

## Nieuwsupdate

# Onderzoek naar eenzaamheid en relatiestandaarden

### **Bijna vijftig gesprekken over eenzaamheid en relatiestandaarden**

Maar liefst 49 interviews met als hoofdvraag 'wat heb jij nodig om je niet eenzaam te voelen' zijn in de periode van november 2021 tot en met maart 2022 afgenomen. Ruim de helft van de interviews was met studenten (leeftijd 20-26), het overige deel was met mensen in de leeftijd van 62 tot 92 jaar. De inzichten die hieruit voortkomen worden verwerkt in twee onderzoeksrapportages en bieden inzicht in de complexiteit van eenzaamheid, de verwachtingen die mensen hebben over hun sociale netwerk, wat we nodig hebben om ons niet eenzaam te voelen en hoe het werkt als je je even wél eenzaam voelt, want eenzaam voelen we ons bijna allemaal wel eens. Zie het volgende item voor de eerste resultaten.

### **Presentatie tijdens het International Society for Research on Solitude (ISRS)**

Eind maart werden de eerste resultaten over eenzaamheid en relatiestandaarden onder studenten gepresenteerd tijdens het online congres van de ISRS. Volgens de *cognitieve discrepantie theorie* is eenzaamheid het ervaren gat tussen de (kwaliteit van) relaties die iemand heeft en wil. Voor de aanpak van eenzaamheid is het daarom essentieel om te weten wat mensen willen, ofwel wat hun relatiestandaarden zijn. Studenten geven aan een *inner circle* van relaties te hebben, welke het belangrijkste is om je niet eenzaam te voelen. Met de leden van de *inner circle* wordt een emotionele nabijheid ervaren, welke samenhangt met de duur en intensiteit van deze relaties. Ouders en goede vrienden worden vaak als meer belangrijk gezien dan romantische relaties, die op de leeftijd van studenten doorgaans nog niet zo lang duren. Er is een voorkeur voor frequent contact met de *inner circle*, maar weten dat deze mensen voor je klaar staan mocht dat nodig zijn volstaat om je niet eenzaam te voelen. Studenten zeggen verder dat jezelf kennen en accepteren belangrijk is om je niet eenzaam te voelen. "Je moet bevriend zijn met jezelf" zei een van de studenten hierover. Bovendien heb je bepaalde vaardigheden nodig om contacten aan te gaan, te onderhouden en om te gaan met eenzaamheid, mocht dat op je pad komen. Studenten zitten midden in het proces om te leren wat belangrijk is in hun sociale relaties. Ervaringen met eenzaamheid hebben ze allemaal. Deze ervaringen helpen hen om hun relaties verder vorm te geven.

### **Afscheid nemen van mijn fantastische studentonderzoekers**

Het afgelopen jaar hebben vijf studentonderzoekers van Toegepaste Psychologie geholpen in het onderzoek naar eenzaamheid en relatiestandaarden. Zij hebben interviews afgenomen en bovendien een eigen onderzoek gedaan en interventie ontwikkeld voor de GGZ in Eindhoven, Bureau Over-ons, Fontys studentsucces – studentcoaching en studentwelzijn en WIJEindhoven. Lisha Sophia, Fleur Henckens en Bas van der Lee hebben hun projecten helemaal afgerond en zijn klaar met de opleiding. Bahtiyar Benli en Michelle Verstegen gaan nog een paar maanden door om hun projecten helemaal af te ronden. Via deze weg nogmaals dank voor de fijne samenwerking en de leuke tijd. Ik wens jullie alle goeds toe!

## De aanpak van eenzaamheid in Eindhoven

In Eindhoven wordt hard gewerkt aan een aanpak van eenzaamheid. Vanuit Fontys wordt hierin al jaren nauw samengewerkt met diverse partners, waaronder Eindhoven in Contact. Op woensdag 22 juni is een ondertekend [manifest](#) als startschot voor 'De coalitie aanpak eenzaamheid Eindhoven'. Op diezelfde dag is het Eindhovens [preventieakkoord](#) gepresenteerd. In dit preventieakkoord vormt eenzaamheid één van de vier aandachtsgebieden. Fontys Hogescholen is partner in zowel de coalitie tegen eenzaamheid als het preventieakkoord.

## Centre of Expertise Health: Een gezonde fysieke en sociale leefomgeving

Volgens onderzoek van Julianne Holt-Lunstad wordt gezondheid voor 55% bepaald door sociale en maatschappelijke factoren. Dat is meer dan genen, leefstijlfactoren en medische zorg samen. In het [Centre of Expertise Health](#) werkt Fontys samen met maatschappelijke partners aan gezondheidsvraagstukken. Vraagstukken betreffende de fysieke en sociale leefomgeving vormen één van de drie themalijnen. Fontys zet hiermee nog meer in op gezonde leefomgevingen dan het al deed. Het onderwerp eenzaamheid zal goed geborgd zijn in de themalijnen. Eric Schoenmakers (hoofdonderzoeker op het onderzoek naar eenzaamheid en relatiestandaarden) is aangesteld als themeleider op deze themalijn. De overige twee themalijnen zijn 'gezondheidsvaardigheden' en 'anders werken in de zorg'. Ben je benieuwd naar het onderzoek van Julianne Holt-Lunstad? Bekijk dan haar [TedTalk](#).

## Plannen voor na de zomer

Na de zomer gaat het onderzoek naar eenzaamheid en relatiestandaarden door. Er wordt gewerkt aan twee internationale publicaties: één over de eenzaamheid en relatiestandaarden van studenten en één over deze onderwerpen bij oudere personen. Tevens zal na de zomer een nieuwe fase in het onderzoek starten waarbij onderzocht gaat worden of relatiestandaarden over de tijd veranderbaar zijn, of dat proces beïnvloed kan worden en wat de impact hiervan is op eenzaamheid. Mocht je aan dit onderzoek willen meewerken? Graag! Meer hierover in de volgende nieuwsupdate. Voor nu wens ik jullie allen eerst een fijne zomer toe. Bedankt voor het lezen van deze nieuwsupdate! – Eric Schoenmakers

Je ontvangt deze nieuwsupdate omdat je betrokken bent bij het lopende onderzoek. De nieuwsupdates worden drie tot vier keer per jaar verspreid. Wil je deze niet langer ontvangen? Stuur dan een mail naar [eenzaamheidsonderzoek@fontys.nl](mailto:eenzaamheidsonderzoek@fontys.nl) en je naam wordt van de verzendlijst verwijderd. Wil je meer informatie over het onderzoek? Neem dan contact op via hetzelfde emailadres.



> FOR SOCIETY

