

Onderzoek naar eenzaamheid onder Rijswijkse jongeren: vinden en verbinden

Inhoudsopgave

Managementsamenvatting 3

1. Inleiding 7

Doel van het onderzoek 7

Onderzoeksvragen 7

Opzet onderzoek 7

2. Resultaten 8

2.1 Inleiding 8

2.2 Rijswijkse jongeren 8

2.3 Eenzaamheid onder Rijswijkse jongeren 10

2.4 Huidige generatie jongeren 11

2.5 Signalen eenzaamheidsgevoelens 12

2.6 Oorzaken eenzaamheidsgevoelens 13

2.7 Risicogroepen 18

2.8 Vindplaatsen & signaleren 19

2.9 Benadering van jongeren 20

2.10 Interventies om eenzaamheid tegen te gaan 22

2.11 Wat helpt om eenzaamheid te verminderen? 25

2.12 Uitkomsten uit minisymposium 27

3. Conclusies 29

Beantwoording deelvragen 29

Beantwoording hoofdvraag 30

4. Aanbevelingen 31

Bijlagen 33

Bijlage 1: Professionals in Rijswijk in relatie tot eenzaamheid 34

Bijlage 2: Respondenten 38

Literatuurlijst 39



Managementsamenvatting

Achtergrond en doelstelling

Eenzaamheid onder jongeren is een groeiend maatschappelijk probleem, ook in Rijswijk. En hoewel eenzaamheid er soms ook gewoon bij hoort, verdient het thema aandacht onder jongeren, omdat ernstige eenzaamheid kan leiden tot depressie en andere mentale gezondheidsklachten. Dit onderzoek biedt inzicht in de oorzaken en signalen én effectieve interventies om eenzaamheid onder jongeren van 12–24 jaar te verminderen en te voorkomen. De centrale vraag: Welke evidence-based interventies verminderen gevoelens van eenzaamheid onder Rijswijkse jongeren en hoe bereiken we hen effectief?

Belangrijkste bevindingen

- Groot probleem in Rijswijk: 67,2% van de jongeren tussen 16–25 jaar ervaart eenzaamheid, tegenover 56,7% landelijk. Bijna 7 op de 10 jongeren.
- Kwetsbare groepen: Jongeren uit eenoudergezinnen, jonge mantelzorgers, LHBTQ+ jongeren, jongeren met psychische problematiek en jonge nieuwkomers lopen extra risico.
- Oorzaken: Gebrek aan een sterke thuisbasis, prestatiedruk, social media, gebrek aan sociale vaardigheden, laag zelfbeeld, onveilige hechting, armoede en maatschappelijke ontwikkelingen zoals woningnood en individualisering.
- Vindplaatsen: Jongeren met eenzaamheidsgevoelens bevinden zich vaak online (social media, gamingplatforms) of trekken zich terug in hun eigen omgeving. Een goede vindplaats waar ook signalering kan plaatsvinden is de school. Vaak wordt wel gesignaleerd dat er iets aan de hand is met de jongere, maar of een jongere eenzaam is, zal pas blijken na meerdere contactmomenten. Jongeren die hulp zoeken via de huisarts komen terecht bij de praktijkondersteuner Jeugd.

Aanbevelingen voor de aanpak

- Laagdrempelige benadering: Gebruik social media en chatfuncties voor anonieme ondersteuning.
- Actief jongerenwerk: Combineer online en offline methoden om jongeren te bereiken en begeleiden.
- De beste evidenced based interventie die leidt tot het verminderen en voorkomen van gevoelens van eenzaamheid is de landelijk erkende interventie 'Join Us'.
- Interventies op scholen: Bewustwording creëren via voorlichting aan docenten en andere professionals, bijvoorbeeld middels 'Young Impact', buddy-systemen en het toeleiden van de doelgroep naar een evidenced based interventie zoals 'Join Us'.
- Meer fysieke ontmoetingsplekken voor jeugd en meer sociaal-maatschappelijke voorzieningen voor de hierboven beschreven kwetsbare jongerengroepen waarbij ontmoeting en het kunnen toepassen van sociale vaardigheden (met begeleiding op gepaste afstand) centraal staat.
- Samenwerking tussen professionals: eenzaamheid signaleren en aanpakken vraagt om een integrale benadering met scholen, wijkteams, jongerenwerkers en (jeugd)zorgprofessionals.

Conclusie

Eenzaamheid onder jongeren is complex en vraagt om een veelzijdige, structurele aanpak. Zo draagt het combineren van actief (outreaching) online én offline jongerenwerk (in de wijken en op scholen) flink bij aan het opsporen van eenzame jongeren. De meest passende en beproefde interventie voor de Rijswijkse jongeren is 'Join Us'. 'Join Us' is een programma dat uitgevoerd kan worden door Welzijn Rijswijk. Het succes hiervan hangt wel af van het duurzaam kunnen implementeren (denk aan structurele financiering) in Rijswijk. Join Us heeft een programma ontwikkeld om eenzaamheid bij jongeren aan te pakken. Het programma, dat in meerdere Nederlandse gemeentes succesvol wordt ingezet, bestaat uit tweewekelijkse bijeenkomsten voor jongeren. Tijdens de bijeenkomsten worden de jongeren begeleid door jongerenwerkers die werkzaam zijn bij de welzijnsorganisatie. Zij worden opgeleid door Stichting Join Us en werken volgens de door Stichting Join Us ontwikkelde methodiek en gebruiken de daarbij horende web-applicatie. De methodiek heeft als doel jongeren voldoende sociaal redzaam te maken, zodat zij hun eigen netwerk kunnen opbouwen en behouden.

Tijdens de bijeenkomsten hebben de jongeren plezier, leren ze van elkaar en organiseren ze activiteiten. Daarnaast heeft iedere jongere één of meerdere persoonlijke sociale uitdaging(en). Dit wordt een 'challenge' genoemd. Een challenge heeft betrekking op de oorzaak van eenzaamheid. De jongerenwerkers ondersteunen waar nodig, op maat, passend bij deze challenge, waarbij zij gebruik maken van cognitief gedragstherapeutische technieken. Een deelnemer stroomt uit wanneer hij voldoende sociaal redzaam is om, nu en in de toekomst, een passend netwerk te behouden dat voldoet aan zijn behoeften. Op dit moment wordt onderzocht of Welzijn Rijswijk zich aan kan sluiten bij 'Join Us'. In 2025 kan een pilot worden gestart voor 1 jaar met de huidige middelen.

Tot slot komt duidelijk naar voren dat er op dit moment onvoldoende bewustwording is over het thema onder professionals en de jongeren zelf. En dat de al aanwezige ondersteuning en aanbod onvoldoende bekend is. Welzijn Rijswijk zet middels een nieuwbrief onder professionals en extra inzet op social media in op het vergroten van de bewustwording over het thema eenzaamheid.

De infographic op de volgende pagina geeft snel inzicht in de onderzoeksresultaten.

Gevoelens van eenzaamheid onder Rijswijkse jongeren

In de periode april – juni 2024 zijn 24 Rijswijkse jongeren en 13 professionals geïnterviewd over het onderwerp eenzaamheid. Deze infographic geeft de onderzoeksresultaten weer.

Huidige generatie jongeren

- Veel invloed van **social media**
- Leven in prestatie maatschappij
- De impact van **corona**
- Gaan anders om met **autoriteit**
- Maatschappelijke **uitdagingen** zoals **klimaat** en **huisvesting**

Oorzaken eenzaamheidsgevoelens

- **Gebrek aan sterke thuisbasis** (armoede, (vecht)scheiding, onveiligheid, verslaving, psychische problematiek, emotionele verwaarlozing, religie niet delen)
- **Kenmerken van kwetsbaarheid** (negatief zelfbeeld, onzekerheid, weinig sociale vaardigheden, klein sociaal netwerk, ADHD, autisme, uiterlijk etc.)
- **Invloed van social media** (status, erbij horen, online pesten)
- **Gevoel van alleen zijn, last op je schouders**, dat 'de wereld tegen je is'



Hoe en waar vinden we jongeren met gevoelens van eenzaamheid?

- Via **ouders**
- **Online** via social media, Playstation Online en Discord
- Op **openbare plekken** (parken, winkelcentra) en via **sportverenigingen**
- Via **professionals** (scholen, huisartsen, leerplichtambtenaren, organisaties voor jongeren)



Hoe jongeren benaderen?

- **Laagdrempelig** (bijv. via WhatsApp)
- **Gezien en gehoord** worden
- **1-op-1 contact én groepsinterventies**
- **Reclame maken**: meer **bewustwording** en uit **taboesfeer** halen
- **Professional**: **zonder oordeel** luisteren, aansluiting zoeken en **empathisch** zijn

Wat helpt tegen eenzaamheid?



Afleiding,
hulp zoeken

Iets in **jezelf**
veranderen.
Erover **praten**

Meer aandacht
via **scholen,**
via de **overheid**

Jongeren
online
benaderen

Events
Activiteiten
Platforms



Aanbevelingen

- **Meer bewustwording** over het thema 'eenzaamheid' **creëren bij professionals en ouders**
- Zorgen voor **goede samenwerking** en **overdracht** tussen **professionals**
- **Preventief meer aandacht** besteden aan eenzaamheid, signalen eerder oppikken
- **Maatschappelijke aandacht** voor de invloed van **social media**
- **Join Us** inzetten in Rijswijk
- Heb **aandacht voor jongeren die gevlucht zijn** en uit een **andere cultuur** komen
- **Betrek het sociale netwerk** van jongeren beter **vanaf het moment dat ze hulp gaan krijgen**





Het onderzoek

Inleiding

Doel van het onderzoek

Het kwalitatieve onderzoek moet leiden tot een actueel beeld van de groep Rijswijkse jongeren die kampen met gevoelens van eenzaamheid. Voor deze groep leidt dit onderzoek tot een aanpak met evidence based interventies om Rijswijkse jongeren van 12 – 24 jaar met gevoelens van eenzaamheid te verbinden en gevoelens van eenzaamheid te verminderen en/of te voorkomen.

Onderzoeksvragen

In het onderzoek staat een centrale vraag en een aantal deelvragen centraal.

Centrale vraag

‘Welke evidence based interventies leiden tot het verminderen en/of voorkomen van gevoelens van eenzaamheid onder Rijswijkse jongeren van 12 – 24 jaar en op welke wijze vinden deze interventies een passende weg naar de doelgroep jongeren?’

Deelvragen

- Wat zijn oorzaken bij het ervaren van eenzaamheidsgevoelens onder Rijswijkse jongeren?
- Wat zijn vindplaatsen van jongeren in Rijswijk die gevoelens van eenzaamheid ervaren?
- Op welke wijze kunnen we Rijswijkse jongeren die gevoelens van eenzaamheid ervaren het beste benaderen?
- Welke rol kunnen professionals spelen bij het ondersteunen van Rijswijkse jongeren bij gevoelens van eenzaamheid?

- Welke interventies zijn er om gevoelens van eenzaamheid bij Rijswijkse jongeren te verminderen of te voorkomen?
- Welke interventies zijn er om Rijswijkse jongeren met elkaar verbinden?

Opzet onderzoek

Het onderzoek heeft plaatsgevonden vanuit Welzijn Rijswijk. Om het onderzoek zo goed mogelijk uit te voeren heeft kwalitatief onderzoeker Marion Matthijssen nauw samengewerkt met jongerenwerker Tji Yu Kan. Door gezamenlijk op te trekken is het gelukt om in korte periode 37 personen te interviewen over dit onderwerp. Dankzij de connecties van de jongerenwerkers zijn veel van de professionals en jongeren snel bereid gevonden om deel te nemen aan dit onderzoek.

