

# EENZAAMHEID ONDER KINDEREN

2 tot 3 kinderen per klas voelen zich  
**vaak tot altijd** eenzaam  
dat is 1 op de 10 kinderen

KINDEREN DIE ZICH **VAAK TOT  
ALTIJD EENZAAM VOELEN**

Kinderen geven het volgende  
cijfer aan hun leven:

KINDEREN DIE ZICH **SOMS TOT  
NOOIT EENZAAM VOELEN**

6,6  
Basis  
onderwijs

4,3  
Voortgezet  
onderwijs



8,3  
Basis  
onderwijs

7,4  
Voortgezet  
onderwijs

## Eenzaamheid leidt tot...



### MENTALE PROBLEMEN

- \* Angst en depressie
- \* Problemen op school
- \* Laag zelfbeeld



### FYSIEKE PROBLEMEN

- \* Vaker naar de dokter
- \* Slaapproblemen

**EENZAAMHEID IS VOOR MIJ EEN SOORT HOL GEVOEL VAN BINNEN. DAT  
NIEMAND JE ZIET EN TEGEN JE PRAAT, ALSOF JE NIET BESTAAT.'**

- LUNA, 10 JAAR

## Belangrijkste voorspellende factoren:

- \* (online) Pestgedrag
- \* Gebrek aan steun in de omgeving
- \* Onder druk staan door schoolwerk



## BELANGRIJKSTE AANBEVELINGEN OM EENZAAMHEID ONDER KINDEREN TE VOORKOMEN:

- \* Beschouw het als een maatschappelijk probleem
- \* Er moet meer kennis komen over de aard en ernst van het probleem
- \* Het taboe moet doorbroken worden

Bron: 'Hoe kunnen we eenzaamheid voorkomen?'