

# Online onderzoek

## Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is een onaangename emotionele reactie op waargenomen of daadwerkelijke isolatie. Eenzaamheid wordt ook wel omschreven als sociale pijn – een psychologisch mechanisme dat mensen motiveert om sociale contacten te zoeken. Het wordt vaak geassocieerd met een waargenomen gebrek aan verbinding en intimiteit. Eenzaamheid overlapt, maar is toch verschillend van eenzaamheid. Eenzaamheid is simpelweg de staat van afgescheiden zijn van anderen; niet iedereen die eenzaamheid ervaart, voelt zich eenzaam. Als subjectieve emotie kan eenzaamheid zelfs worden gevoeld wanneer iemand omringd is door anderen.

De oorzaken van eenzaamheid zijn divers. Eenzaamheid kan het gevolg zijn van genetische overerving, culturele factoren, een gebrek aan betekenisvolle relaties, een aanzienlijk verlies, een overmatige afhankelijkheid van passieve technologieën (met name het internet in de 21e eeuw), of een zichzelf in stand houdende mentaliteit.

## Seizoensgebonden depressie

### Definitie:

Seizoensgebonden affectieve stoornis (SAD) is een vorm van depressie die verband houdt met de wisseling van de seizoenen. Een seizoengebonden affectieve stoornis begint en eindigt elk jaar ongeveer op hetzelfde moment. Als u net als de meeste mensen met SAD bent, beginnen uw symptomen in de herfst en duren ze voort tot in de wintermaanden, waardoor uw energie wordt uitgeput en u zich humeurig voelt.

### Tekenen en symptomen:

- Je futloos, verdrietig of neerslachtig voelen gedurende het grootste deel van de dag, bijna elke dag.
- Interesse verliezen in activiteiten die je vroeger leuk vond.
- Weinig energie hebben en je traag voelen.
- Te veel slapen.
- Behoeftte aan koolhydraten, overeten en gewichtstoename.
- Moeite met concentreren.
- Je hopeloos, waardeloos of schuldig voelen.
- Gedachten hebben dat je niet meer wilt leven.

# Cocooning

## Definitie:

De term wordt gebruikt om de neiging van mensen te beschrijven om liever thuis te blijven en steeds minder te socialiseren zoals we dat vroeger deden. Het huis wordt een toevluchtsoord. Deze mensen voelen zich goed bij het zich afsluiten van de buitenwereld, als ontsnapping aan het hoge tempo, lawaai, mogelijke conflictsituaties of beangstigende omstandigheden.

## Positieve kanten

Psychologische experts zijn het erover eens: cocooning wordt sterk aanbevolen voor mensen met een hectisch leven en drukke agenda's. Mensen die hun leven niet kunnen voorstellen zonder constant duizend plannen te hebben zoals een Tetris-puzzel. Voor deze mensen zijn momenten om te stoppen, adem te halen en thuis te ontspannen noodzakelijk. Ze creëren een ruimte waarin ze kunnen leren en reflecteren op de noodzaak om op de rem te staan en alleen te zijn zonder zich daar slecht over te voelen.

## Negatieve kanten

De context is essentieel om te weten voor wie cocooning positief of negatief kan zijn. Een derde van de bevolking lijdt aan ongewenste eenzaamheid. Dit gebeurt wanneer iemand een sociaal netwerk heeft dat onvoldoende is in kwantiteit of kwaliteit. Deze mensen raken beetje bij beetje geïsoleerd van de wereld en lopen het risico op permanente eenzaamheid. Voor iemand in deze situatie is de buitenwereld zo vijandig dat het dankzij het comfort van thuis niet meer nodig lijkt om ermee geconfronteerd te worden.

Voor dit soort persoon is cocooning contraproductief. Het zorgt ervoor dat veel individuen, koppels of gezinnen te intiem worden, wat op termijn leidt tot een gevoel van diepe eenzaamheid, met zeer schadelijke gevolgen voor de gezondheid. Wanneer er tekenen van cocooning worden waargenomen bij dit profiel, is het best om zo snel mogelijk in te grijpen. Ga naar buiten, zoek plannen die je enthousiast maken, schrijf je in voor een activiteit om andere mensen te ontmoeten en overwin zo stap voor stap emotionele barrières.

## Bronnen

- Wikipedia contributors. (2025, 8 mei). *Loneliness*. Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/wiki/Loneliness>
- *Seasonal affective disorder (SAD) - Symptoms & causes* - Mayo Clinic. (2021, 14 december). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/symptoms-causes/syc-20364651>
- WellWo. (2021, 17 november). *WHAT IS COCOONING?* Occupational Health - Welfare In The Workplace. <https://wellwo.es/en/what-is-cocooning/>

## Google Form Resultaten

Formulier:

<https://docs.google.com/forms/d/1Mqwvo5P1V3yyqsl6yODAEvclJZXdmTp089Vb2XwQrv8/e/dit#responses>

Spreadsheet:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/14FwmMnDSBEjp0iIL7d6UvgwP7VfJfpSVAgNKH6w2SEU/edit?usp=sharing>

### Heb je ooit eenzaamheid ervaren?

Niemand gaf aan nog nooit eenzaamheid te hebben ervaren.

Bijna 90% heeft eenzaamheid ervaren, fysiek of emotioneel.

### Hoe vaak voel je je eenzaam?

Niemand gaf aan zich altijd eenzaam te voelen.

De meeste mensen voelen zich soms eenzaam. Dit komt overeen met het online onderzoek dat stelt dat iedereen op een bepaald moment eenzaamheid ervaart.

Ongeveer 25% van de mensen zei zich vaak eenzaam te voelen, en hetzelfde percentage zei dat ze zich zelden eenzaam voelen.

### Wanneer voel je je het meest eenzaam?

De meeste antwoorden gaven aan zich eenzaam te voelen wanneer ze fysiek alleen zijn en niemand hebben om mee te praten. Die mensen zeiden ook dat ze meestal proberen ermee om te gaan door sociale interactie op te zoeken.

Een ander groot deel zei zich eenzaam te voelen 's avonds of laat op de nacht. Ze verwijzen waarschijnlijk naar een gevoel van existentiële angst of het gevoel gefaald te hebben in het leven.

Eén antwoord dat me bijzonder opviel, was iemand die schreef: "winter". Deze persoon verwijst naar seizoensgebonden depressies. Mensen met SAD (seasonal affective disorder) ervaren dit vaak in de winter.

### Wat helpt jou omgaan met eenzaamheid?

De meeste mensen zeiden dat ze omgaan met eenzaamheid door te gamen. Dit toont aan dat een game als eindwerk een goede keuze is, aangezien gamers vaak met eenzaamheid te maken hebben.

### Op welke manier beïnvloedt eenzaamheid jou emotioneel of fysiek?

De twee meest voorkomende antwoorden op deze vraag zijn dat ze zich óf leeg voelen van binnen, óf dat ze de neiging hebben om te veel na te denken.