

Hoe kwetsbaar zijn pensioenmigranten voor eenzaamheid?

ESMA BETÜL SAVAŞ, MATTHIJS KALMIJN & KÈNE HENKENS

Nederlandse pensioenmigranten vormen nieuwe vriendschappen met lokale bewoners en met andere migranten op hun bestemming. Toch geeft bijna de helft van de zesduizend ondervraagde pensioenmigranten aan zich sociaal eenzaam te voelen in het land van bestemming.

Pensioenmigranten zijn mensen die rond de pensioengerechtigde leeftijd verhuizen naar een nieuw land. Zij hebben zowel de middelen als de wens om te migreren en worden vaak gemotiveerd door het klimaat en de rust in het bestemmingsland. Het beeld van pensioenmigranten is dat zij vooral gebruikmaken van de voorzieningen die de bestemming biedt, zonder veel contact te hebben met de lokale gemeenschap. Echter, pensioenmigranten die geen sterk sociaal netwerk hebben opgebouwd op de bestemming kunnen gevoelens van eenzaamheid ervaren. Om zicht te krijgen op die eenzaamheid proberen wij op basis van een grootschalig NIDI-onderzoek uit 2021 onder pensioenmigranten (zie kader blz. 7) de vraag te beantwoorden of pensioenmigranten moeite hebben om te integreren in hun nieuwe land, en hoe oude en nieuwe sociale relaties helpen om gevoelens van eenzaamheid te bestrijden. In 2021 waren er meer dan 24.000 Nederlandse pensioenmigranten die na hun vijftigste levensjaar naar het buitenland waren verhuisd, terwijl zij het grootste deel van hun leven in Nederland hadden gewoond. De populairste bestemmingen voor deze pensioenmigranten waren Frankrijk, Spanje, Portugal, Thailand en de Verenigde Staten.

Sociaal netwerk op de bestemming

Na migratie laten pensioenmigranten hun vrienden en familie waar ze hun gehele leven een band mee hebben opgebouwd achter in Nederland. Tegelijkertijd verhuizen veel pensioenmigranten samen met hun partner. Het opbouwen van vriendschappen in een nieuwe omgeving kost tijd en energie, waardoor mensen vaak banden ontwikkelen met degenen die aansluiten bij hun persoonlijke voorkeuren en bij wie zij zich het meest op hun gemak voelen. Figuur 1 toont het aantal vrienden dat pensioenmigranten hebben onder de lokale bevolking, met Nederlandse migranten en met andere migranten. Gemiddeld hadden pensioenmigranten meer goede vriendschappen met de lokale bevolking (81%) dan met Nederlandse migranten (62%), en de minste vriendschappen met migranten uit andere landen (51%). Deze cijfers gaan in tegen het idee dat pensioenmigranten niet integreren met de lokale bevolking in het bestemmingsland en laten zien dat de meeste pensioenmigranten redelijk goed verbonden zijn met de mensen in hun nieuwe land. Het verschil in aantallen lokale vrienden en migrantenvrienden kan deels verklaard worden doordat de lokale bevolking bijna per definitie omvangrijker is dan de aanwezige migranten.



