65-74 jaar
ben ik gelukkig	alleenstaanden
voel ik me eenzaam	geen significante verschillen
heb ik een ongelukkig gevoel	mannen

Het is opvallend dat alleenstaanden zich blijkbaar prima vermaken als zij alleen zijn. Deze groep scoort significant hoger op elementen als "doen en laten wat je wilt", "een vrij gevoel" en "gelukkig" in relatie tot alleen zijn. Deze uitkomsten vallen deels te verklaren door het feit dat alleenstaanden in een aantal gevallen bewust hebben gekozen voor het alleen zijn.

Daarnaast is het zo dat alleenstaanden nu eenmaal vaker alleen zijn en daar dus aan gewend zijn.

Mannen ervaren vaker een ongelukkig gevoel als zij alleen zijn. Verder is opvallend dat ondervraagden afkomstig uit meerpersoonshuishoudens, vaker naar contact met anderen verlangen als zij alleen zijn. Deze groep kan blijkbaar moeilijk wennen aan situaties waarin men alleen is, wellicht omdat alleen zijn voor hen niet vaak voorkomt. Deze laatste opmerking wordt gestaafd door de resultaten op de vraag waarbij de frequentie van alleen zijn in kaart wordt gebracht. In de volgende paragraaf zal hier nader op worden ingegaan.

## 2.2 Frequentie van alleen zijn

De frequentie waarmee men alleen is, is in kaart gebracht door te vragen of men de afgelopen drie weken wel eens alleen thuis is geweest.

Voor het merendeel van de ondervraagden (78%) is dat, in meer of mindere mate, het geval geweest:

- elke dag 18%
- bijna elke dag 14%
- af en toe 47%
- nooit 22%

Uit de analyses blijkt dat mannen en respondenten uit meerpersoonshuishoudens significant vaker aangeven slechts af en toe alleen te zijn geweest in de drie weken voorafgaand aan het onderzoek. Het ligt voor de hand dat alleenstaanden significant hoger scoren in de categorieën 'elke dag' en 'bijna elke dag'. Ook personen in leeftijd van 75 jaar en ouder geven vaker aan dagelijks alleen te zijn. Personen die in de drie weken niet alleen zijn geweest zijn vooral te vinden in de leeftijdsgroep jonger dan 50 jaar, en dan met name in de leeftijd van 35-49 jaar. Ook respondenten uit meerpersoonshuishoudens zeggen significant vaker niet alleen te zijn geweest in de voorgelegde periode. Al eerder is gebleken dat deze laatste groep significant vaker naar contact met anderen verlangt als zij alleen is. 'Alleen zijn' overkomt hen zo weinig dat als het een keer gebeurt men heel onwennig met de situatie is.

Vervolgens is aan ondervraagden die de afgelopen drie weken wel eens alleen thuis zijn geweest (n=392) gevraagd of zij alleen thuis zijn doorgaans als prettig of als onprettig typeren.

Van hen zegt een meerderheid van 70%, alleen thuis zijn in de regel als prettig te ervaren. Zo'n 11% vindt alleen zijn doorgaans onprettig en de resterende 18% moet het antwoord op de vraag schuldig blijven.

Ouderen (50-plussers) hebben significant vaker problemen met alleen zijn; 15% van de ouderen typeert alleen zijn als onprettig. Er zijn geen significante verschillen tussen alleenstaanden en ondervraagde uit meerpersoonshuishoudens in dit verband.

## 2.3 Praten over gevoelens van eenzaamheid met derden

Ondervraagden die de afgelopen drie weken wel eens voor kortere of langere tijd alleen thuis zijn geweest én die hebben aangegeven zich wel eens eenzaam te voelen (n=90), is vervolgens gevraagd of zij in die periode wel eens met iemand over "alleen zijn" of "eenzaamheid" hadden gesproken.

Een derde van hen (32%) geeft aan dat dit het geval is geweest. Vooral vrouwen (45%) en alleenstaanden (58%) hebben met anderen over alleen zijn of eenzaamheid gesproken. Binnen de verschillende leeftijdsgroepen zijn geen significante, maar wel relatieve verschillen te ontdekken. In het algemeen geldt dat ouderen (50-plussers) relatief vaker met derden over dit onderwerp hebben gesproken.

