



# *Maatschappelijke gevolgen van corona*

## » **Verwachte gevolgen van corona voor sociale contacten en sociaal gedrag**



# Inhoud

Op zoek naar sociale gevolgen	5
Effecten van de schok van de crisis	6
Effecten van de maatregelen met betrekking tot fysieke afstand van elkaar	9
Sociale effecten van een economische crisis	16
Slotbeschouwing	18
Literatuur	21

# Op zoek naar sociale gevolgen

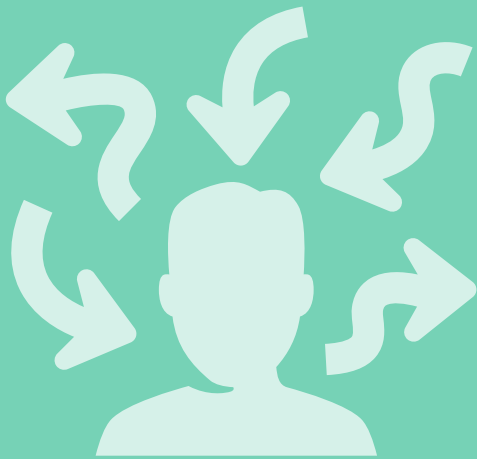


De coronapandemie heeft de wereldwijde bevolking doen schrikken. Al in een vroege fase trof het virus Europa en Nederland en maakte hier in korte tijd veel slachtoffers, terwijl er nog weinig over bekend was en een vaccin ook nog volledig buiten beeld was. Om de verspreiding van het virus tegen te gaan zijn in Nederland vanaf 13 maart 2020 ingrijpende maatregelen afgekondigd omtrent hygiëne en het fysiek afstand houden tot elkaar. Die maatregelen hebben impact op ons dagelijks leven en onze sociale banden, maar ook op de economie (Olsthoorn et al. 2020). Ook het verlies van werk en zorgen omtrent het inkomen kunnen invloed hebben op sociale contacten. Dit paper gaat in op de sociale gevolgen van de coronacrisis. Hieronder rekenen we de veranderingen die voor kortere of langere tijd zijn opgetreden of optreden in sociale contacten en sociale gedragingen van burgers. Bij de contacten gaat het zowel om sterke banden (meestal familie en goede vrienden) als om minder sterke banden (kennissen, (ex-)collega's en anderen die op wat grotere emotionele afstand staan. (Granovetter 1983). Beide soorten contact gelden als vormen van sociaal kapitaal, ofwel sociale hulpbronnen (Vrooman et al. 2014). Tot de sociale gevolgen rekenen we ook veranderingen in de interactie tussen groepen burgers. Het gaat dan om altruïstische en juist minder altruïstische reacties op de crisis; niet om meningen en attitudes, die elders besproken zijn (Miltenburg en Schaper 2020). Zo komen we tot de volgende onderzoeksvragen:

- 1 *Wat zijn de gevolgen voor sociaal contact en sociaal gedrag van de uitbraak van het virus in Nederland, de maatregelen tegen verspreiding ervan (met name social distancing) en verlies van werk of inkomen als gevolg van de maatregelen?*
- 2 *Welke bevolkingsgroepen ondervinden gevolgen?*
- 3 *Hoe duurzaam zijn geschetste gevolgen naar verwachting?*

We ordenen de zoektocht naar sociale effecten (die plaatsvonden vanaf de start van de pandemie in Nederland tot januari 2021) aan de hand van drie verschillende *drivers* in deze crisis: het schokeffect, de lockdown-maatregelen en de (te verwachten) economische crisis.

# Effecten van de schok van de crisis



Wat deden berichten over het uitbreken van het virus in Europa en Nederland met ons sociale gedrag? In de media zagen we aan het begin van de crisis blijken van onderling hulpbetoon, zoals boodschappen doen voor kwetsbare ouderen, maaltijden en cadeautjes brengen aan zorgpersoneel en gratis streaming van kunstuitingen. We waren ook getuige van hamstergedrag. Daarnaast lijkt de schrik effect te hebben op de mate waarin extravert gedrag getoond wordt. We gaan na of er vanuit de wetenschap aanwijzingen zijn die deze veranderingen staven en verklaren.

## Meer hulpbetoon

Ontregelende crises kunnen zowel leiden tot altruïstisch gedrag als tot gedrag dat meer op eigen belangen gericht is (Van Cappelen et al. 2020; OECD 2020; Woods 2011). Het altruïstische gedrag zou voortkomen uit het gevoel van een gezamenlijke, al dan niet zichtbare, vijand, terwijl stress en angst juist kunnen leiden tot meer op het zelf gericht gedrag. We beginnen met het eerste. In diverse landen zijn uitingen van altruïstisch gedrag naar aanleiding van corona in het oog gesprongen, zoals het optreden van zorgende professionals en de uitingen van solidariteit met deze mensen, boodschappendiensten voor oudere burens en vrijwilligerswerk (World Economic Forum 2020; Van Cappelen et al. 2020). Dit sluit aan bij de processen die Miltenburg en Schrafer (2020) beschreven van een

toename van onderling sociaal vertrouwen en de bereidheid elkaar te helpen. De ervaring van schrik door een onbekend virus dat iedereen kan raken (ondanks verschillen in kwetsbaarheid) gaat de hele bevolking aan en verenigt mensen.

Dat de onderlinge steun toeneemt tijdens een pandemie blijkt ook uit eerder onderzoek, zoals dat van Lau et al. (2006) naar de SARS-epidemie in Hong Kong. Zij hielden telefonische interviews tegen het einde van de epidemie in dat land, toen het negatieve reisadvies van de World Health Organization (WHO) al was opgeheven. Hun vragen spitsten zich toe op hulp aan familie en vrienden. Meestal was aan die hulp niets veranderd sinds SARS, maar als het veranderde, dan meestal ten goede. Er is geen inzicht in de duur van die veranderde instelling, die de auteurs duiden als *post-traumatic growth*; het besef dat familie en vrienden belangrijk zijn en dat hun aanwezigheid en gezondheid niet vanzelfsprekend zijn. Putnam (2002) zag onderling hulpbetoon en betrokkenheid na de terroristische aanslag op de *twin towers* (9/11) toenemen in de Verenigde Staten. Na 9/11 zag men voor een week of drie een bescheiden toename in vrijwilligerswerk op ad-hocbasis. Er was geen toename in frequent vrijwilligerswerk, lidmaatschappen van kerken, clubs of buurtverenigingen. De verschuiving in altruïstische intenties was groter dan die in gedrag. Dekker (2015) onderzocht via periodiek opinieonderzoek of Nederland iets dergelijks meemaakte na de MH17-ramp, al was de maatschappelijke impact van die ramp veel kleiner

dan die van 9/11. De MH17-ramp bleek, ongeveer een maand na het voorval, niet meer *top of mind* te zijn. Evengoed ervoeren respondenten naar eigen zeggen meer saamhorigheid door die ramp.

Voor Nederland is aan het begin van de eerste lockdown (van 3 tot 13 april 2020) door Engbersen et al. (2020) aan een (niet-representatieve) groep Nederlanders gevraagd of ze hulp gaven aan mensen die dat vanwege corona nodig hadden of dat ze bereid waren dat te doen. De bereidheid om hulp te geven was bij een grotere meerderheid aanwezig; ongeveer een derde zei al hulp te geven, meestal aan familie, minder vaak aan vrienden of burens en nog minder vaak aan onbekenden. Kleinere aantallen ondervraagden gaven aan hulp te ontvangen, of dat ze verwachtten hulp te zullen ontvangen als ze het nodig zouden hebben. Een praatje maken was de meest genoemde vorm van hulp. Daarna volgden boodschappen doen en koken of eten brengen, medicijnen brengen en contact met vrienden en familie helpen maken. In de helft van de gevallen was het hulpbetoon tijdens corona niet afwijkend van daarvoor; in de meeste andere gevallen werd tijdens corona meer hulp gegeven. Een kleine groep gaf juist aan minder hulp te (kunnen) geven. Vermoedelijk geldt dit voor mantelzorgers die geen fysiek contact mogen hebben met de verzorgde.

## Lokaal gemobiliseerde kracht

Eerdere ervaringen met hulpbetoon na rampen lijken te wijzen op een betrekkelijk korte toename van onderling hulpbetoon. Gevoelens van saamhorigheid, zoals ook het onderling vertrouwen en de grotere bijval voor herverdeling en consideratie met werklozen na de schok van een ramp, lijken ook van beperkte duur te zijn (Miltenburg en Schrapper 2020). De Werkgroep Sociale Impact van de Coronacrisis (Commissie Halsema) inventariseerde tot en met juni 2020 diverse lokale vormen van hulpbetoon in de gemeenten, geïnitieerd door burgers, bedrijven, maatschappelijke organisaties en de gemeenten zelf. De gemeenten gaven aan door de crisissituatie een toename aan solidariteit te zien. De voorbeelden zijn legio, zoals maatjes en mentoren voor jong en oud, informele voedselbanken voor nieuwe doelgroepen, meer hulp bij schulden, alternatieve opvang voor dak- en thuislozen, opschorten of afblazen van huisuitzettingen en minder strenge incasso, aanschaf van tablets voor jong en oud en ondersteuning voor mensen met ICT-problemen, praktische hulp zoals boodschappen doen of maaltijden aan huis bezorgen, tips om pubers te vermaken, educatieve spellen uitdelen, online huiswerkbegeleiding, online studieadvies voor en door studenten en scholieren en digitale sport- of creatieve instructies om thuis uit te voeren.

Onder het motto *never waste a good crisis* kunnen ook na de pandemie verschillende van de geschetste vormen van sociale hulp verstrekt blijven worden. De behoefte daaraan zal bij verschillende groepen vermoedelijk een tijd aanhouden, bijvoorbeeld bij mensen die door de economische crisis getroffen worden, of die ook voor de pandemie al een vorm van ondersteuning (bij ICT, boodschappen etc.) konden gebruiken. Voortzetting van spontaan hulpbetoon kan door gemeenten en maatschappelijke organisaties worden aangemoedigd.

## Hamsteren

Kort nadat de ernst van de pandemie tot ons doordrong, onder meer door indringende beelden van overvolle ziekenhuizen in Italië en berichten over de eerste besmettingen in Nederland in februari 2020, zagen we op enige schaal hamstergedrag dat leidde tot lege supermarktschappen bij allerlei levensmiddelen, aspirine en toiletpapier. Yuen et al. (2020) beschreven op basis van de vrij schaarse literatuur over het fenomeen een paper over de oorzaken van wat zij typeren als 'sociaal ongewenst kuddegedrag'. De eerste verklaring voor wie wel of niet tot hamsteren overgaat is de perceptie die het individu heeft van de dreiging van de crisis en de schaarste van producten. Het hamsteren is dan een vorm van zelfbescherming: voorraad aanleggen en de gang naar de winkels en gevaarlijk contact minimaliseren. De tweede verklaring ligt in de angst voor het onbekende. Die angst motiveert mensen om te kopen, wat een gevoel van veiligheid, troost en ontsnapping biedt. Voorts probeert men de angst voor het oncontroleerbare (virus) te bezweren met gedrag waar men wel grip op heeft: boodschappen doen. Ten slotte is er de psychosociale factor: men reageert op wat anderen doen (Yuen et al. 2020).

Hoe zat dat in Nederland? Volgens het (niet-representatieve) onderzoek van Engbersen et al. (2020) zei begin april 2020 iets minder dan een kwart van de respondenten in Nederland dat ze extra eten en drinken hadden ingeslagen sinds de corona-uitbraak. Het ongemak was – met uitzondering van professionele mondkapjes waaraan langere tijd schaarste was – van heel korte duur. Het publiek werd geïnformeerd over de ontregelende effecten die het gedrag op de bevoorrading van supermarkten had, waarna de meeste winkels binnen een week weer als vanouds bevoorrad waren.