Om de onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden is allereerst een documentstudie uitgevoerd om te kijken wat er al bekend is over het onderwerp. Aansluitend zijn interviews afgenomen met zowel professionals als jongeren. Na een eerste rapportage van de resultaten zijn in het najaar focusgroepen georganiseerd om uiteindelijk te komen tot de beantwoording van de centrale vraag. De onderzoeksmethoden vullen elkaar goed aan en geven gezamenlijk een volledig antwoord op de onderzoeksvragen.

De manier waarop je naar eenzaamheid kijkt is heel interessant. Het is iets wat we ervaren, een emotie. Dus wanneer je je eenzaam voelt kun je het zien als een signaal van het lichaam dat er actie nodig is. Dat is niet alleen iets wat negatief is.

2. Resultaten

2.1 Inleiding

In de periode april – juni 2024 zijn in totaal 13 professionals geïnterviewd vanuit 11 organisaties, scholen (overzicht in bijlage 1). In oktober zijn er nog eens 5 professionals samengebracht in een focusgroep om verder te praten over de tussentijdse resultaten en verder na te denken over de mogelijke interventies. Daarnaast zijn er 24 jongeren geïnterviewd van verschillende leeftijden over gevoelens van eenzaamheid (overzicht in bijlage 2). Hieronder volgt een beschrijving van de resultaten. In de beschrijving zal steeds onderscheid worden gemaakt naar de professionals en de jongeren.

2.2 Rijswijkse jongeren

In het onderzoek is meerdere keren aangehaald dat Rijswijk een relatief kleine gemeente is met grootstedelijke problematiek. De gemeente ligt tussen Den Haag en Delft in. De problemen die zichtbaar zijn in Den Haag, kent Rijswijk ook. Veel Rijswijkse jongeren gaan buiten Rijswijk naar school. Bijvoorbeeld naar Delft of Den Haag. En andersom komen jongeren vanuit die gemeenten in Rijswijk naar school. Een van de ontwikkelingen die Rijswijk kent is een enorme stijging van de bevolking in de komende 30 jaar gezien de prognoses. De prognose luidt dat de bevolking gaat stijgen van zo'n 60.000 naar 80.000 inwoners. Dat zorgt voor veel bouwprojecten met hoogbouw. Een recent onderzoek van de Rekenkamer laat zien dat de sociaal-maatschappelijke voorzieningen nog achterblijven. Mensen die in Den Haag geen woning meer kunnen krijgen komen richting Rijswijk, zo geeft een van de professionals aan. Vergeleken met landelijke cijfers neemt verhoudingsgewijs het aantal mensen met een migratieachtergrond toe. Dat zorgt er ook voor dat er specifieke problemen spelen onder jongeren. Soms nemen jongeren een andere

rol in binnen het gezin, zijn ze al jong belast met mantelzorgtaken of moeten ze tolken voor hun ouders. Deze extra verantwoordelijkheid kan ook leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Daarnaast kent Rijswijk naar verhouding veel eenoudergezinnen en gezinnen met problematiek zoals armoede.

Specifieke buurten die uit een recent DSP-rapport naar voren zijn gekomen als zijnde buurten met veel problematiek zijn: Muziekbuurt, Steenvoorde, Havenkwartier, Stationskwartier en Hof van Elsenburg.

Wat is eenzaamheid eigenlijk?

Eenzaamheid wordt gedefinieerd als 'het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde relaties' (De Jong-Gierveld, 2007). Er is onderscheid tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid ontstaat wanneer iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Sociale eenzaamheid draait om minder contact hebben met andere mensen dan je wenst. Uit een enquête onder 7.000 Nederlanders blijkt dat in 2021 gevoelens van eenzaamheid in alle leeftijdsgroepen zijn toegenomen. De toename bij jongeren is het meest opvallend. Waar voorheen vooral ouderen zich eenzaam voelden, ervaren jongeren tussen 15 en 25 jaar in 2021 het meest emotionele eenzaamheid van alle leeftijdsgroepen. In 2021 zei 14 procent van de jongeren tussen 15 en 25 jaar zich sterk emotioneel eenzaam te voelen. In 2019, vlak voor het begin van de coronacrisis, was dat nog 8 procent (CBS, 2021).

Onderzoeksgroep

Professionals

De 13 professionals die zijn geïnterviewd komen allemaal op een bepaalde manier in aanraking met (eenzame) jongeren uit Rijswijk, vanuit verschillende professionaliteiten. Als docent, mentor, praktijkondersteuner, jongerenwerker, maatschappelijk werker, consulent sociaal wijkteam of casemanager voortijdig schoolverlaten.

De 5 professionals in de focusgroep hebben gereflecteerd op de tussenrapportage en nagedacht over mogelijke interventies. In deze groep zaten zeer wisselende professionals die vanuit hun eigen invalshoek konden meedenken.

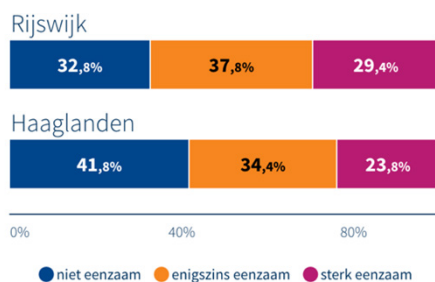
Rijswijkse jongeren

Van de 24 jongeren die hebben deelgenomen aan het kwalitatieve onderzoek zijn er 14 jongeren 1-op-1 geïnterviewd in de leeftijd van 14 – 29 jaar. Het was een zeer gemêleerde groep met zowel jongens/ mannen als meisjes/vrouwen met verschillende culturele achtergronden, zoals Aziatisch, Afrikaans, Syrisch, Spaans, Marokkaans, Hindoeestaans en Nederlands. Er waren meerdere jongeren met ADHD-problematiek, een jongere met autisme, een man die graag vrouw wil worden en twee jonge mantelzorgers. Daarnaast heeft een groepsgesprek plaatsgevonden met negen meisjes en één jongen in de leeftijd van 12 – 20 jaar.

2.3 Eenzaamheid onder Rijswijkse jongeren

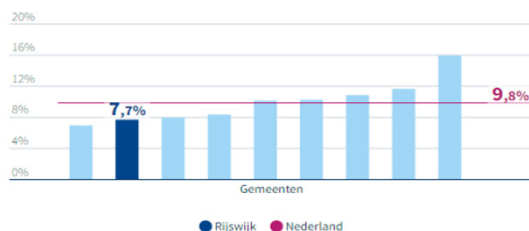
Het RIVM (2024) laat in september 2024 in het Gezondheidsonderzoek covid-19 zien dat het aantal jongeren tussen 12-25 jaar in Nederland dat zich enigszins tot en met sterk eenzaam voelt met 45% bijna gelijk is aan zes maanden eerder. Veel jongeren voelen zich dus nog steeds eenzaam. Dit percentage is in tweeënhalf jaar gedaald vergeleken met maart 2022 (52,2%)¹.

Als we inzoomen op Rijswijk dan blijkt 67,2% van de jongeren tussen 16-25 jaar zich enigszins tot en met sterk eenzaam te voelen in 2024, in vergelijking met 56,7% landelijk².



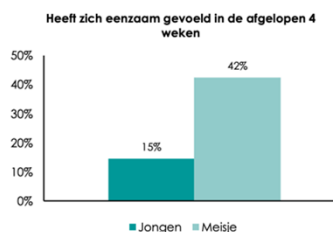
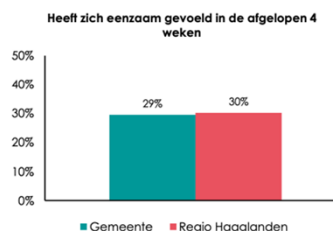
Als we kijken naar de jongere leeftijdsgroep (12-18 jaar) die zich (bijna) altijd eenzaam voelen, dan blijkt uit de cijfers van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 van de GGD Haaglanden dat 7,7% van de Rijswijkse jongeren zich in de afgelopen maand (bijna) altijd eenzaam heeft gevoeld. In 2021 lag dat percentage nog hoger met 9,6%. In de meeste omliggende gemeenten ligt dat percentage juist weer iets hoger.

Ervaren eenzaamheid



Bron: Gezondheidsmonitor 2023 GGD Haaglanden³

Als we kijken naar gevoelens van eenzaamheid in de laatste vier weken, dan blijkt dat ruim een kwart van de jongeren zich wel eens eenzaam voelde, wat vergelijkbaar is met de regio. Vooral meisjes geven aan zich wel eens eenzaam te voelen.



Gezondheidsmonitor Jeugd 2023, gemeenteprofiel Rijswijk⁴

¹ <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid>

² <https://gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl/mosaic/gezondheidsmonitor-jongvolwassenen-2024/mentaal-welbevinden>

³ <https://gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl/mosaic/dashboard/eenzaamheid>

⁴ <https://gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl/documents/Gemeenteprofielen>

In dit onderzoek hebben de 14 jongeren die 1-op1 zijn geïnterviewd aangegeven dat ze weleens eenzaam zijn, of zijn geweest. Dat varieert van maandenlang meerdere keren per week tot een paar keer per maand. In het groepsgesprek ervaarde maar één jongere weleens een gevoel van eenzaamheid. Alle andere jongeren kenden wel iemand in hun omgeving die eenzaam is, maar kenden het gevoel zelf niet. Het lijkt een taboe te zijn om hierover in een groep te praten. Tevens kan het te maken hebben met de leeftijd van de jongeren in het groepsgesprek. Zij waren overwegend onder de 18 jaar, terwijl de geïnterviewde jongeren bijna allemaal boven de 18 jaar waren.

Jongeren hebben verschillende associaties bij eenzaamheid.



2.4 Huidige generatie jongeren

Aan professionals is gevraagd wat er bij ze opkomt wanneer ze denken aan de huidige generatie jongeren. Op deze vraag zijn uiteenlopende antwoorden gegeven.

Jongeren kennen weinig
regelmaat en structuur.
Ouders denken 'kijk maar
wat je doet'

Associatie van Rijswijkse professionals bij 'huidige generatie jongeren'

Sterker zelfbepalend gedrag sinds corona

Goed voor zichzelf opkomen
Social media en de invloed daarvan
Leven in een roerige tijd

Voldoen aan perfecte plaatje
**De weg naar een oplossing uit
problemen kan lastig zijn**

Zoeken eigen 'zingevingskaders'

Docenten hebben minder autoriteit dan voorheen

Individualisering

Kritisch nadenken

Social media en de invloed daarvan

- Jongeren vinden social media heel belangrijk en het is de manier om contact met elkaar te onderhouden.
- De sociale druk van moeten voldoen aan 'het perfecte plaatje'. Dat kan ertoe leiden dat meisjes die al vroeg beginnen aan cosmetische ingrepen. Of dat jongeren teveel geld uitgeven om aan het perfecte plaatje te voldoen. Of tot 'FOMO' (fear of missing out).
- Op school moeten regelmatig conflicten worden opgelost die thuis al zijn begonnen via social media.
- Er zijn zaken verspreid via social media waardoor jongeren gepest worden.
- Jongeren uiten weloverwogen hun mening via social media.

Vroeger was je alleen als
je naar je kamer ging.
Nu neem je de hele
wereld mee.

Prestatiemaatschappij

Jongeren kennen veel prestatiedruk vanuit school of studie, ouders én ook social media. Zo zien professionals al best veel jongeren met een burn-out.

Denk aan net-afgestudeerden die steeds sneller hun studie moeten afronden.

In Nederland moet je je elke dag 100% geven. Daar heb ik niet altijd zin in. Het liefst verstop ik mezelf dan thuis.

