

Eenzaamheid onder jongeren

Een publicatie van Wyzer
februari 2023

Wyzer 



Voorwoord

Bijna 1 op de 10 jongeren geeft aan zich eenzaam te voelen. Na de coronacrisis hebben zij ouderen ingehaald als het gaat om het ervaren van eenzaamheid. Hoewel het veel jongeren treft, is er nog een enorm taboe op dit onderwerp. Dit magazine heeft als doel om het taboe op eenzaamheid onder jongeren te doorbreken. En lukt dat niet het beste als we toegeven dat we allemaal wel eens eenzaam zijn?

Met behulp van jongeren en experts op het gebied van eenzaamheid hebben mijn collega's Hanneke, Jolijn, Vince en Emy een interessant en compleet magazine gemaakt. Interessant, omdat succesvolle initiatieven een podium krijgen. Compleet, omdat jongeren zelf aan het woord komen en hun openhartige verhaal doen. Het is zo belangrijk om niet alleen over, maar ook met jongeren hierover te praten.

Mijn oproep aan jou als lezer: volg het voorbeeld van Julian en Sophie. Ik heb de overtuiging dat jij je na het lezen van dit magazine net zo vrij voelt om te zeggen: ook ik voel me wel eens alleen.

Als coördinator van de actieteams die we bij Wyzer Advies hebben, ben ik super trots op dit magazine. Veel leesplezier en laat je inspireren!

Nina Weghorst – coördinator actieteams Wyzer Advies



Inhoud

| | | | |
|--|----|--|----|
| Inleiding | 4 | JIM | 16 |
| Eenzaamheid vraagt om maatwerk | 6 | Een aanpak waarin jongeren centraal worden gezet | |
| Interview met Eric Schoenmakers | | 'Maak eenzaamheid bespreekbaar' | 17 |
| Cijfers over eenzaamheid onder jongeren | 8 | Sophie vertelt haar verhaal | |
| Bijna één op de tien jongeren is chronisch eenzaam | | Eenzaamheid signaleren | 19 |
| 'Je bent niet alleen-alleen' | 9 | Signalen van eenzaamheid (her)kennen om bewustwording te vergroten | |
| Julian vertelt zijn verhaal | | Avondje Uit 013 | 20 |
| Netwerk Nieuw Rotterdam | 11 | Voor en door jongeren | |
| Een plek om erbij te horen | | Aan de slag! | 22 |
| Ervaringen uit de praktijk | 13 | Adviezen aan organisaties en gemeenten | |
| Marloes ten Dolle over haar werk als als RMC-trajectbegeleider jongerenloket | | Dankwoord en colofon | 24 |
| Oorzaken van eenzaamheid | 14 | | |
| Verdieping | | | |

Inleiding

Eenzaamheid is iets van alle tijden en van alle leeftijden. Iedereen heeft zich wel eens eenzaam gevoeld. Echter, als dit langere tijd duurt, kan het een probleem worden. Maar wat is dan eenzaamheid? Als we het hebben over eenzaamheid spreken we over het onwenselijke verschil tussen de relaties die een persoon heeft en de relaties waar een persoon behoefte aan heeft. Het betreft echter niet alleen het aantal relaties, maar ook de kwaliteit ervan. Dit kan voor iedereen anders zijn, wat maakt dat eenzaamheid moeilijk te signaleren is.¹⁾ Jongeren zijn in het bijzonder kwetsbaar voor eenzaamheidsgevoelens omdat zij zichzelf nog aan het ontdekken zijn en nog niet al hun emotionele coping mechanismen volledig ontwikkeld hebben. Ze verlaten veelal hun ouderlijk huis indien zij gaan studeren. Hierdoor missen ze tijdelijk belangrijke sociale connecties. Vaak gaat dit gepaard met het maken van belangrijke beslissingen over de toekomst (studierichting, relatie, etc.), wat stress en een gevoel van isolatie kan veroorzaken.²⁾ Langdurig eenzaam zijn kan grote psychische en fysieke gevolgen hebben. De impact van eenzaamheid is vergelijkbaar met die van roken en obesitas.^{1) 3) 4) 5)}



Expert Eric Schoenmakers aan het woord over wat eenzaamheid is

Eric is onderzoeker en docent aan de Fontys Hogeschool en doet sinds 2009 onderzoek naar eenzaamheid. Dit begon met zijn proefschrift 'Coping with loneliness', dat gaat over hoe mensen omgaan met eenzaamheid. Hoe langer hij met het onderwerp bezig is, hoe meer het hem gaat fascineren.

De makkelijkste manier om uit te leggen wanneer je spreekt van eenzaamheid is met de definitie die in veel literatuur gebruikt wordt: "Eenzaamheid is het gat tussen de relaties die je hebt en de relaties die je wilt". Dus in hoeverre de relaties die je hebt voldoen aan jouw behoefte. Dit gaat zowel over de hoeveelheid van relaties, als over de kwaliteit van relaties. Je kunt bijvoorbeeld genoeg contacten hebben met vrienden, maar te weinig met je ouders. Of een diepgaande relatie hebben met jouw romantische partner, maar te weinig diepgang in je relaties met vrienden ervaren. Er zit dan een gat tussen wat je hebt en wat je wilt.

We onderscheiden een aantal vormen van eenzaamheid. Allereerst sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. **Sociale eenzaamheid** gaat over het gevoel dat je deel uitmaakt van een groep. Dit kunnen collega's zijn, maar ook vriendengroepen of familie. Dit is niet altijd zwart-wit: je kunt je eenzaam voelen op het werk, maar je wel verbonden voelen met je familie. **Emotionele eenzaamheid** is het gevoel van gemis van een belangrijk iemand in je leven. Mensen die jou goed kennen en waar je met moeilijke dingen of problemen terecht kunt.

We kennen daarnaast ook **existentiële eenzaamheid**. Dat gaat over het gevoel er echt toe te doen. Misschien hoor je wel bij een groep, maar heb je niet het gevoel daar echt iets toe te voegen. Maatschappelijk betrokken willen zijn valt hier ook onder. Tot slot onderscheiden we soms culturele eenzaamheid. Dat speelt zich af tussen culturen. Als je bijvoorbeeld in Syrië geboren bent en naar Nederland verhuist, kunnen de verschillen in rituelen en gebruiken voor een gevoel van eenzaamheid zorgen.



1) Van Beuningen, J. & De Witt, S. (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. CBS.

2) Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V. & Torres, E. (2021). *Loneliness in America: How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It*. Harvard/Making Caring Common.

3) Wolffers, I. (2016). *Eenzaamheid is dodelijk*. BNN.

4) Smout, B. (2019). *Gerine Lodder: "Eenzaamheid is ongezond, dat besef groeit"*. UNIVERS.

5) Remes, O. (2018). *Here's what we can do to beat loneliness*. World Economic Forum.



Gezondheidszorgkosten bij mensen met eenzaamheid (direct en indirect) zijn bovengemiddeld.^{6) 7)}

Dit magazine is geschreven voor zowel gemeenten, als jongeren, als organisaties die eenzaamheid onder jongeren willen verminderen, of eenieder die geïnteresseerd is in dit thema. Met dit magazine trachten wij een bijdrage te leveren in het doorbreken van het taboe op eenzaamheid onder jongeren. Dit doen wij door twee jongeren (Julian en Sophie) aan het woord te laten en hun ervaringen met jullie als lezer te delen. Deze jongeren hebben we benaderd via de organisatie "Jij hoort erbij". Dit is een organisatie die eenzaamheid onder jongeren wil verminderen en hen wil helpen bij het uitbreiden van hun sociale netwerk. Dit doen ze door het organiseren van activiteiten en het aanbieden van een maatjes traject.⁸⁾ Ook willen we jou als lezer inspireren door initiatieven uit te lichten die een bijdrage leveren aan het verminderen van eenzaamheid onder jongeren. Tot slot wordt het magazine compleet gemaakt door theoretische kennis en praktische tips voor in de praktijk.

6) Van Amelsvoort, T.A.M.J. (2020). Eenzaamheid is ongezond. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 62, 824-825.

7) Van Beuningen, J. & De Witt, S. (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. CBS.

8) Jij hoort erbij. (z.j.) *Wie ben ik*. Jijhoorterbij.nl

Eric Schoenmakers
senior onderzoeker en docent



‘Het wordt
pas een
probleem
als het te
lang duurt’

Eenzaamheid vraagt om maatwerk

We praten verder met Eric Schoenmakers over onder andere zijn nieuwe onderzoek. In dit onderzoek richt hij zich op de vraag ‘wat heb jij nodig om je niet eenzaam te voelen?’. Hij gaat hiervoor met jongere en oudere mensen in gesprek en legt hen deze vraag voor. Wij spreken hem over dit onderzoek, wat eenzaamheid is en hoe hij er zelf naar kijkt.

Onderzoek naar eenzaamheid

In zijn onderzoek gaat Eric ervan uit dat iedereen zich wel eens eenzaam heeft gevoeld. Als je ervan uitgaat dat we allemaal momenten hebben waarbij we ons eenzaam voelen en momenten dat we ons niet eenzaam voelen, is het makkelijker om eenzaamheid bij jezelf te herkennen. In interviews vraagt hij wat er anders was op het moment dat iemand zich wel eenzaam voelde, vergeleken met momenten waarop dat niet het geval was. Hiervan wil hij leren.