Aan degenen die niet met anderen over deze problematiek van gedachten hebben gewisseld (n=60), is de vraag voorgelegd of zij graag met anderen hadden willen spreken over alleen zijn of eenzaamheid. Van deze groep geeft een minderheid van 8% dit toe. Het merendeel (88%) heeft hier geen behoefte aan gehad, terwijl zo'n 3% aarzelt om toe te geven dat men graag met anderen over dit onderwerp had willen praten. Zij hebben de vraag met 'weet niet' beantwoord.

Aan alle 500 respondenten is vervolgens gevraagd of zij mensen in hun omgeving kennen die eenzaam zijn of zich alleen voelen.

Kent men personen die zich eenzaam of alleen voelen?	N=500
Nee	43%
Ja, kent 1 persoon	21%
Ja, kent 2 personen	11%
Ja, kent 3 of meer personen	25%

Het blijkt dat ruim een derde van alle ondervraagde Nederlanders minimaal twee personen in zijn of haar omgeving kent, die eenzaam zijn of zich alleen voelen.

Uit analyses blijkt dat ondervraagden die aangaven in de afgelopen drie weken *elke dag* alleen thuis te zijn geweest, significant vaker drie of meer personen kennen die eenzaam zijn of zich alleen voelen. Daaruit kan worden geconcludeerd dat personen die vaak zelf alleen zijn ook vaker personen kennen die alleen zijn.

Van alle 285 ondervraagden die een of meerdere personen kennen die eenzaam zijn of zich alleen voelen, zegt driekwart (75%) wel eens met deze personen te praten over gevoelens van eenzaamheid bij deze persoon.

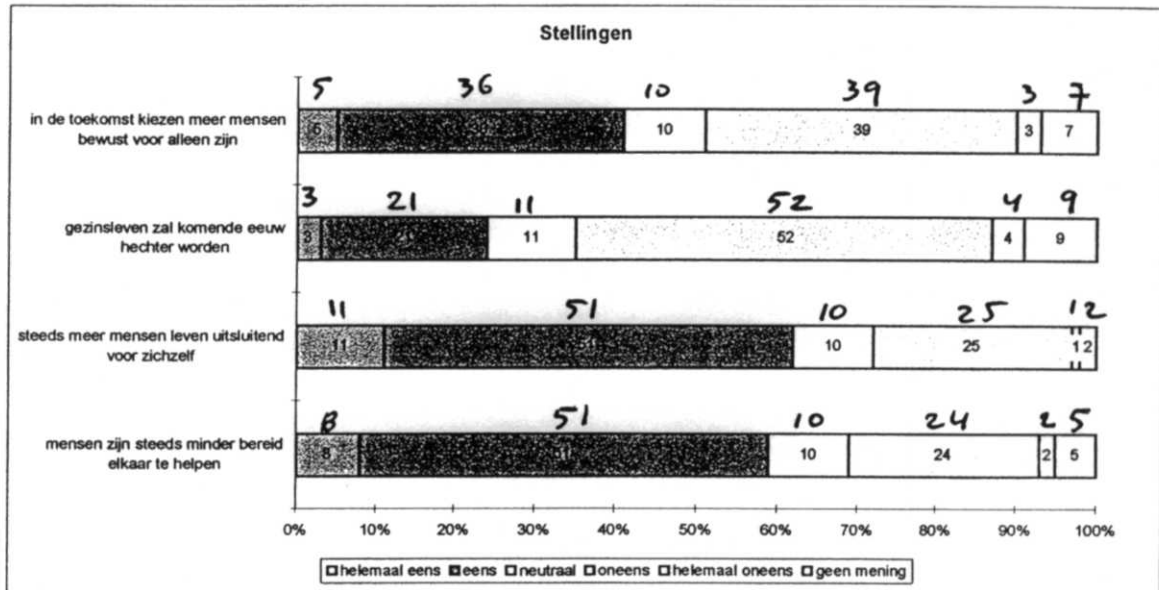
Uitgesplitst naar de analysegroepen is dat beeld als volgt:

N=285	% dat wel eens praat met bekende over diens eenzaamheid
<b>Geslacht:</b>	
Man	69%
Vrouw	80%
<b>Leeftijd:</b>	
21 t/m 34 jaar	73%
35 t/m 49 jaar	75%
50 t/m 64 jaar	84%
65 t/m 75 jaar	69%
75 jaar en ouder	65%
<b>Leeftijd (tweedeling):</b>	
21-49 jaar	74%
50 jaar en ouder	77%
<b>Huishoudgrootte</b>	
1-persoon	82%
2 of meer personen	73%

Vrouwen en personen in de leeftijd van 50 t/m 64 jaar praten significant vaker met bekenden die zich alleen of eenzaam voelen over gevoelens van eenzaamheid. Niet significant maar wel relatief gesproken geldt, dat ook alleenstaanden vaker een dergelijk gesprek aanknopen dan personen uit een meerspersoonshuishouden dat doen.

## 2.4 Uitspraken over eenzaamheid en alleen zijn

Aan alle ondervraagden is vervolgens een viertal stellingen voorgelegd met elementen als eenzaamheid, verkilling en egoïsme. De uitspraken zijn per respondent in willekeurige volgorde voorgelegd. De volgende grafiek toont de resultaten.



Het blijkt dat ongeveer 60% van de ondervraagden de stellingen onderschrijft dat mensen steeds minder bereid zijn elkaar te helpen en dat steeds meer mensen voor zichzelf leven.

Tevens denkt een meerderheid niet dat het gezinsleven en familiebanden in de komende eeuw hechter zullen worden. Men signaleert derhalve een verkilling in de maatschappij.

Verder is een minderheid van 41% de mening toegedaan dat steeds meer mensen in de toekomst bewust kiezen voor alleen zijn.

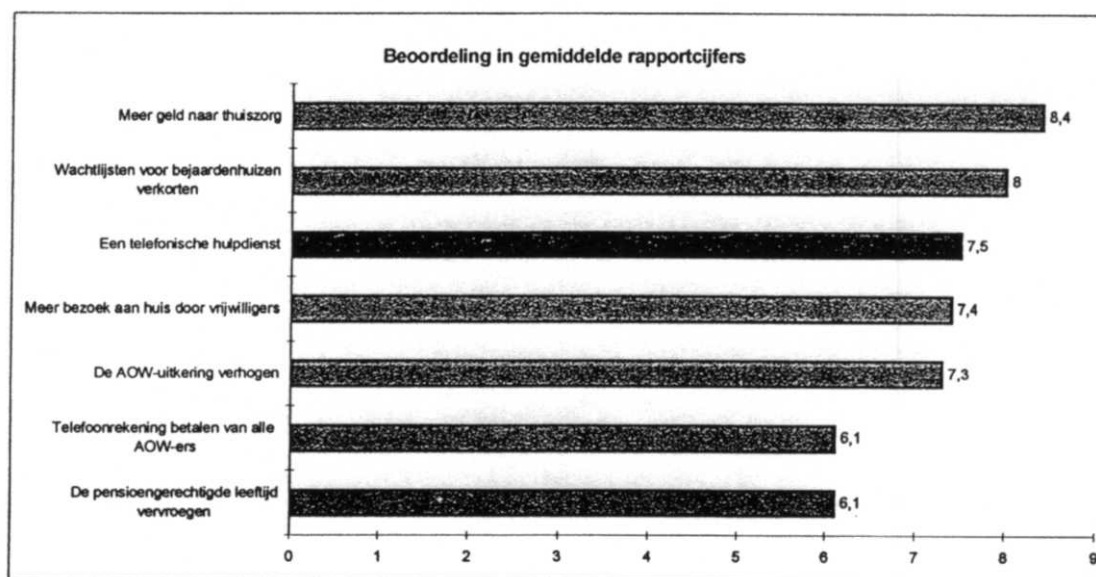
Binnen de analysegroepen zijn enkele significante verschillen te constateren in de scores op de diverse stellingen. Zo zijn vrouwen en 50-plussers het vaker helemaal eens met de stellingen dat mensen steeds minder bereid zijn om eenzame mensen te helpen en dat steeds meer mensen uitsluitend voor zichzelf leven. Ouderen (50-plussers) staan sceptischer tegenover de stelling dat de komende eeuw de familiebanden hechter zullen worden dan jongeren. Met name jongeren in de leeftijd van 21-34 jaar hebben wat dat betreft meer vertrouwen in de toekomst. Zij zijn het significant vaker eens met deze stelling. Tenslotte wordt de stelling dat steeds meer mensen in de toekomst bewust zullen kiezen voor alleen zijn, vooral onderschreven door alleenstaanden.

