

EENZAAMHEID EN GEESTELIJKE GEZONDHEID IN BELGIË

ONDERZOEKSRESULTATEN

Kirsten A. Verhaegen, Camille Duvéau, Lydia Gisle, Hans Jonker, Rana Charafeddine, Stefaan Demarest & Elise Braekman



Gezondheid omvat veel meer dan enkel onze lichamelijke gezondheid. Ook **sociale en geestelijke gezondheid** spelen een belangrijke rol. Deze vormen van gezondheid beïnvloeden elkaar ook. Zo weten we bijvoorbeeld dat lichamelijke gezondheid kan lijden onder **eenzaamheid**, één van de belangrijkste problemen die opduiken op het vlak van sociale gezondheid. We spreken van eenzaamheid wanneer iemand het gevoel heeft dat diens sociaal leven niet overeenkomt met de nood aan sociale verbinding (in het aantal contacten of in de kwaliteit van de contacten). Eenzaamheid kan ook negatieve gevolgen hebben voor de geestelijke gezondheid, bijvoorbeeld door meer gevoelens van angst of depressie teweeg te brengen. Daarnaast kunnen geestelijke aandoeningen er ook net voor zorgen dat er een gevoel van eenzaamheid ontstaat, wanneer iemand zich bijvoorbeeld onbegrepen of veroordeeld voelt omwille van geestelijke gezondheidsproblemen. Hoewel er al heel wat geweten is over de gevolgen van eenzaamheid, liggen er ook nog veel vragen open. Vinden we het verband tussen eenzaamheid en geestelijke gezondheidsklachten ook terug bij **Belgische volwassenen**? Ervaren mensen die zich vaak eenzaam voelen meer **publiek stigma rond geestelijke gezondheid** dan zij die zich niet eenzaam voelen?

Deze vragen probeerden we te beantwoorden aan de hand van data afkomstig uit de zesde bevraging van de **BELHEALTH** (Belgian Health and Well-Being Cohort) survey. Deze werd in juni 2024 afgenomen bij 6495 Belgische volwassenen. Op de [webpagina](#) van BELHEALTH kan u meer informatie vinden over dit project, alsook de meest recente rapporten raadplegen.

Dit rapport is een initiatief van **DistantButClose**, een BELSPO onderzoeksconsortium dat werkt aan een project rond **eenzaamheid en sociale isolatie in de context van de COVID-19 pandemie**. In het consortium wordt expertise rond sociale gezondheid gebundeld om de relevantie van sociale gezondheid voor de volksgezondheid in kaart te brengen in de context van een pandemie. Op deze manier helpt DistantButClose het beleid voor te bereiden op toekomstige pandemieën of gelijkaardige grootschalige crisissen. U kan meer informatie vinden op de [webpagina](#) van DistantButClose.

EENZAAMHEID BIJ BELGISCHE VOLWASSENEN

- In onze groep van onderzochte Belgische volwassenen halen **ruim 5 op de 10** (55%) een score die **matige tot ernstige eenzaamheid**¹ aantoont. Ruim **4 op de 10** mensen zijn doorgaans **niet eenzaam** (45%), zo'n **1 op 3** voelt zich **matig eenzaam** (33%) en bij iets meer dan **1 op 5** gaat het om **ernstige eenzaamheid** (23%).