## Een periode van meer introvert gedrag

In het schetsen van de impact van een bedreiging van buitenaf, van een onzichtbare vijand, wordt wel de vergelijking gemaakt met terroristische aanslagen,

zoals 9/11. De overeenkomst is het gebrek aan grip op de situatie: de onvoorspelbaarheid ervan en de onbekendheid met het verschijnsel op het moment dat het zich voordoet; allemaal zaken die bijdragen aan een gevoel van onveiligheid (Hooker 2007).

Fung en Carstensen (2006) onderzochten hoe de 9/11-aanslagen in de VS en enkele jaren later de uitbraak van SARS in Hong Kong de sociale prioriteiten van burgers in Hong Kong beïnvloedden. Ze onderzochten of de *socio-emotional selectivity*-theorie ook geldt bij grote externe dreiging. Deze theorie houdt in dat, als de beperkte duur van het leven evident wordt, mensen een voorkeur krijgen voor een kleiner, maar emotioneel hechter netwerk. Normaal gaat het dan om ouderen. Uit telefonische interviews gehouden voor, kort na en wat langer na de gebeurtenissen bleek dat jongere mensen onder invloed van de gebeurtenissen net zo reageerden als ouderen. Ze verkozen emotioneel nabije contacten boven nieuw contact, maar, anders dan bij de ouderen, breidden zij na een maand of vier hun contacten weer uit. Verschil met de ouderen was dat die tevreden waren met dit beperkte contact en de jongeren niet. Het feit dat de reacties onder de SARS-epidemie sterk leken op die na de terroristische aanslag, maakt aannemelijk dat het onveiligheidsgevoel de drijfveer was en niet de noodzaak tot afstand houden. Na 9/11 was er immers geen noodzaak tot het beperken van fysiek contact. Het past bij de vaststelling dat mensen bij angst voor enige tijd minder extravert gedrag laten zien en minder open staan voor nieuwe ervaringen en nieuwe contacten (Schaller et al. 2011). Hoe dat bij corona is, weten we niet, maar we mogen vermoeden dat ook hier een dergelijk patroon van geringere extravertie optrad, aangezien angst de drijfveer is voor het gedrag. Die angst was en is tijdens corona, volgens metingen van het RIVM (2020), aanzienlijk. Van de respondenten van een zelfaanmeldpanel<sup>1</sup> gaf rond half april 2020 ongeveer de helft, en in de tweede week van juli nog ongeveer een kwart aan dat het coronavirus voelt als 'heel dichtbij', iets 'waar ik de hele tijd aan denk' en 'waar ik me veel zorgen over maak'. Vanaf juli 2020 is de bezorgdheid over corona volgens RIVM-metingen toegenomen, maar dat geldt in mindere mate voor de angst. Indicatoren zijn meer uiteen gaan lopen. Vooral zorgen over corona en het gevoel dat corona heel dichtbij is namen toe. Dat laatste ervoer eind 2020 twee derde van de respondenten. Dit zal te maken hebben met het – volgens de metingen – sterk toegenomen besef hoe besmettelijk het virus en de nieuwe varianten zijn, en met de in het najaar weer ingevoerde, ditmaal strengere, lockdown.

Ook in De Klerk et al. (2020) gaven veel respondenten aan de coronaperiode tot en met juli 2020 als zwaar, moeilijk en pittig te hebben ervaren, onder andere door onzekerheid over het verloop van de crisis en angst voor de gevolgen. Dit laatste was zeker het geval voor mensen die tot een risicogroep behoren.

De existentiële angst die de pandemie heeft opgeroepen, heeft, als we ons baseren op de socio-emotional selectivity-theorie van Schaller et al. (2011), empirisch getoetst op twee rampervaringen in Hong Kong, niet alleen oude, maar tijdelijk ook jonge mensen doen terugtrekken in een klein netwerk van naasten. Dit zal de aanvankelijke goede naleving van maatregelen die in de eerste lockdown waren afgekondigd, bevorderd hebben.

## Kortom

Een schrikreactie op de pandemie heeft onderlinge verbondenheid opgeroepen die zich onder meer uitte in onderling hulpbetoon; de bereidheid om vooral familie, vrienden en in mindere mate buren bij te staan. Net als politiek en onderling vertrouwen zal dit verschijnsel vermoedelijk de neiging hebben weg te ebbem. De schrik heeft ook angstig gemaakt, wat juist het overlevingsinstinct kan activeren, zoals we kortstondig in de vorm van hamsteren zagen. Er zijn aanwijzingen dat de externe bedreiging ook geleid heeft tot een grotere behoefte bij mensen om zich terug te trekken in een kleiner, maar hechter netwerk en minder extravert gedrag te vertonen. Waar dit bij mensen op hoge leeftijd gebruikelijk is, lijkt het zich voor een periode van enkele maanden ook bij jongere mensen voor te hebben gedaan. Dat maakte het voor enige tijd vermoedelijk makkelijker om jongeren te motiveren de maatregelen om fysiek afstand te houden na te volgen, en daarna weer lastiger. Mogelijk geven berichten over de gemuteerde varianten van COVID-19 opnieuw een schokreactie.

<sup>1</sup> Aan de exacte percentages mogen we vanwege het feit dat dit panel geen representatieve steekproef is niet al te veel waarde hechten; het gaat hier echter om de trend en die is vanwege het panelkarakter van het onderzoek wel betrouwbaar.

# Effecten van de maatregelen met betrekking tot fysieke afstand van elkaar



## Voor jongeren is er groot contrast met pre-corona routines bij fysiek afstand houden

De maatregelen om verspreiding van het virus tegen te gaan hebben grotendeels geduurd van 13 maart tot juni 2020, waarna diverse maatregelen versoepeld zijn. Daarop volgden lokale regels bij oplopende besmettingen in augustus en september 2020 en een nieuwe, landelijke gedeeltelijke lockdown in november, die in de aanloop naar kerst nog strenger werd. De belangrijkste gedragsregel (anderhalve meter aanhouden voor volwassenen die niet tot hetzelfde huishouden behoren) is steeds hetzelfde gebleven. Volgens empirisch onderzoek van Wolff et al. (2020) wordt het niet naleven van de regels in de VS in sterke mate verklaard doordat mensen het moeilijk vinden zich aan deze regels te houden. Dit geldt in het bijzonder voor mensen met aanleg tot verveling en beperkte zelfcontrole (Bieleke et al. 2020; Wolff et al. 2020).

Sociaal contact vervult verschillende behoeften: intimiteit, het gevoel ergens bij te horen, zorg dragen voor een ander, ontvangen van waardering, hulp en advies en voorzien in toegang tot nieuwe contacten (Walker et al. 1977; Weiss 1969). Intimiteit en langdurige hulp worden

meestal gegeven door naasten (de sterke banden), terwijl de andere behoeften en kortdurende hulp zowel vervuld kunnen worden door mensen met wie men een sterke of minder sterke band heeft. Ook zijn verschillende vormen van contact onderhouden mogelijk: face to face, via sociale media, bellen of schrijven.

Het merendeel van de Nederlanders boven de 15 jaar had in 2019 minstens wekelijks contact met familie (80%) en vrienden (62%) (Wennekers et al. 2019). Gemiddeld brengen Nederlanders ruim tien uur per week door in gezelschap van anderen dan gezinsleden (Roeters 2018). Met de burenhadden (in 2019) twee op de vijf mensen contact (idem). Deze burenccontacten worden het meest onderhouden door ouderen (CBS 2020a).

**Tabel 1:** Nederlanders die dagelijks een vorm van contact onderhouden met familie (niet inwonend) respectievelijk vrienden, naar leeftijdsgroep en contactvorm, 2017 (in procenten)

	Contact met familie				Contact met vrienden			
	alle vormen	face to face	appen/chatten	bellen	alle vormen	face to face	appen/ chatten	bellen
<b>totaal</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>34</b>	<b>11</b>
<b>15-25 jaar</b>	30	8	37	14	72	<b>38</b>	79	27
25-35 jaar	42	9	46	18	43	9	51	13
35-45 jaar	33	7	33	17	26	6	33	9
45-55 jaar	25	6	27	14	19	4	24	7
55-65 jaar	28	6	32	15	13	4	14	5
65-75 jaar	28	9	25	17	15	6	11	8
≥ 75 jaar	27	10	12	18	12	7	4	8

Bron: CBS 2019

Representatief onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) uit 2017<sup>2</sup> laat zien hoe zowel frequentie als vormen van contact verschillen tussen burgers. Er is onderscheid gemaakt naar dagelijks contact in een bepaalde vorm en minder frequent contact. Zo'n 30% van de Nederlanders van 15 jaar of ouder heeft dagelijks een vorm van contact met familie (tabel 1). De cijfers tonen dat in 2017 appen en chatten al de meest gebruikte vormen waren van dagelijks contact met zowel familie als vrienden. Alleen onder de 75-plussers komt appen met familie minder vaak voor dan bellen. Dagelijks contact onderhouden komt bij jongere mensen vaker voor dan bij andere leeftijdsgroepen. Bij contact met familie zijn de verschillen tussen de leeftijdsgroepen niet heel groot, maar frequent contact met vrienden is onder jonge mensen (met name de groep tot 25 jaar) veel belangrijker dan bij minder jonge mensen. Dat geldt in het bijzonder voor face-to-facecontact. Voor de jongeren (tot 25 jaar) zorgen de beperkingen van face-to-facecontact voor een groot contrast met routines van voor de pandemie.

## Digitaal contact, eerder aanvullend dan vervangend

De vooruitgang in communicatietechnologie heeft geleid tot een gestage groei in de mogelijkheden voor het onderhouden van contacten door gebruik van sociale media en andere vormen van gemedieerde communicatie (zoals app, sms, chat). Dit maakt het makkelijker interacties met anderen te coördineren, waardoor ook meer sociale contacten kunnen worden onderhouden (De Haan 2008).

In 2019 maakte de overgrote meerderheid van Nederlanders tussen de 12 en de 65 jaar gebruik van sociale media (zoals WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, LinkedIn, discussiefora en weblogs) (CBS 2020b). Vooral jongeren tot 34 jaar maakten hier gebruik van (Schaper et al. 2019), WhatsApp bleek het populairst onder de sociale media (CBS 2020b; Veer et al. 2020).

Enkele van de functies van sociaal contact die door Weiss (1969) zijn beschreven, kunnen mogelijk door digitale media vervuld worden. Zo gaf een derde van de Nederlanders in 2018 aan door internet een betere relatie met vrienden en familie te hebben (Van Deursen 2018). Door adolescenten genoemde positieve effecten van gemedieerd contact zijn toegenomen zelfvertrouwen, ervaren sociale steun en sociaal kapitaal (Best et al. 2014). In een review van Chen en Schulz (2016) lijkt gemedieerd contact ouderen te kunnen helpen om sociale isolatie te verminderen, contacten te onderhouden en het zelfvertrouwen te vergroten. In de periode tussen juni en oktober van 2020 werd in het LISS-panel<sup>3</sup> een afname van face-to-facecontact gevonden en een groei van andere vormen van (digitaal) contact tussen volwassen kinderen en hun wat oudere ouders, wat duidt op een verschuiving van face-to-face naar digitaal contact. De rol van ICT bij de vermindering van eenzaamheid blijft echter onduidelijk.