## 2.5 Mogelijkheden/ideeën met betrekking tot het terugdringen van het ongewild alleen zijn

Onder ouderen komt het ongewild alleen zijn regelmatig voor. De komende jaren zal dit waarschijnlijk nog toenemen door de groei van het aantal alleenstaande 65-plussers. Er zijn verschillende mogelijkheden denkbaar om deze problematiek op te lossen. Een aantal ideeën in deze richting is voorgelegd aan de respondenten met de vraag of zij elk idee zouden willen beoordelen. Zij konden dat doen door elk idee een rapportcijfer van 1 t/m 10 te geven. Hoe hoger het cijfer, hoe waardevoller het idee.

De verschillende ideeën zijn eerst een keer allemaal voorgelezen door de interviewster, zodat men een totaalbeeld kreeg en de verschillende oplossingen ook ten opzichte van elkaar kon waarderen.

De ideeën/mogelijke oplossingen zijn als volgt gewaardeerd.



De gegeven gemiddelde rapportcijfers differentiëren aanzienlijk. Het vragen naar een beoordeling door middel van het geven van een rapportcijfer levert in onderzoeken meestal een gemiddelde op dat ligt tussen de 6.5 en 7.5. Dat betekent dat een 6 als 'laag' en een 8 als 'hoog' kan worden geïnterpreteerd.

Men ziet het meeste heil in praktische oplossingen zoals meer geld voor de thuiszorg en het verkorten van wachtlijsten in bejaardenhuizen.

Het opzetten van een telefonische hulpdienst, meer bezoek aan huis door vrijwilligers en het verhogen van AOW-uitkeringen, worden daarna genoemd als mogelijke oplossingen in het kader van de problematiek rond het ongewild alleen zijn onder ouderen.

Relatief weinig ziet men in het betalen van de telefoonrekening van alle AOW-ers en het vervroegen van de pensioengerechtigde leeftijd.



In het volgende overzicht is weergegeven welke analysegroepen de verschillende ideeën gemiddeld het beste hebben beoordeeld (het hoogste rapportcijfer hebben gegeven). De verschillen zijn indicatief van aard, maar geven wel een tendens weer..

- a. *AOW-uitkering verhogen*
  - vrouwen
  - 50-plussers
  - alleenstaanden
  
- b. *Pensioengerechtigde leeftijd vervroegen*
  - geen verschillen
  
- c. *telefoonrekening van AOW-ers betalen*
  - vrouwen
  - 50-plussers
  
- d. *Meer huisbezoek door vrijwilligers*
  - personen uit meerpersoonshuishoudens
  
- e. *Wachlijsten bejaardenhuizen verkorten*
  - vrouwen
  
- f. *Telefonische hulpdienst*
  - vrouwen
  - 50-plussers
  
- g. *Meer geld naar thuiszorg*
  - vrouwen

Hoewel bovenstaande indicatief is (verschillen in gemiddelde rapportcijfers van ongeveer een half punt), blijken met name vrouwen, en in mindere mate ook ouderen, de voorgelegde ideeën gemiddeld hoger te waarderen.

## 2.6 Mate van persoonlijk geluk

De mate van persoonlijk geluk is deels bepalend voor de wijze waarop men antwoord geeft op bepaalde vragen in dit onderzoek. Om zicht te krijgen op de persoonlijke invalshoek waarmee de vragen zijn beantwoord, is een vraag gesteld waarmee de mate van persoonlijk geluk kan worden gemeten. Er zijn verschillende manieren om persoonlijk geluk in kaart te brengen. Gekozen is voor een vraagstelling die eerder is gebruikt in een internationaal onderzoek dat is uitgevoerd door onder andere prof. Veenhoven, verbonden aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. Deze studie is in verschillende landen uitgevoerd in de jaren 1975-1986.