De impact van corona

Met betrekking tot schoolwerk is er een bepaalde coulance richting jongeren ontstaan. Deze coulance houding is bij jongeren nog merkbaar, maar de lat ligt weer gewoon hoog. Ook is het zelfbepalend gedrag van jongeren versterkt sinds corona, wat ook komt door social media. Jongeren bepalen bijvoorbeeld zelf graag wanneer ze naar het toilet gaan en ze hebben meer moeite met focussen.

Anders omgaan met autoriteit

Scholen merken op dat jongeren anders omgaan met autoriteit dan voorheen. Ze zien bijvoorbeeld meer horizontale relaties en docenten hebben minder autoriteit dan voorheen. Het vergt een andere manier van contact maken en lesgeven van docenten.

De fatsoensnormen worden redelijk overschreden.

Jongeren in relatie tot de maatschappij

Jongeren kunnen veel last hebben van de individualisering, aangezien ze veelal behoefte hebben aan sociaal contact. Verder hebben jongeren te maken met een tijd waarin veel gebeurt, zoals klimaatcrisis, oorlogen en dichterbij huis de wooncrisis waardoor ze vaak langer thuis wonen. Dat maakt dat jongeren al snel over serieuze zaken moet nadenken. Ook zijn jongeren vaak zoekend naar een eigen identiteit en zingevingskaders,

die ze voorheen bijvoorbeeld uit geloof haalden. Jongeren denken veel na, zijn kritisch, maatschappelijk bewust, kunnen goed voor zichzelf opkomen, weten wat hun rechten zijn en hoe ze dingen voor elkaar kunnen krijgen.

Moeilijk zoeken naar een oplossing

De jongeren die problemen hebben weten vaak zelf niet goed wat er allemaal aan de hand is en weten geen uitweg. Het zoeken naar de juiste oplossing kan best lastig zijn.

2.5 Signalen eenzaamheidsgevoelens

Uit de gesprekken met jongeren en professionals blijkt duidelijk dat er maar weinig jongeren uit zichzelf op een professional af zullen stappen om hulp te vragen wanneer ze kampen met gevoelens van eenzaamheid. Aan de professionals is gevraagd hoe ze eventuele gevoelens van eenzaamheid kunnen signaleren. Uit de gesprekken met professionals blijkt dat het oppikken van signalen dat jongeren eenzaamheidsgevoelens ervaren erg subtiel kan zijn. Niet elke professional is daar heel bewust mee bezig. Er zijn wel signalen die kunnen duiden op eenzaamheidsgevoelens:

- Het sociale netwerk van jongeren: weinig vrienden hebben, weinig ondernemen en vaak thuis zijn. Jongeren geven misschien aan veel vrienden te hebben. Maar in nood kunnen ze dan maar drie á vier mensen benaderen.
- Jongeren die 'wegvallen in de groep', die minder opvallen, geen aansluiting hebben in de klas, alleen zitten en teruggetrokken zijn.
- Jongeren die grensoverschrijdend zijn, veel aandacht vragen of overdreven stoere verhalen vertellen. Bijvoorbeeld jongeren die verbaal agressief zijn op social media en dat gebruiken om hun gevoelens te uiten.

Je kunt veel aan een kind zien. Maar of het eenzaamheid is, is moeilijk te bepalen

- Online extreem veel contact zoeken met andere jongeren, ook heel laat of juist heel vroeg in de ochtend.
- Uiterlijke kenmerken: er grauw uitzien
- Jongeren die niet lekker in hun vel zitten, somber en futloos zijn.
- Jongeren die de hele dag op hun kamer zitten, zich terugtrekken in hun eigen wereld, vluchten uit de werkelijkheid en die veel online zijn en / of veel gamen. Vanuit een school is opgemerkt dat gameverslaving steeds meer gesignaleerd wordt.
- Jongeren die niet (meer) naar school gaan
- Jongeren die de rol van mantelzorger vervullen waardoor ze veel tijd kwijt zijn aan zorgen voor anderen. Daardoor kunnen ze veel zorgen hebben die ze niet altijd met hun vrienden kunnen delen. Bijvoorbeeld omdat ze zich schamen voor een ouder met een beperking.
- Jongeren die contact zoeken met de praktijkondersteuner omdat ze verder bij niemand terecht kunnen met hun verhaal.

2.6 Oorzaken eenzaamheidsgevoelens

Volgens Join-Us zijn er meerdere oorzaken die een rol spelen bij het ontwikkelen van eenzaamheid. Het gaat om jongeren die moeilijk contact kunnen maken met leeftijdsgenoten doordat ze bijvoorbeeld (chronisch) ziek zijn, jonge mantelzorger zijn, vaak verhuizen, moeite hebben met de Nederlandse taal of het financieel moeilijk hebben. Ook zijn er jongeren die sociaal minder vaardig zijn. Daarnaast noemen zij jongeren die negatief denken over zichzelf en hun omgeving. Dat kunnen bijvoorbeeld jongeren zijn die te maken hebben (gehad) met pesten⁵.

Uit het rapport 'Eenzaamheid onder jongeren' van Movisie (2021) blijkt dat verklaringen voor eenzaamheid niet zijn terug te brengen tot één oorzaak. Eenzaamheid kan ontstaan door een combinatie van onder meer persoonlijkheidsfactoren, relationele factoren en omgevingsfactoren. Onder persoonlijkheidsfactoren vallen bijvoorbeeld een laag zelfvertrouwen, wat de neiging versterkt om zich minder sociaal geaccepteerd te voelen. Ook is wantrouwen richting leeftijdsgenoten een risicofactor voor eenzaamheid. Daarnaast spelen verlegenheid en introversie een rol bij een verhoogd risico op eenzaamheid. Er zijn ook sociale factoren die eenzaamheid kunnen versterken. Het kan dan gaan om het ontbreken van sociale contacten, liefdesrelaties en familierelaties. Daarnaast spelen er nog omgevingsfactoren, zoals dominante opvattingen, normen en waarden in de samenleving. Of negatieve beeldvorming en uitsluiting over bepaalde groepen. Daarnaast kan individualisering een rol spelen of de maatschappelijke positie die mensen innemen.

⁵<https://join-us.nu/eenzaamheid/oorzaken>

Aan zowel de jongeren als de professionals is gevraagd wat volgens hen de belangrijkste oorzaken van eenzaamheid zijn. Deze oorzaken komen voor een groot deel overeen. Alleen benoemen de jongeren zelf nog nét iets meer dat de impact van social media op gevoelens van eenzaamheid groot kan zijn.

Vaak hangen de verschillende oorzaken weer met elkaar samen. Wanneer jongeren bijvoorbeeld geen stabiele thuissituatie kennen, dan zal dat eerder leiden tot andere problemen zoals een laag zelfbeeld, weinig sociale vaardigheden of een kleiner sociaal netwerk hebben. Hieronder staan de verschillende oorzaken verder beschreven.

Gebrek aan een sterke thuisbasis

Professionals

De thuisbasis speelt een belangrijke rol bij het ervaren van gevoelens van eenzaamheid. Het gebrek aan een hechte familie of stabiele, sterke thuisbasis wordt heel veel genoemd door de professionals. Een goede thuisbasis betekent vaak dat er een netwerk om thuis heen zit. Het is belangrijk dat jongeren thuis op iemand kunnen terugvallen. Dat ze gezien en gehoord worden. Dat een ouder ondersteunt en bijvoorbeeld regelmatig meegaat naar activiteiten. Maar die stabiele thuisbasis ontbreekt bij veel jongeren. Het gaat bijvoorbeeld om jongeren die opgroeien in eenoudergezinnen en te maken hebben met bijvoorbeeld armoede, een (vecht) scheiding, onveiligheid, afwezige ouders, ouders met psychische en/of verslavingsproblematiek en emotionele verwaarlozing. Een onprettige thuissituatie kan er dan toe leiden dat jongeren zich terugtrekken. En wanneer ouders zelf problemen hebben, gaat er minder positieve aandacht uit naar de kinderen. Ook kunnen dergelijke thuissituaties leiden tot onveilige hechting waardoor jongeren mogelijk ongezonde

Dan kun je nog zoveel vriendinnen hebben, als de thuisbasis ontbreekt, dan kun je je eenzaam voelen.

relaties gaan opbouwen. Bovendien is het risico groot dat kinderen deze situatie meenemen naar hun toekomstige gezinnen en zo gaat het maar door.

Vanuit een school is opgemerkt dat veel kinderen traumatische ervaringen hebben opgedaan door hun thuissituatie. Ze zien veel kinderen met PTSS, die daar regelmatig EMDR voor krijgen. In de corona-periode is dat verder toegenomen doordat kinderen overwegend thuis zaten, vaak met ouders die toch al stress ervaren, wat tot explosieve situaties heeft geleid voor veel kinderen. Daarnaast is aangegeven sommige jongeren niet naar school gaan omdat ze voor hun vader aan het werk moeten. Deze jongeren zit tussen de sterke familiebanden en de hier geldende regels in. Zij hebben zeker veel minder contact met leeftijdsgenoten, maar het is niet duidelijk of dit tot gevoelens van eenzaamheid leidt.

Jongeren

Uit de gesprekken met jongeren blijkt dat veel jongeren die kampen met gevoelens van eenzaamheid negatieve ervaringen thuis hebben meegemaakt. Soms hebben ze gewoon geen aansluiting met anderen binnen het gezin. Een niet sterke thuisbasis kan door heel veel dingen veroorzaakt worden.

- Zorg voor een ouder of broer / zus op jonge leeftijd. Door deze zorg blijft er dan te weinig tijd over voor vrienden. En niet altijd hebben jongeren door dat ze een jonge mantelzorger en worden ze op een gegeven moment geconfronteerd met overbelasting.
- Gebrek aan of gemis van je sociaal netwerk. Wanneer ouders zelf een zeer beperkt sociaal netwerk hebben, is er thuis weinig aanloop en kunnen jongeren dat als voorbeeld zien. Aan de andere kant is ook genoemd dat je je familie in Spanje waar het lekker zonnig is juist enorm kan missen waardoor je je eenzaam voelt.

Ik word somber van Nederland vanwege het weer

- Een jongere benoemt emotionele verwaarlozing door de ouders en seksueel misbruik door vader als oorzaak van eenzaamheid.

Tijdens corona moesten jongeren in ongezonde huishoudens ook dealen met die shit

- De omgangsvormen in huis zijn:
 - Ieder leidt zijn eigen leven en dat je altijd alles zelf moet doen en je niet kwetsbaar moet opstellen.
 - Het is niet gebruikelijk is om over problemen of gevoelens te praten en langs elkaar heen te leven. Dat zorgt voor isolement thuis.
 - (Emotionele) onbeschikbaarheid van ouders die het te druk hebben met werk, eigen dingen.
 - Ouders houden je teveel in de gaten en verstikken je met hun verwachtingen.
 - Een oppervlakkige band met je ouders hebben: Alleen vragen 'hoe gaat het?' en dan 'ja goed'.
- Als jonge moeder veel alleen zijn met je kindje terwijl je partner hele dagen weg is.
- Homoseksueel zijn maar het niet kunnen delen met je ouders vanwege hun geloofsovertuiging.