Ondanks dat de fysieke toegang tot internet hoog is in Nederland (zie Van Deursen 2018), heeft niet iedereen dezelfde mogelijkheid voor digitaal contact. In 2019 waren volgens de Nationale Denktank 3 miljoen mensen in Nederland niet digitaal vaardig<sup>4</sup>. Jongeren hebben betere digitale vaardigheden dan ouderen en hogeropgeleiden

<sup>2</sup> Coumans en Schmeets (2019). *Enquête Sociale Samenhang & Welzijn*, aangevuld met een ad-hocmodule met betrekking tot de vorm van contact en de tevredenheid ermee.

<sup>3</sup> De CoronaMelder app (januari 2021) | LISS panel

<sup>4</sup> Zie: POSTER KNELPUNTEN\_inclusief (nationale-denktank.nl)



betere dan lageropgeleiden. Volgens Valkenburg en Peter (2007) is online contact bovendien behulpzamer voor mensen die al een rijk sociaal leven hebben dan voor mensen die weinig contacten hebben. Ze spreken over een rich get richer-model. Uit RIVM-trendcijfers blijkt dat het gemis om familie en vrienden in het echt te zien in mei 2020 hoog was onder respondenten, daalde in de zomer en vanaf augustus weer toenam (RIVM 2021). In het begin van het jaar 2021 miste 70% het om hun vrienden in het echt te kunnen zien.

Een belangrijke functie die digitaal contact niet kan vervangen is die van de aanraking. Er wordt wel gesproken van 'huidhonger' om gebrek aan fysiek contact aan te duiden. In onderzoek van De Klerk et al. (2020) gaven respondenten in juli 2020 aan het aanraken en knuffelen te missen. Aanraking heeft op zowel de fysieke als de psychische gezondheid een positieve uitwerking

(Fields 2010). Zo speelt fysiek contact volgens Gallace en Spence (2010) een grote rol bij stressreductie en bij de vorming en het behoud van hechte banden tussen mensen. Laboratoriumstudies lieten zien dat emoties door aanraking overgebracht kunnen worden (Elfenbein en Ambady 2002) en dat het mensen sneller gehoor doet geven aan verzoeken (Fields 2010). Meer aanraking en fysieke affectie zorgen ook voor minder agressief gedrag bij kinderen en adolescenten in vergelijking tot kinderen en adolescenten die deze affectie minder ontvingen (Fields 2010).

## Minder tevreden met sociaal contact sinds corona.

Onderzoek onder een deelpopulatie<sup>5</sup> van het LISS-panel liet zien dat het merendeel van de respondenten in mei 2020 geen groot verschil in de hoeveelheid contact (gemeten in aantal dagen contact per maand) ervoer ten opzichte van een 'typische' maand in 2019 (Lodder et al. 2020). De contacten binnenshuis (met partner en anderen waarmee men samenwoont) bleven onveranderd hoog. Buitenshuis nam de frequentie van het contact met vrienden, kennissen of collega's, en in mindere mate ook met familieleden, wel wat af (significant, maar niet sterk (Lodder et al. 2020)).

<sup>5</sup> Het betreft een deelpopulatie van het LISS-panel waarin eenzaamheid en contact is onderzocht voor respondenten van wie data beschikbaar waren over eenzaamheid in november 2019 en mei 2020. Respondenten werd voor ervaren contacten vervolgens gevraagd een vergelijking te maken tussen de maand mei 2020 en een 'typische' maand in 2019. Door de selectie van een deelpopulatie zijn de uitkomsten minder representatief voor de Nederlandse bevolking dan bij uitvraging van de gehele populatie.

Voor de meeste respondenten was de kwaliteit van contacten, gemeten als de mate waarin men tevreden is met het contact, in mei 2020 niet veranderd ten opzichte van 2019. Degenen die wel verschil ervoeren, waren merendeels minder tevreden met het contact met vrienden, familieleden (buitenshuis) en kennissen, en in mindere mate gold de achteruitgang in tevredenheid ook voor contact met partner en andere huisgenoten. Geringere tevredenheid hangt samen met veranderingen in de vorm van contact: minder face to face en meer bellen en appen (Lodder et al. 2020). Een geringere tevredenheid met contact gaat samen met meer gevoelens van eenzaamheid. Die gevoelens waren (iets) minder aanwezig bij mensen die gebruikmaken van wat Lodder et al. (2020)  *coping met distancing-strategieën* noemen. Vrijwel alle respondenten pasten daarvan verschillende varianten toe. De meest voorkomende van een aantal voorgelegde sociale strategieën waren chatten en bellen (beide ruim 60%). Daarnaast noemden veel respondenten mensen buitenshuis ontmoeten en brieven of cadeautjes versturen (beide door 35%), gevolgd door bezoek ontvangen of afleggen (28%) en *quality time* onderhouden met leden van het huishouden (26%). Minder vaak werden seks (17%) en hulp bieden aan anderen (15%) genoemd.

## Toename van eenzaamheid na lockdown-maatregelen

Wanneer een persoon een gemis aan betekenisvolle sociale contacten ervaart, kan eenzaamheid optreden (Marangos et al. 2020; Van Tilburg en De Jong Gierveld 2007; Weiss 1996). Iedereen voelt zich weleens eenzaam en meestal is dit gevoel tijdelijk. Het wordt een probleem als het langdurige of sterke eenzaamheid betreft. Het aandeel volwassen mensen met eenzaamheidsgevoelens was in Nederland in de laatste twaalf jaar vrij stabiel. Om en nabij twee op de vijf mensen voelden zich weleens eenzaam; een op de tien ervoer sterke eenzaamheid (Boelhouwer en Vonk 2020; Wennekers et al. 2019).

Cijfers van het LISS-panelonderzoek laten zien dat meer mensen eenzaamheid ervoeren in juli 2020 dan in 2019 (De Klerk et al. 2020). Onderzoek van Van Engeland en Kanne (mei 2020) wijst ook op een toename van eenzaamheidsgevoelens. Hier is de stelling voorgelegd: 'Door deze crisis voel ik mij eenzamer dan voor de crisis.' In maart 2020 antwoordde bijna een kwart bevestigend; in mei 2020 31%. Jonge mensen (18-35 jaar) bevestigden de stelling vaker dan andere leeftijdsgroepen.

Cijfers van het RIVM (2020, 2021) laten zien dat het verloop van gevoelens van eenzaamheid tijdens de pandemie vanaf half april (na de eerste lockdown) geleidelijk daalden, maar vanaf augustus weer wat toenamen.

Eind 2020 voelde meer dan de helft van de respondenten enige tot sterke eenzaamheid. Dat is een hoger aandeel dan voor de pandemie. De groei in eenzaamheid zette in het nieuwe jaar voor alle leeftijdsgroepen door, behalve voor de jongvolwassenen (25-39 jaar), bij wie het wat afnam. Eventuele effecten van de avondklok zijn nog niet in deze cijfers meegenomen.

## Ouderen en jongeren kwetsbaarder voor eenzaamheid

Eenzaamheid komt in sommige bevolkingsgroepen meer voor: onder ouderen, maar ook juist onder adolescenten (Heinrich en Gullone 2006), lageropgeleiden en mensen met lage inkomens (Boelhouwer en Vonk 2020; Solmi et al. 2020; Wennekers et al. 2019). Sommige groepen waren voor de coronacrisis dus al eenzamer dan andere. Zo was de eenzaamheid onder ouderen voor de coronacrisis al hoger dan gemiddeld in Nederland. In 2019 voelde ruim de helft van de 75-plussers zich eenzaam en 8,8% voelde zich sterk eenzaam (CBS 2020c). Het aandeel sterk eenzamen is hoger bij ouderen in verpleeg- of verzorghuizen (13%) (Van Campen et al. 2018).

Vooraf onder 75-plussers nam het aandeel matig en sterk eenzame mensen toe tussen 2019 en juli 2020 in vergelijking met de andere leeftijdsgroepen (De Klerk et al. 2020).<sup>6</sup> Eind 2020 is het percentage ervaren eenzaamheid het hoogst onder 70-plussers en 55-69 jarigen (RIVM 2021).

Onderzoek van het Trimbos-instituut (Roest et al. 2020) laat zien dat het bezoekverbod de eenzaamheid onder verpleeghuisbewoners in de deelnemende instellingen vergrootte. Dit gold nog meer voor bewoners met cognitieve problemen. Bij hen ligt emotionele eenzaamheid op de loer, net als bij mensen die voor de coronacrisis al geen emotionele verbinding hadden. Voor deze mensen bestaat het risico op gevoelens van disconnectie, isolatie en uitsluiting.

Voor jongeren (10-24 jaar) zijn contacten met leeftijdsgenoten belangrijk vanwege de ontwikkeling van de identiteit (Pfeifer en Berkman 2018). Sociale acceptatie en wederkerige vriendschappen met leeftijdsgenoten tijdens de adolescentie vormen bouwstenen voor succesvolle sociale ontmoetingen in latere levensjaren (Laursen en Hartl. 2013). De sluiting van uitgaansvoorzieningen, scholen en stageplekken en de maatregelen die gelden voor de openbare ruimte bemoeilijken deze contacten, wat mogelijk gevolgen kan hebben voor de identiteits-

ontwikkeling en voor latere sociale connecties. We zagen al dat onder jongeren voor de crisis sprake was van frequente face-to-facecontacten en dat ruim de helft van de 18-25-jarigen aangaf eenzamer te zijn dan voor de crisis (Van Engeland en Kanne 2020). RIVM-cijfers laten zien dat het percentage eenzaamheid onder jongeren (16-24 jaar) in het begin van 2021 hoger was dan onder de andere leeftijdsgroepen (RIVM 2021).

## Werkcontacten buffer tegen eenzaamheid

Eenzaamheid komt minder vaak voor onder mensen van middelbare leeftijd dan onder jongeren of ouderen (Solmi et al. 2020). Een verklaring hiervoor is dat de eerste groep vaker werkt, waardoor het aantal sociale contacten dat zij hebben groter is dan bij de andere groepen (Hoff 1998). Werk biedt voor velen de mogelijkheid tot ontwikkeling, ontmoetingen met anderen, het verdienen van voldoende inkomen en een gevoel van voldaandheid en afleiding bij tegenslagen op andere terreinen (Van Eijkel et al. 2020; Versantvoort 2019). Het is de vraag of de eenzaamheid in deze groep toeneemt nu een groter aandeel verplicht thuiswerkt en ook een aantal mensen werk verliest.

Thuiswerken kan leiden tot minder contacten met collega's en gevoelens van isolatie, vereenzaming en werkvervreemding (Gajendran en Harrison 2007; Versantvoort en Kraan 2012). Mensen die thuiswerken kunnen het gevoel hebben verbinding met anderen in de organisatie te verliezen (zie ook Kuyper 2020; Marangos et al. 2020; Oltshoorn et al. 2020).

Cijfers wijzen ook wel op een toename van eenzaamheid onder mensen in de leeftijd van 25 tot 65 jaar (de jaren waarin velen werken), maar de toename was duidelijk minder groot dan onder jong en oud. Het meest namen eenzaamheidsgevoelens toe voor de groepen van 25-34 jaar en die van 55-64 jaar (Van Engeland en Kanne 2020; De Klerk et al. 2020). De tussenliggende leeftijdsgroep heeft vermoedelijk vaker afleiding in de vorm van een gezinsleven met kinderen.