Dit biedt als voordeel dat vergelijkend cijfermateriaal voorhanden is.

De vraag is even simpel als duidelijk: "hoe tevreden of ontevreden bent u. al met al, met uw leven tegenwoordig? Kunt u dat uitdrukken in een rapportcijfer van 1 t/m 10?"

Het volgende overzicht toont de resultaten in gemiddelde cijfers, uitgesplitst naar de analysegroepen.

Mate van persoonlijk geluk	N=500
TOTAAL GEMIDDELD	8.2
Geslacht:	
Man	8.0
Vrouw	8.3
Leeftijd:	
21 t/m 34 jaar	8.2
35 t/m 49 jaar	8.1
50 t/m 64 jaar	8.1
65 t/m 75 jaar	8.5
75 jaar en ouder	7.9
Leeftijd (tweedeling):	
21-49 jaar	8.1
50 jaar en ouder	8.2
Huishoudgrootte	
1-persoon	7.7
2 of meer personen	8.3

Gevraagd naar de mate van persoonlijk geluk op een schaal van 1 tot 10, geven de ondervraagde Nederlanders zichzelf het cijfer 8.2. Binnen de verschillende analysegroepen zijn nauwelijks verschillen zichtbaar in de mate van geluk. Relatief gezien zijn personen in de leeftijd van 65 t/m 75 jaar het meest gelukkig en kan worden opgemerkt dat alleenstaanden, relatief gezien, iets minder gelukkig zijn dan personen afkomstig uit meerpersoonshuishoudens. Dit beeld blijkt ook uit het onderzoek van Veenhoven.

De in dit onderzoek gemeten 8.2 (gem. Nederland) komt overeen met het cijfers dat prof. Veenhoven in zijn studie heeft gevonden (gem. Nederland 8.0).

## 2.7 Bekendheid met activiteiten van de Zonnebloem

Tot slot van het vraaggesprek is nog een tweetal vragen met betrekking tot de Zonnebloem en de interesse in vrijwilligerswerk gesteld.

De vraag naar bekendheid met activiteiten van de Zonnebloem luidde als volgt: "Vrijwilligers van de nationale vereniging de Zonnebloem bezoeken alleenstaanden regelmatig thuis. Onder deze alleenstaanden zijn veel chronisch zieken of hulpbehoevende ouderen. Wist u dat?"

Een meerderheid van 72% van alle ondervraagden zegt bekend te zijn met deze activiteiten van de Zonnebloem. Uit analyses blijkt dat vooral vrouwen en personen afkomstig uit meerpersoonshuishoudens (!) van deze activiteiten op de hoogte zijn. Jongeren in de leeftijd van 21 t/m 34 jaar zijn significant het minst bekend met de activiteiten van de Zonnebloem.

Al deze verschillen zijn significant.

Voor de volledigheid volgen hieronder de bekendheidsscores voor alle analysegroepen.

Bekendheid Zonnebloem	N=500
TOTAAL GEMIDDELD	72%
Geslacht:	
Man	67%
Vrouw	77%
Leeftijd:	
21 t/m 34 jaar	61%
35 t/m 49 jaar	77%
50 t/m 64 jaar	76%
65 t/m 75 jaar	81%
75 jaar en ouder	68%
Leeftijd (tweedeling):	
21-49 jaar	70%
50 jaar en ouder	75%
Huishoudgrootte	
1-persoon	65%
2 of meer personen	74%

## 2.8 Interesse in vrijwilligerswerk met betrekking tot alleenstaanden

De vraag of men zelf bereid zou zijn als vrijwilliger op bezoek te gaan bij een alleenstaande (bijvoorbeeld eens per drie weken), werd door 36% van alle ondervraagden positief beantwoord. Vrouwen (40%), 50-plussers (41%) en personen uit meerpersoonshuishoudens (39%) zijn hierin het meest positief.