Eenzaamheid hoort bij het leven

“Eenzaamheid is iets dat we allemaal wel eens meemaken. Ik zou zeggen dat eenzaamheid echt bij het leven hoort. In al de jaren dat ik onderzoek doe naar eenzaamheid heb ik nog niemand gesproken die het gevoel van eenzaamheid niet herkent”. Wel zijn er mensen die het gevoel van eenzaamheid heel sterk en

langdurig herkennen. En er zijn mensen die het heel kort of oppervlakkig ervaren. Het wordt een probleem als eenzaamheid langer duurt en chronisch wordt. Mensen die langdurig met eenzaamheid te maken hebben, kunnen zelfs te maken krijgen met een slechte gezondheid. Eenzaamheid wordt dan een probleem voor het individu, maar het kan ook lastig zijn voor de mensen om het individu heen die het zien gebeuren.

Maatwerk

Of jij je eenzaam voelt en wat je nodig hebt om je niet eenzaam te voelen is heel persoonlijk. De aanpak van eenzaamheid vraagt daarom om maatwerk. Eenzaamheid kent veel mogelijke oorzaken: wie jij bent, wat voor jou belangrijk is, wat je verwachtingen zijn, welke relaties je hebt, waar jouw interesses liggen. Soms is eenzaamheid iets wat je soms overkomt, maar vaak is het een opeenstapeling van dingen die je al lang met je meedraagt. >>

Als je je eenzaam voelt is inzicht krijgen in je verwachtingen een belangrijke eerste stap. Vraag jezelf wat voor jou van belang is en wat je van de mensen om je heen verwacht. Is dat realistisch? In gesprek gaan over eenzaamheid is daarnaast erg belangrijk. Je gedachten verwoorden en met iemand over je gevoelens van eenzaamheid in gesprek gaan, kan helpen om inzicht te creëren in wat belangrijk voor je is. Echter, een valkuil van mensen die proberen te helpen, is dat ze met allerlei goedbedoelde oplossingen komen in plaats van echt te luisteren naar iemand. Een professional, maar ook een naaste, kan zo'n luisterend oor bieden en vragen stellen.

Het is bij de aanpak tegen eenzaamheid belangrijk om te kijken naar de persoon. Ga na: wat heb je nodig; waarom voel je je eenzaam; waar komt dit gevoel vandaan; wat heb je mee-gemaakt? Daarna kan gekeken worden naar wat aansluit bij je behoefte. Is er bestaand aanbod of moet er iets nieuws ingericht worden? Het is niet zo dat iedereen die zich eenzaam voelt helemaal niemand kent. Soms ligt de sleutel in het bestaande netwerk. Misschien kan je netwerk versterkt worden of kunnen contacten uit het verleden aangehaald worden.

Eenzaamheid herkennen

Het kan lastig zijn om eenzaamheid te herkennen bij mensen in je omgeving. Soms kun je aan mensen zien dat zij zich anders gaan gedragen, ze trekken zich bijvoorbeeld meer terug. Soms gaan mensen minder goed voor zichzelf zorgen, wat ook een signaal kan zijn. Eenzaamheid herkennen bij mensen die je niet kent is nog moeilijker. Als je iemands gedrag niet kent, kun je ook niet zeggen of het veranderd is. De beste manier om erachter te komen of iemand zich eenzaam voelt is om met iemand in gesprek te gaan. Door ook te vertellen over je eigen gevoelens van eenzaamheid leg je niet te veel taboe op het onderwerp. Toch kan het lastig zijn om een gesprek te beginnen over eenzaamheid, de een begint hier makkelijker over dan de ander.

Tot slot

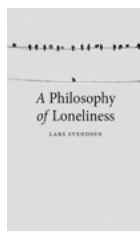
Je mag je eenzaam voelen. Het is helemaal niet gek om je soms eenzaam te voelen en het is niks om je voor te schamen. Ga erover in gesprek met iemand. Probeer iemand te zoeken die je vertrouwt, die veilig aanvoelt. Het lucht echt op. ■

Wist je dat ...

... jongeren tussen de 18 en 25 jaar in 2020 het vaakst van alle leeftijdsgroepen aangaven dat zij zich tijdens de coronaperiode vaker eenzaam voelden dan daarvoor? ⁹⁾

... aanhoudende eenzaamheid bij jongeren grote gevolgen kan hebben en kan leiden tot mentale, lichamelijke, maatschappelijke, en gedragsproblemen? ¹⁰⁾

9) CBS. (2022). Vooral jongeren emotioneel eenzaam in 2021. CBS.nl.
10) Aanpakeenzaamheid.nl. (2021). *Jongeren en eenzaamheid: dit zijn de feiten*. Aanpakeenzaamheid.nl.



A Philosophy of Loneliness

Lars Svendsen, 2017

A Philosophy of Loneliness, gebaseerd op het laatste onderzoek in de filosofie, psychologie en sociale wetenschappen, onderzoekt de verschillende soorten eenzaamheid en onderzoekt de psychologische en sociale kenmerken die mensen ertoe aanzetten. Svendsen kijkt naar het belang van vriendschap en liefde, en hij onderzoekt hoe eenzaamheid onze kwaliteit van leven en onze fysieke en mentale gezondheid kan beïnvloeden.



De kracht van eenzaamheid

Jeanette Rijks, 2010

Rijks doorbreekt met haar boek dat taboe door de informatie die ze geeft en vooral ook door de milde en oordeel loze toon van het boek. Zo schrijft ze dat eenzaamheid hoort bij positieve en negatieve veranderingen in het leven. Rijks toont stapsgewijs wat eenzaamheid is, hoe het ontstaat en hoe het aangepakt kan worden.

Cijfers over eenzaamheid onder jongeren



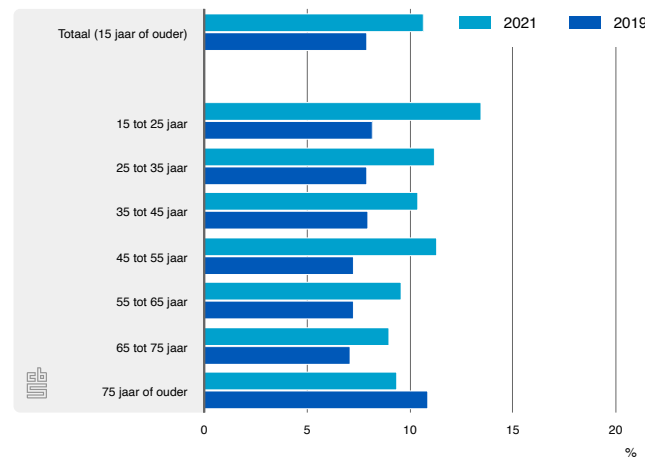
Tijdelijke eenzaamheid vs. chronische eenzaamheid

Er zijn veel verschillende cijfers beschikbaar als het gaat om eenzaamheid onder jongeren. Volgens Movisie voelt 40 tot 70% van de 12- tot 25-jarigen zich wel eens eenzaam.¹¹⁾ En 3 tot 10% van de jongeren is langdurig eenzaam. Volgens het EenVandaag Opiniepanel voelt 43% van de jonge mensen zich minstens één keer per week eenzaam. En in een onderzoek van het CBS in 2021 gaven jongeren het vaakst aan zich sterk emotioneel eenzaam te

voelen (14%), in vergelijking met andere leeftijdsgroepen. Bij de vorige meting van CBS, in 2019, waren dat nog de 75-plussers.¹²⁾ Volgens de cijfers hierboven is dus bijna één op de tien jongeren

‘We denken vaak dat eenzame jongeren geen sociale contacten hebben, maar ook jongeren met een groot sociaal netwerk kunnen zich eenzaam voelen.’

Maartje van Dijken van het NJI.¹³⁾



Figuur 1: Sterke emotionele eenzaamheid. Uit: CBS. (2022). *Vooraf jongeren emotioneel eenzaam in 2021*.

chronisch eenzaam. Dit is niet uniek voor Nederland. Een survey onder 950 Amerikanen wijst uit dat ruim 60% van de jongeren (18 tot 25 jaar) zich vaak of bijna altijd eenzaam voelt.¹⁴⁾ Ook zijn deze cijfers niet exclusief te wijten aan de coronacrisis. In 2018 stelde het Verenigd Koninkrijk al een Minister voor Eenzaamheid aan.¹⁵⁾ Wel zijn gevoelens van sterke emotionele eenzaamheid onder jongeren toegenomen als gevolg van de coronacrisis: van 8% naar 14%.¹²⁾

Waar eenzaamheid eerst vooral als probleem van ouderen gezien werd, wordt steeds duidelijker dat het ook veel jongeren treft en dat de relatie met leeftijd een U-vorm aanneemt: jongeren onder de 25 jaar en ouderen boven de 65 jaar hebben de grootste kans om eenzaamheid te ervaren.¹⁵⁾ ■

Iemand die tijdelijk eenzaam is, ervaart een behoefte aan meer of hechter contact en is vaak gemotiveerd dit contact op te zoeken. Dit kom je bijvoorbeeld tegen bij iemand die net verhuisd is. Met deze vorm van eenzaamheid is niks mis.¹⁶⁾

Als contact leggen echter langere tijd niet lukt, kan dit frustratie of berusting met zich meebrengen. Dit kan leiden tot chronische eenzaamheid. De persoon bevindt zich dan in een vicieuze cirkel waarin sociale situaties minder goed worden aanvoeld. Ook kan hij/zij een toenemende gevoeligheid ontwikkelen voor signalen die op afwijzing kunnen duiden, waardoor contact leggen steeds moeilijker wordt naarmate de eenzaamheid voortduurt.¹⁷⁾

11) Aanpakeenzaamheid. (z.j.). *Jongeren en eenzaamheid: Dit zijn de feiten*. Aanpakeenzaamheid.nl.

