



Samenvatting onderzoek sociale contacten senioren

De resultaten van dit onderzoek onder 1.750 Nederlandse senioren tonen aan dat verreweg de meeste senioren wekelijks sociale contacten hebben. Zo heeft de helft meerdere keren per week contacten en nog eens een derde heeft dagelijks contacten. Acht op de 10 senioren zijn hier dan ook tevreden over.

Aan de andere kant hebben twee op de 10 senioren behoefte aan meer sociale contacten. En maar liefst een op de 10 senioren ziet geen enkele vriend regelmatig en nog eens een derde heeft een geringe vriendengroep van 1 tot 3 personen. Een zelfde patroon zien we bij het contact dat senioren hebben met hun familie. Een van de meest zorgelijke bevindingen van dit onderzoek is dat er een groep senioren in Nederland is (2%) die nul vrienden hebben, geen enkel familielid zien.

Er is sprake van een duidelijk relatie tussen het aantal contacten dat men heeft met vrienden en familie en de tevredenheid over het sociale leven: Hoe meer contacten, hoe beter het sociale leven wordt ervaren.

De Nederlandse senioren geven hun sociale leven op dit moment het gemiddelde rapportcijfer 7,5 en 6% geeft hun sociale leven een onvoldoende. Senioren met kinderen en senioren die samenleven geven hogere rapportcijfers dan kinderloze senioren en alleenstaanden. Verder blijkt dat het leefgebied waar men woont samenhangt met de waardering van het sociale leven. Afnemende stedelijkheid hangt samen met toenemend waardering van het sociale leven. Dit geldt des te meer voor alleenstaande senioren.

De sociale contacten die het meest plezier geven, zijn thuis samen koffie drinken en praten, gevolgd door uit eten gaan en wandelen of fietsen met anderen. En de meest gewenste manier om nieuwe contacten te maken is in de vorm groepsactiviteiten zoals bijvoorbeeld bijeenkomsten of activiteiten in een groep (vereniging, buurthuis, kerk). En fietsen en wandelen is ook de activiteit waarvoor de meeste senioren nieuwe contacten zouden willen opdoen, gevolgd door museum, theater of andere culturele activiteiten bezoeken.

En dan de digitale contactvormen. Hoewel het merendeel van de senioren de mening is toegedaan dat er niets boven een persoonlijke ontmoeting gaat, zeggen toch bijna vier op de 10 dat contacten via e-mail of bijvoorbeeld WhatsApp even dierbaar en waardevol voor hen zijn als een persoonlijk gesprek en de helft is van mening dat het veel gemakkelijker is om contact te onderhouden, sinds ze online zijn.