Analyses waarbij personen die interesse hebben in de rol van vrijwilliger zijn afgezet tegen de antwoorden op de vraag of men de afgelopen drie weken wel eens met iemand over alleen zijn of eenzaamheid heeft gesproken of zou willen spreken, leveren geen significante conclusies op.

Wel is het zo dat personen die aangeven als vrijwilliger bij alleenstaanden op bezoek te willen gaan, significant vaker zeggen te praten met personen in hun omgeving over gevoelens van eenzaamheid bij deze personen. Dat maakt hen in principe tot potentiële vrijwilligers.

Sociaal wenselijke antwoorden zijn echter niet geheel uit te sluiten als het gaat om de beantwoording van deze laatste vraag in het onderzoek. Want als al deze personen de daad bij het woord zouden voegen, dan zou het druk worden in de huiskamer van de (hulpbehoevende) alleenstaande.

## HOOFDSTUK 3

conclusies

### 3. DE BELANGRIJKSE CONCLUSIES OP EEN RIJ

Hieronder volgende puntsgewijs de belangrijkste conclusies uit het onderzoek. Uit het onderzoek blijkt dat:

- Vooral personen uit meerpersoonshuishoudens aangeven dat het niet vaak voor komt dat zij -voor kortere of langere tijd- alleen zijn.
- Een meerderheid van 70% van de personen die wel eens alleen thuis zijn, zegt alleen zijn in de regel als prettig te ervaren. Verder is opvallend dat alleenstaanden zich in de regel goed lijken te vermaken als zij alleen zijn.
- Het blijkt dat ruim een derde van alle ondervraagde Nederlanders minimaal twee personen in zijn of haar omgeving kent, die eenzaam zijn of zich alleen voelen.
- Van alle 285 ondervraagden die een of meerdere personen kennen die eenzaam zijn of zich alleen voelen, zegt driekwart (75%) wel eens met deze personen te praten over gevoelens van eenzaamheid bij deze persoon.
- Ongeveer 60% van de ondervraagden onderschrijft de stellingen dat mensen steeds minder bereid zijn elkaar te helpen en dat steeds meer mensen uitsluitend voor zichzelf leven; men signaleert derhalve een verkillig in de maatschappij.
- Ondervraagden zien het meeste heil in praktische oplossingen zoals meer geld voor de thuiszorg en het verkorten van wachtlijsten in bejaardenhuizen, als hun gevraagd wordt naar mogelijke oplossingen voor het probleem van ongewild alleen zijn onder ouderen.
- Gevraagd naar de mate van persoonlijk geluk op een schaal van 1 tot 10, geven de ondervraagde Nederlanders zichzelf het cijfer 8.2.
- Een meerderheid van 72% van alle ondervraagden zegt bekend te zijn met de activiteiten van de Zonnebloem.
- Van alle ondervraagden zegt 36% interesse te hebben in vrijwilligerswerk waarbij men alleenstaanden bezoekt.

**BIJLAGEN:  
Nauwkeurigheid van  
de uitkomsten**

**- Vragenlijst**

## NAUWKEURIGHEID VAN DE UITKOMSTEN

Het is mogelijk dat de resultaten die met een steekproef zijn verkregen, afwijken van die welke verkregen zouden zijn wanneer de totale populatie ondervraagd zou zijn.

Dat toch met een steekproef wordt gewerkt, berust op de overweging dat de afwijkingen vrijwel zeker binnen bepaalde, op grond van de waarschijnlijkheidstheorie te berekenen, marges blijven. De grootte van de marges is afhankelijk van:

- de gevonden eventuele uitkomsten;
- de omvang van de steekproef (het aantal respondenten) waarbinnen deze uitkomst is verkregen;
- de zekerheid die men verlangt.

Als bijlage is een nomogram opgenomen met behulp waarvan de marges, waarbinnen de afwijking in de uitkomsten met een waarschijnlijkheid van 95% zal blijven, worden afgelezen.

Hier toe gaat men als volgt te werk:

1. Op de horizontale as de grootte van de respons, waarin de uitkomst is verkregen, opzoeken.
2. Het snijpunt van de loodlijn vanuit het punt dat de respons aangeeft met een curve van de uitkomst waarvan men de nauwkeurigheid wil weten bepalen.
3. Ter hoogte van dit snijpunt op de verticale as de nauwkeurigheid aflezen.