12) CBS. (2022). *Vooraf jongeren emotioneel eenzaam in 2021*. CBS.

13) NJI. (2022). *Meer eenzaamheid onder jongeren in 2021*. NJI.

14) Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V. & Torres, E. (2021). *Loneliness in America: How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It*. Harvard/Making Caring Common.

15) Van Amelsvoort, T.A.M.J. (2020). Eenzaamheid is ongezond. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 62, 824-825.

16) Bamberger, F. (2018). *Gerine Lodder over eenzaamheid bij jongeren*. Rijksuniversiteit Groningen.

17) MIND Young. (2017). *Eenzaamheid: Wat is het en hoe kom je ervan af?* MIND.



Julian:

‘Je bent niet alleen-alleen’



‘Het is niet zo dat ik afhankelijk ben van anderen, maar het is wel gezellig om af en toe een babbeltje met mensen te kunnen maken.’

Ik ben Julian en ik ben 15 jaar (bijna 16). Ik kom uit Alkmaar en ik woon hier op een woongroep. Ik wil graag meedoen aan dit interview, omdat het bij eenzaamheid vaak over ouderen gaat en het helemaal niet zo bekend is dat jongeren ook eenzaam kunnen zijn. Hopelijk worden mensen zich er bewuster van en weten andere jongeren dat zij niet alleen-alleen zijn.

Piekeren en peinzen

Zelf voel ik me wel eens eenzaam als ik me verveel en de vrienden die ik heb niet kunnen afspreken. Dan ga ik in mijn hoofd zitten piekeren en peinzen en mezelf druk maken. Als ik hier eenmaal mee begin, dan gaat het alleen maar bergafwaarts. Ik ga dan allerlei moeilijk filosofische dingen denken. Zoals over de polarisatie van de maatschappij en andere ingewikkelde dingen. Daar kan ik nachten van wakker liggen.

Lekker kletsen

Als ik me eenzaam voel zoek ik afleiding. Een leuke serie kijken of de natuur in gaan en fotograferen, dat is echt mijn passie. Of gewoon even met iemand bellen om te praten, maar sommige mensen durven dat niet zo. Uit veiligheid en gewoonte, denk ik.



“Tegen jongeren die eenzaam zijn zou ik willen zeggen: je bent niet alleen-alleen. Misschien is dat een helpende gedachte, misschien ook niet.”

‘Jij hoort erbij’

Samen met mijn vader zag ik een stukje in de krant van ‘Jij hoort erbij’. Toen zei mijn vader, is dit niet iets voor jou? ‘Jij hoort erbij’ is voor eenzame jongeren. Eens in de maand ga je samen een leuk uitje doen. Je kunt nieuwe mensen ontmoeten en lekker kletsen, dat is wel leuk. Ik zit er nu zo’n drie jaar bij en heb wat leuke contacten opgedaan. Een organisatie kan op deze manier helpen door jongeren samen te brengen.

Maatjesprojecten vind ik vooral erg geforceerd. Daarbij worden jongeren aan elkaar gekoppeld en dan moet je gericht gaan werken aan een vriendschap. Toevallig had ik iemand waarmee het goed klikte. En trainingen voor sociale vaardigheden, die vind ik ook niet altijd goed werken. Ze leren je dat je in een situatie op een bepaalde manier moet reageren en daardoor word je een beetje als een robot. Ik denk dat het beter is om op gevoel te reageren in een situatie. Het allerbeste is als je vanzelf naar elkaar toe komt. Als je gewoon in een groep bent en zoiets hebt van ‘oh die is wel aardig’. Je hoeft niet per se iets gemeen te hebben, soms vul je elkaar aan.

Als ik zelf een organisatie zou starten, zou ik ervoor zorgen dat de begeleiders aansluiten bij de jongeren. Ik heb ook een paar begeleiders op mijn woongroep die dat doen: ze hebben onze humor, weten zich goed in te leven en gaan mee in onze gekkigheid. Ik denk dat het goed werkt als een begeleider een beetje bij het clubje hoort. ■



18) Aanpakeenzaamheid. (z.j.). *Jongeren en eenzaamheid: Dit zijn de feiten.* Aanpakeenzaamheid.nl

Voel jij je eenzaam? Dit kun je doen:¹⁾²⁾

Erken je eenzaamheid: eenzaamheid is een veelvoorkomend probleem. Volgens Movisie heeft 40 tot 70% van de jongeren wel een keer met eenzaamheid te maken.¹⁸⁾ Eén van de beste manieren om iets te veranderen aan jouw eenzaamheid, is erkennen dat je er last van hebt. Je bent niet de enige.

Maak het bespreekbaar, praat erover: het is soms moeilijk om gevoelens van eenzaamheid te uiten en dat is volkomen logisch. Toch kan het helpen om het aan iemand te vertellen. Diegene zal zich daardoor beter voelen en zou zelfs samen met jou een oplossing kunnen vinden. Geen idee bij wie je terecht kunt? Denk aan ouders, broers en zussen, mentor, schoonouders of een ander vertrouwd persoon. Maar ook diverse organisaties zoals die in dit magazine staan beschreven.

Vraag om hulp: het kan lastig zijn om iemand om hulp te vragen. Als de drempel om met iemand te praten te hoog is, kan het helpen om een berichtje te sturen naar een vertrouwd persoon. Vraag hen om tips, of om met je mee te gaan.

Ga op onderzoek uit: ontplooi nieuwe initiatieven! Wat is er in de buurt al beschikbaar? Is er iets waar je mensen kunt ontmoeten en nieuwe impulsen kunt krijgen?

Onderneem dingen: zoek een hobby/sport waar je blij van wordt. Thuis zitten is niet de oplossing en je voelt je er niet beter door.



Pauline Calmez
Oprichter Netwerk
Nieuw Rotterdam

Pauline Calmez (28) is directeur en oprichter van Netwerk Nieuw Rotterdam. Toen zij op haar 18e verhuisde naar Rotterdam Zuid om daar stage te gaan lopen op een school, kwam ze in contact met veel verschillende jongeren. De rode draad in deze ontmoetingen? Veel van hen voelden zich (erg) eenzaam, al zouden ze dat zelf waarschijnlijk niet zo beschrijven. Inmiddels bestaat Netwerk Nieuw Rotterdam vijf jaar en heeft Pauline een team van tien mensen om zich heen. In 2021 namen meer dan 700 jongeren deel aan bijeenkomsten en activiteiten en werden ruim 2000 mensen geholpen met vrijwilligerswerk.

Netwerk Nieuw Rotterdam: een plek om erbij te horen



Kan je ons meenemen in hoe het idee voor Netwerk Nieuw Rotterdam is ontstaan?

Ik zag dat de jongeren die ik in Rotterdam Zuid ontmoette niet echt een plek hadden om bij te horen. Ze hadden weinig te doen, geen vriendengroep waarmee ze diepe gesprekken konden voeren en ervaren onrust over hun toekomst. Tegelijk zag ik in Rotterdam veel mensen die eenzaam waren of op een andere manier hulp nodig hadden. Ouderen, mensen met een beperking die de tuin niet zelf konden opknappen en vluchtelingen die de taal wilden leren. Ik zag die twee problemen en dacht: kan ik dat niet samenbrengen? Op die manier is het ontstaan.

Het is echt een club waar je bij hoort. En we doen ook samen vrijwilligerswerk, hoewel dat niet het voornaamste doel is van Netwerk Nieuw Rotterdam.

Wat is dan wel het voornaamste doel?

Het is mijn doel dat jongeren leren dat ze waardevol zijn. Soms vergeten we in deze individualistische samenleving dat we het samen moeten doen en dat je erbij hoort. Daarom doen we vrijwilligerswerk: "Deze mevrouw is zó blij dat ik haar geholpen heb, ik ben van betekenis geweest!". Het doel is dus driedelig: vrienden maken, jezelf ontwikkelen en iets goeds >>

doen voor een ander. En we besteden aandacht aan het voeren van betekenisvolle gesprekken. Voor veel mensen is dat vanzelfsprekend, maar er zijn ook veel jongeren voor wie dat erg moeilijk is.

