

Twée op de vijf jongeren: online contact kan fysiek contact vervangen

Datum 13.10.2026
Subjekt Coöperatie Univé
Region Netherlands
Kategorie Society and lifestyle, Social services, Science and research

Jongeren kijken duidelijk anders naar digitaal contact dan oudere Nederlanders. Zo vinden twee op de vijf jongeren onder de 35 jaar dat online contact fysiek contact kan vervangen. Toch denkt bijna de helft van de Nederlanders dat digitale middelen eenzaamheid juist kunnen vergroten. Dat blijkt uit onderzoek van MarketResponse onder 1.024 Nederlanders, in opdracht van Univé.

Voor jongeren is contact via berichten, sociale media of videobellen vaker een vanzelfsprekend onderdeel van hun sociale leven. Ruim een derde van de 25- tot 35-jarigen denkt dan ook dat digitale middelen kunnen helpen om eenzaamheid te verminderen. Onder alle Nederlanders geldt dat voor ruim een vijfde.

De digitale paradox

Ook de eigen ervaring met eenzaamheid beïnvloedt hoe mensen digitaal contact zien. Mensen die zich weleens eenzaam voelen, zijn vaker positief over digitale middelen dan mensen die zich zelden of nooit eenzaam voelen. Tegelijkertijd ziet een grote groep ook de keerzijde. Bijna twee op de vijf mensen die zich weleens eenzaam voelen, denken dat digitale middelen eenzaamheid kunnen vergroten. Onder mensen die zich zelden of nooit eenzaam voelen, is dat bijna de helft.

Daarin zit de paradox: "Voor mensen met weinig contacten is digitaal contact een manier om toch in contact te staan met anderen," benadrukt Anja Machielse, hoogleraar Humanistiek. "Maar tegelijk kunnen online contacten nooit een vervanging zijn van face-to-face-contacten, omdat ze meestal oppervlakkiger zijn dan contacten met mensen die je ook in het echt ontmoet, die bijvoorbeeld een arm om je heen kunnen slaan."

Eenzaamheid is niet altijd zichtbaar

De verschillen rond digitaal contact spelen tegen de achtergrond van een breed maatschappelijk probleem. Bijna de helft van de Nederlanders voelt zich soms, regelmatig of vaak eenzaam. Driekwart ziet eenzaamheid als een (zeer) groot maatschappelijk probleem. "Eenzaamheid is veel complexer dan we denken," aldus Machielse. "Het is een persoonlijke, subjectieve ervaring die vooral te maken heeft met de kwaliteit van de relaties die iemand heeft. Iemand kan dus veel relaties hebben, maar zich toch eenzaam voelen, omdat niemand echt begrijpt hoe hij of zij in elkaar zit."

Juist mensen die zich weleens eenzaam voelen, vinden het vaak moeilijk om hulp te vragen. Dat geldt voor ruim de helft van hen. Onder mensen die zich zelden of nooit eenzaam voelen, is dat ongeveer een derde. Laagdrempelige vormen van aandacht worden het makkelijkst geaccepteerd. Nederlanders denken daarbij vooral aan een praatje maken, luisteren of samen iets ondernemen.

"Voor veel jongeren is digitaal contact een vanzelfsprekend onderdeel van hun sociale leven," zegt Angelique Holtman, expert Zorg bij coöperatie Univé. "De vorm verschilt, maar uiteindelijk gaat het erom dat iemand zich verbonden voelt. Een berichtje kan helpen, maar ook bellen, langsgaan of samen iets doen kan veel betekenen. Het belangrijkste is dat we naar elkaar blijven omkijken."

<https://www.unive.nl/actueel/twee-op-de-vijf-jongeren-online-contact-kan-fysiek-contact-vervangen>