## Meer emotionele eenzaamheid; minder fear of missing out

Gevoelens van eenzaamheid kunnen ontstaan wanneer de aanwezige sociale relaties niet voldoen aan de behoeften. Sociale eenzaamheid ontstaat wanneer het aantal contacten geringer is dan men wenst. Bij emotionele eenzaamheid blijft de mate van intimiteit of een emotionele verbondenheid (vaak met een partner) van de contacten achter bij de wensen (Van Tilburg en De Jong Gierveld 2007; Weiss 1973). In mei en juli 2020 bleek vooral

<sup>6</sup> Dit komt overeen met eerder (niet op kanssteekproeven gebaseerd) onderzoek waarin een klein deel van de 65-plussers aangaf zich in mei 2020 eenzamer te voelen dan voor de coronacrisis (Van Engeland en Kanne 2020).

de emotionele eenzaamheid gestegen ten opzichte van 2019 (De Klerk et al. 2020; Lodder et al. 2020; Tilburg et al. 2020). Persoonlijke verlieservaringen zijn daar debet aan, bijvoorbeeld in persoonlijk contact of op het werk, net als de beperkingen met lijfelijk contact buiten het eigen huishouden of het missen van benodigde (professionele) steun. Mogelijk speelt ook rouw een rol voor mensen die een coronaslachtoffer kennen dat overleed of erg ziek werd.

Sociale eenzaamheid steeg in de studie van Van Tilburg et al. (2020) alleen licht onder 65-plussers die weinig contact hadden met (schoon)kinderen en kleinkinderen, weinig naar buiten konden en benodigde (professionele) sociale steun niet ontvingen. Sociale eenzaamheid hoeft ook niet per definitie bij iedereen toe te nemen tijdens een lockdown. Zo kunnen sommigen zich minder sociaal eenzaam voelen doordat anderen ook geen sociale activiteiten kunnen uitvoeren. Het levert een reductie op van wat wel FOMO wordt genoemd: *fear of missing out*. Dat is een positieve bijvangst van de lockdown. FOMO betreft een doordringende onrust dat anderen mooie ervaringen hebben waar men niet bij aanwezig is (Casale en Flett 2020; Pryzbylski et al. 2013). Door het wegvallen van de mogelijkheden tot contact vervalt ook die angst. Mensen die minder behoefte hebben aan diverse sociale contacten kunnen in de *distancing* een goed excuus vinden om een tandje terug te schakelen en zo meer rust ervaren. Volgens RIVM (2020) en de Erasmus Happiness Economics Research Organisation (EHERO 2020, beide in Marangos et al. 2020: 7) betreft het een kleine groep die juist minder stress ervaart en zegt gelukkiger te zijn dan voor de coronacrisis.

## Strategieën om eenzaamheid te reduceren

Verschillende activiteiten zijn volgens onderzoek van Lodder et al. (2020) tot op zekere hoogte effectief gebleken om eenzaamheid tijdens de lockdown te reduceren. Eerder werden sociale strategieën genoemd als chatten, bellen en cadeautjes versturen. Strategieën buiten het sociale vlak waren naar buiten gaan (69%), inrichting van en (laten) klussen aan het huis (62%), tv, films of Netflix kijken (60%), lezen (53%), goed eten en slapen (51%), tuinieren (47%), luisteren naar radio of muziek (44%), bidden en mediteren (elk ongeveer 10%). Van deze bezigheden gingen er verschillende samen met een wat geringere eenzaamheid. Skypen, wandelen met anderen, tuinieren en klussen in huis gaan het meest samen met geringere eenzaamheid tijdens corona, gevolgd door lezen en meer tijd aan werk besteden. Ook andere bronnen wijzen op positieve effecten van wandelen en in de natuur verkeren in deze coronatijd (Remmen 2020; Samuelsson et al. 2020). Tv of films kijken waren niet gerelateerd aan eenzaamheid en bidden en mediteren gingen juist samen met iets meer eenzaamheid.

Het samengaan van bepaalde activiteiten met wat geringere eenzaamheid tijdens corona zegt nog niets over wat oorzaak is en wat gevolg. Daarom hebben Lodder et al. (2020) ook gekeken naar de activiteiten en de verandering in eenzaamheidsgevoelens gedurende de eerste lockdown in Nederland. Er werd geen verband vastgesteld tussen het praktiseren van deze strategieën en de toename van eenzaamheid tijdens corona. Dit lijkt erop te wijzen dat het ondernemen van bepaalde activiteiten op voorhand wat meer weerstand biedt tegen eenzaamheid.

De vaststelling dat bepaalde gedragingen (wandelen, tuinieren, lezen) voor meer weerbaarheid lijken te zorgen dan andere (zoals tv en films kijken), is een aanknopingspunt voor het weerbaarder maken van burgers bij lockdowns.

## Sterkere familieband...

Een van de gevraagde gedragingen tijdens de lockdown was zoveel mogelijk thuis te blijven. Het (deels opgelegde) intensievere contact tussen huisgenoten kan bevredigend zijn voor de betrokkenen.

Een van de gevraagde gedragingen tijdens de lockdown was zoveel mogelijk thuis te blijven. Het (deels opgelegde) intensievere contact tussen huisgenoten kan bevredigend zijn voor de betrokkenen.

De Klerk et al. (2020) vroegen naar wat corona heeft gedaan met de familieband.<sup>7</sup> De meeste respondenten gaven in juni 2020 aan een sterke band met de familie te hebben, gelijk aan die vóór corona. Indien er wel verandering was opgetreden, was dit bij meer mensen een verbetering van de band dan een verslechtering. De verbetering van de familieband werd vooral meer gemeld door jongvolwassenen onder de 35 en ouderen boven de 75 jaar. De verbeterde band kan te maken hebben met wat wel *stress related growth* wordt genoemd, een proces dat helpt onze prioriteiten te heroverwegen, de relatie te verdiepen en het leven sterker te waarderen (Dienstbier 1989; Epel et al. 1998; Tedeschi en Calhoun 2004).

Hiervoor zagen we dat mensen tijdens de lockdown (gemiddeld genomen) iets minder tevreden waren met de kwaliteit van hun relatie met partner en huisgenoten dan voor de coronapandemie (Lodder et al. 2020). Achter deze kleine gemiddelde verschuiving kunnen tegengestelde

<sup>7</sup> Data uit het LISS-panel van juli 2020, waarbij de resultaten zijn gewogen om de representativiteit met de Nederlandse bevolking te waarborgen. Voor de verandering in kwaliteit van contact (familieband) werd respondenten gevraagd een half jaar terug te kijken.

trends schuilgaan. Een studie naar effecten van orkaan Hugo in 1989 liet zien dat gebieden die sterk getroffen waren zowel een toename in echtscheidingen als in huwelijken en geboorten kenden (Cohan en Cole 2002).

### ... maar ook meer spanningen thuis

Yang en Ma (2020) stellen dat het emotionele welzijn in China, waar de pandemie en lockdown eerder optraden dan in Europa, tijdens de coronapandemie gemiddeld met zo'n 74% afnam, en aanzienlijk meer dan gemiddeld onder mensen die dicht bij het epicentrum (Hubei) woonden, onder ouderen én onder getrouwde mensen. Dat laatste lijkt erop te wijzen dat de opgehokte toestand waarin koppels tijdens de lockdown leven, relaties op de proef stelt. Ook vonden ze een toename van huwelijksproblemen en echtscheidingen tijdens de lockdown in China.

Vooralsnog zien we het aantal echtscheidingen in Nederland nog niet op-, maar eerder teruglopen (Judex 2020; Trouw 2020a). De vereniging van familierechtadvocaten verwacht deze stijging wel nog. Een verklaring waarom we dit (nog) niet in de cijfers terugzien, kan zijn dat de rechtbanken dicht zijn geweest tijdens de eerste lockdown zodat zaken vertraging opliepen.<sup>8</sup> Ook kan financiële onzekerheid een scheiding bemoeilijken, wat zeker ook geldt voor het vinden van een (betaalbaar) huis. Verwacht wordt dat het aantal echtscheidingen in Europa en vooral in landen met een erg strenge lockdown (zoals Italië) zal stijgen (Judex 2020; Trouw 2020a).<sup>9</sup>

Mensen in quarantaine-achtige situaties kunnen boosheid en verwarring ervaren, wat binnen het huishouden voor explosieve situaties kan zorgen als de quarantaine weken of maanden aanhoudt (wat het geval is). Volgens verschillende studies is dat een risicofactor voor agressie en

huiselijk geweld (Ellemers en Jetten 2013; Greenaway et al. 2015; Vinokur et al. 1996). Wie daarbij de grootste risico's lopen, hangt af van de stressoren, zoals de mate van opeengepakt zitten, wellicht de kwaliteit van de onderlinge relaties en zeker ook zorgen over werk waar die aan de orde zijn.

In Nederland ziet het Landelijk Netwerk Veilig Thuis (LNVT) tegen de verwachting in geen toename in meldingen van huiselijk geweld, en er zijn meer landen waar dit zo is. Dit zegt helaas vrij weinig over de feitelijke situatie, omdat het vaak professionals zijn die geweld melden, en juist zij nu veel minder dan normaal contact kunnen hebben met kwetsbare gezinnen. De Veilig Thuis-meldpunten in een aantal regio's zagen volgens een NOS-reportage (2020) wel vragen toenemen die te maken hebben met de quarantainesituatie en het feit dat mensen dicht op elkaar zitten, zoals zorgen over omgaan met gedragsproblemen bij kinderen en onderlinge irritaties die in de huidige situatie kunnen leiden tot geweld. Ook ziet een aantal regio's meldingen van omstanders – zoals burens – toenemen, mede doordat deze nu thuis zijn en meer horen dan normaal. Hoewel harde cijfers ontbreken, is er wel degelijk zorg bij het LNVT dat juist in gevallen waar de spanning in geweld omslaat, of waar al eerder sprake van geweld was, het melden in de huidige thuissituatie lastiger is<sup>10</sup>. Dit is een reden geweest om kinderen uit bekende kwetsbare gezinnen op school te laten komen, samen met de kinderen uit gezinnen waar vitale beroepen worden uitgeoefend (Oltshoorn et al. 2020). Ook zijn er diverse initiatieven ontplooid om mensen te helpen deze situaties toch te melden.

### Meer overlast in de buurt

Behalve spanningen in huis zijn ook spanningen tussen burens aannemelijk: mensen zijn meer thuis, maken derhalve meer 'leefgeluiden', terwijl ook niet zelden woningverbouwingen zijn uitgevoerd waaraan burens dan moeilijk kunnen ontsnappen. We zagen al dat er op grote schaal geklust werd in woningen en dat de omzet van de bouwmarkten flink is gestegen (CBS 2020d). Ook het wegvallen van veel omgevingsgeluid, met name verkeersgeluid, en het mooie weer dat in de beginmaanden van de pandemie verlokte om ramen en deuren open te hebben, maken huisgeluiden prominenter aanwezig. Het Centrum voor Criminaliteitspreventie en Veiligheid (CCV) rapporteert inderdaad een toename van burenoverlast sinds de lockdown (CCV 2020). Datzelfde geldt voor Beter Buren, een stichting die bemiddelt tussen burens die overlast

<sup>8</sup> Een aanwijzing dat dit een rol speelt is dat het aantal scheidingen in de eerste vijf maanden van 2020 in de provincie Overijssel, waar scheidingen veel sneller dan elders worden afgehandeld, met 23% steeg.

<sup>9</sup> Dat eventuele echtscheidingswensen vooruit geschoven worden, kan ook blijken uit onderzoek naar trefwoorden die tijdens de pandemie gegoogeld werden. Brodeur et al. (2020) onderzochten dit voor de Verenigde Staten (de afzonderlijke staten) en diverse Europese landen voor de periode januari tot en met 10 april 2020. De filosofie is dat de zoekacties de gevoelens van de gebruikers reflecteren en dat de zoekacties vaak voorbereidend zijn op het ondernemen van concrete acties. In dit onderzoek bleek in de zoekactiviteiten geen belangrijk verschil tussen landen met een volledige dan wel een gedeeltelijke lockdown. In alle staten of landen met een vorm van lockdown werd een duidelijke intensivering gezien van zoeken naar 'verveling', 'zorgen' en 'somberheid'. Het zoeken naar de termen 'stress', 'zelfmoord' en ook 'scheiding' nam juist af in die maanden. Het is heel voorstelbaar dat de (financiële) onzekerheid in deze fase van de pandemie het denken aan echtscheiding in de weg stond.