En helpt dat om eenzaamheid tegen te gaan?

Ja, dat is een belangrijk onderdeel. En we hebben het tijdens ervaringsdeskundige sessies ook wel eens over het thema eenzaamheid. Jongeren horen dan van anderen dat zij ook wel eens eenzaam zijn. Dat betekent dat het helemaal niet zo gek is dat ze zich zo voelen. Ik denk dat dat heel preventief werkt.

Hoe bereiken jullie deze jongeren?

Helemaal in het begin ging dat via mijn eigen netwerk. Ik vroeg mijn vrienden of zij hun vrienden mee wilden nemen. Langzaam kom je met steeds meer jongeren in contact en zo ga je bouwen. Inmiddels zien we vaak dat jongeren andere jongeren meenemen. Maar we hebben ook actieve sociale mediacampagnes en een campagne in alle bussen en metro's in Rotterdam. En we hebben een club-bus. Deze toert door de stad en staat dus iedere dag ergens anders. Er worden challenges georganiseerd en jongeren worden uitgenodigd om mee te doen. We bereiken jongeren door leuk – uitnodigend en verwelkomend – en zichtbaar te zijn.

Je spreekt ze dus niet expliciet aan op hun eenzame gevoelens?

Eenzaamheid is een taboe. Toch voelen de meeste mensen zich wel eens eenzaam. Ik zelf ook. Dat is ook niet erg. Bij Netwerk Nieuw Rotterdam proberen we dat te normaliseren en spreken we jongeren niet aan op hun eenzaamheid vanuit een hulpverleningsperspectief. Wel vanuit een actieve houding: uitnodigend, meedoen, gezellig, laagdrempelig. "Wat vervelend dat je je zo gevoeld hebt en wat fijn dat je nu bij ons bent. Kom maar, hier is het leuk". Maak het een beetje klein. En jongeren die echt professionele hulp nodig hebben, die verwijzen we natuurlijk door.



In oktober vierde Netwerk Nieuw Rotterdam haar 5-jarig bestaan. Met de club-bus gaan ze heel Rotterdam door om jongeren te bereiken.

Wie komen er zoal bij jullie?

Het is heel divers. Er zijn hoogopgeleide jongeren, laagopgeleide jongeren, schoolverlaters, jonge vluchtelingen, jongeren die hun hele leven al hier wonen. Het zijn jongeren die vanuit professionele hulpverlening naar ons worden doorgestuurd en jongeren met wie het eigenlijk best goed gaat, maar die gewoon behoefte hebben aan iets extra's in hun vrije tijd. Allerlei verschillende achtergronden dus.

Jullie zijn in korte tijd enorm gegroeid, wat maakt dat dit concept zo succesvol is?

We doen het voor, door én met jongeren. Vanuit een jongerenperspectief in plaats van een hulpverleningsperspectief. We spreken dezelfde taal, het is laagdrempelig en het is leuk om hier te zijn. Er komen geen registratieformulieren of methodieken aan

te pas. We zijn er gewoon. Zeker voor gemeenten kan dat best spannend zijn. Die denken erg in interventies, evidence-based, procedures. Maar dat laat weinig ruimte over voor innovatie en inspelen op de behoeften die jongeren op dat moment hebben. Aan de voorkant moet je durven die laagdrempelige club niet helemaal vast te leggen in kaders.

Wat zou je anderen mee willen geven?

Doe het vanuit je hart. Dat is uiteindelijk wat jongeren nodig hebben, dat voelen ze. Doe het met je hart, zodat jongeren zich gezien en geliefd voelen. En ga ervan uit dat je een lange adem nodig hebt. Niet opgeven. Natuurlijk komen er tegenslagen of problemen, maar zolang je je niet uit het veld laat slaan en je blijft focussen op wat je wilt bereiken, kan er heel veel moois ontstaan. ■

Marloes ten Dolle heeft voor Wyzer als RMC-traject-begeleider jongerenloket gewerkt in Nieuwegein. Hier kwam het thema eenzaamheid onder jongeren veel ter sprake. Daarbij werd gekeken hoe dit voor de jongeren was en wat zij nodig hadden om hun situatie te veranderen.



Ervaringen uit de praktijk

“Eenzaamheid onder jongeren is een actueel thema sinds de (hopelijke voorbij) coronatijd. In die tijd konden jongeren elkaar niet meer opzoeken en verloren elkaar soms uit het oog. Het werd nog meer de standaard om via social media met elkaar te communiceren. Maar is dat waar jongeren behoefte aan hebben? Continu binnen zitten achter een scherm? Of juist lekker naar buiten om je vriend(inn)en te ontmoeten?

Dit geldt voor jongeren die al sociale contacten met anderen hebben. Daarnaast zijn er ook veel jongeren die het juist moeilijk vinden om met anderen contact te maken. Die willen dit contact graag, maar weten niet hoe ze dit moeten aanpakken of hoe ze ontstane contacten kunnen onderhouden.

Voor mij is dit een interessant en relevant onderwerp, omdat ik in mijn huidige werk veel met jongeren in contact kom en ben. Waarbij ik merk dat jongeren niet direct van de daken schreeuwen dat ze eenzaam zijn of contact met anderen missen. Vaak komt gedurende de gesprekken pas naar boven, dat ze graag contact met anderen willen om leuke dingen mee te doen of een leeftijdsgenoot zoeken waarbij ze hun verhaal kwijt kunnen.

Het is bekend dat eenzaamheid op termijn gevolgen kan hebben voor de (geestelijke) gezondheid en het welbevinden van jongeren. Op dit moment zijn de wachtlijsten voor de geestelijke gezondheidszorg al enorm, waardoor we moeten proberen te voorkomen dat deze

nog langer worden. Maar hoe kan eenzaamheid onder jongeren dan worden aangepakt?

Vaak schamen jongeren zich ervoor dat het hen niet lukt om contacten aan te gaan met anderen. Waardoor ze ervoor kiezen om het dan ook maar niet meer te proberen, om zo een negatieve ervaring te voorkomen. Ik merk dat het helpt om met de jongeren in gesprek te blijven gaan en oprechte interesse in de ander te tonen in hoe het voor de ander werkt. Uitvragen waar de behoefte ligt en meedenken in wat de ander nodig heeft om bijvoorbeeld bepaalde vaardigheden aan te leren. Naast de jongere gaan staan en normaliseren is belangrijk. Niets forceren. Wanneer duidelijk is wat de jongere nodig heeft, hier ook met de jongere mee aan de slag gaan of zoeken waar de ander dit kan halen.

Voor sommige jongeren is het juist helpend wanneer er op een laagdrempelige manier ontmoetingen met anderen worden georganiseerd, bijvoorbeeld in een prikkelarme omgeving of in een buurtcentrum, om net dat stapje in de goede richting te zetten. Voor anderen ligt daar nog een heel stuk voor. Door in gesprek te gaan met de ander en de ander te zien, wordt wellicht duidelijk wat de oorsprong van de eenzaamheid is. Zo kan de kern worden aangepakt. De behoefte van de één, hoeft dus zeker niet de behoefte van de ander te zijn! Kijk altijd naar de persoon”. ■



Marloes ten Dolle
allround specialist sociaal domein Wyzer

Oorzaken van eenzaamheid

Eenzaamheid kan verschillende oorzaken hebben, die veelal onderling samenhangen. Dit maakt dat het tegengaan van eenzaamheid altijd maatwerk is. De belangrijkste factoren die eenzaamheid beïnvloeden zijn de volgende:¹⁹⁾

- **Persoonlijkheidsfactoren:** weinig zelfvertrouwen, weinig vertrouwen in anderen, verlegenheid, introversie of een gebrek aan sociale vaardigheden.
- **Relationele factoren:** gebrek aan vriendschappen en/of liefdesrelaties, gebrek aan (hechte) relaties met familie, veranderingen in het sociaal netwerk.
- **Omgevingsfactoren:** culturele- en maatschappelijke normen en waarden, negatieve beeldvorming en uitsluiting, individualisering, armoede en achterstandsposities.

| Persoonlijkheidsfactoren (sociale vaardigheden, negatieve gedachten) | Relationele factoren (sociale omgeving) | Omgevingsfactoren |
|---|---|---|
| Weinig zelfvertrouwen, negatieve perceptie van anderen, verlegenheid, introversie, gebrek aan sociale vaardigheden, niet aanvoelen van geldende sociale normen, niet (goed) kunnen onderhouden van vriendschappen | Gebrek aan vriendschappen en/of liefdesrelaties, gebrek aan (hechte) relaties met familie, gepest worden, geen aansluiting vinden bij een groep, veranderingen in het sociaal netwerk | Culturele- en maatschappelijke normen en waarden, negatieve beeldvorming en uitsluiting, individualisering, armoede en achterstandsposities |

Een ander onderscheid tussen factoren die eenzaamheid beïnvloeden is de **sociale omgeving** (bijv. gepest worden of geen aansluiting vinden bij een groep), **sociale vaardigheden** (bijv. het aanvoelen van geldende sociale normen of het onderhouden van vriendschappen) en **negatieve gedachten** (een negatieve perceptie van zichzelf en anderen).^{20) 21)}