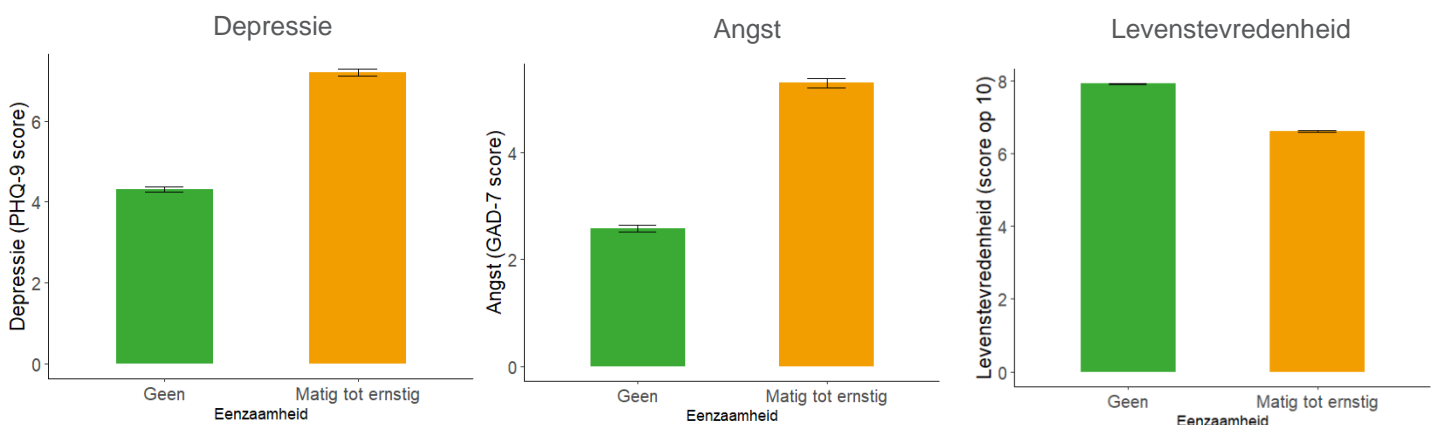


■ niet eenzaam ■ matig eenzaam ■ ernstig eenzaam

EENZAAMHEID EN GEESTELIJKE GEZONDHEID: DEPRESSIE EN ANGST

- Eenzaamheid is gelinkt met een **slechtere mentale gezondheidstoestand**. Meer specifiek is eenzaamheid gelinkt aan meer **klachten van depressie**² en **gegeneraliseerde angst**³, ook wanneer we leeftijd en geslacht mee in rekening nemen.
- Eenzaamheid is ook gelinkt met een **lagere levenstevredenheid**. Dit verband houdt ook stand wanneer we rekening houden met het hoger aantal klachten van depressie en gegeneraliseerde angst bij mensen die zich eenzaam voelen. Wanneer we vragen naar een inschatting van de eigen **algemene geestelijke gezondheid**, zien we dat mensen die zich eenzaam voelen deze ook **lager inschatten** dan zij die zich niet eenzaam voelen. Ook dit verband blijft aanwezig wanneer we rekening houden met depressie, gegeneraliseerde angst, leeftijd en geslacht.

Geestelijke gezondheid bij personen zonder vs. matige tot ernstige eenzaamheid



¹ Dit werd gemeten aan de hand van de De Jong-Gierveld short scale of loneliness (De Jong-Gierveld & van Tilburg, 2006).

² Dit werd gemeten aan de hand van de Generalized Anxiety Disorder screens for generalized anxiety disorder (7-item) (GAD-7) (Spitzer et al., 2006).

³ Dit werd gemeten aan de hand van de Patient Health Questionnaire (9-item) (PHQ-9) (Kroenke et al., 2010).

EENZAAMHEID EN DE PERCEPTIE VAN PUBLIEK STIGMA ROND GEESTELIJKE GEZONDHEID

- We bevroegen ook in welke mate deelnemers dachten dat “de meeste andere mensen” bepaalde overtuigingen hebben over mensen met geestelijke gezondheidsproblemen⁴. Dit soort oordelen noemen we ook wel publiek stigma.
- We zien dat het **waarnemen van publiek stigma rond geestelijke gezondheidsproblemen** gelinkt is met **eenzaamheid**. Dit verband zien we ook wanneer we rekening houden met mogelijke verschillen tussen leeftijdsgroepen en tussen mannen en vrouwen, en met het feit dat personen die zich eenzaam voelen ook vaker geestelijke gezondheidsproblemen hebben (zoals klachten van depressie en angst). Mensen die zich matig tot ernstig eenzaam voelen, gaven vaker aan dat ze dachten dat anderen bepaalde oordelen hadden over mensen met geestelijke gezondheidsproblemen. Over de richting en de oorzaak van dit verband kunnen we natuurlijk geen uitspraken doen. Verder onderzoek moet uitwijzen of het waarnemen van publiek stigma gevoelens van eenzaamheid kan opwekken, of dat eenzaamheid ervoor zorgt dat mensen publiek stigma meer waarnemen, of dat er nog een andere verklaring mogelijk is.

Het onderzoeksproject van [DistantButClose](#) is gestart in de lente van 2024. Momenteel wordt er volop gewerkt aan werkpakketten rond onder andere:

- de relevantie van sociale gezondheid voor de volksgezondheid in de context van een pandemie
- trendanalyse van eenzaamheid en sociale isolatie in de pre- tot post-pandemische periode
- aandacht voor specifieke socio-demografische groepen met een potentieel meer kwetsbare positie op vlak van sociale gezondheid in crisisperiodes (bv. ouderen en jongeren)

De voortgang van DistantButClose kan ook gevolgd worden via [LinkedIn](#).

⁴ We gebruikten hiervoor de Stigma-9 Questionnaire (STIG-9), een vragenlijst die specifiek opgesteld werd om waargenomen publiek stigma rond geestelijke gezondheid te meten (Gierk et al., 2018).