<sup>10</sup> Zie: <https://nos.nl/artikel/2338256-aantal-meldingen-huiselijk-geweld-niet-toegenomen-sinds-corona.html>.

ervaren. Daar registreerde men in april 2020 een toename van een kwart ten opzichte van een jaar eerder. Het is aannemelijk dat deze vormen van overlast minder worden met het versoepelen van de lockdown.

Ook meldden burgermeesters van grotere steden in een brandbrief een toename van overlast in de publieke ruimte, door groepen van vooral jonge burgers die zich vervelen doordat veel activiteiten zijn komen te vervallen, terwijl binnenblijven in kleine, drukbezette woningen niet altijd een optie is (Tromp 2020).

## Run op huisdieren

Een element dat eenzaamheid in de hand werkt, is het gemis aan lijfelijk contact; aan aanraking. Volgens verschillende krantenberichten, al vanaf april 2020, maar ook in oktober 2020 (ten tijde van de tweede lockdown), is er een run op huisdieren. Dat merken de dierenasiels, fokkers van dieren, kennels, dierenopvang en dierenbescherming en winkels in dierenbenodigdheden (Trouw 2020b; De Volkskrant 2020). Een 'troostdier' biedt afleiding in tijden waarin veel vertier aan banden ligt en waarin binnen gezinnen mogelijk ook spanning is. Honden en katten kunnen ook geaaid worden. Er wordt wel gedacht dat huisdieren een middel tegen eenzaamheid zijn, maar academische literatuur hierover ondersteunt dat niet. Uit een meta-analyse van studies hieromtrent (Herzog 2020: 21 studies van 1986 tot 2020) blijkt dat de meeste studies geen verschil in eenzaamheid vaststellen tussen bezitters van een huisdier en anderen. Een huisdier kan ook juist samengaan met meer eenzaamheid bij de baas. Wat hierbij een rol kan spelen is dat mensen die al eenzaam zijn het dier als remedie nemen. Maar de bewerkelijkheid van vooral honden kan mensen ook in hun contactmogelijkheden beperken. Bij de gebruikelijke metingen van eenzaamheid en welbevinden heeft het bezit van een dier geen significante impact, al kan de mogelijkheid tot aanraken en aanhalen van het dier wel in een behoefte voorzien die in de eenzaamheidsmetingen niet tot uitdrukking komt.

In recent Brits onderzoek (Ratschen et al. 2020) bleek dat de eenzaamheid onder huisdierbezitters tijdens corona wat minder toegenomen was dan onder mensen zonder dier. Terughoudendheid bij het nemen van een dier wordt toch aanbevolen (idem). De dierenbezitters blijken zich tijdens corona ook zorgen te maken over wie het dier verzorgt als het ziek wordt en of het dier zal wennen als het werk hervat kan worden. Over dat laatste maken ook de asiels en de dierenbescherming zich zorgen.

## Kortom

*Social distancing*-regels beïnvloeden het sociale leven. Verreweg de meeste Nederlanders hebben behoefte aan ontmoetingen. Er was substitutie van face to face naar meer digitaal contact en (vooral bij ouderen) bellen. Over de hele linie zien we een toename van eenzaamheid tijdens en door de lockdown, het meest bij jongeren en ouderen. Bij de jongeren bestond er voor de lockdown heel frequent face-to-facecontact met vrienden en zorgt de lockdown voor een sterke breuk in die sociale praktijken. Ouderen hebben over het algemeen een kleiner maar hecht netwerk, en kwamen vaker in een isolement doordat werd aangeraden om hen minimaal te bezoeken.

Mensen in krappe woonomstandigheden of met een minder goede relatie thuis, hebben aan de lockdownmaatregelen een harde dobber, zeker als voorzieningen als buurthuis en bibliotheek en soms ook drukbezochte parken sluiten. Voor sommigen was de stilte aan het uitgaansfront juist rustgevend, vooral voor mensen die lijden aan fear of missing out of die van nature meer op zichzelf zijn en weinig aanleg tot verveling hebben. Verschillende vormen van vrijetijdsbesteding hangen samen met lagere eenzaamheidsgevoelens, waarbij het meest aannemelijk is dat deze activiteiten meer preventief werken dan dat ze tijdens de lockdown tot geringere toename van eenzaamheid leiden; mogelijk zijn het bezigheden die samengaan met een meer introverte natuur. Het gaat dan bijvoorbeeld om wandelen en tuinieren, waar overigens ook buiten coronatijd positieve effecten van zijn vastgesteld. Zonder dat aantallen bekend zijn, is duidelijk dat meer mensen dan gebruikelijk een huisdier hebben aangeschaft als troostdier. Hier is juist wel sprake geweest van een (iets) geringere toename van eenzaamheid onder de bezitters van een dier.

Het aan huis gekluisterd zijn heeft tot extra spanningen binnen gezinnen geleid, en vermoedelijk ook tot huiselijk geweld, al is de schaal waarop niet bekend. Vermoedelijk zal na verloop van tijd het aantal echtscheidingen toenemen, zoals in China, dat in het verloop van de pandemie en de bijbehorende maatregelen maanden voorligt op Europa. Vooralsnog is dit in Nederland, elders in Europa en in de VS nog niet te zien, vermoedelijk vanwege de financiële consequenties van zo'n stap en de doorlooptijd van de procedure plus de sluiting van rechtbanken tijdens de eerste lockdown.

# Sociale effecten van een economische crisis



De maatregelen die getroffen zijn om verspreiding van het virus tegen te gaan, hebben het sociale leven geraakt, maar ook de economie. Voorslags zijn vooral vrij specifieke bedrijfstakken (horeca, reisbranche, uitgaansgelegenheden, podiumkunsten etc.) getroffen. Olsthoorn et al. (2020) schetsen hoe verdere krimp in de rede ligt als in veel andere landen economieën geraakt worden en zo meer verschillende bedrijfstakken problemen kunnen ondervinden en faillissementen de crisis kunnen verdiepen. Daarbij is niet onwaarschijnlijk dat een deel van de getroffen mensen een inkomensval meemaakt die ze in armoede doet belanden, hetzelfde als werkende armen die te weinig uren kunnen maken om goed rond te komen, hetzelfde als werkloos geworden burgers. In deze paragraaf kijken we meer specifiek naar wat verlies van werk en een baanloos bestaan doen met de sociale contacten van de betrokkenen.

## Verlies van werk en sociaal contact

Verschiedende onderzoeken laten zien dat werkloosheid leidt tot het verbreken van sociale banden en een groeiend sociaal isolement. Enerzijds komt dit doordat veel sociale contacten van het werk bij werkloosheid (na verloop van tijd) verloren gaan (Brand 2015; Gallie et al. 2003; Van Echtelt 2010). Daarnaast maakt werkloosheid het financieel moeilijker om deel te nemen aan sociale activiteiten, zoals reizen en uitgaan. Bovendien kunnen

personen zich voor hun werkloosheid schamen en zich daardoor terugtrekken uit sociale verbanden.

Hoe snel een sociaal netwerk krimpt na verlies van werk is uit onderzoek niet helemaal duidelijk. In onderzoek van Flap et al. (1987) had werkloosheid in het jaar na werkloos worden nog geen effect op de sociale netwerken van de geïnterviewde mannen. Weliswaar hadden de mannen (en hun gezinnen) minder geld om te investeren in cadeautjes, uitgaan en dergelijke, maar ze hadden wel meer tijd om contact te onderhouden. Vrienden steunden elkaar in het vinden van nieuw werk, tenzij de werkzoekende het zelf niet meer zag zitten. In dat laatste geval leed het sociale contact daaronder.

Koster en Gesthuizen (2016) vonden wel verschil in mensen (van 15-45 jaar) die langdurig geen werk hadden en mensen die hun baan behielden of tussen 2010 of 2014 hun baan verloren. De langdurig werklozen ervoeren de meeste stress, gevolgd door de mensen die hun baan verloren. Bij de langdurig werklozen deed zich sociale eenzaamheid voor.

Volgens Brand en Burgard (2008) hebben werklozen en werknemers met een weinig continue carrière minder sociaal contact dan mensen met vast werk. Dit sluit aan bij bevindingen van Lodder et al. (2020) die vaststellen dat gemis aan contact met mensen op wat grotere afstand, zoals collega's, bijdraagt aan eenzaamheidsgevoelens.

Ook onderzoek van Hoff (1998) wees in die richting: een representatieve groep werklozen voelde zich vaker eenzaam en geïsoleerd van andere mensen ten opzichte van werkenden. Hun eenzaamheid heeft eerder betrekking op weinig zwakke banden dan op weinig sterke banden met bijvoorbeeld familie. Zwakke banden lijden meer onder financiële deprivatie. Een reden is dat er dan voor bepaalde sociale activiteiten (sport, cultuur, bezoek etc.) geen geld is.

### **Sociaal isolement door werkloosheid**

Hiervoor zagen we dat eenzaamheid vooral gaat spelen als de werkloosheid langdurig is (of frequent terugkerend). Ook is er een directe relatie met psychisch welbevinden, nog los van verlies aan inkomen en contacten (Koster en Gesthuizen 2016). Dat heeft er mee te maken dat de meeste mensen graag werken en bij verlies van werk inboeten aan zelfrespect en aan het gevoel deel te (mogen) zijn van de samenleving (Merens en Josten 2016). Als mensen hiernaar gaan handelen werken ze zichzelf langs dit mechanisme in een sociaal isolement. Dergelijke gevoelens van isolement worden bestendigd doordat mensen in plaats van steun te zoeken bij lotgenoten, eerder geneigd zijn het zelfrespect te stutten door zich te onderscheiden van anderen in een vergelijkbare positie. Deze worden dan als minder respectabel gezien, vanwege een ander arbeidsethos, minder actieve presentie in vrijwilligerswerk, door onnet gedrag waardoor de buurt achteruit zou gaan of door een andere culturele achtergrond (Elshout 2016; Noordhoff 2008; Van der Veen en Engbersen 2001).

In zijn proefschrift schetst Noordhoff (2008) op basis van diepte-interviews met betrokkenen hoe trots en de behoefte aan autonomie mensen er bovendien van weerhoudt om hulp te vragen. Men wil niet op een ander leunen, of de indruk wekken de relatie aan te houden uit opportunistische motieven. Sociale investeringen gaan bovendien gepaard met onzekerheid of die wel wederkerig zullen zijn: ervaringen met mensen die hulp ontvingen, maar daarna niet meer van zich lieten horen, veroorzaken teleurstelling, waarna men zich terugtrekt. Wie zelf geen hulp kan aanbieden, vraagt het ook niet snel aan iemand uit zijn netwerk, tenzij het familie of vrienden betreft met wie men close genoeg is (Noordhoff 2008).

### **Kortom**

Een economische crisis betekent verlies van werk. Het netwerk is bij verlies van werk niet op slag verdwenen, maar na verloop van tijd kalven vooral de zwakke banden af: ex-collega's, kennissen, burens. Als de werkloosheid aanhoudt is vaker sprake van sociaal isolement en wordt het moeilijker daaruit te komen; de slagvaardigheid wordt minder. Zolang de pandemie nog iedere burger kan treffen en de maatregelen iedereen belemmeren, is het onderscheid in eenzaamheid tussen werkenden en mensen zonder werk minder scherp: in deze bijzondere tijden kan het immers iedereen gebeuren. Dat wordt in de beleving van de Nederlanders wellicht anders als het werkzame en openbare leven door velen weer kan worden opgepakt, terwijl de economische crisis na-ijlt en mensen met de meest kwetsbare positie op de arbeidsmarkt langdurig zonder werk komen te zitten.