Over het algemeen ontstaat eenzaamheid geleidelijk door een combinatie van ingrijpende gebeurtenissen (verlies van een dierbare, pensioen, verhuizing) en persoonlijke omstandigheden (weinig zelfvertrouwen, uitsluiting, maar ook een verandering in iemands uiterlijk of psyche).²²⁾

Daarnaast speelt iemands omgeving natuurlijk een rol: "Het kan ook zo zijn dat de wijk waarin mensen wonen verandert. De rijtjeshuizen met voortuin worden bijvoorbeeld vervangen door appartementen en studio's. De burens met wie iemand een gezellig praatje maakt, verhuizen. De winkel waar iemand elke dag zijn boodschappen doet, sluit. Het bankje of de hondenuitlaatplek waar mensen elkaar ontmoeten, krijgt een andere bestemming. Het verminderen van sociale cohesie in de buurt, een andere inrichting van de openbare ruimte of het verdwijnen van voorzieningen kunnen gevoelens van eenzaamheid in de hand werken".²²⁾

Risicogroepen

Er zijn een aantal risicogroepen, ofwel mensen met een verhoogd risico om problematische gevoelens van eenzaamheid te ervaren. Ouderen, mensen met een lage sociaaleconomische status (SES), mensen met een LHBTI-achtergrond en niet-westerse allochtonen participeren over het algemeen minder in de samenleving en hebben als gevolg daarvan meer risico om eenzaam te zijn.^{19) 22) 23)} Hetzelfde geldt voor mensen met langdurige (psychische) gezondheidsproblemen of een (verstandelijke of fysieke) beperking.^{19) 22)}

Ook jongeren zijn in het bijzonder kwetsbaar voor gevoelens van eenzaamheid door de levensfase waarin zij zich bevinden. Ze zijn zichzelf nog aan het ontdekken en zijn nog bezig hun emotionele coping mechanismen te ontwikkelen en beproeven (persoonlijkheidsfactoren). Bovendien ervaren zij ingrijpende veranderingen in relationele- en omgevingsfactoren²⁴⁾. Ze verruilen bijvoorbeeld hun ouderlijk huis voor een studentenhuis in een vreemde stad wanneer zij gaan studeren. Daar worden ze lid van een nieuwe sportclub, ontmoeten ze nieuwe klasgenoten en kunnen ze niet meer dagelijks terugvallen op hun familie en (jeugd)vrienden. Hierdoor missen ze tijdelijk belangrijke sociale connecties. In dezelfde periode maken ze belangrijke beslissingen over hun identiteit en toekomst, zoals het kiezen van een studierichting of het aangaan van een relatie. Dit kan gevoelens van stress en isolatie veroorzaken.²⁴⁾



19) Movisie. (2021). *Eenzaamheid onder jongeren: Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk*.

20) Smout, B. (2019). *Gerine Lodder: "Eenzaamheid is ongezond, dat besef groeit"*. UNIVERS.

21) Aanpakeenzaamheid. (z.j.). *Jongeren en eenzaamheid: Dit zijn de feiten*. Aanpakeenzaamheid.nl

22) Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022). *Eén tegen eenzaamheid: Actieprogramma 2022-2025*.

23) Van Beuningen, J. & De Witt, S. (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. CBS.

24) Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V. & Torres, E. (2021). *Loneliness in America: How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It*. Harvard/Making Caring Common.

Gevolgen van aanhoudende eenzaamheid bij jongeren³³⁾

- Mentale problemen, zoals depressie, laag zelfvertrouwen, verminderd cognitief functioneren en suïcidale gedachten
- Gedragsproblemen, zoals delinquentie, overvloedig drinken, roken en drugsgebruik
- Lichamelijke problemen, zoals verhoogde stressreacties van het lichaam en slaaptkort
- Maatschappelijke problemen, zoals verhoogde zorgbehoefte, vroegtijdig schoolverlaten en delinquentie



‘Wat vinden we belangrijk in de ontwikkeling van onze kinderen? Hun mentale gezondheid, lichamelijke gezondheid, en hoe ze het doen in de maatschappij. Eenzaamheid heeft invloed op alle drie.’³⁴⁾

Gevolgen van eenzaamheid

De mens is van nature een sociaal wezen, het gevoel van ‘erbij horen’ en ‘ertoe doen’ is voor ieder mens een basisbehoefte.²⁵⁾ Sociaal isolement blijkt zelfs direct effect te hebben op processen in het lichaam: er worden minder stoffen aangemaakt om witte bloedcellen op gang te krijgen en de bloeddruk neemt toe.²⁶⁾ Mogelijke gevolgen van eenzaamheid zijn depressies, sociale angst, hart- en vaatziekten, beroertes en vroegtijdig overlijden.^{27) 28) 29)} Daarmee is eenzaamheid bijna even dodelijk als roken en misschien wel dodelijker dan overgewicht of een gebrek aan lichaamsbeweging.^{26) 27) 28) 30)} Deze gevolgen maken dat eenzaamheid niet alleen een individueel probleem is, maar ook een maatschappelijk probleem. (Chronisch) eenzame mensen hebben vaak een minder gezonde leefstijl, ze participeren minder in de samenleving en de zorgkosten van (chronisch) eenzame mensen zijn hoger.^{28) 29)}

Bovendien kan eenzaamheid leiden tot een vicieuze cirkel. Mensen die eenzaam zijn, zullen veelal minder vertrouwen hebben in andere mensen. Ze zijn bang voor afwijzing, of hebben het gevoel dat zij harder werken voor een relatie dan de partij tegenover hen. Het gevolg is dat ze minder snel contact leggen, wantrouwend zijn en minder sterk sociaal interacteren.^{28) 31)} Als je eenzaam wordt, ga je je anders gedragen en zie je de wereld anders. Je gaat ‘bedreigingen’ in jouw omgeving sneller opmerken, je verwacht vaker afgewezen te worden en je veroordeelt sneller de mensen om je heen.³⁰⁾

In tegenstelling tot deze vicieuze cirkel van eenzaamheid, blijkt dat jongeren die zich niet of weinig eenzaam voelen, sociale uitsluiting door anderen toeschrijven aan toeval en sociale insluiting juist toerekenen aan positieve persoonlijkheidskenmerken. Deze houding blijkt anders bij chronisch eenzame jongeren. Dit betekent volgens Movisie “dat als jongeren chronisch eenzaam worden de wens naar herstel van sociale relaties afneemt, er minder voldoening wordt gehaald uit situaties van sociale insluiting en er vaker negatieve gevoelens optreden in situaties van sociale uitsluiting”.³²⁾ ■

25) Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022). Eén tegen eenzaamheid: Actieprogramma 2022-2025.

26) Wolffers, I. (2016). Eenzaamheid is dodelijk. BNN.

27) Smout, B. (2019). *Gerine Lodder: “Eenzaamheid is ongezond, dat besef groeit”*. UNIVERS.

28) Van Beuningen, J. & De Witt, S. (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. CBS.

29) Van Amelsvoort, T.A.M.J. (2020). Eenzaamheid is ongezond. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 62, 824-825.

30) Remes, O. (2018). Here's what we can do to beat loneliness. World Economic Forum.

31) Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V. & Torres, E. (2021). *Loneliness in America: How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It*. Harvard/Making Caring Common.

32) Movisie. (2021). *Eenzaamheid onder jongeren: Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk*.

33) Join Us, in: Aanpakeenzaamheid. (z.j.). Jongeren en eenzaamheid: Dit zijn de feiten. Aanpakeenzaamheid.nl

34) Bamberger, F. (2018). Gerine Lodder over eenzaamheid bij jongeren. Rijksuniversiteit Groningen.

JIM

Een aanpak waarin jongeren centraal worden gezet

De JIM-aanpak is een aanpak die sinds 2016 zijn intrede heeft gemaakt in de jeugdzorg, op scholen, in de buurt en in de GGZ. Een JIM staat voor Jouw Ingebrachte Mentor en is iemand die door een kind zelf wordt gekozen en die het kind vertrouwt. Dit mag iedereen zijn, van een vriend of oma, tot een buurman of leraar. Een JIM is een vrijwilliger die het kind inspireert, energie geeft, dingen leert, met het kind meedenkt en als het nodig is ook de waarheid zegt. Juist voor kinderen die kwetsbaar zijn of problemen ervaren, blijkt zo'n persoonlijke mentor uit de directe omgeving nog belangrijker.³⁵⁾

Een onderzoek van de Universiteit van Amsterdam laat zien dat de aanwezigheid van een JIM ervoor zorgt dat jongeren beter presteren op school of in hun werk, beter in hun vel zitten en minder psychische problemen ervaren.³⁵⁾

'Zelf woonde ik twee maanden bij een pleeggezin, daardoor voelde ik me alleen. Die eenzaamheid vulde ik op met stoer gedrag (...) Door mijn JIM kreeg ik verschillende visies te horen en uiteindelijk vond ik het prettig, omdat mijn JIM goed was, iemand met wie ik ook kon lachen.'