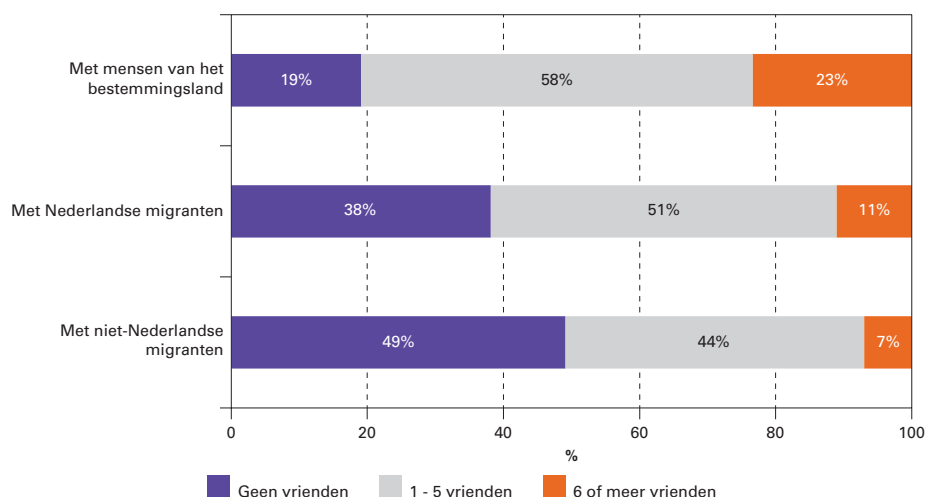
Foto: Scott Stephens/Unsplash

De patronen in het maken van nieuwe vrienden onder Nederlandse pensioenmigranten verschillen per land. Figuur 2 toont voor de vijf populairste bestemmingslanden het aandeel pensioenmigranten dat aangeeft een of meer goede vrienden te hebben in die bestemmingslanden. Nederlandse pensioenmigranten hebben het vaakst vriendschappen met de lokale bevolking in Frankrijk en de Verenigde Staten. Dit zijn tevens de landen waar pensioenmigranten het minst contact hebben met migranten uit andere landen. In Spanje, waar veel Nederlandse gepensioneerden zich vestigen, geeft een iets grotere groep aan dat zij meer Nederlandse vrienden hebben dan lokale vrienden. Dit suggereert dat het sociale leven daar vaker draait om andere Nederlanders, maar het verschil is niet zo groot dat we kunnen spreken van een 'expatbubbel'.

Eenzaamheid onder pensioenmigranten

Pensioenmigranten verhuizen later in het leven, een periode waarin het risico op eenzaamheid over het algemeen groter is dan toen zij nog vol in het werkzame leven stonden. Eenzaamheid – gekenmerkt door ontevredenheid over de kwaliteit of kwantiteit van sociale relaties – vormt een bedreiging voor de mentale en fysieke gezondheid op oudere leeftijd. Eenzaamheid wordt in verband gebracht met depressie, angst en cognitieve

Figuur 1. Aantal vriendschappen van Nederlandse pensioenmigranten met de lokale bevolking, Nederlandse migranten en niet-Nederlandse migranten



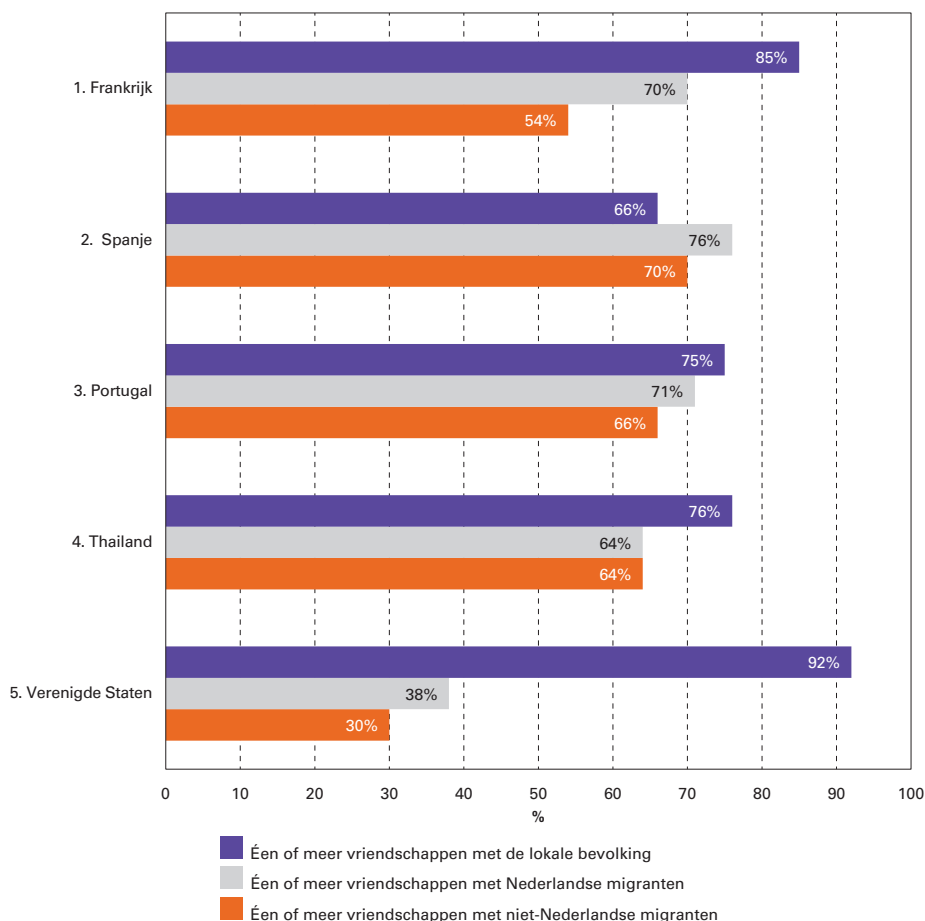
Noot: De data betreffen 35 bestemmingslanden. De uitkomsten zijn gebaseerd op de vraag: "Heeft u goede vriendschappen met (a) Nederlandse emigranten, (b) andere emigranten, (c) mensen die uit het land zelf afkomstig zijn?"