### Voorbeeld:

Een uitkomst in een tabel die gebaseerd is op de antwoorden van 350 personen bedraagt bijvoorbeeld 30%. Ter hoogte van de loodlijn vanuit het punt 350 op de horizontale as met de curve van 30 of 70 wordt de nauwkeurigheidsmarge 4.9 gelezen.

Dit houdt in dat de uitkomst die verkregen zou zijn als de gehele populatie ondervraagd zou zijn met een waarschijnlijkheid van 95% zal liggen tussen  $(30 - 4.9)\%$  en  $(30 + 4.9)\%$ , dat wil zeggen tussen 25% en 35%.



**'Alleen zijn'**  
**juni 2000**  
**4.7052**  
**vragenlijst**  
versie 26 juni

---

Introductie:

Goeden ..... u spreekt met ..... van onderzoeksbureau Intomart in Hilversum. Momenteel doen wij in opdracht van de Nationale Vereniging 'De Zonnebloem' een opinieonderzoek over hoe mensen denken over 'alleen zijn'.

Daarover zou ik graag enkele vragen willen stellen aan iemand in uw huishouden van 21 jaar of ouder. Is dat mogelijk?

ja  
afspraak  
nee, non-respons

1. ENQ.: Noteer zonder te vragen:  
Geslacht van de respondent  
  
man vrouw
2. Kunt u mij allereerst zeggen wat uw leeftijd is?  
  
... jaar  
  
(min.=21, max.=99, weet niet = EINDE GESPREK) Uit hoeveel personen  
  
bestaat uit huishouden, uzelf meegerekend? ... personen  
(min.=1, max.=12, weet niet = -1)
4. 'Alleen zijn' kan zowel positieve als negatieve kanten hebben. Ik ga u een aantal uitspraken voorleggen die gaan over 'alleen zijn'. Kunt u steeds aangeven of u het eens bent met de uitspraken? U kunt steeds antwoorden met helemaal mee eens, mee eens, niet mee eens en niet mee oneens, mee oneens of helemaal mee oneens  
  
(DCO: uitspraken randomiseren)
  - a. Als ik alleen ben, ervaar ik rust
  - b. Als ik alleen ben, voel ik me vrij
  - c. Als ik alleen ben, ervaar ik meer afhankelijkheid van anderen
  - d. Als ik alleen ben, ben ik gelukkig
  - e. Als ik alleen ben, verlang ik naar contact met mensen
  - f. Als ik alleen ben, kan ik doen en laten wat ik wil
  - g. Als ik alleen ben, voel ik me eenzaam

- h. Als ik alleen ben, heb ik een ongelukkig gevoel
- i. Als ik alleen ben, heb ik meer tijd voor mezelf

Bent u het hier...?

(ENQ.: LEES VOOR)

helemaal mee eens  
mee eens  
niet mee eens en niet mee oneens  
mee oneens  
OF helemaal mee oneens  
(ENQ.: NIET VOORLEZEN) weet niet/geen mening

5. Kunt u mij zeggen of u de laatste 3 weken wel eens alleen thuis bent geweest?

af en toe  
bijna elke dag  
elke dag  
nee, nooit

Selectie: men is de afgelopen drie weken wel eens alleen thuis geweest (v5=1,2 of 3)

6. Als u alleen thuis bent, vindt u dat dan meestal prettig of onprettig?

prettig  
onprettig  
weet niet/kan niet zeggen Selectie: men voelt zich wel eens eenzaam

(v4g=ja of v6=onprettig)

7. Heeft u de laatste 3 weken wel eens met iemand over 'alleen zijn' of eenzaamheid gesproken?

ja  
nee  
weet niet/wil niet zeggen

Selectie: heeft met niemand gesproken de laatste 3 weken (v7=nee)

- 7b. Had u graag met iemand over 'alleen zijn' of eenzaamheid willen praten?

ja  
nee  
weet niet

Einde selectie: heeft met niemand gesproken de laatste 3 weken

Einde selectie: men voelt zich wel eens eenzaam

Einde selectie: men is de afgelopen drie weken wel eens alleen thuis geweest

8. Kent u mensen in uw omgeving die eenzaam zijn of zich alleen voelen? Bijvoorbeeld personen

in uw familie of onder uw vrienden, kennissen of buren.