# » Slotbeschouwing

## Drie drivers en de sociale effecten

In dit paper hebben we gevolgen van de coronacrisis op sociale contacten en sociaal gedrag onderzocht tot eind 2020. We hebben sociale effecten onderscheiden naar gelang drie verschillende impulsen binnen de coronacrisis: het schokeffect van de pandemie; de maatregelen omtrent *social distancing* en de effecten van baanverlies.

Het schokeffect openbaart zich, blijkens onderzoeken over andere crises (SARS en 9/11), in de grotere behoefte gedurende enkele maanden om contact te hebben met dierbaren en minder contact te zoeken met mensen op grotere emotionele afstand. Ook zagen we vormen van altruïsme en kortstondig hamstergedrag. Dergelijke gedragingen doen denken aan de, eveneens kortstondige, *rally 'round the flag* en stigmatisering van vermeende dragers van het virus (Aziaten) zoals geschetst door Miltenburg en Schraepel (2020).

Ontregelend voor een wat langere termijn, in elk geval de termijn waarop de regels gelden, zijn de maatregelen die het sociale leven beïnvloeden. Verreweg de meeste Nederlanders hebben behoefte aan ontmoetingen en dat maakt het, na het bekomen van de schrik, moeilijk om de regels na te blijven leven. Er was wel tot op zekere hoogte substitutie van face to face naar meer digitaal en telefonisch contact. Moeilijk is het vooral voor mensen met aanleg tot vervelen en een grote behoefte aan afleiding. Daarbij zijn gevoelens van eenzaamheid toegenomen; het meest bij jong en oud. Voor jongeren is, zoals gezegd, de behoefte aan face-to-facecontact met vrienden heel groot en dominant in hun pre-corona routines. Dat verklaart waarschijnlijk het grote gemis. Bezoek aan ouderen is vanwege hun meer kwetsbare positie sterk ontraden en in geval van tehuisbewoners zelfs verboden geweest tijdens de eerste golf, en nadien sterker beperkt dan voor thuiswonenden het geval was. Een volledige bezoekverbod bleek te schrijnend. Voor een kleine groep burgers is de stilte aan het uitgaansfront juist rustgevend. Het legt minder druk op om mee te moeten doen.

Een economische crisis betekent verlies van werk. Baanverlies betekent dikwijls verlies aan contact. Het netwerk is bij verlies van werk niet op slag verdwenen, maar na verloop van tijd kalft het wel af. Als de werkloosheid aanhoudt is vaker sprake van sociaal isolement en wordt het moeilijker om daaruit te komen. Dat geeft ook psychische druk (zie Marangos et al. 2020).

De sociale gevolgen van de drie *drivers* van deze pandemie (shok, maatregelen, economie) overlappen deels. Als negatieve effecten verwachten en zien we: eenzaamheid in lichte of zwaardere vorm, het ontberen van zorg en aandacht en een hogere belasting van mantelzorgers, huiselijke spanningen en in extremis huiselijk geweld, gemis aan collega's door verlies van werk en/of door thuiswerken, verveling door reductie van uitgaansmogelijkheden en sluiten van ontmoetingsplekken, gemis aan contact met vrienden en medestudenten en burenen- en buurtoverlast.

In positieve zin verwachten en zien we: onderling hulpbetoon en sociale betrokkenheid, een mogelijke digitale boost door thuiswerken en meer digitaal informeel contact, en meer rust door minder pendelen en minder bezoek- en uitgaansmogelijkheden.

Verschuiven van de – vooral negatieve – sociale effecten zijn in andere papers aan de orde geweest (De Boer 2020; De Klerk et al. 2020; Marangos et al. 2020; Muns et al. 2020; Olsthoorn et al. 2020; Woittiez et al. 2020).

De laatste cijfers van het RIVM (2021) laten zien dat het gemis om familie en vrienden echt te zien, na een daling tot juli, sinds augustus weer is toegenomen. Het merendeel van de respondenten (70%) mist het echte contact. Hier lijkt dus geen gewinning op te treden. Tevens neemt het draagvlak voor alle maatregelen af als ze nog zes maanden langer gaan duren. Dit geldt met name voor de maatregelen die sociale contacten raken, zoals zoveel mogelijk thuis blijven, afstand houden, ontmoetingen met maximaal twee personen buiten en één binnen, en een beperkt aantal gasten thuis ontvangen (14-17 procentpunt daling) (RIVM 2021). Op de korte termijn domineren ongunstige sociale effecten en waar die culminerend in gezondheidseffecten kunnen dit toch ook langdurige effecten worden (Marangos et al. 2020). De duur van deze pandemie en de lockdowns maken het sowieso lastig om nog over een korte termijn te spreken. Op langere termijn, dat wil zeggen nadat fysieke afstandsmaatregelen afgeschaald kunnen worden, kunnen voordelen als de digitale boost en de creativiteit om alternatieve vormen te vinden om sociale doelen te bereiken, meer op de voorgrond treden.



## Handelingsperspectieven

Door de behoefte aan sociaal contact is naleving van de regels lastig. Dat wordt nog moeilijker voor wie thuis geen rustige plek heeft, geen openbare ontmoetingsplekken in de buurt, en niet de vaardigheid heeft om zichzelf met voldoening te vermaken.

Verblijf in (semi-)publieke ruimte kan helpen tegen isolement en spanningen. Behalve het nog treffender communiceren wat wel of niet mag in de publieke ruimte, is het wellicht mogelijk de verblijfsmogelijkheden te verruimen, eventueel door de publieke ruimte naar tijd en doelgroep te zoneren. Dat wil zeggen dat bepaalde plaatsen op bepaalde tijden alleen voor bepaalde doelgroepen toegankelijk zijn, zoals supermarkten die in de vroege ochtend voor ouderen zijn opengesteld. Iets dergelijks is voorstelbaar voor bibliotheken, musea en eventueel ook horeca.

Buitenshuis gaan om vooral vrienden te kunnen zien, is belangrijk voor wie thuis beperkte ruimte heeft, een moeizame relatie heeft of de vleugels wil uitslaan buiten ouderlijk toezicht. Het realiseren van fysieke ontmoeting binnen de regels is lastiger in een krap appartement of een woning die met veel huisgenoten gedeeld wordt, vergeleken met een ruime woning met tuin. Ondanks dat krap wonen in Nederland in internationaal perspectief weinig voorkomt, zien we het nog wel in sterk stedelijke wijken en in het bijzonder onder mensen daar met een migratieachtergrond. Daar bestaat het risico dat huisgenoten elkaar voor de voeten lopen en irriteren, en dat bijvoorbeeld kinderen geen rustige plek kunnen vinden om hun huiswerk te maken. In geval van spanningen in het gezin thuis, of in de buurt (klusoverlast van burens bijvoorbeeld) is naar buiten kunnen een uitkomst.

Doordat de gedeeltelijke eerste lockdown in Nederland plaatsvond tijdens mooi voorjaarsweer was een luchtje scheppen in parken en natuurgebieden mogelijk zonder daarover verantwoording aan de autoriteiten te hoeven afleggen. Dit bood mogelijkheden voor face-to-face interactie binnen de regels en werkte daarnaast stress-reducerend (Remmen 2020; Samuelsson et al. 2020). In verschillende Europese landen, waaronder Italië, werd buiten verblijven sterker aan banden gelegd. Behalve de snelle uitbraak van de pandemie speelden hier ook de hoge woondichtheden een rol, die passen bij de mediterrane stadscultuur: een grote dichtheid van appartementen, waardoor het leven zich vooral op straat afspeelt. Er zijn veel gebruikers van een naar verhouding beperkte publieke ruimte.

Ook in Nederland is de publieke ruimte in sommige woonmilieus schaars, en het afsluiting van parken en

stranden vanwege drukte maken die ruimte nog schaarser. Ook het beschikken over particulier vervoer is, in geval van weinig plek in de directe woonomgeving, onderscheidend als reizen met openbaar vervoer is afgeraden. Tijdens het voorjaar en de zomermaanden zat het weer erg mee om de buitenruimte te kunnen benutten: straten, tuinen, parken en natuurgebieden werden volop bezocht. Nu de tweede golf zich in de winter afspeelt, is bewegen in de buitenruimte nog steeds een optie, zij het dat minder gezelschap is toegestaan.

Verblijf in publieke binnenruimten is lastiger. Nu bibliotheken, buurthuizen, theaters en horeca de deuren hebben moeten sluiten, net als veel kerken, moskeeën en verenigingen, wordt de spoeling dun. Een overweging is om verschillende van deze ruimten toch ter beschikking te stellen en zo nodig het gebruik ervan in de tijd te zoneren, naar leeftijd bijvoorbeeld. Dit in navolging van de ochtendwinkeltijd voor ouderen. Meer openstelling van deze voorzieningen helpt om meer semi-publieke ruimte te creëren waar mensen in beperkte aantallen samen kunnen komen. Bijvoorbeeld om digitale schoollessen te volgen als dat thuis niet gaat, of om een voorstelling of workshop te volgen. Het voordeel van binnenruimtes boven publieke buitenruimte en privéruimten, waar mogelijk meer bezoek wordt ontvangen dan toegestaan, is dat bij het betreden van de ruimte kan worden toegezien op handen wassen en het dragen van een mondkapje op de juiste wijze, zoals dat gebeurt bij ziekenhuisbezoek.

## Verveling tegengaan: solitude en gezelschap

Verveling en de behoefte aan (meer) gezelschap zijn factoren die eenzaamheid voeden en die opstandig kunnen maken als het gaat om naleving van de regels. Ruimte maken voor iets meer contact, bijvoorbeeld in de publieke ruimte, kan helpen, maar er zijn ook andere overwegingen. Voor alleenwonenden, die in huis geen gezelschap hebben, zijn voorstellen gedaan om selecties van vrienden voor enige tijd als huishouden te beschouwen, zodat zij dezelfde ervaring van nabijheid kunnen hebben als stellen (Long et al. 2020; Werkgroep Sociale Impact 2020).

Voor de langere termijn, met het oog op mogelijke herhaling van pandemieën als deze, kan ook gekeken worden naar wat mogelijk is om beter om te kunnen gaan met de opgelegde sociale stilte. Banerjee en Rai (2020) wijzen op het verschil tussen *loneliness* en *solitude*. Globalisering, digitalisering en commercialisering zouden mensen toenemend incapabel maken om solitude te waarderen. We zoeken doorlopend afleiding in sociale media, cafés, bars, winkelcentra en bioscopen, om er

sociale banden te onderhouden. Het lijkt een enorme opgave om van die vorm van contact (behoudens het digitale!) verstoken te blijven. Een deel van een oplossing zou kunnen liggen in het leren tevreden te zijn met solitude: oude hobby's en passies oppakken, minder informatie opnemen, en je uitleven in creativiteit. Er zijn succesvolle praktijkvoorbeelden waar mensen uitgedaagd werden thuis aan de gang te gaan met creatieve of sportieve opdrachten (Werkgroep Sociale Impact 2020).

Onderlinge betrokkenheid en hulpbetoon dragen bij aan het verminderen van eenzaamheid en verveling (Banerjee en Rai 2020; Smith en Lim 2020). Het leidt af van contact dat er niet kan zijn. Ook hiervan zijn allerhande voorbeelden die binnen de contactregels kunnen worden uitgevoerd, zoals eerder beschreven (zie voor een uitgebreid overzicht Werkgroep Sociale Impact 2020). Mensen kunnen met hun initiatieven anderen inspireren door over de initiatieven (online) te communiceren.