Bron: NIDI, Onderzoek internationale pensioenmigratie (2021).

achteruitgang. Hoewel de meeste pensioenmigranten aangeven gelukkig te zijn na hun migratie en nieuwe vriendschappen lijken te vormen in het land van bestemming, is er nog weinig bekend over hun ervaringen met eenzaamheid.

Pensioenmigratie biedt een interessant perspectief om eenzaamheid te bestuderen, aangezien

Figuur 2. Percentage Nederlandse pensioenmigranten dat één of meer vriendschappen heeft met respectievelijk de lokale bevolking, Nederlandse migranten of niet-Nederlandse migranten in de vijf populairste bestemmingslanden



Noot: De uitkomsten zijn gebaseerd op de vraag: "Heeft u goede vriendschappen met (a) Nederlandse emigranten, (b) andere emigranten, (c) mensen die uit het land zelf afkomstig zijn?"

Bron: NIDI, Onderzoek internationale pensioenmigratie (2021).

sommige mensen verhuizing gebruiken als een strategie om hun krimpende sociale netwerk op latere leeftijd nieuw leven in te blazen door elders nieuwe sociale contacten op te bouwen. Ongeveer één op de vijf pensioenmigranten gaf aan dat het hebben van weinig sociale banden in Nederland een van de motieven was om te emigreren. Sommige studies suggereren echter dat die nieuwe sociale banden van pensioenmigranten niet altijd voldoende zijn om de steun te vervangen die men ontvangt van familie en hechte vrienden, omdat het tijd kost om nieuwe, intieme relaties op te bouwen. Taal- en cultuurverschillen kunnen het moeilijk maken om zich onderdeel te voelen en zijn van de lokale gemeenschap. Zelfs als mensen zich redden in alledaagse gesprekken, kan het lastig zijn om diepere vriendschappen op te bouwen als men taal, culturele achtergrond of ervaringen niet deelt.

Het gebrek aan sociale steun in het bestemmingsland kan voorts problematisch zijn omdat de behoefte aan zorg toeneemt met de leeftijd. Wie ver van kinderen en kleinkinderen woont kan zich extra eenzaam voelen, vooral in moeilijke tijden zoals tijdens ziekte of verlies. Juist dan is familieondersteuning het hardst nodig. Bovendien kan, naarmate pensioenmigranten ouder worden, het vermogen om terug te reizen naar Nederland om bestaande relaties te onderhouden afnemen door gezondheidsbeperkingen of beperkte financiële middelen. Hierdoor kunnen de banden met familie en vrienden nog verder verzwakken. Hoewel deze risico's vaak niet worden overwogen aan het begin van het migratieproces – wanneer individuen nog relatief gezond zijn – kunnen ze later merkbaar worden wanneer er behoefte ontstaat aan emotionele of fysieke steun. Deze problemen of beperking van het ouder worden kunnen bijdragen aan een verhoogd risico op eenzaamheid, wat op zijn beurt zowel de mentale als fysieke gezondheid op latere leeftijd negatief kan beïnvloeden.

Dimensies van eenzaamheid

Bij het bestuderen van eenzaamheid is het belangrijk onderscheid te maken tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid verwijst naar het ontbreken van een hechte relatie, zoals een partner, terwijl sociale eenzaamheid gaat over tekorten in het bredere netwerk van sociale contacten. Denk hierbij aan bijvoorbeeld kennissen, burens en contacten via het verenigingsleven. Om deze dimensies van eenzaamheid onder pensioenmigranten te onderzoeken, vergeleken we de Nederlandse pensioenmigranten met gepensioneerden die in Nederland wonen. Via een aanvullende enquête (zie kader) werden antwoorden verzameld van ongeveer 1.300 Nederlandse gepensioneerden van 66 tot 90 jaar in Nederland. Beide groepen beoordeelden stellingen die sociale en emotionele eenzaamheid proberen te meten. Langs deze weg kunnen we de vraag beantwoorden of pensioenmigranten meer of minder eenzaamheid ervaren dan hun leeftijdsgenoten in Nederland. Figuur 3 toont voor elke stelling de scores voor sociale en emotionele eenzaamheid van pensioenmigranten en hun leeftijdsgenoten in Nederland.