In een warm gezin voel je je eerder geliefd dan wanneer je alleen ergens opgroeit

Kwetsbare kenmerken van jongeren

Professionals

Door professionals zijn vaak bepaalde 'kwetsbare kenmerken' genoemd als oorzaak die gevoelens van eenzaamheid kunnen veroorzaken, zoals een negatief zelfbeeld, psychische problemen, weinig sociale vaardigheden, geen aansluiting kunnen vinden, weinig participeren en een beperkt sociaal netwerk hebben. Deze kenmerken hangen vaak ook weer met elkaar samen. Jongeren die sociaal minder vaardig zijn, een negatief zelfbeeld hebben en/of minder zelfvertrouwen hebben zullen minder snel op anderen afstappen en een

Iedereen heeft 'a need to belong'. Als dat nergens bevredigd wordt, dan ga je je eenzaam voelen.

beperkte sociale omgeving kennen. Ook psychische problemen kunnen gevoelens van eenzaamheid aanwakken. Zeker wanneer jongeren het niet met anderen kunnen bespreken, uit schaamte of vanwege onbegrip. Opgemerkt wordt dat het uitmaakt in wat voor gezin je opgroeit. In sommige gezinnen is weinig ruimte voor emotie. Er lijken steeds meer jongeren te zijn die sociale skills missen en 'een label' krijgen, zoals autisme of adhd, zo merken professionals op. Vaak is dit ook de groep jongeren die veel meer thuis zit. Wanneer jongeren 'zich anders voelen', ADHD of een bepaalde vorm van autisme hebben of gepest worden leidt dit er al sneller toe dat jongeren zich verder gaan afzonderen wat tot eenzaamheid kan leiden.

Vanuit één van de scholen is aangegeven dat zeker 40% van de kinderen armoede-gerelateerde problemen heeft. Dat kan van invloed zijn op het zelfbeeld wanneer het tot uitdrukking komt in goedkope kleding óf niet altijd mee kunnen doen. De invloed van geld is dus ook van belang.

Veel van bovenstaande kwetsbare kenmerken lijken meer de kop op te steken wanneer jongeren in de puberteit komen. Deze puberteit speelt tevens een belangrijke rol, omdat veel jongeren zich dan niet meer begrepen voelen door hun omgeving. Eenzaamheid kan ontstaan wanneer jongeren zich dan gaan afsluiten, denken dat ze de enigen zijn en er niet over communiceren.

Jongeren

Ook de jongeren noemen vrij vaak 'kwetsbare kenmerken' die gevoelens van eenzaamheid kunnen veroorzaken. Een aantal jongeren geeft aan dat een gebrek aan sociale vaardigheden een oorzaak kan zijn gevoelens van eenzaamheid, zoals niet sociaal zijn of zelfs niet in contact durven komen met anderen (een sociale fobie). Het gaat om het gevoel van bang zijn

Mensen kijken raar naar me, alsof ik een monster ben

voor afwijzing van anderen en rare gedachtes hebben dat niemand je leuk vindt. Het heeft ook met faalangst te maken en jezelf minder zelfverzekerd voelen. Eén jongere geeft aan dat chronische pijn er ook voor kan zorgen dat je niet kunt meekomen met anderen en dat het kan leiden tot onbegrip bij leeftijdsgenoten.

Daarnaast noemen jongeren net als professionals ook weinig vrienden hebben en/of geen aansluiting hebben. Daarnaast ervaart een aantal jongeren het gevoel van veroordeeld of gepest worden omdat je 'anders' bent of je 'anders voelt'. Dat kan door verschillende dingen veroorzaakt worden. Bijvoorbeeld door autisme, ADHD, borderline, uiterlijke kenmerken, afkomst, seksuele voorkeur, huidskleur, cultuur of taal. Ook komt het voor dat je je anders moet gedragen omdat mensen jouw situatie niet begrijpen. Bijvoorbeeld blij en vrolijk zijn bij vrienden, terwijl je je van binnen heel verdrietig voelt. Zo vertelt een meisje waarvan de moeder net is overleden *'ze begrijpen je verdriet toch niet'*.

Daarnaast kunnen jongeren zich erg eenzaam voelen wanneer vrienden niet met je kunnen afspreken, omdat ze te druk zijn. Of wanneer mensen bijvoorbeeld niet reageren op jouw appjes in de groepsapp en bijvoorbeeld wel op anderen. Of wanneer je niet wordt uitgenodigd en anderen wel, je genegeerd wordt of het gevoel hebt dat mensen je niet mogen.

Waarom heb ik dit en kan ik niet zo zijn zoals anderen?

Juist in een groep kunnen jongeren zich heel eenzaam voelen, omdat ze zich niet gezien en niet gehoord voelen.

In schoolsituaties worden heel snel groepjes gevormd en wordt er snel onderscheid gemaakt, bijvoorbeeld *'ik heb de nieuwste iPhone en jij niet'*. Aangegeven is dat leerkrachten daar alert op moeten zijn om dergelijke groepsvorming te voorkomen. Verder geeft een paar jongeren aan dat het moeilijk is wanneer professionals op school (mentoren, decanen) je het gevoel geven dat ze je niet begrijpen. *'Dan voel je je totaal niet gesteund'*.

Als je minder geld hebt kan dat ervoor zorgen dat je minder vrienden hebt, geven jongeren aan. Je kunt bijvoorbeeld niet meekomen met de nieuwste telefoon.

De invloed van social media

Professionals

Social media spelen een belangrijke rol in het leven van de meeste jongeren, maar kunnen ook tot gevoelens van eenzaamheid leiden. Jongeren maken op steeds jongere leeftijd gebruik van social media. Op scholen wordt bijvoorbeeld vaker 'online pesten' geconstateerd. En jongeren zien vooral 'perfecte plaatjes', leuke dingen die gepost worden wat kan leiden tot een gevoel dat anderen het beter hebben of dat je er niet bij hoort (FOMO-gevoel: Fear Of Missing Out). Ook kan het leiden tot jezelf anders voordoen dan je bent. Het gaat om status, aanzien, het gevoel van geaccepteerd worden of erbij horen. Jongeren gebruiken social media om zich daaraan af te meten: zijn ze succesvoller, hebben ze meer likes, meer vrienden. Verder leidt veelvuldig telefoongebruik tot minder tijd overhouden voor het opbouwen van echte contacten. Eén van de scholen merkt op dat het erop lijkt dat leerlingen weer iets meer contact met elkaar maken sinds het telefoonverbod (een half jaar geleden) is ingegaan.

Jongeren

Jongeren noemen heel vaak dat social media van invloed is op gevoelens van eenzaamheid. Via social media zien ze bijvoorbeeld dat andere jongeren het wel leuk hebben en jij niet. Door social media hebben jongeren een beeld dat ze anders moeten zijn dan wie ze zijn. Het perfecte beeld wordt daar gepresenteerd en niet het realistische beeld.

Ze doen zich stoer voor, maar zijn eigenlijk een moederskindje

Daardoor ontstaat eenzaamheid, want daar kunnen ze niet aan voldoen.

Sommige jongeren proberen bijvoorbeeld ook een soort van influencer te zijn, wat vervolgens niet lukt. Zeker voor jongeren met een beperking of minder communicatieve vaardigheden is dit nog lastiger.

Daarnaast werken social media verslavend. Jongeren kijken veel op hun telefoon en vergeten soms de tijd, vergeten om te eten, te drinken of wat aan school te doen. Ook gaat het ten koste van de fysieke contacten. Een ander punt is dat er veel wordt gepest, bijvoorbeeld door haatreacties via social media of rechtstreeks.

In het groepsgesprek benoemt iemand als voorbeeld een meisje waarvan naaktfoto's werden gedeeld waardoor ze even geen vrienden meer had.

De online wereld is om te laten zien dat je beter bent

Andere culturen of nieuwe omgeving

Professionals

Bij jongeren uit andere culturen worden ook regelmatig gevoelens van eenzaamheid geconstateerd. Bijvoorbeeld jongeren die vanuit de Antillen naar Nederland komen voor een opleiding. Die hebben vaak wel moeite om zich thuis te voelen in Nederland, met name in de wintermaanden. Of jongeren uit de islamitische cultuur, die zoveel verschilt van de westerse cultuur. Aanvullend is nog door een professional genoemd dat 'westerse gezinnen' in de Randstad minder met elkaar verbonden lijken. Het is een beetje 'ieder voor zich' en minder gastvrij dan bijvoorbeeld bij Arabische gezinnen.

Jongeren

Door verhuizing kun je je oude netwerk kwijtraken. Eén meisje is in de coronaperiode op haar nieuwe school begonnen toen alles online was. Ze kent nog steeds weinig mensen waarmee ze echt bevriend is geraakt.

Overige oorzaken

Door de jongeren zijn nog wat andere oorzaken genoemd die gevoelens van eenzaamheid kunnen veroorzaken:

- Door professionals is verder genoemd dat jongeren die van jongs af aan deelnemen aan sport of verenigingsleven veelal meer sociale contacten hebben en aansluiting vinden. Veel jongeren haken rond de leeftijd van 14-18 jaar af bij het verenigingsleven waardoor ze zich meer kunnen gaan afzonderen.
- Wanneer je je niet serieus genomen voelt door anderen. Bijvoorbeeld mensen die alleen maar zeggen 'komt goed', terwijl het niet goed komt.
- Door het gevoel te hebben dat 'de wereld tegen je is'.

De docenten zeggen alleen maar 'komt goed'. Maar het komt niet goed.

2.7 Risicogroepen

Uit de GGD corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 blijkt dat van de groep jongeren die zich vaak tot bijna altijd eenzaam heeft gevoeld in de afgelopen 12 maanden er meer meisjes zijn die eenzaamheid ervaren (18% ten opzichte van 8% jongens). Andere risicogroepen zijn jongeren die thuis moeite met rondkomen ervaren en jongeren uit eenoudergezinnen. Daarnaast blijkt uit deze monitor dat jongeren die zich vaak tot bijna altijd eenzaam heeft gevoeld in de afgelopen 12 maanden hun gezondheid ook vaker als 'gaat wel' of '(zeer) slecht' ervaren én dat zij vaker een ernstige lichamelijke ziekte of beperking hebben(gehad). Daarnaast maken zij vaker mee dat een gezinslid een verslaving, psychische ziekte of ernstige lichamelijke ziekte of beperking heeft (gehad) en hebben zij vaker een scheiding van de ouders meegemaakt. Jongeren die zich vaker eenzaam voelden in de afgelopen 12 maanden, scoren ongunstiger op leefstijl indicatoren dan jongeren die zich (bijna) nooit tot soms eenzaam voelden. Zo gebruikten zij vaker genotsmiddelen zoals wiet en hasj en rookten zij vaker. Daarnaast hebben eenzamere jongeren vaker slaapproblemen en een hoger risico op problematisch gebruik van sociale media en op problematisch gamen. Op het gebied van alcohol zijn geen verschillen. Ook vanuit Movisie (2021) worden deels dezelfde risicogroepen benoemd. Daarnaast specifieke groepen jongeren, zoals jonge mantelzorgers, jonge statushouders, jongeren die opgroeien in armoede of in probleemgezinnen, jongeren met een pestverleden, met overgewicht, jongeren waarvan ouders beperkt zijn betrokken bij de opvoeding en jongeren die op straat hangen.