Jongen, 21 jaar³⁶⁾

'Bij mijn JIM kon ik altijd terecht. Ik had wel vrienden die zeiden dat ik hen altijd kon bellen. Maar als ik dat dan deed, kwam het niet uit. Bij mijn JIM had ik het gevoel dat ik altijd welkom was. Mijn JIM zorgde ervoor dat ik me minder eenzaam voelde.'

Meisje, 17 jaar³⁶⁾



Lees voor meer informatie *De Jim-aanpak. Het alternatief voor uithuisplaatsingen van jongeren* van Levi van Dam & Sylvia Verhulst via [tijdschriftdepsycholoog](#)

Of kijk het filmpje 'De kracht van JIM', waar in minder dan 1,5 minuut door een jongere en professionals wordt verteld wat zij als de kracht van JIM zien.

35) *Een succesvolle aanpak in de jeugdhulp*. September 2020

36) De Ruig, S. & van Dam, L. (2020). *Circulaire zorg. Tien portretten*, p.14. Amsterdam: Boom uitgevers.



'Ze is alles in één. Ik noem haar wel altijd oma, maar zo voelt het niet. Het voelt veel dichterbij.'

Meisje, 17 jaar





‘Maak eenzaamheid bespreekbaar’



‘Met mijn deelname aan dit magazine wil ik andere mensen inspireren met mijn verhaal.’

Ik ben Sophie en ik studeer om maatschappelijk medewerker te worden. In mijn vrije tijd heb ik een bijbaantje in de ouderenzorg en loop ik stage.

Daarnaast zit ik bij Stichting ‘Jij hoort erbij’. Dat is een organisatie voor mensen die eenzaam zijn. Zij organiseren activiteiten en daar doe ik vaak aan mee. Ik heb een maatje en daar doe ik leuke dingen mee. Via de activiteiten die stichting ‘Jij hoort erbij’ organiseert, ben ik ook bevriend geraakt met twee mensen die ik inmiddels elk weekend zie.

Op de bank

Ik zal een voorbeeld geven van hoe eenzaamheid er voor mij uitzag in die periode. Ik heb een oudere zus en zij had wel veel vrienden. Daar keek ik tegenop, omdat zij wel leuke dingen ging doen terwijl ik hier bij mijn ouders op de bank zat. Daardoor voelde ik mij eenzaam.

Eenzaamheid uitte zich bij mij op de volgende manier: je begint niet lekker in je vel te zitten. Je voelt je dan erg onzeker. >>

* Om privacyredenen is dit een gefingeerde naam. Haar echte naam is bekend bij de redactie.

‘Denk niet dat je alleen bent, maar weet dat er meerderen zijn. Hoe moeilijk dat ook is. En probeer hulp te zoeken, daar hoef je je niet voor te schamen. Op die manier kan je misschien meer contact met anderen krijgen.’

Je vraagt je af of je wel goed genoeg bent en waarom mensen niet naar je toe komen. Dat soort dingen.

Hulp zoeken

Om hieruit te komen heb ik hulp gezocht. Een vertrouwenspersoon van mijn middelbare school heeft mij toen doorverwezen. Dat heeft erg goed geholpen. Ik heb trainingen gevolgd om zelfverzekerder te worden en dat heeft echt geholpen om steviger in mijn schoenen te staan. Hiernaast zit ik in een maatjestrject van drie maanden. Dan word je gekoppeld aan iemand die ook bij ‘Jij hoort erbij’ zit, op basis van interesses en wat je leuk vindt om te doen. Als ik terugkijk op de periode dat ik me eenzaam voelde had ik er denk ik behoefte aan dat er meer over het onderwerp gesproken werd. Misschien dat het ook anderen helpt om er meer over te praten. Dan heb je niet het gevoel dat je alleen bent. Dan weet je je dat er ook anderen zijn en dat maakt je misschien zelfverzekerder.

Eenzaamheid is er meer dan dat je denkt. Mensen praten er niet over of schamen zich ervoor en durven er niet voor uit te komen. Dan blijft het zo stil en denk je dat je alleen bent. ■



37) Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2022). *Mentale gezondheid jongeren*. Rivm.nl.

38) De kindertelefoon. (2020). *Nieuwe groep kinderen voelt zich eenzaam*. Kindertelefoon.nl.

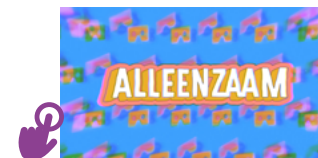
39) Join Us. (z.j.) *Doe mee*. join-us.nu

Wist je dat ...

... in maart 2022 iets meer dan de helft van de jongeren zich eenzaam voelden, tegenover 46 procent in september 2022? Dit is dus een lichte daling!³⁷⁾

... de Kindertelefoon in 2019 gemiddeld 5 gesprekken per dag heeft gevoerd over het thema eenzaamheid? En dat dit in coronatijd is gestegen naar 6,5 gesprekken per dag?³⁸⁾

... er veel initiatieven en organisaties zijn die zich inzetten tegen eenzaamheid onder jongeren, zoals Join Us bijvoorbeeld?³⁹⁾



Alleenzaam

Eenzaamheid associëren mensen vaak met ouderen in verzorgingstehuizen. Wat weinig mensen weten, is dat 1 op de 10 jongeren eenzaam is. In het nieuwe EO-programma ‘Alleenzaam’ gaan vijf jongeren in drie afleveringen met EO-presentator Rachel Rosier op zoek naar antwoorden.

Eenzaamheid signaleren

Om bewustwording over eenzaamheid te vergroten is het belangrijk dat mensen de signalen van eenzaamheid (her)kennen.

| Signalen van eenzaamheid | |
|---|---|
| Lichamelijke en psychische signalen | Gedragmatige signalen |
| <ul style="list-style-type: none"> • Verslechterde zelfzorg • Vermoeidheid, futloos • Negatief zelfbeeld, laag gevoel van eigenwaarde • Boosheid • Weinig zelfvertrouwen • Extreem zelfbewustzijn of juist gebrek daaraan • Negatieve/sombere gedachten • Somber en neerslachtig • Angstig • Perfectionisme • Moeite met slapen of gebrek aan eetlust • Zich niet aantrekkelijk voelen • Lichamelijke klachten als hoofdpijn en ademhalingsproblemen | <ul style="list-style-type: none"> • Steeds meer op zichzelf gericht • Onhandigheid in sociaal gedrag • Verlegenheid • Moeilijk contact leggen • Weinig aansluiting bij leeftijdsgenoten • Een klein sociaal netwerk • Gepest worden • Neiging om vast te klampen aan de ander of juist heel ontwijkend (claimgedrag of vermijdingsgedrag) • Compensatiegedrag • (Overmatig) gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen en/of alcohol/drugs^{42) 43) 44)} |

Bekijk ook eens de signaleringskaart van Eén tegen Eenzaamheid.

Bewustwording in de samenleving is één van de actielijnen van het programma *Eén tegen Eenzaamheid 2022-2025*⁴⁰⁾ waarin iedereen in onze samenleving een rol heeft: van ouders en vrienden, tot mentoren, trainers bij sportclubs, huisartsen en werkgevers.⁴¹⁾

Jongeren kunnen zelf ook op zoek gaan naar ondersteuning als zij gevoelens van eenzaamheid ervaren. Een laagdrempelig punt waar zij in dit geval terecht kunnen (bijvoorbeeld digitaal) is belangrijk. Daarnaast helpt het wanneer professionals jongeren bereiken via een vindplaatsgerichte aanpak: op school, op de sportclub of op straat.⁴²⁾ Zorg er als professional voor dat je eenzaamheid bespreekbaar maakt. Neem hiervoor de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving. Het is raadzaam om extra alert te zijn op jongeren die een verhoogd risico op eenzaamheid lopen: o.a. jonge mantelzorgers, studenten, statushouders, jongeren die opgroeien in armoede of probleemgezinnen of jongeren wiens ouders gaan scheiden. Maar ook jongeren met een psychische kwetsbaarheid, overgewicht, gameverslaving of pestverleden lopen extra risico.⁴²⁾ Ook kunnen gevoelens van eenzaamheid ontstaan na het plaatsvinden van een ingrijpende levensgebeurtenis.

Taboe

Het taboe op eenzaamheid is bij jongeren des te groter, omdat er maatschappelijk gezien van hen verwacht wordt dat zij midden in het leven staan.⁴²⁾ Welke student hoort niet op iedere doorsnee-familiegelegenheid de uitspraak "geniet ervan, want dit is de mooiste tijd van je leven". Daardoor schamen jongeren zich sneller als zij zich in deze periode eenzaam voelen.

40) Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022). *Eén tegen eenzaamheid: Actieprogramma 2022-2025*.

41) Aanpakeenzaamheid. (2021). *Dit is de stand van zaken van eenzaamheid onder jongeren*. Aanpakeenzaamheid.nl.

42) Movisie. (2021). *Eenzaamheid onder jongeren: Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk*.

43) MIND Young. (2017). *Eenzaamheid: Wat is het en hoe kom je er vanaf?* MIND.

44) MIND Korrelatie. (z.j.). *Eenzaamheid*. MIND.