(ENQ.: ZO JA, OM HOEVEEL PERSONEN GAAT HET?)

nee, geen enkele persoon

ja, één persoon

ja, twee personen

ja, drie personen of meer

Selectie: men heeft familie/vrienden die eenzaam zijn (v8=2, 3 of 4)

9. Praat u wel eens met deze persoon/personen over het feit dat hij/zij eenzaam is/zijn of zich alleen voelt/voelen?

ja nee

weet niet

Einde selectie: men heeft familie/vrienden die eenzaam zijn

Ik ga u nu een aantal stellingen voorleggen. Kunt u voor elke stelling aangeven in welke mate u het eens bent met deze stelling. U kunt steeds antwoorden met helemaal mee eens, mee eens, niet mee eens en niet mee oneens, mee oneens of helemaal mee oneens.

10. In welke mate bent u het eens met de volgende stelling:

(DCO: Stellingen randomiseren)

- a. Mensen zijn steeds minder bereid om eenzame mensen te helpen.
- b. Steeds meer mensen leven uitsluitend voor zichzelf.
- c. In de komende eeuw zullen het gezinsleven en de familiebanden hechter worden.
- d. Steeds meer mensen zullen in de toekomst bewust kiezen voor alleen zijn

Bent u het hier...?

(ENQ.: LEES VOOR)

helemaal mee eens

mee eens

niet mee eens en niet mee oneens mee

oneens

OF helemaal mee oneens

(ENQ.: NIET VOORLEZEN) weet niet/geen mening

11. Onder ouderen komt het ongewild 'alleen zijn' regelmatig voor. De komende jaren zal dit waarschijnlijk nog toenemen door de groei van het aantal alleenstaande 65-plussers. Er zijn verschillende mogelijkheden denkbaar om deze problemen op te lossen. Ik ga u dadelijk een aantal ideeën voorleggen. Wilt u elk van deze ideeën beoordelen door middel van het geven van een rapportcijfer van 1 t/m 10? Hoe hoger het cijfer dat u geeft, hoe waardevoller u dat idee dus vindt en hoe lager het cijfer, hoe minder waardevol u dat idee vindt.

Ik lees u de ideeën eerst allemaal een keer voor, zodat u een totaalbeeld heeft.

(ENQ.: LEES ALLE IDEEËN VOOR)

- a. de AOW uitkering verhogen
- b. de pensioengerechtigde leeftijd vervroegen
- c. de telefoonrekening betalen van alle mensen die uitsluitend AOW hebben
- d. meer bezoek aan huis door vrijwilligers
- d. wachtlijsten voor bejaardenhuizen verkorten
- e. een telefonische hulpdienst
- f. meer geld naar thuiszorg

Ik lees u nu de ideeën een voor een voor. Wilt u dan voor elk idee een rapportcijfer geven?

(IDEEËN RANDOM VOORLEGGEN; ANTWOORDMOGELIJKHEDEN CIJFERS 1 T/M 10 + WEET NIET/GEEN OPGAVE)

12. Hoe tevreden of ontevreden bent u, al met al, met uw leven tegenwoordig? Kunt u dat uitdrukken in een rapportcijfer van 1 t/m 10?

.. rapportcijfer  
weet niet/wil niet zeggen

13. Vrijwilligers van de nationale vereniging 'De Zonnebloem' bezoeken alleenstaanden regelmatig thuis. Onder deze alleenstaanden zijn veel chronisch zieken of hulpbehoevende ouderen. Wist u dat?

ja  
nee  
weet niet

14. Zou u zelf bereid zijn om als vrijwilliger regelmatig op bezoek te gaan bij een alleenstaande, bijvoorbeeld eens per 3 weken?

Ja  
nee  
weet nog niet

DIT WAREN DE VRAGEN. IK WIL U HARTELIJK BEDANKEN VOOR UW MEDEWERKING