Aan de professionals is gevraagd welke risicogroepen zij zien wanneer het gaat om eenzaamheid. Zij benoemen nog wat specifiekere risicogroepen. De volgende risicogroepen zijn door hen genoemd:

- Jonge mantelzorgers
- Jongeren die zelfmoordgedachten hebben
- Jonge moeders
- Jongeren met psychische problemen (depressie, suïcidale neigingen, trauma's) of met signalen van een persoonlijkheidsstoornis of psychiatrische problematiek
- Jongeren met een licht verstandelijke beperking
- Jongeren uit een kwetsbare gezinssituatie:
 - Armoede: wanneer ouders het financieel zwaar hebben en zelf geen hulp willen of durven te vragen, dan zullen de kinderen dat ook minder snel doen.
 - Onveiligheid: vechtscheiding, agressie, huiselijk geweld
 - Ouders met verslavingsproblematiek of psychische problematiek: denk aan de KOPP / KOV kinderen. KOPP staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen en KOV staat voor Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen
 - Eenoudergezinnen
 - Jongeren die tussen twee huizen schipperen en daardoor moeilijk een sociaal netwerk kunnen opbouwen
- Niet sociaal vaardige jongeren of jongeren die niet lekker in hun vel zitten: bijvoorbeeld vanwege ADHD, autisme, overgewicht, eetstoornissen
- Jongeren met verslavingsproblematiek
- Dak- en thuisloze jongeren: zij hebben veelal te maken met eenzaamheid
- Jongeren met een Jeugdzorg verleden: hebben vaak een minder goed sociaal netwerk

- In het algemeen 'jongens' omdat zij minder snel over hun gevoelens praten
- Vrouwen van niet-westerse afkomst die tegen cultuurverschillen aanlopen. Bij jongens speelt dat veelal minder omdat zij vaak 'boven hun moeder staan'.
- De leeftijdsgroep 14 – 16 jarigen: wanneer jongeren echt in de puberteit komen en zichzelf moeten gaan ontdekken
- Nieuwkomers die in een nieuw land komen en de taal (nog) niet spreken
- Jongeren die helemaal opnieuw beginnen in een andere stad voor hun studie

2.8 Vindplaatsen & signaleren

Jongeren zoeken bijna nooit spontaan hulp bij professionals in bijvoorbeeld de geestelijke gezondheidszorg (Geukens et al., 2021). En omdat jongeren nauwelijks hulp zoeken voor hun eenzaamheid, spelen betrokkenen uit hun directe omgeving – waaronder professionals uit jeugdzorg, onderwijs en jongerenwerk – een grote rol in het signaleren van eenzaamheid, het bieden van steun en waar nodig het verwijzen naar passende hulp.

Vanzelfsprekende ontmoetingsplekken (vindplaatsen) zijn scholen, sportclubs en op straat (Movisie 2021).

Professionals

De vraag is waar we 'eenzame jongeren' kunnen vinden. Gemeenten en organisaties zijn daar al langere tijd mee bezig. Eén van de professionals merkt op 'De jongere moet de eerste stap nemen en daarna kunnen we meer mogelijkheden bieden'. Maar dat gebeurt vaak niet. Vaak is het ook gemakkelijker om de ouders te bereiken dan de jongeren zelf. Dan zijn er verschillende professionals die eenzaamheid kunnen signaleren. Die

signaleren bijvoorbeeld dat iemand niet lekker in zijn vel zit, altijd alleen zit of geen geschikte kleding draagt (bijvoorbeeld te koude kleding in de winter). Het gaat dan om professionals zoals:

- Leraren op scholen
- Vrijwilligers of trainers bij sportverenigingen
- Leerplichtambtenaren
- Consulanten van jongeren met een uitkering
- Huisartsen en praktijkondersteuners GGZ
- Jeugdverpleegkundigen van de GGD
- Professionals die al betrokken zijn bij gezinnen
- Ouders die hun kinderen zelf ergens aanmelden

Eenzame jongeren zijn vooral op hun eigen eilandjes

Het vinden en bereiken van deze jongeren is het lastigste!

Veelal zitten jongeren met eenzaamheidsgevoelens wat vaker thuis, zeker vanaf een jaar of 18. Vóór die tijd 'chillen' de jongeren nog weleens met elkaar op straat. De wijkagent zou daar een signalerende rol kunnen pakken. Ook kunnen supermarkten een rol spelen. Daar kunnen posters of flyers worden opgehangen en medewerkers getraind worden in signaleren van eenzaamheid. Verder bestaan in sommige supermarkten de babbelkassa's, maar de vraag is of jongeren daar gebruik van maken.

Daarnaast bestaat er ook een groep dak- en thuisloze jongeren die begeleid worden vanuit het Jeugd Interventie Team (JIT). Ook zijn dak- en thuisloze jongeren te vinden bij dagprojecten waar ze de dag kunnen doorbrengen.

Voor de jongeren die je online wilt bereiken spelen social media (zoals Instagram en TikTok) een belangrijke rol. Andere online manieren om jongeren te bereiken zijn Playstation online, Discord (een open game kanaal / digitaal buurthuis met zo'n 4.000 lotgenoten waar jongeren kunnen kletsen en gamen). Ook een kanaal zoals Telegram (een variatie op whatsapp met minder controle op de berichten) kan worden gebruikt om jongeren te bereiken. Online jongerenwerk bereikt veel jongeren op

deze manieren. Zij werken ook met een 24/7 hulpchat voor jongeren. Het voordeel van de online contacten is dat jongeren ook kunnen kiezen voor anonimiteit.

Epic Youth (online jongerenwerk) en Stichting Click Jongeren (een organisatie voor jongerenwerk voor en door jongeren) zijn organisaties die veel social media inzetten om jongeren te bereiken. Vaak maken deze jongeren niet de stap naar fysiek contact of fysieke activiteiten, is de ervaring vanuit Welzijn Rijswijk. Ook de Stichting Join Us voert campagnes via social media en noemt als voorbeeld via TikTok aan de hand van een nummer van Tyfoon. Op zo'n moment bereiken ze meer jongeren.

Jongeren

Ook aan de jongeren is gevraagd waar we 'eenzame jongeren' kunnen vinden. Regelmatig wordt aangegeven dat het lastig is om ze te vinden, omdat ze voornamelijk thuis zitten. Verder zijn de volgende vindplaatsen aangegeven:

- Openbare plekken: bibliotheek, winkelcentra, pretparken, op straat, in parken, op achterstandswijken waar veel jongeren met eenzaamheid worstelen.
- Scholen: waar jongeren alleen zitten in de pauze. Daar mogen docenten best wat alerter op zijn, geven een aantal jongeren aan
- Online: via videogames of online platforms, via groepen op social media, zoals Wink, Instagram, Telegram en Snapchat. Er zijn ook besloten groepen om mee te communiceren.
- Sportscholen, sportverenigingen
- Via organisaties of initiatieven: ExpEx, Stichting Compassie, Parnassia, lotgenotencontact, Jongeren Informatie Punt in Den Haag (je kunt eerst via de chat in contact komen en daarna een afspraak maken, vaak met jong iemand), Love Your mind

2.9 Benadering van jongeren

'Goed luisteren naar jongeren is dan ook het belangrijkste advies voor professionals. Neem de tijd, zorg dat je echt aandacht voor jongeren hebt. Een goed gesprek is het allerbelangrijkste begin' (Horsting, 2020)⁶ Uit onderzoek van Movisie (2021) blijkt dat het essentieel is om aan te sluiten op de leefwereld van jongeren. Social media kunnen ingezet worden om jongeren te bereiken. Ook werkt een online sociaal platform goed voor laagdrempelig contact met jongeren. In dit onderzoek benoemen jongerenwerkers zelf een aantal werkzame factoren bij het ondersteunen van eenzame jongeren. Zij moeten in een veilige setting kunnen oefenen met het ontwikkelen van sociale vaardigheden en het aangaan van nieuwe sociale contacten. Ook het stimuleren van de eigen verantwoordelijkheid, het creëren van succeservaringen en het aansluiten op talenten is van belang. Eenzame jongeren hebben baat bij een laagdrempelige communicatie. Sommigen vinden het moeilijk om op een jongerenwerker af te stappen of die te bellen. Jongeren vinden het lastig om hun gevoel van eenzaamheid te bespreken (Movisie, 2021; Rumping et al., 2020). Voor hen is het fijn als ze via Whatsapp of de chat om hulp kunnen vragen. Offline is het van belang dat jongerenwerkers benaderbaar zijn op plekken waar jongeren zijn. Dit helpt bij het opbouwen van een band en vertrouwen, waardoor het gemakkelijker voor jongeren is om hun problemen te bespreken.

⁶<https://idemrotterdam.nl/dinja-horsting-veel-professionals-die-eenzaamheid-bij-jongeren-signaleren-weten-niet-wat-ze-moeten-doen/>

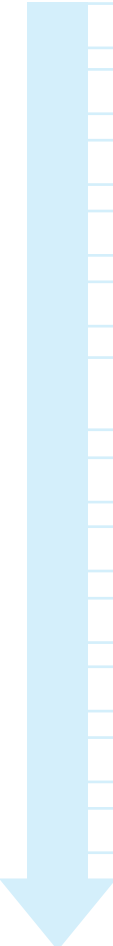
Evenals uit het onderzoek van Movisie (2021) blijkt ook uit dit onderzoek dat een laagdrempelige benadering, bijvoorbeeld via whatsapp of social media, van belang is in de benadering van jongeren. Het kan een voordeel zijn dat de conversatie in anonimiteit plaatsvindt. En dat ze gemakkelijk met iemand kunnen chatten. Online vereist echter wel een andere manier van benaderen dan fysiek. De non-verbale communicatie ontbreekt en het is vaak goed tussen de regels doorlezen om tot de kern te komen. Ook een outreachende benadering kan helpend zijn, evenals het gesprek over eenzaamheid durven aangaan. Gezien en gehoord worden is belangrijk. Vaak missen jongeren de juiste connectie met ouders. Daarnaast is het van belang dat professionals voor langere tijd aanwezig zijn, eigenlijk zo lang als nodig is. Vanuit professionals is de ervaring voor wat betreft individuele of groepsbenadering wisselend. Aan de ene kant wordt het als lastig ervaren om het specifiek over eenzaamheid te hebben met jongeren, zeker niet in groepsverband. Veel jongeren zullen zich niet aangesproken voelen door de term 'eenzaam', dus daar zou je juist niet naar moeten vragen.

Eenzaam klinkt vaak negatief en alsof je een oud mens bent

Gewoon interesse tonen en kijken of er een ingang is om het bespreekbaar te maken. Veelal ontdekt een professional dan wel of er een gemis is aan betekenisvolle contacten.

Wat dat betreft kan investeren in 1-op-1 contact vaak meer opleveren dan interventies aanbieden in groepsverband. Aan de andere kant is aangegeven dat het juist goed kan werken om jongeren met gevoelens van eenzaamheid met elkaar in contact brengen. Het juist benoemen en uit de taboesfeer halen schept ook een band. Er zou meer 'reclame' gemaakt mogen worden om bewustwording bij jongeren te creëren en ervoor te zorgen dat er minder taboe op het onderwerp eenzaamheid rust.

Aan de jongeren is gevraagd op welke wijze professionals de jongeren het beste kunnen benaderen als het gaat om het bespreekbaar maken van eenzaamheid. Het bespreekbaar maken van eenzaamheid ligt gevoelig, merkt een aantal jongeren op. Dat komt omdat veel jongeren zich ervoor schamen en hun leven liever mooier presenteren dan het is. Aan de andere kant zullen jongeren juist behoefte hebben aan een gesprek. Een aantal punten in de benadering van jongeren door de professionals is van belang.

- 
- Professionals zijn bekend bij de jongeren
 - Jongeren komen vrijwillig, uit zichzelf
 - Misschien eerst telefonisch, of via videogesprek en later fysiek
 - Goede locatie uitzoeken
 - Vertrouwensband opbouwen, empathische houding, aansluiting zoeken
 - Luchtig beginnen, in tempo van de jongere, niet direct over eenzaamheid beginnen
 - Gemakkelijke, open en specifieke vragen stellen
 - Geen vooroordelen, objectief luisteren, niet invullen
 - Goed op non-verbale communicatie letten
 - Professionals horen wat je zegt, de jongere is aan het woord
 - De informatie gaat niet naar de ouders
 - Professionals vragen goed door

2.10 Interventies om eenzaamheid tegen te gaan

Maatschappelijk diensttijd kan een manier zijn om eenzaamheid onder jongeren te verminderen en de problematiek eerder in beeld te krijgen (MDT, 2021).