Jeroen Hellemons
Oprichter en
activiteitenbegeleider
Avondje Uit 013



Foto Avondje Uit 013

‘Ga écht met de jongeren in gesprek en ga na of wat jij aan het doen bent echt helpt.’

Avondje Uit 013: voor en door jongeren



Avondje Uit 013 organiseert zinvolle ontmoetingen op verschillende locaties in Midden-Brabant. De activiteiten zijn gericht op het versterken van de zelfredzaamheid van jongeren, het ontmoeten van nieuwe mensen en het maken van langdurige sociale contacten.

Deelnemers verbeteren op een leuke, speelse manier hun sociale vaardigheden om zo duurzame vriendschappen op te bouwen. De activiteiten zijn toegankelijk voor iedereen van 16 tot 35 jaar. Wat er ondernomen wordt, wordt samen met de deelnemers bepaald.

Avondje Uit is ontstaan omdat de oprichter, Jeroen Hellemons, zelf in zijn middelbareschooltijd heeft ervaren dat het moeilijk kan zijn om aansluiting te vinden. Na zijn opleiding aan de sport-hogeschool is hij onderzoek gaan doen naar jongeren die moeite hebben met invullen geven aan hun vrije tijd. Hij interviewde zo'n 50 jongeren om te achterhalen of ze hulp nodig hadden bij hun vrijetijdsbesteding en daar bleek vraag naar.

Hoe kan je jongeren ondersteunen die weinig zelfvertrouwen hebben of moeite hebben met contact leggen?

Vooral door naast ze te staan. En door ze te vragen wat zij nodig hebben en waar zij behoefte aan hebben. Je moet niet denken dat jij altijd weet wat goed is voor ze. Onze betrokkenheid begint daarom altijd bij de vraag: "Wat wil de jongere zelf?" Dat kan therapie zijn, dat kan een zetje in de rug zijn, maar het kan ook zo zijn dat iemand echt sociale vaardigheden mist en hieraan wil werken.

Wat wij vooral doen is "activering" bieden. Wij werken volgens de principes van de positieve psychologie, dus we kijken vooral naar wat iemand wél kan. Daarnaast coachen we jongeren tijdens activiteiten om sociaal sterker te worden. Daarbij is het belangrijk om jongeren te stimuleren om enigszins buiten hun comfort zone te treden. Bijvoorbeeld door een Escape Room activiteit te organiseren.

Heb jij advies voor jongeren die willen werken aan het vergroten van hun sociale kring?

Wat wij stimuleren is dat iemand bij verschillende activiteiten komt om diverse mensen te leren kennen. Dan bedoel ik niet alleen onze eigen activiteiten! Ik geloof dat er meerdere organisaties nodig zijn om eenzaamheid aan te pakken, dat kunnen wij niet alleen. Andere organisaties pakken het namelijk net op een andere manier aan en richten zich bijvoorbeeld op een ander aspect van eenzaamheid.

Wat maakt dit initiatief zo succesvol volgens jou?

Dat wij echt naast de jongeren gaan staan en dat alles draait om de behoeften van jongeren. Eén keer per kwartaal hebben wij een brainstorm waarin de jongeren aangeven wat zij de





heeft gevonden en meer zelfvertrouwen heeft, kan hij of zij deelnemen aan een projectgroep en een evenement organiseren.

Met jullie activiteiten richten jullie je vooral op jongeren die al met eenzaamheid te maken hebben. Heb je een idee hoe er preventief kan worden ingezet op het voorkomen van eenzaamheid?

Het is van belang dat dit thema al op een zo jong mogelijke leeftijd besproken wordt, bijvoorbeeld op de basisschool of op de middelbare school. Dit kan worden gedaan door dan al met jongeren in gesprek te gaan over hun sociale

contacten. Maar ook over pesten. Dit blijft een heel belangrijk thema dat misschien wel bij driekwart van de jongeren die wij ondersteunen speelt.

In een ideale wereld, wat zou je nog willen doen of willen bereiken?

Ik heb daar zelf heel veel ideeën bij, maar ik zou eerst met onze jongeren samen gaan zitten en ze deze vraag stellen. Zelf denk ik dan bijvoorbeeld aan een mooie plek in de natuur waar we activiteiten kunnen organiseren, waar we iets met dieren kunnen

doen, kunnen klimmen, samen kunnen eten. Maar dat is mijn idee. Het gaat natuurlijk om de jongeren en wat zij willen.

Wat zou je willen meegeven aan andere organisaties die zich bezighouden met jongeren en eenzaamheid?

Ga écht met de jongeren in gesprek, vraag ze wat ze nodig hebben en ga na of wat jij aan het doen bent echt helpt. Blijf dit ook doen, niet alleen in het begin. Blijf ze continu betrekken bij alles. Daarnaast zou ik andere organisaties willen meegeven om niet te veel te kijken naar leeftijdscategorieën. Iemand van 38 kan tegen dezelfde problemen aanlopen als iemand van 18 jaar. Probeer juist iedereen erbij te betrekken. ■

komende periode willen doen. Als iemand met een idee komt om iets te organiseren dan gaan wij kijken of dat lukt. Ze hebben dus echt een stem.

Jongeren worden dus echt gestimuleerd om met ideeën te komen. Wat is hun reactie daarop?

Dat verschilt heel erg. De jongeren zitten allemaal in een andere fase. Wij hebben een soort sociale ontwikkelingsladder uitgetekend waarbij jongeren die nog heel erg zoekend zijn gewoon in kunnen stromen en mee kunnen doen. Als de jongere z'n plekje

Voel jij, of iemand uit je omgeving, je wel eens eenzaam en wil je daar graag met iemand over praten? Dan kan je altijd contact opnemen met:

- De Kindertelefoon
(12 – 18 jaar)
0800 - 0432
- Alles Oké? Supportlijn
(18 – 25 jaar)
0800 - 0450
- De Luisterlijn
(> 25 jaar)
088 - 0767 000



De Psychologie van Succes Podcast

Episode 86: Hoe ga je om met eenzaamheid?



De Podcast Psycholoog

Aflevering: Eenzaamheid



Taboe

Eenzaamheid, is dat een taboe?

Aan de slag!

ADVIEZEN AAN ORGANISATIES EN GEMEENTEN

Enkele tips uit de verkenning 'Eenzaamheid onder jongeren' van Movisie⁴⁵⁾

Het is belangrijk om eerst te kijken naar de ernst en de factoren van eenzaamheid die een rol spelen. Vaak wordt bij een aanpak voor eenzaamheid onder jongeren gedacht aan manieren om sociaal contact te bevorderen. Dit werkt echter niet altijd en niet voor iedereen. Eenzaamheidsexpert Gerine Lodder: "Als dat niet gebeurt, dan gaat een jongere naar een ontmoetingsgelegenheid en weet hij/zij nog steeds niet hoe contact te maken, en is hij/zij alleen een negatieve ervaring rijker".⁴⁶⁾

Zorg voor gelaagdheid in de aanpak

Als eerste kan het netwerk van een persoon helpen om eenzaamheid te verminderen. Daaromheen zit een laag mensen met wat meer afstand. Dit kunnen ook professionals zijn. Eenzaamheid is vaak niet met één interventie op te lossen, vaak zijn verschillende interventies nodig op verschillende lagen, aldus expert Eric Schoenmakers.

Creëer divers aanbod

Zorg voor voldoende diversiteit in het aanbod, zodat aanbod aansluit bij verschillende vormen en de ernst van eenzaamheid. Sommige jongeren hebben meer baat bij preventief aanbod, andere bij individueel aanbod of groepsactiviteiten.

Maatwerk

Het verminderen van eenzaamheid is altijd maatwerk. Waarom iemand zich eenzaam voelt is heel persoonlijk. Luister naar wat iemand nodig heeft en probeer dit te matchen met bestaand aanbod, of creëer nieuw aanbod.

Bereik jongeren door aanwezig te zijn waar jongeren zijn

Door het taboe dat op eenzaamheid rust, kan de drempel om dit te bespreken of om hulp te zoeken voor een jongere hoog zijn. Werk daarom outreachend. Ontmoetingsplekken kunnen bijvoorbeeld school, de sportclub of op straat zijn. Jongerenwerkers kunnen hierin een belangrijke rol spelen.

Zorg voor bekendheid

Veel jongeren hebben onvoldoende zicht op het aanbod in hun gemeente en weten niet altijd waar ze terecht kunnen. Ga dit zoveel mogelijk tegen door te zorgen dat aanbod bekend is bij één aantrekkelijk is voor jongeren.

Sluit aan bij de leefwereld van jongeren

Jongeren zijn zich niet altijd bewust van hun problemen, schamen zich of hebben de neiging zich te isoleren. In de manier waarop hulp wordt aangeboden moet hier dus rekening mee

worden gehouden. Passende woordkeuze is van belang, denk aan het wel of niet expliciet benoemen van eenzaamheid. Eenzaamheid is voor jongeren niet altijd een herkenbaar begrip (dat is iets voor oude mensen, toch?).