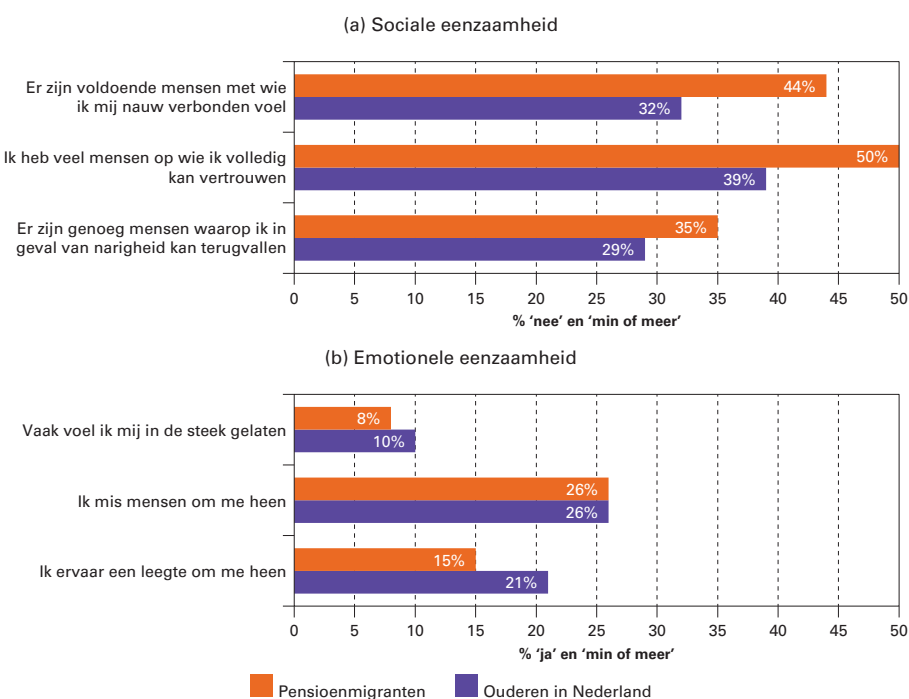
Wat betreft het gebrek aan bredere sociale contacten, meldden pensioenmigranten dat zij zich sociaal eenzamer voelden dan degenen die in hun thuisland waren gebleven. Zoals te zien in figuur 3, antwoordde 35 procent van de pensioenmigranten ‘nee’ of ‘min of meer’ op de stelling “Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen”, vergeleken met 29 procent van de ‘thuisblijvers’. Deze percentages zijn vergelijkbaar met de twee andere stellingen die sociale eenzaamheid proberen te meten. De hogere niveaus van sociale eenzaamheid onder pensioenmigranten kunnen te maken hebben met de moeilijkheid om sterke sociale netwerken opnieuw op te bouwen. Eerder onderzoek laat zien dat de nieuwe vriendschappen die zij maken vaak niet zo hecht of ondersteunend voelen als gehoopt, zeker omdat familie vaak ver weg is.

Emotionele eenzaamheid komt gemiddeld minder vaak voor dan sociale eenzaamheid, bij zowel pensioenmigranten als gepensioneerd in Nederland. Dit betekent dat gevoels van eenzaamheid vaker verband houden met het gebrek aan sociale contacten dan met het ontbreken van een hechte partnerfiguur. Pensioenmigranten voelen zich niet duidelijk vaker eenzaam in emotionele zin. Dit blijkt uit de onderste drie stellingen in figuur 3. Zo antwoordde slechts 8 procent van de pensioenmigranten en 10 procent van de Nederlandse leeftijdsgenoten bevestigend op de stelling “Vaak voel ik mij in de steek gelaten.” De percentages voor pensioenmigranten en gepensioneerd in Nederland waren vergelijkbaar voor de stellingen “Ik mis mensen om me heen” en “Ik ervaar een leegte om me heen.” Dit zou kunnen komen doordat veel pensioenmigranten met een partner verhuizen, en deze doorgaans de belangrijkste persoon is voor emotionele steun.