Professionals

De professionals noemen meerdere interventies die kunnen worden ingezet om gevoelens van eenzaamheid te voorkomen of verminderen.

Actief zijn

- Lid worden van een vereniging, fysieke ontmoetingen tussen jongeren.
- Activiteiten in groepsverband organiseren, zoals de onlineactiviteit Power-up (bordspellen onder begeleiding van jongerencoaches) vanuit Welzijn Rijswijk
- Voldoende dagbesteding aanbieden aan jongeren in de vorm van scholing of (vrijwilligers)werk.

Vroegtijdig signaleren

Eerder de signalen oppikken is belangrijk om erger te voorkomen. Op tijd doorverwijzen naar de huisarts of voor psychische hulp is van belang.

Meer aandacht via scholen

Scholen hebben veelal al een heel vol programma, waardoor het thema 'eenzaamheid' wellicht onderdeel kan uitmaken van wat de school al aanbiedt. Wat scholen zouden kunnen doen:

- Vanuit de basisschool kan al gekeken worden of een kind ergens bij aangesloten is (bijvoorbeeld sport, kunst, muziek). Er zijn ook subsidies

Soms vergeet men dat we ook nog gewoon les moeten geven en dat er een diploma behaald moet worden

om dat te regelen. Sommige ouders hebben daar ondersteuning bij nodig.

- Kinderen voorbereiden op het gebruik van social media in het basisonderwijs.
- Gastlessen laten verzorgen, bijvoorbeeld om jongeren bewust te maken van het onderwerp eenzaamheid. Maar ook om de invloed van social media op jongeren duidelijk te maken.
- Voorlichting op scholen met echte casussen om het laagdrempelig en bespreekbaar te maken
- De activiteit 'over de streep' inzetten, zodat jongeren van elkaar zien waar ze staan. Je kunt bijvoorbeeld vragen inzetten zoals 'voel je je weleens eenzaam?', 'heb je aansluiting in de klas?'.
- Ouders nog meer betrekken en zorgen dat ze op de hoogte zijn van hoe het echt met hun kind gaat. Dat kan gaan om het thema eenzaamheid, maar ook om social media gebruik of overmatig gamen. De uitdaging zit in het bereiken van de juiste ouders.
- Zorgen voor een goed netwerk om jongeren heen, korte lijnen onderhouden met ouders.
- Aansluiten bij bestaande initiatieven. Een van de scholen doet bijvoorbeeld veel met jonge mantelzorgers en burgerschap en identiteit. Ze organiseren eens per jaar een dialoogmarkt, waar het onderwerp eenzaamheid bij zou passen.
- Aandacht besteden als school aan positieve groepsvorming, met name aan het begin van het schooljaar. De school kan daar specifieke werkvormen voor inzetten om elkaar te leren kennen.
- De school zou een buddy-systeem kunnen inzetten waardoor elke leerling een maatje heeft in de klas die je helpt en begeleid.
- Telefoonbeleid op scholen, zoals een telefoonverbod.

Meer sociaal-maatschappelijke voorzieningen

Rijswijk kent maar een jongerencentrum, waarmee een relatief kleine groep jongeren wordt bereikt. In Rijswijk wonen zo'n 15.000 jongeren en dat worden er richting de toekomst steeds meer. Wat er gebeurt is dat jongeren zich dan een eigen (hang)plek gaan toe-eigenen waar vervolgens weer geen begrip voor is vanuit de mensen daaromheen. Het is daarom zeer wenselijk dat er meer sociaal-maatschappelijke voorzieningen komen voor jongeren. Naast een jongerencentrum is een aantal ideeën geopperd zoals:

- Jongerencafés organiseren: jongeren krijgen bijvoorbeeld het eerste drankje gratis van de organisatie en er worden leuke activiteiten georganiseerd tijdens zo'n jongerencafé. Rijswijk kent niet veel uitgaansgelegenheden, maar wel wat cafés. Aangegeven wordt dat ondernemers daar vermoedelijk wel in willen ondersteunen.
- In Wetsland kennen ze een jongerenrestaurant, waar jongeren maandelijks voor € 6,50 een driegangendiner kunnen nuttigen. De jongeren gaan daar in groepjes aan tafel onder begeleiding van een gespreksleider en met elkaar in gesprek. Ook hier denken professionals dat ondernemers daar best een bijdrage aan willen leveren.

Online

- Social media gebruiken waar ze zelf doorheen kunnen scannen. Of een speciale app ontwikkelen. Zorgen dat ze kunnen chatten. Laat ze bijvoorbeeld een vijftal vragen invullen om te achterhalen hoe het met ze gaat
- Influencers inzetten die jongeren op een positieve manier kunnen bereiken en hun taal spreken.

Maatschappijbreed

Eenzaamheid is een maatschappelijk probleem, zo wordt opgemerkt. Vanuit de overheid mag er meer aandacht komen voor het thema eenzaamheid onder jongeren. Dat kan in de vorm van spotjes, filmpjes of animaties. Naast scholen spelen ook de consultatiebureaus, jeugdgezondheidszorg en opvoedondersteuning een rol bij het signaleren en aanpakken van eenzaamheid.

Bestaande interventies gericht op eenzaamheid onder jongeren inzetten

- Young Impact; zij komen veel op scholen. Ze geven workshops en organiseren evenementen. Er wordt gebruik gemaakt van influencers, bijvoorbeeld om te laten zien dat het leven niet perfect is.
- Plant a friend: jongeren gaan drie maanden 'een traject in'. Het start met een plantje waar ze voor moeten zorgen. Dit plantje waar ze voor moeten zorgen, zorgt aanvankelijk voor een onderwerp van gesprek. Het iets laten groeien is metaforisch bedoeld. In kleine groepjes van vijf jongeren zitten ze in een whatsapp groep. Een vrijwilliger zorgt ervoor dat het gesprek in de groep op gang komt. Het is een veilige en laagdrempelige manier om elkaar te leren kennen. Naast de whatsapp groep worden jongeren gestimuleerd om met elkaar af te spreken. Er worden leuke gezamenlijke activiteiten georganiseerd. De stichting behaalt goede resultaten met hun manier van jongeren benaderen en verbinden. Jongeren worden bereikt via de lokale kranten en social media.
- Join Us: heeft een programma ontwikkeld om eenzaamheid bij jongeren aan te pakken. Het programma, dat in meerdere Nederlandse gemeentes succesvol wordt ingezet, bestaat uit tweewekelijkse bijeenkomsten voor jongeren tussen de 12-18 jaar en 18-25 jaar. Join Us heeft een interventiebeschrijving geschreven in 2021 en is opgenomen in de databank effectieve interventies van Movisie.

Verder

- Geopperd wordt om een 'eenzaamheidsnetwerk' op te richten met allerlei organisaties die op het gebied van eenzaamheid veel meer zouden kunnen samenwerken. Op dit moment kent Rijswijk geen initiatieven tegen eenzaamheid die worden gedragen door meerdere partijen gezamenlijk. Welzijn Rijswijk kan hier een voortrekkersrol in spelen. Als voorbeeld wordt Vitis Welzijn aangehaald die een heel jaar lang aandacht hebben besteed aan eenzaamheid door middel van een campagne waarbij zeer diverse vormen van communicatie zijn ingezet (social media, billboards, youtube, website en lokale media). Daarmee zijn er veel jongeren bereikt en is eenzaamheid bespreekbaar gemaakt.
- Peer-to-peer inzet of inzetten ervaringsdeskundigen vergroten: er zijn veel jongeren die met gevoelens van eenzaamheid kampen. Wat goed werkt is deze lotgenoten samenbrengen, wat Epic Youth bijvoorbeeld doet. Ze proberen naast de online contacten ook altijd de contacten in de fysieke wereld te stimuleren. De uitdaging is om de balans tussen de online en fysieke wereld goed te houden en dat jongeren zich niet volledig in de digitale wereld gaan verliezen.

Jongeren

Ook door jongeren zijn meerdere interventies genoemd die kunnen worden ingezet om gevoelens van eenzaamheid te voorkomen of verminderen. en dat er ook meer georganiseerd mag worden om eenzaamheid te verminderen.

Voorlichting, reclame

Veel jongeren geven aan dat er meer aandacht mag zijn voor het onderwerp eenzaamheid. Dat kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door voorlichting over eenzaamheid te geven via social media, zodat jongeren weten wat ze eraan kunnen doen. Het kan ook

in de vorm van een podcast of door middel van presentaties die op verschillende plekken wordt gegeven. Een andere vorm is posters ophangen, bijvoorbeeld in de wijk op plekken waar jongeren komen. Een jongere oppert om eens aan een minister te vragen of die zich weleens eenzaam voelt en er in het algemeen landelijk meer aandacht aan te besteden. Ook zou eenzaamheid een plekje kunnen krijgen binnen het onderwijs, bijvoorbeeld een vak dat gaat over mentale gezondheid. Daar is nu nog niet zoveel aandacht voor. Daarnaast is het een idee om jongeren op straat aan te spreken (zoals een krantenverkoper). Degene die dat doet moet wel de juiste aansluiting vinden bij de jongere. *'Elke jongere die je vindt is er één'.*

Events, activiteiten, platforms organiseren

De jongeren noemen verschillende manieren om jongeren samen te brengen. Bijvoorbeeld door middel van food-events omdat samen eten verbindend werkt. Of bijeenkomsten of activiteiten in de wijk met wisselende thema's, eventueel voor zowel jong én oud. Ook zijn fysieke plekken waar jongeren kunnen samenkomen van belang, zoals een buurtcentrum of clubhuis. Het zou mooi zijn wanneer jongeren kunnen samenkomen die dezelfde gevoelens ervaren en dat het bespreekbaar wordt gemaakt. Een heel ander idee is een workshop 'zelfredzaamheid, zelfverzekerdheid en zelfstandigheid' organiseren om jongeren wat sterker te maken. Of organiseer eens een dag zonder social media en kijk wat er dan gebeurt met de jongeren. Of laat ouders eventueel een tijdslot instellen op de telefoon bij jonge kinderen, zodat ze leren om ook andere dingen te ondernemen.

De weg weten wanneer eenzaamheid aan de orde is

Jongeren geven aan dat het heel belangrijk is om de weg te weten wanneer eenzaamheid speelt, zowel voor de jongere zelf (waar kun

je terecht) als voor degene die het signaleert (hoe kun je handelen).

Scholen kunnen bijvoorbeeld gebruik maken van de 'pestknop' die in de schoolapp (Magister) zit.

Daar kun je melding maken van pestgedrag.

Verder is het heel belangrijk om te weten hoe je eenzaamheid signaleert en hoe je hierover het gesprek met jongeren aangaat (qua gesprekstechnieken). Het zou wenselijk zijn wanneer ouders en scholen gezamenlijk optrekken, ook voor support aan jongeren. Eventueel kunnen scholen nog een fysieke plek inrichten waar jongeren gemakkelijk in- en uit kunnen lopen met vragen, bijvoorbeeld over mentale gezondheid. Daar zou ook meer informatie kunnen liggen wat jongeren kunnen meenemen. Tot slot is genoemd dat jongeren moeten weten dat ze contact kunnen opnemen met de kindertelefoon.

Leg je telefoon neer en ga met elkaar afspreken. Ga naar buiten toe!