Burgers hebben in het naleven van regels om fysiek afstand te houden een grote eigen verantwoordelijkheid, al is het maar omdat de regels vooral in huiselijke kring heel moeilijk te handhaven zijn. In de media is er naar verhouding veel aandacht voor demonstranten tegen de maatregelen, die de ernst van corona anders taxeren dan de meeste deskundigen en de overheid. Dit leidt de aandacht af van het feit dat minder goed naleven van de regels toch bovenal komt doordat mensen, ook als ze ten volle de ernst van de pandemie onderkennen, het moeilijk vinden nabij contact buiten het eigen huishouden zo vergaand te beperken. En dat geldt weer het meest voor wie minder goed toegerust is om zichzelf te vermaken.

Een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid is terecht, maar de overheid kan voorwaarden helpen scheppen om de lockdowns beter vol te houden. Ook is het belangrijk oog te houden voor mensen die door de maatregelen extra kwetsbaar worden, zoals door psychische problemen als gevolg van eenzaamheid, door huiselijk geweld en door mildere, maar evengoed stresserende gespannen relaties binnen het (krap behuisde) gezin.

## Tot slot

Al met al heeft de coronacrisis een grote impact op sociaal gedrag. Naast de positieve effecten als altruïsme en ervaren rust, zijn in deze paper toch ook zwaarwegende directe en indirecte nadelen van de crisis besproken. De maatregelen leggen sterke restricties op de sociale contacten en sociaal gedrag, en zetten daarnaast bestaande sociale contacten onder druk (thuis en in de buurt). Indirect heeft de crisis effect op sociaal contact via de economische gevolgen met werkbeperkingen of werkverlies. Sommige groepen waarbij de afname in sociaal contact in verhouding met voor de crisis groter is (zoals jongeren), die meer gevoelig zijn voor verveling of waarbij stapeling van directe en indirecte effecten optreedt, hebben het zwaarder dan andere. Het ligt in de lijn der verwachting dat de effecten voor deze groepen mogelijk langer na-ijlen. De consequenties van de maatregelen zijn dus niet voor iedereen gelijk en bij de inzet van nieuwe maatregelen zou het goed zijn de risico's van stapeling op het gebied van gezondheid, economie en sociale contacten en eenzaamheid te inventariseren.

De focus van de maatregelen is nu vooral op de directe gezondheidseffecten, maar daarbij lijkt soms te worden vergeten dat het gemis van sociale contacten en de eenzaamheid ook effecten hebben op die gezondheid. Wanneer de directe gezondheidsrisico's van de crisis wegebben, kunnen de indirecte effecten (sociaal en economisch) mogelijk nog lang de gezondheid beïnvloeden.

Meer georganiseerde bewegings- en ontmoetingsruimte zou hierbij voor verlichting kunnen zorgen, waartoe we hiervoor enkele handelingsperspectieven bespraken die in de maatregelen verwerkt zouden kunnen worden.

# Literatuur

- Banerjee, Debanjan en Mayank Rai (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. In: *International Journal of Social Psychiatry*, jg. 66, nr. 6, p. 525-527.
- Best, P., R. Manktelow en B. Taylor (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. In: *Children and Youth Services Review*, jg. 41, p. 27-36.
- Bieleke, Maik, Corinna S. Martarelli en Wanja Wolff (2020). *Boredom makes it difficult, but it helps to have a plan: Investigating adherence to social distancing guidelines during the COVID-19 pandemic*. Geraadpleegd op 18 november 2020. <https://www.researchgate.net/publication/342459624>
- Boelhouwer, Jeroen en Frieke Vonk (2020). Kwaliteit van leven. In: J. den Ridder, J. Boelhouwer, C. van Campen en J. Kullberg (red.), *De sociale staat van Nederland 2020*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Boer, Alice de (2020). *Beleidssignalement Maatschappelijke gevolgen coronamaatregelen. Mantelzorgers*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Brand, Jenny E. (2015). The Far-Reaching Impact of Job Loss and Unemployment. In: *Annu Rev Sociol*, jg. 2015, nr. 41, p. 359-375 (<https://dx.doi.org/10.1146%2Fannurev-soc-071913-043237>).
- Brand, Jennie E., Sarah A. Burgard (2008). Job Displacement and Social Participation over the Life Course: Findings for a Cohort of Joiners. In: *Social Forces*, jg. 87, nr. 1, p. 211-242.
- Brodeur, Abel, Andrew E. Clark, Sarah Flèche, Nattavudh Powdthavee (2020). Assessing the impact of the coronavirus lockdown on unhappiness, loneliness and boredom using Google Trends.
- Campen, C. van, F. Vonk en T. van Tilburg (2018). *Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Cappelen, Alexander W. van, Ranveig Falch, Erik O. Sorensen en Bertil Tungodden (2020). *Solidarity and Fairness in Times of Crisis* (discussion paper). Bergen (Noorwegen): Department of Economics.
- Casale, Silvia en Gordon L. Flett (2020). Interpersonally-based fears during the COVID-19 pandemic: Reflections on the fear of missing out and the fear of not mattering constructs. In: *Clinical Neuropsychiatry*, jg. 17, nr. 2, p. 88-93.
- CBS (2020a). *Meeste mensen minstens wekelijks contact met familie, vrienden en bureu*. Geraadpleegd 1 juli 2020 via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/18/meeste-mensen-minstens-wekelijks-contact-met-familie-vrienden-en-bureu>.
- CBS (2020b). *Steeds meer ouderen maken gebruik van sociale media*. Geraadpleegd 13 juli 2020 via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/04/steeds-meer-ouderen-maken-gebruik-van-sociale-media>.
- CBS (2020c). *Bijna 1 op de 10 Nederlanders voelde zich sterk eenzaam in 2019*. Geraadpleegd 13 juli 2020 via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/13/bijna-1-op-de-10-nederlanders-voelde-zich-sterk-eeenzaam-in-2019>.
- CBS (2020d). *Omzet bouwmarkten piekt, omzet supermarkten nog steeds hoog*. Geraadpleegd 31 maart 2020 via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/14/omzet-bouwmarkten-piekt-omzet-supermarkten-nog-steeds-hoog>.
- CCV (2020). *Burenoverlast*. Utrecht: Centrum voor criminaliteitspreventie en veiligheid. Geraadpleegd 24 februari 2021 via <https://hetccv.nl/onderwerpen/corona-en-veiligheid/burenoverlast/>.
- Chen, Yi-Ru Regina en Peter J. Schulz (2016). The effect of information communication technology interventions on reducing social isolation in the elderly: a systematic review. In: *Journal of Medical Internet Research*, jg. 18, nr. 1, p. e18.
- Cohan, C.L. en S.W. Cole (2002). Life course transitions and natural disaster: marriage, birth, and divorce following Hurricane Hugo. In: *Journal of Family Psychology*, jg. 16, nr. 1, p. 14-25.
- Coumans, Moniek en Hans Schmeets (2019). *Sociaal Contact: kwantiteit en kwaliteit*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.
- Dekker, Paul (2015). De publieke opinie na de ramp. Politiek vertrouwen en sociaal verlangen. In: Gabriël van den Brink (red.), *Een ramp die Nederland veranderde? Nadenken over vlucht MH17* (p. 151-174). Den Haag: Boom.
- Deursen, Alexander van (2018). *Digitale ongelijkheid in Nederland anno 2018*. Enschede: Universiteit Twente, afdeling Communicatiewetenschap.
- De Volkskrant (2020). *Reportage Huisdieren in coronatijd*. Geraadpleegd 2 december 2020 via <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/een-huisdier-maakt-de-coronacrisis-draaglijker-we-ziden-dit-is-de-tijd-voor-een-puppy-bbo87786/?referer=https%3A%2F2Fwww.google.com%2F>
- Dienstbier, R.A. (1989). Arousal and physiological toughness: implications for mental and physical health. In: *Psychological Review*, jg. 96, nr. 1, p. 84-100.
- Echtelt, Patricia van (2010). *Een baanloos bestaan. De betekenis van werk onder werklozen, arbeidsongeschikten en werkenden*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Eijkel, Remco van, Sander Gerritsen, Klarita Sadiraj en Maroesjka Versantvoort (2020). *De brede baten van werk*. Den Haag: Centraal Planbureau.
- Elfenbein, H.A. en N. Ambady (2002). Is there an ingroup advantage in emotion recognition? In: *Psychological Bulletin*, jg. 128, p. 243-249.
- Ellemers, N. en J. Jetten (2013). The many ways to be marginal in a group. In: *Pers. Soc. Psychol. Rev.*, jg. 17, p. 3-21.
- Elshout, J.A.G. (2016). *Roep om respect. Ervaringen van werklozen in een meritocratische samenleving*. Amsterdam: Stichting de Driehoek.
- Engbersen, Godfried et al. (2020). *De bedreigde stad. De maatschappelijke impact van COVID-19 op Rotterdam*. Rotterdam: Erasmus Universiteit.
- Engeland, W. van en P. Kanne (2020). *Corona en gedrag*. Amsterdam: I&O research.
- Epel, E.S., B.S. McEwen en J.R. Ickovics (1998). Embodying psychological thriving: physical thriving in response to stress. In: *Journal of Social Issues*, jg. 54, nr. 2, p. 301-322.
- Fields, Tiffany (2010). Touch for socioemotional and physical well-being: A review. In: *Developmental Review*, jg. 30, nr. 4, p. 367-383 (<https://doi.org/10.1016/j.dr.2011.01.001>).
- Flap, H., N. Lam, M. Sprengers en F. Tazelaar (1987). Netwerken en werkloosheid. De invloed van sociale hulpbronnen op het gedrag van werklozen op de arbeidsmarkt en de gevolgen van werkloosheid voor participatie en isolatie. In: *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken*, jg. 3, nr. 3, p. 173.
- Fung, H. en L. Carstensen (2006). Goals change when life's fragility is primed: lessons learned from older adults, the September 11 attacks and SARS. In: *Social Cognition*, jg. 24, nr. 3, p. 248-278.
- Gajendran, R. en D. Harrison (2007). The good, the bad and the unknown about telecommuting: Meta-analysis of psychological mediators and individual consequences. In: *Journal of Applied Psychology*, jg. 92, nr. 6, p. 1524-1541.
- Gallace, A. en C. Spence (2010). The science of interpersonal touch: An overview. In: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, jg. 34, p. 246-259 (<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.10.004>).
- Gallie, D., S. Paugam en S. Jacobs (2003). Unemployment, poverty and social isolation: is there a vicious circle of social exclusion? In: *European Societies*, jg. 5, nr. 1, p. 132.
- Gezondheidsraad (2020). *Integrale zorg voor mensen met lichamelijke Granovetter, Mark (1983). The Strength of Weak Ties: A Network Theory Revisited*. In: *Sociological Theory*, jg. 1, p. 201-233.
- Greenaway, K.H., J. Jetten, N. Ellemers en L. van Bunderen (2015). The dark side of inclusion: undesired acceptance increases aggression. In: *Group Processes and Intergroup Relations*, jg. 18, nr. 2, p. 173-189.
- Haan, Jos de (2008). *Sociale contacten via digitale kanalen*. In: Paul Schnabel, Rob Bijl, Joep de Hart (red.), *Betrekkelijke betrokkenheid, Studies in sociale cohesie*. Sociaal en Cultureel Rapport 2008. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Heinrich, L. en E. Gullone (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. In: *Clinical Psychology Review*, jg. 26, nr. 6, p. 695-718.