Blijf langdurig betrokken

Het is belangrijk om jongeren blijvend te motiveren om bepaalde patronen te doorbreken. Dit werkt alleen wanneer de jongere intrinsiek gemotiveerd is om iets aan zijn of haar gedrag te veranderen. Voor een dergelijke ingrijpende

gedragsverandering is ook langdurige ondersteuning nodig, om te voorkomen dat ze na tijdelijke hulp weer terugvallen in oude patronen.

Betrek jongeren

Betrek jongeren in de (lokale) aanpak van eenzaamheid of in de uitvoering van een initiatief. Door jongeren verantwoordelijkheid te geven zorg je er niet alleen voor dat beleid, aanbod en activiteiten aansluiten bij hun behoeftes. Doordat jongeren mee mogen praten, krijgen zij ook het gevoel dat zij ertoe doen.

>>

EXPERT AAN HET WOORD

Jong en oud

Over het algemeen gezien zijn er verschillen tussen jongeren en ouderen als het gaat om eenzaamheid. Niet alleen in de hoeveelheid mensen die zich eenzaam voelen, maar ook de oorzaken en gevolgen. Mensen hebben andere verwachtingen in verschillende levensfasen. Als je jong bent, ben je vaak op zoek naar een netwerk of misschien ben je zoekende naar een romantische partner. Op latere leeftijd ben je bijvoorbeeld meer bezig met de relaties die je in je leven al hebt opgebouwd

(Bron: interview Eric Schoenmakers, 28 april 2022).

45) Movisie. (2021). *Eenzaamheid onder jongeren: Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk*.

46) Aanpakeenzaamheid. (z.j.). *Jongeren en eenzaamheid: Dit zijn de feiten*. Aanpakeenzaamheid.nl

INTERVENTIES VOOR INDIVIDUEN EN GROEPEN

- Jongeren hebben de rest van hun leven baat bij het ontwikkelen van **sociale en emotionele vaardigheden**. Het is waardevol om hier aandacht aan te besteden middels goede interventies.
- Minstens zo belangrijk als het beschikken over sociale vaardigheden, zijn de **percepties** waarmee een jongere contacten aangaat. Voor een jongere die in een vicieuze cirkel zit van weinig vertrouwen in zichzelf en anderen en angst voor afwijzing, zal contact leggen extra moeilijk zijn.⁴⁷⁾
- Het aanleren van **effectieve coping strategieën** kan helpend zijn. Dit is in het bijzonder relevant voor jongeren omdat zij dergelijke strategieën vaak minder (goed) hebben ontwikkeld dan volwassenen. Passieve coping (berusting, apathie) kan de situatie juist verergeren en zorgt ervoor dat jongeren een verhoogd risico lopen om in een vicieuze cirkel terecht te komen. Movisie stelt: "voor de begeleiding van eenzame jongeren lijkt het daarom belangrijk hen te leren opnieuw controle te krijgen over hun gedachten door hen te leren hoe ze zichzelf kunnen stoppen en afleiden wanneer ze piekeren".⁴⁸⁾
- Tevens raadzaam in relatie tot gedachten, is het focussen op optimistische en positieve **gedachten over de toekomst**. Een positieve toekomstoriëntatie blijkt samen te gaan met minder depressieve symptomen.⁴⁸⁾
- Koppel jongeren aan leeftijdsgenoten in **lotgenotengroepen of maatjesprojecten** voor kinderen en jongeren. Of verbind ze aan een volwassene in mentorprogramma's en/of coaching trajecten.⁴⁸⁾
- **Groepsactiviteiten**, zoals kook- en spelletjesavonden of sportactiviteiten helpen om met anderen in contact te komen. Bij activiteiten voor jongeren is het belangrijk dat zij zelf (gedeeltelijk) verantwoordelijk zijn voor de organisatie, dat er een veilige setting gecreëerd is, dat de focus ligt op een positief toekomstbeeld en op het behalen van meerdere, kleine successen. Daarnaast is het van belang dat verschillende jongeren met elkaar in contact worden gebracht zodat ze elkaar kunnen aanmoedigen, aanvullen en complimenteren. De complimenten van een leeftijdsgenoot maken meer indruk dan de complimenten van een professional.⁴⁸⁾

MAATSCHAPPIJ-BREDE INTERVENTIES

- Creëer toegankelijke en aantrekkelijke **ontmoetingsplekken** voor jongeren.⁴⁸⁾
- Onderzoek van Movisie wijst uit dat er veel te winnen is met **deskundigheidsbevordering** in de uitvoering. Hoewel veel professionals al eens te maken hebben gehad met eenzame jongeren, is goede ondersteuning volgens hen maatwerk en zouden ze hier meer over willen leren, bijvoorbeeld in de vorm van signalering, gesprekstechnieken of passende manieren van ondersteuning.⁴⁸⁾
- Stimuleer en faciliteer **samenwerking** tussen jongerenwerkers, het onderwijs, verenigingen en de gemeente. Betrek daarbij verschillende beleidsterreinen, zoals jeugd, cultuur, sport en preventie.⁴⁹⁾
- Bied meer **ruimte voor professionals** die in contact staan met jongeren: vindbaarheid en vertrouwen zijn sleutelwoorden op straat. En denk ook aan de huisarts of maatschappelijk werker op school. Naast het monitoren van de fysieke en mentale ontwikkeling van kinderen/jongeren, is het waardevol om ook te vragen naar hun sociale ontwikkeling.⁵⁰⁾ Daarbij kunnen professionals expliciet vragen naar gevoelens van eenzaamheid.⁵¹⁾
- Investeer in **maatschappelijke kennisdeling** over eenzaamheid en over strategieën die helpen om hier mee om te gaan (bijv. om uit de vicieuze cirkel te komen). Veelal is men zich niet bewust van het gegeven dat eenzaamheid leidt tot meer (onrealistische) zelfkritiek en het anticiperen van afwijzingen of negatieve sociale ervaringen. Concrete tools om dit te herkennen en hier mee om te gaan kunnen daarom een uitkomst zijn.⁵²⁾
- Kijk daarnaast ook eens naar maatschappelijke **campagnes** gericht op het vergroten van bewustzijn, doorbreken van taboe en wegnemen van stigma's. Iedereen is wel eens eenzaam. Het is belangrijk om eenzaamheid te normaliseren, zonder de impact van langdurige eenzaamheid te bagatelliseren. Ook belangrijk is het normaliseren van het zoeken van (informele of professionele) hulp.⁵²⁾
- Geef op scholen **voorlichting** over eenzaamheid.⁴⁸⁾

47) Remes, O. (2018). *Here's what we can do to beat loneliness*. World Economic Forum.

48) Movisie. (2021). *Eenzaamheid onder jongeren: Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk*.

49) Aanpakeenzaamheid. (2021). *Dit is de stand van zaken van eenzaamheid onder jongeren*. Aanpakeenzaamheid.nl.

50) Smout, B. (2019). *Gerine Lodder: "Eenzaamheid is ongezond, dat besef groeit"*. UNIVERS.

51) Van Amelsvoort, T.A.M.J. (2020). *Eenzaamheid is ongezond*. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 62, 824-825.

52) Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V. & Torres, E. (2021). *Loneliness in America: How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It*. Harvard/Making Caring Common.



TIPS VAN ONZE ADVISEURS

Eenzaamheid Onder Jongeren

In deze podcasts vertellen eenzame jongeren waar ze tegenaan lopen en hoe ze er mee om gaan. Hoe bijvoorbeeld social media enerzijds een negatieve uitwerking kan hebben, maar ook hoe deze media verbondenheid kan creëren. Medewerkers van welzijnsorganisaties gaan met elkaar in gesprek over wat ze doen, waar zij tegenaan lopen en hoe ze eenzame jongeren ondersteunen.

Dankwoord

Het onderwerp eenzaamheid onder jongeren gaat ons aan het hart. Vandaar dat wij hiervoor aandacht willen vragen door dit magazine. Wij zijn trots op het eindresultaat en hopen hiermee ook een bijdrage te leveren aan het doorbreken van het taboe. Daarnaast hopen wij ook dat jij als lezer meer bewust bent geworden van het onderwerp.

Wij willen deze laatste woorden wijden aan het bedanken van iedereen die heeft meegewerkt aan ons magazine. Wij willen met name de jongeren bedanken, want zij verdienen een grote pluim omdat zij zich zo kwetsbaar hebben durven opstellen. Daarnaast had dit magazine niet tot stand kunnen komen zonder de input van de initiatieven (Netwerk Nieuw Rotterdam, JIM en Avondje Uit 013) en senior onderzoeker en docent Eric Schoenmakers. Dank hiervoor. Tot slot willen wij Marloes ten Dolle en de adviseurs van Wyzer bedanken die ons hebben geholpen in dit hele proces.

Colofon

© Wyzer, februari 2023

Dit magazine is een uitgave van de adviseurs van Wyzer en werd samengesteld door: Linsey van der Maarel, Emy Basset, Hanneke Brouwers, Vince Alberts, Elodie Majoor, Jolijn de Win en Linda van der Steen.

Meer informatie over Wyzer is te vinden op [Wyzer.nl](https://www.wyzer.nl)