Online interventies

- Online platform (app of website) creëren waar jongeren terecht kunnen en hun hart kunnen luchten.
- Via social media zou bijvoorbeeld een influencer moeten benadrukken dat je gewoon jezelf moet zijn. Iets opzetten via Instagram of TikTok. Iemand volgen die met vlogt over het onderwerp en er zelf ervaring mee heeft.
- Website opzetten, met chatfunctie

Normaliseren en anders benaderen

- Normaliseren van gevoelens van eenzaamheid, taboe eraf
- Er op een laagdrempelige manier op ingaan.
- Leren om negatieve gedachten om te buiten naar positieve gedachten
- Focussen op sociale gezondheid: dat eenzaamheid niet gezien wordt als iets negatiefs, maar juist als een motivatie om met anderen in contact te komen.

2.11 Wat helpt om eenzaamheid te verminderen?

Uit het onderzoek 'Wendbaar en waardevol' (MDT, 2021) blijkt dat maatschappelijke diensttijd (MDT) bijdraagt aan het verbeteren van het mentale welzijn van jongeren en het verminderen van eenzaamheid onder jongeren. De deelnemende gemeenten geven aan dat MDT ook kan helpen bij het bereiken van jongeren die gemeenten zelf nog niet in beeld hebben. Dit komt omdat MDT toegankelijk is voor een brede doelgroep en niet alleen voor jongeren met een specifieke indicatie of hulpvraag. Er wordt intensief samengewerkt met organisaties die gebruikmaken van andere communicatiekanalen en jongeren op meerdere manieren benaderen. Hiermee kan MDT ook bijdragen aan preventief jongerenbeleid op het gebied van eenzaamheid maar ook binnen andere domeinen.

De website 'Eén tegen eenzaamheid'⁷ geeft veel tips over wat je zelf tegen eenzaamheid kunt doen. Denk aan je hulp aanbieden, contact met anderen maken, activiteiten binnen je gemeente zoeken, vrijwilligerswerk gaan doen, cursussen volgen, de Luisterlijn bellen etc. Op de 'hey, het is oké' website⁸ van de Rijksoverheid staan allerlei tips om met mentale klachten om te gaan. Verder biedt Join Us een programma voor jongeren van 12-25 jaar die zich langdurig eenzaam voelen (NJI, 2021).

⁷ <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/dit-kun-jij-doen/tips-om-iets-te-doen-tegen-een-eeenzaam-gevoel-bij-jezelf/>

⁸ <https://www.heyhetisoke.nl/hulp>

Aan de jongeren is gevraagd wat helpt om eenzaamheid te verminderen. Jongeren komen vooral met hele praktische tips om de eenzaamheid te verzachten. Sommigen zeggen dat er niet zoveel helpt, omdat het ook een beetje bij de puberteit hoort waarin je jezelf gaat ontdekken en je emoties sterk zijn. Belangrijk bij heel veel tips is dat je zelf ook uit je comfortzone gaat. De volgende tips zijn gegeven:

Iets gaan doen, afleiding zoeken:

- Vrijtijdsbesteding: lezen, tekenen, Netflix kijken, gamen, spelletje spelen, PlayStation, muziek luisteren
- Vrijwilligerswerk doen: iets betekenen voor een ander

Contact zoeken met anderen:

- Afspreken met vrienden, kennissen
- Via social media contact zoeken met anderen. Chatten met onbekenden is vaak fijner dan met eigen vrienden is aangegeven.
- Online communities met gelijkgestemden bezoeken, bijvoorbeeld 'gay-community people'. Het zijn geen echte vrienden maar je begrijpt elkaar wel.
- Naar een activiteit gaan: Power-up vrijdag
- Lekker eten met andere mensen
- Aansluiten bij een (studenten)vereniging

Op zoek gaan naar iemand die je begrijpt:

- Eén vertrouwenspersoon die je echt helpt, iemand waar je je veilig bij voelt en waar je mee kunt praten
- Op zoek gaan naar mensen die je wel begrijpen en serieus nemen. Proberen om er met vrienden over te praten.

Hulp zoeken:

- Mensen uit netwerk (ouders en vrienden) ook betrekken
- Hulp zoeken, bv een psycholoog
- Om hulp durven vragen aan anderen
- Praten met de huisarts of POH-GGZ: het is fijn om met iemand te praten.

Iets in jezelf leren veranderen:

- De emotie eenzaamheid echt erkennen
- Geloven in jezelf
- Je realiseren dat je niet veel vrienden nodig hebt: kwaliteit boven kwantiteit
- Zoeken naar iets waar je energie van krijgt
- Oké zijn met onprettige gevoelens, het is niet een punt van goed of fout

Zaken op school veranderen:

- Geen mobiele telefoon in de klas, want dan moet je met anderen gaan communiceren.
- Promoten op scholen dat je hulp kunt krijgen, met een flyer of poster. Leren wat eenzaamheid is, wat de gevolgen zijn en de oplossingen.

Ik heb geen controle op mijn omgeving, maar wel op hoe ik ermee omga.
Ik probeer mijn gedachten om te zetten naar positieve gedachten

Belang van lotgenoten, herkenning:

- Als er voorbeelden van anderen zijn waardoor je het gaat herkennen
- Met lotgenoten: ervaringen delen

2.12 Uitkomsten uit minisymposium

Tijdens het minisymposium Jeugd op 17 oktober 2024 is tijdens de workshop met verschillende professionals gesproken over wat we in Rijswijk kunnen doen om de gevoelens van eenzaamheid onder jongeren te verminderen. Daar zijn de volgende punten genoemd:

Aandacht geven: zien en horen

Een aantal tips van professionals hebben te maken met aandacht geven aan jongeren. Daarbij gaat het om gezien worden, een luisterend oor bieden, naar elkaar luisteren en openstaan voor gesprekken. Verder is het van belang om laagdrempelige contactmomenten te organiseren. Dat kan bijvoorbeeld ook via whatsapp.

Aandacht aan geven via scholen én ouders en verenigingen betrekken

Meerdere keren wordt genoemd dat het van belang is om via scholen meer aandacht te besteden aan existentiële vraagstukken, waaronder eenzaamheid. Daarbij kan worden ingegaan op hoe het is om geen aansluiting te hebben en hoe je dit zelf kunt zoeken. Ook zou het kunnen gaan over hoe je je weerbaar kunt opstellen ten aanzien van social media. Een aantal keer is ook opgemerkt dat het van belang is om ouders te informeren en te betrekken. Tevens zouden sport- en scoutingverenigingen betrokken kunnen worden. Ouders en verenigingen kunnen bijvoorbeeld getraind worden in het herkennen van eenzaamheid.

Maak ambassadeurs

Het kan ook goed werken om de jongeren zelf te betrekken en te benoemen tot ambassadeurs. Zij kunnen eenzaamheid bij andere jongeren herkennen en wellicht een belangrijke rol spelen in het voorkomen van eenzaamheid.

Normaliseren

Een oplossing kan ook meer liggen in de richting van het normaliseren van gevoelens van eenzaamheid en bewustwording ten aanzien van het ervaren van gevoelens van eenzaamheid. Wanneer jongeren leren dat het oké is om je eenzaam te voelen, dan ontstaat er wellicht meer openheid en minder taboe rondom dit onderwerp. Het kan leiden tot het versterken van het gevoel van eigenwaarde en minder oordeel hebben over (andere) jongeren die eenzaamheidsgevoelens ervaren. Of zelfs dat het woord eenzaamheid omgezet kan worden in iets positiefs.

Sociale contacten opdoen

Daarnaast kan de oplossing liggen in het bevorderen van echte relaties binnen het netwerk van een jongere. En één professional merkt op dat de eenzaamheid is opgelost zodra de jongere verkering heeft.

Oplossingen met een langere adem

Sommige oplossingen vragen om een wat langere adem. Genoemd zijn

- Het systeem zo veranderen dat er minder prestatiedruk is.
- Bestrijd niet alleen de gevolgen (eenzaamheid) maar zoek de bron.
- Social media krijgen minder 'macht' of invloed op jongeren.



Conclusies & aanbevelingen

3. Conclusies

De resultaten van het onderzoek leiden tot de beantwoording van de hoofd- en deelvragen.

Beantwoording deelvragen

Wat zijn oorzaken bij het ervaren van eenzaamheidsgevoelens onder Rijswijkse jongeren?

- Gebrek aan sterke thuisbasis (onder andere vanwege armoede, (vecht)scheiding, onveiligheid, verslaving, psychische problematiek of emotionele verwaarlozing)
- Kenmerken van kwetsbaarheid (negatief zelfbeeld, onzekerheid, weinig sociale vaardigheden, klein sociaal netwerk, ADHD, autisme, uiterlijk etc.)
- Invloed van social media (status, erbij horen, online pesten)
- Gevoel van alleen zijn, last op je schouders, dat 'de wereld tegen je is'

Wat zijn vindplaatsen van jongeren in Rijswijk die gevoelens van eenzaamheid ervaren?

- Via ouders van kinderen/jongeren
- Online via social media, Playstation online, Discord
- Op openbare plekken (zoals winkelcentra en parken) en via sportverenigingen
- Via professionals (scholen, huisartsen, leerplichtambtenaren, organisaties voor jongeren)

Op welke wijze kunnen we Rijswijkse jongeren die gevoelens van eenzaamheid ervaren het beste benaderen?

- Laagdrempelig (bijvoorbeeld via whatsapp of chatfunctie op een website)

- Het is belangrijk dat jongeren zich gezien en gehoord voelen door professionals
- Via 1-op-1 contact én via groepsinterventies. Genoemd zijn bijvoorbeeld jongerencafés of jongerenrestaurants
- Reclame maken op verschillende manieren: meer bewustwording creëren voor het onderwerp eenzaamheid en uit de taboesfeer halen
- De professional moet zonder oordeel kunnen luisteren, de aansluiting zoeken bij de jongeren en empathisch zijn

Welke rol kunnen professionals spelen bij het ondersteunen van Rijswijkse jongeren bij gevoelens van eenzaamheid?

- Eerder de signalen oppikken om erger te voorkomen. Op tijd doorverwijzen naar de huisarts of voor psychische hulp is van belang.
- Een 'eenzaamheidsnetwerk' oprichten met allerlei organisaties die op het gebied van eenzaamheid veel meer zouden kunnen samenwerken.
- Peer-to-peer inzet of inzetten ervaringsdeskundigen vergroten
- Lotgenoten samenbrengen zoals Epic Youth doet.

Scholen

- Kinderen voorbereiden op het gebruik van social media in het basisonderwijs
- Voorlichting en gastlessen op scholen:
 - Bewustwording creëren over onderwerp eenzaamheid
 - Over gebruik social media
- Ouders meer betrekken bij het onderwerp
- Zorgen voor een goed netwerk om jongeren heen, korte lijnen onderhouden met ouders
- Aansluiten bij bestaande initiatieven vanuit school, zoals over jonge mantelzorgers en burgerschap en identiteit
- Aandacht besteden als school aan positieve groepsvorming, met name aan het begin van het schooljaar

- Een buddy-systeem inzetten op scholen
- Telefoonverbod.

Welke interventies zijn er om gevoelens van eenzaamheid bij Rijswijkse jongeren te verminderen of te voorkomen?

- Lid worden van een vereniging, fysieke ontmoetingen tussen jongeren.
- Voldoende dagbesteding aanbieden aan jongeren in de vorm van scholing of (vrijwilligers)werk.
- Aandacht via (online) media voor het thema eenzaamheid onder jongeren

Welke interventies zijn er om Rijswijkse jongeren met elkaar verbinden?

- Activiteiten in groepsverband organiseren:
 - vanuit Welzijn Rijswijk
 - nieuwe activiteiten bedenken zoals jongerencafés
- Meer sociaal-maatschappelijke voorzieningen inrichten waar jongeren terecht kunnen (naast NextGen)
- Influencers inzetten om jongeren te bereiken
- Gebruik maken van bestaande interventies gericht op eenzaamheid, zoals Young Impact, Plant a friend of Join Us.