Kortom, bij het bestuderen van de risicofactoren voor sociale eenzaamheid onder pensioenmigranten blijkt dat het opbouwen van nieuwe sociale contacten in het bestemmingsland van groot belang is. Na verhuizing vinden veel mensen troost en gezelschap in contact met zowel lokale bewoners als andere Nederlandse migranten. Deze relaties bieden emotionele steun en helpen een gevoel van gemeenschap te creëren in een onbekende omgeving. Dit gevoel leidt weer tot lagere niveaus van sociale eenzaamheid. Een belangrijke factor bij het opbouwen van deze contacten is een goede beheersing van de lokale taal, waardoor de integratie in sociale netwerken en gemeenschapsactiviteiten makkelijker wordt. Onze resultaten laten ook zien dat de helft van de pensioenmigranten de taal van het bestemmingsland goed beheerst, terwijl slechts zes procent helemaal geen taalvaardigheid heeft. Bovendien beschrijft een groot deel van de pensioenmigranten een gevoel van verbondenheid met het land van bestemming: 80 procent van hen zei zich daar thuis te voelen. Degenen die zich thuis voelen, hebben minder kans om zich eenzaam te voelen. Samen helpen deze sociale banden en het gevoel van verbondenheid met de bestemming om de sociale eenzaamheid te verminderen die vaak gepaard gaat met verhuizen, vooral op latere leeftijd.

In 2021 ondervroeg het NIDI ongeveer zesduizend Nederlandse pensioenmigranten in veertig landen. De respondenten waren tussen de 66 en 90 jaar oud ten tijde van de enquête. Het onderzoek was mede mogelijk gemaakt door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk onderzoek. De Sociale Verzekeringsbank (SVB) trok de steekproef en verrichtte de mailing. I&O Research deed het veldwerk in samenwerking met het NIDI. Namen en adressen zijn alleen bekend bij de SVB en niet bij de onderzoekers zelf. De SVB was niet inhoudelijk betrokken. Daarnaast werden in september 2021 via het LISS-panel (Longitudinal Internet Studies for the Social Sciences) gegevens verzameld van een vergelijkingsgroep oudere volwassenen (66–90 jaar) woonachtig in Nederland. Het LISS-panel bevat een representatieve steekproef van de Nederlandse bevolking, verkregen via het Centraal Bureau voor de Statistiek. In totaal vulden ongeveer 1300 personen de vragenlijst in. Voor meer informatie over het onderzoek zie Henkens et al. (2022).

Figuur 3. Pensioenmigranten versus ouderen in Nederland over stellingen die hun sociale en emotionele eenzaamheid benaderen



Noot: de eerste drie stellingen zijn positief geformuleerd en de laatste drie stellingen negatief. Om ze vergelijkbaar te maken zijn worden voor de eerste drie stellingen “nee” en “min of meer” antwoordopties opgeteld, en voor laatste drie stellingen de opties “ja” en “min of meer” opgeteld.

Bron: NIDI, Onderzoek internationale pensioenmigratie (2021).

Conclusie

Verhuizen op latere leeftijd kan nieuwe kansen bieden aan oudere volwassenen, maar de mate waarin zij hechte sociale relaties opbouwen bepaalt in sterke mate hun gevoel van verbondenheid en beschermt hen tegen eenzaamheid. Waar ondersteunende netwerken ontstaan wordt ook de sociale integratie verdiept. Omgekeerd, wanneer dergelijke banden zwak zijn of moeilijk te vormen, kunnen zelfs aantrekkelijke bestemmingen voor pensioenmigranten een omgeving worden waarin sociale eenzaamheid blijft bestaan. De wisselwerking tussen eenzaamheid en het aangaan van sociale contacten is essentieel om te begrijpen waarom sommige pensioenmigranten kwetsbaar kunnen zijn voor eenzaamheid.

Esma Betül Savaş, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: savas@nidi.nl

Matthijs Kalmijn, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: kalmijn@nidi.nl

Kène Henkens, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen en UMCG, e-mail: henkens@nidi.nl

LITERATUUR:

- Henkens, K., M. Kalmijn, H.P. van Dalen, E.B. Savas en J. Spaan (2022), *A Survey of Dutch Retirement Migrants Abroad: Codebook version 1.0*, Den Haag: NIDI-KNAW /Rijksuniversiteit Groningen.
- Huber, A. en K. O'Reilly (2004), The construction of Heimat under conditions of individualised modernity: Swiss and British elderly migrants in Spain. *Ageing and Society*, 24(3), pp. 327–351.
- Savaş, E.B., K. Henkens en M. Kalmijn (2025), Trouble in paradise? Emotional and social loneliness among international retirement migrants. *Psychology and Aging*, 40(4), pp. 327–341.
- Savaş, E.B., J. Spaan, K. Henkens, M. Kalmijn en H.P. van Dalen (2023), Migrating to a new country in late life: A review of the literature on international retirement migration. *Demographic Research*, 48, pp. 233–270.