- Herzog, Hal (2020). *Can Pets Relieve Loneliness In the Age of Coronavirus?* Geraadpleegd 2 december 2020 via <https://www.psychologytoday.com/us/experts/hal-herzog-phd>.
- Hoff, Stella en G. Jehoel-Gijsbers (1998). *Een bestaan zonder baan*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Hooker C. (2007) Drawing the Lines: Danger and Risk in the Age of SARS. In: Bashford A. (eds) *Medicine at the Border*, p. 179-195. Palgrave Macmillan, London. [https://doi.org/10.1057/9780230288904\\_10](https://doi.org/10.1057/9780230288904_10)
- Judex (2020). *Meer scheidingen door de coronacrisis in Nederland?* Geraadpleegd op 18 november 2020 <https://www.judex.nl/rechtsgebied/familie-echtscheiding/columns>.
- Klerk, M. de, I. Plaisier, F. Wagemans (2020). *Welbevinden ten tijde van corona. Eerste bevindingen op basis van een bevolkingsenquête uit juli 2020*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Koster, Tara en Maurice Gesthuizen (2016). Werkloosheid doorstaan? Longitudinale bevindingen over de rol van financiële en sociale hulpbronnen bij het ervaren van psychologische stress door werkloosheid. In: *Mens & Maatschappij*, jg. 91, nr. 3, p. 183-210.
- Kuyper, Lisette (2020). Meer thuiswerken: kansen en risico's. In: L. Kuyper (red.), *Beleidssignalement maatschappelijke gevolgen coronamaatregelen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, p. 11-16.
- Lau, Joseph T.F., Xilin Yang, H.Y. Tsui, Ellie Pang en Yun Kwok Wing (2006). Positive mental health-related impacts of the SARS epidemic on the general public in Hong Kong and their associations with other negative impacts. In: *Journal of Infection*, jg. 53, nr. 2 p. 114- 124.
- Laursen B. en A.C. Hartl (2013). *Understanding loneliness during adolescence: developmental changes that increase the risk of perceived social isolation*. In: *J. Adolesc.*, jg. 36, nr. 6, p. 1261-1268.
- Lodder, G.M.A., M.A. van Scheppingen, E. de Caluwé en A.K. Reitz (2020). *Eenzaamheid voorkomen in een periode van social distancing (COVID-19)*. Tilburg: Tilburg School of Social and Behavioral Sciences.
- Long, Nicholas J. (2020). From social distancing to social containment: reimagining sociality for the coronavirus pandemic. In: *Medicine Anthropology Theory* (submitted).
- Marangos, Anna Maria, Roelof Schellingerhout, Sjoerd Kooiker, Peggy Schyns, Hilal Cerit en Frieke Vonk (2020). *Verwachte gevolgen van corona voor de psychische gezondheid*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Merens, Ans en Edith Josten (2016). *Werkloos toezien? Gevolgen van de crisis voor emancipatie en welbevinden*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Miltenburg, Emily en Joep Schrapper (2020). *Culturele gevolgen van corona*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Muns, Sander, Martin Olsthoorn, Lisette Kuyper en Jan Dirk Vlasblom (2020). *Kwetsbare groepen op de arbeidsmarkt. Beleidssignalement maatschappelijke gevolgen coronamaatregelen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Noordhoff, F.J. (2008). *Persistent poverty in the Netherlands*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- OECD (2020). *COVID-19: Protecting people and societies*. Parijs (OECD)
- Olsthoorn, Martin, Lex Herweijer, Ans Merens, Sander Muns en Lisa Putman (2020). *Verwachte gevolgen van corona voor scholing, werk en armoede*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Pfeifer, Jennifer H. en Elliot T. Berkman (2018). The development of self and identity in adolescence. Neural evidence and implications for a value-based choice perspective on motivated behavior. In: *Child Development Perspectives*, jg. 12, nr. 3, p. 158-164.
- Pryzbylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. de Haan en Valerie Gladwell (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. In: *Computers in human behavior*, jg. 29, nr. 4, p. 1841-1848.
- Putnam, Robert D. (2002). Bowling together. In: *The American Prospect*, jg. 13, nr. 3, p. 20-22.
- Ratschen, E., E. Shoesmith, L. Shahab, K. Silva, D. Kale, P. Toner en D.S. Mills (2020). Human-animal relationships and interactions during the Covid-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness. In: *PLoS one*, jg. 15, nr. 9, p. e0239397.
- Remmen, Roy (2020). *Natuurbezoek werkt erg positief in coronatijden*. Geraadpleegd 18 november 2020 via [https://www.uantwerpen.be/popup/nieuwsonderdeel.aspx?newsitem\\_id=4291&n=100839](https://www.uantwerpen.be/popup/nieuwsonderdeel.aspx?newsitem_id=4291&n=100839).
- RIVM (2020). *Resultaten onderzoek gedragsregels en welbevinden. Resultaten 7e ronde*. Geraadpleegd 27 november 2020 via <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden>.
- RIVM (2021). *Resultaten onderzoek gedragsregels en welbevinden; Resultaten 9e ronde*. Geraadpleegd 18 januari 2021 via <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>.
- Roest, Henriëtte van der, Marleen Prins, Claudia van der Velden, Stephanie Steinmetz, Elsje Stolte, Theo van Tilburg en Danny de Vries (2020). *De impact van sociale isolatie onder bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen ten tijde van het nieuwe coronavirus*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Roeters, Anne (2018). *Alle ballen in de lucht. Tijdsbesteding in Nederland en de samenhang met kwaliteit van leven*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Samuelsson, Karl, Stephan Barthel, Johan Colding, Gloria Macassa en Matteo Giusti (2020). *Urban nature as a source of resilience during social distancing amidst the coronavirus pandemic*. Geraadpleegd op 18 november 2020 via <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1501270>
- Schaller, Mark en Justin H. Park (2011). The Behavioral Immune System (and Why It Matters). In: *Current Directions in Psychological Science*, jg. 20, nr. 2, p. 99-103.
- Schaper, J.C., A.M. Wennekers en J. de Haan (2019). *Communiceren*. In: *Trends in Media:Tijd*. Geraadpleegd 13 juli 2020 via <https://digitaal.scp.nl/trends-in-mediatijd/communiceren>.
- Smith, Ben J. en Michelle H. Lim (2020). How the COVID-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation. In: *Public Health research & practice*, jg. 30, nr. 2, p. e3022008. Geraadpleegd 18 november 2020 via <https://www.phrp.com.au/>.
- Solmi, Marco, Nicola Veronese, Daiana Galvano, Angela Favaro, Edoardo G Ostinelli, Vania Noventa, Elisa Favaretto, Florina Tudor, Matilde Finessi en Jae Il Shin (2020). Factors associated with loneliness: an umbrella review of observational studies. In: *Journal of Affective Disorders*, jg. 271, p. 131-138 (dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.075).
- Tedeschi, R.G. en L.G. Calhoun (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. In: *Psychological inquiry*, jg. 15, nr. 1, p. 1-18.
- Tilburg, Theo van en Jenny de Jong Gierveld (2007). *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Tromp, Jan (2020). *Burgemeesters: coronacrisis treft kwetsbare wijken hard, 1,25 miljard euro nodig voor actieplan*. In: *de Volkskrant*, 16 juni 2020. Geraadpleegd 18 augustus 2020 via <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/burgemeesters-coronacrisis-treft-kwetsbare-wijken-hard-1-25-miljard-euro-nodig-voor-actieplan-begf35fc/>.
- Trouw (2020a). *Veel minder echtscheidingen door coronapandemie*. Geraadpleegd op 19 november 2020 via <https://www.trouw.nl/binnenland/veel-minder-echtscheidingen-door-coronapandemie-ba5f025>
- Trouw (2020b). *Reportage Troostdieren volop in trek: 'Heerlijk, wat afleiding van al die corona-ellende'*. Geraadpleegd 2 december 2020 via <https://www.trouw.nl/nieuws/troostdieren-volop-in-trek-heerlijk-wat-afleiding-van-al-die-corona-ellende-becba185/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>.
- Valkenburg, P.M. en J. Peter (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. In: *Developmental Psychology*, jg. 43, nr. 2, p. 267-277.
- Veen, Romke van der en Godfried Engbersen (2001). *Waarom de minima niet rebellieren. Berusting en onvrede onder arme Rotterdamse huishoudens*. In: G. Engbersen en J. Burgers (red.), *De verborgen stad. De zeven gezichten van Rotterdam*. Amsterdam: AUP.
- Veer, Neil van der, Steven Boeke, Hans Hoekstra (2020). *Nationale Social Media Onderzoek 2020*. Geraadpleegd 13 juli 2020 via <https://www.newcom.nl/downloads/2020-NSMO-Rapportage-2020-Publicatieversie-25012020.pdf>.
- Versantvoort, M. (2019). *Publiekssamenvatting Eindevaluatie Participatiewet*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Versantvoort, M. en K. Kraan (2012). *De impact van thuis- en telewerk op ziekteverzuim en arbeidsdeelname arbeidsgehandicapten*. In: M. Versantvoort en P. van Echtelt (red.), *Belemmerd aan het werk. Trendrapportage ziekteverzuim, arbeidsongeschiktheid en arbeidsdeelname personen met gezondheidsbeperkingen* (p. 105-124). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Vinokur, A.D., R.H. Price en R.D. Caplan (1996). Hard times and hurtful partners: How financial strain affects depression and relationship satisfaction of unemployed persons and their spouses. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, jg. 71, nr. 1, p. 166-179.

- Vrooman, Cok, Mérove Gijsberts en Jeroen Boelhouwer (red.) (2014). *Vershil in Nederland. Sociaal en Cultureel Rapport 2014*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Walker, K., A. MacBride en M. Vachon (1977). Social support networks and the crisis of bereavement. In: *Social Science and Medicine*, jg. 11, nr. 1, p. 35-42.
- Weiss, R. (1969). The fund of sociability In: *Trans-action*, jg. 6, nr. 1, p. 36-43.
- Wennekers, A., A. van den Broek en A. van der Torre (2019). Vrije tijd. In: A. Wennekers, J. Boelhouwer, C. van Campen en J. Kullberg (red.), *De sociale staat van Nederland 2019*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Werkgroep Sociale Impact (2020). *Verslag Werkgroep Sociale Impact van de Coronacrisis*. Amsterdam: Gemeente Amsterdam.
- Woittiez, L., E. Eggink en M. de Klerk (2020). *Beleidssignalement Maatschappelijke gevolgen coronamaatregelen. Mensen met een verstandelijke beperking*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Wolff, W., C. Martarelli, J. Schüler en M. Bieleke (2020). *High boredom proneness and low trait self-control impair adherence to social distancing guidelines during the COVID-19 pandemic* (<https://doi.org/10.31234/osf.io/jcf95>).
- Woods, Joshua (2011). The 9/11 effect: Toward a social science of the terrorist threat. In: *The Social Science Journal*, jg. 48, nr. 1, p. 213-233 (<https://doi.org/10.1016/j.soscij.2010.06.001>).
- World Economic Forum (2020). A pandemic of solidarity? This is how people are supporting one another as coronavirus spreads. Geraadpleegd 26 maart 2020 via <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/covid-19-coronavirus-solidarity-help-pandemic/>.
- Yang, Haiyand en Jingjing Ma (2020). How an Epidemic Outbreak Impacts Happiness: Factors that Worsen (vs. Protect) Emotional Well-being during the Coronavirus Pandemic. In: *Psychiatry Research*, jg. 289, p. 113045.
- Yuen, Kum Fai, Xueqin Wang, Fei Ma en Kevin X. Li (2020). The psychological Causes of Panic Buying Following a Health Crisis. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, jg 17, nr. 10, p. 3513. (<https://doi.org/10.3390/ijerph17103513>)

## Colofon

**Sociaal en Cultureel Planbureau**

**Contactpersoon**

Martin Olsthoorn

T +31 6 15 20 35 87

m.olsthoorn@scp.nl

Bezuidenhoutseweg 30 | Den Haag

Postbus 16164 | 2500 BD Den Haag

**Auteurs**

Jeanet Kullberg en Frieke Vonk

Den Haag, maart 2021



**Maatschappelijke  
Effecten Corona**