Beantwoording hoofdvraag

Welke evidence based interventies leiden tot het verminderen en/of voorkomen van gevoelens van eenzaamheid onder Rijswijkse jongeren van 12 – 24 jaar en op welke wijze vinden deze interventies een passende weg naar de doelgroep jongeren?

Tijdens het onderzoek zijn veel verschillende interventies genoemd om gevoelens van eenzaamheid onder Rijswijkse jongeren van 12 – 24 jaar te verminderen en/of te voorkomen.

Het lijkt erop dat een diverse aanpak het meeste kans tot succes oplevert. Zo kunnen professionals een belangrijke rol spelen en getraind worden in het herkennen van gevoelens van eenzaamheid. Uit het onderzoek blijkt dat het signaleren van eenzaamheid zeker aandacht verdient. Maar ook voor de ouders ligt er een taak om hier aandacht aan te besteden. Scholen zouden een rol kunnen spelen in het voorlichten van jongeren, het bespreekbaar maken op school én het onder de aandacht brengen bij ouders. Verder ligt een deel van de oplossing ook bij jongeren zelf, doordat ze zelf actief kunnen deelnemen aan sport en andere (culturele) activiteiten. Bij gezinnen moet bekend zijn dat ze –mochten de financiële middelen ontoereikend zijn– gebruik kunnen maken van de ooievaarspas. Toch zal een deel van de jongeren om uiteenlopende redenen altijd blijven kampen met gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheid is een complex probleem met oorzaken van verschillende aard. Als de thuisbasis niet fijn is, dan zal dat veelal zijn weerslag hebben op gevoelens van eenzaamheid. Maar ook een mantelzorgtaak of een bepaalde kwetsbaarheid (zoals negatief zelfbeeld of ADHD) kunnen de gevoelens van eenzaamheid aanwakkeren. Dit onderzoek, en ook documentenstudie laat zien dat een eenvoudige oplossing wat dat betreft niet zomaar voorhanden ligt. Wel is het mogelijk om aan te sluiten bij goede initiatieven die al bestaan om jongeren te bereiken en gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Het online jongerenwerk speelt bijvoorbeeld een mooie rol als het gaat om het online bereiken van jongeren. Daarnaast biedt Join Us support aan jongeren en is hun methodiek inmiddels beschreven als effectieve interventie. Verder zou een eenzaamheidsnetwerk en meer samenwerking tussen de Rijswijkse jeugdprofessionals een goede bijdrage kunnen leveren aan het agenderen van het thema eenzaamheid onder jongeren én de aanpak van het probleem.

4. Aanbevelingen

Vanuit professionals

Vinden van jongeren

- Veel meer aandacht voor het vinden van jongeren. Een interventie inzetten heeft pas zin wanneer de doelgroep bereikt wordt. In het onderzoek is vaak genoemd 'hoe bereik je jongeren?', 'hoe zorg je dat jongeren hun kamer uitkomen?', 'hoe creëer je meer bewustwording bij ouders?'. Er mag in Rijswijk veel meer aandacht worden gegeven aan het signaleren en het voorkomen van eenzaamheid bij jongeren. Want voorkomen is veel beter dan genezen is meerdere malen aangegeven.

Veel meer bewustwording bij professionals

- Niet alle professionals letten vanuit hun rol op gevoelens van eenzaamheid bij jongeren of herkennen het niet altijd. De professionals die in aanraking komen met jongeren komen veelal niet voor eenzaamheid, maar vanwege een ander probleem. Er mag meer bewustwording komen op dit thema bij degenen die professioneel met jongeren in aanraking komen. Dan kun je zorgen voor een betere doorverwijzing naar de hulp en initiatieven die er al wel zijn.
- Maak gebruik van een toolbox voor professionals om eenzaamheid te signaleren. In Rotterdam wordt momenteel gewerkt aan een dergelijk instrument. In de focusgroep is aangegeven dat het voor Rijswijk ook zeer waardevol zou zijn.

Ik had vaker
de vraag kunnen
stellen 'hoe voel je
je hierbij'?

Meer aandacht voor preventie

- Preventief moet er meer aandacht zijn voor het onderwerp eenzaamheid, nog voordat de echte problemen ontstaan. Juist wanneer de problemen al ontstaan zijn (bijvoorbeeld wanneer jongeren dak- en thuisloos worden), dan kost het veel meer geld om ze weer terug op de rit te krijgen.

Integrale aanpak

- Het thema 'eenzaamheid' moet integraler worden aangepakt. Het hangt veelal samen met andere problemen die spelen binnen gezinnen en/of bij jongeren.
- Zet een eenzaamheidsnetwerk op in Rijswijk en geef Welzijn Rijswijk daar een sleutelrol in. Binnen de gemeente Rijswijk kijken professionals veelal vanuit hun eigen rol en organisatie. Er is behoefte aan meer samenwerking, netwerken, doorverwijzen, zoeken naar het gezamenlijke belang en samen vinger aan de pols houden.

Betrek ouders

- Ouders zijn het rolmodel van de kinderen, dus de interventies moeten ook op de ouders gericht zijn. Een ouderavond kan wellicht impact hebben om het thema verder onder de aandacht te brengen.

Maak gebruik van de wijk en de voorzieningen

- Maak gebruik van de mensen in de wijken die signalen oppikken. Zij weten vaak heel veel over wat er in een buurt speelt en welke kinderen er bijvoorbeeld (te) veel thuis zitten.
- De initiatieven die Rijswijk kent en kunnen zorgen voor verminderen van eenzaamheid moeten voldoende onder de aandacht worden gebracht. Denk bijvoorbeeld aan de ooievaarspas waardoor jongeren meer gebruik kunnen maken van voorzieningen.

Verder

- Let op maatwerk per persoon, dat blijft belangrijk.
- Onderzoek de mogelijkheid om aan te sluiten bij bestaande initiatieven zoals Young Impact, Join Us en Plant a friend.
- Zorg voor voldoende financiële middelen voor de aanpak van eenzaamheid onder jongeren. Bijvoorbeeld middelen gericht op de online aanpak.
- Benader de thematiek vooral vanuit een positieve kant en zet in op de kracht van de ontmoeting. In Leidschendam hebben ze het bijvoorbeeld de 'Week van oog voor elkaar' genoemd.

Vanuit jongeren

- Het is belangrijk om een soort van mentorfunctie toe te wijzen. Betrek ouders, familie en vrienden mits jongeren daar toestemming voor geven.
- Heb aandacht voor jongeren in AZC's die pas net in Nederland zijn en uit een totaal andere cultuur komen. Het is van belang dat de ouders weten hoe de omgangsvormen in Nederland zijn, dat ze wellicht heel anders zijn dan in land van herkomst. Dat het in Nederland normaal is om huisdieren te hebben, je te kleden zoals je wilt, homoseksueel te zijn en vrijheid te ervaren in wat je wel en niet gelooft. Dat botst nu regelmatig omdat jongeren tussen de eigen cultuur en Nederlandse cultuur in geraken.

Bijlagen

Bijlage 1: Professionals in Rijswijk in relatie tot eenzaamheid

ORGANISATIE	WAT DOEN ZE	VERWIJZEN DOOR NAAR:
Coalitie Rijswijk		
Indigo Preventie GGZ	• Gericht op preventie (vrienden maken, zelfvertrouwen opbouwen) • Workshops voor intermediairs en professionals over signaleren psychische klachten, eenzaamheidsgevoelens • Mentale gezondheid op de kaart zetten • Initiatieven aanjagen • Vaardigheden en eigen verantwoordelijkheid aanleren • Ouders en kinderen (weer) met elkaar verbinden	
Welzijn Rijswijk	• Voor jongeren vanaf 16 jaar is er PowerUp. Elke vrijdagavond komt de groep samen onder begeleiding van 2 jongerencoaches. • Regenboogjongeren (LHBTIQ-jongeren) • Jongerencoaching • Jonge mantezorgers (meer preventief) • Jongereninloop	• Welzijn Rijswijk werkt samen met ExpEx: ervaringsdeskundigen: Elke maand is er een ervaringscafé met samen eten en daarna met elkaar in gesprek gaan aan de hand van een thema Welzijn Rijswijk zou willen samenwerken met buddynetwerk. Dat is nog niet goed van de grond gekomen.
Voortijdig schoolverlaten		Sociaal wijkteam/jeugdteam Bootcamp Andere activiteiten Werk

ORGANISATIE	WAT DOEN ZE	VERWIJZEN DOOR NAAR:
Sociaal wijkteam/ jeugdteam	• Voeren geen projecten rondom eenzaamheid uit • Ze zijn laagdrempelig en je kunt er met je hulpvraag terecht • Werken niet outreachend • Hebben wel een signalerende functie	Don Bosco Welzijn Rijswijk Via Pinedo (gescheiden ouders) JIT
Jeugd Interventie Team	Bespreken leefgebieden met jongeren. Bij vrijetijdbesteding wordt aandacht besteed aan gevoelens van eenzaamheid	Huisarts Psycholoog Dagbesteding, buurthuis MEE
Vitalis maatjesprojecten	De vrijwilligers bieden kinderen tussen de 5 en 18 jaar die extra aandacht kunnen gebruiken laagdrempelige activiteiten aan. Een jaar lang trekken het maatje en het kind wekelijks een paar uurtjes met elkaar op	
Scholen		Schoolmaatschappelijk werk Jongerenwerker Wat er verder nodig is
Kei	Niet specifiek bij projecten rondom eenzaamheid betrokken. Wel bezig om financiële regelingen bij gezinnen bekend te maken.	Welzijn Rijswijk Scholen Jeugdteam
Join Us	• Zit nog niet in Rijswijk, wel in 77 andere gemeenten. • Jongeren nemen een jaar deel en komen twee keer per maand samen. Ze proberen sociale vaardigheden te versterken en negatieve gedachten te doorbreken. Ze gebruiken elementen van cognitieve gedragstherapie. De voortgang wordt gemeten aan de hand van een app.	Psycholoog Ervaringsdeskundigen Jongerenwerkers

ORGANISATIE	WAT DOEN ZE	VERWIJZEN DOOR NAAR:
Epic Youth	• Denken mee in de eenzaamheidsaanpak voor jongeren. Verzorgen zelf sessies rondom mentale weerbaarheid, bijvoorbeeld in de vorm van podcasts. Die komen weer op Youtube en Spotify. • Bieden ondersteuning bij hulpvragen en proberen op een laagdrempelige manier met jongeren te praten. • Zorgen voor een online netwerk met een communitygevoel. • Ze bereiken jongeren met name via online campagnes.	• Werken met verschillende gemeenten samen in campagnes in week van eenzaamheid. • Lokaal jongerenwerk • Bibliotheken • Maatschappelijk werk • Helpen andere organisaties bij bereiken doelgroep 14-16 jaar • Join Us • CJG en JGZ in sommige gemeenten • Zouden meer met scholen willen samenwerken, maar komen daar nog moeilijk binnen

Bijlage 2: Respondenten

Geïnterviewde professionals

ORGANISATIE	FUNCTIE PROFESSIONAL
Indigo Preventie GGZ	Preventiedeskunige, ook werkzaam als POH GGZ
Welzijn Rijswijk	Jongerenwerker Jongerenwerker als vm POH GGZ
Gemeente Rijswijk	Casemanager Voortijdig Schoolverlaten Raadslid (ook werkzaam bij Wij. Rijswijk)
Sociaal wijkteam/ jeugdteam	Twee consultants van het Sociaal Wijkteam
Jeugd Interventie Team	Intensief Trajectbegeleider
GSR	Zorgcoördinator
Stanislas College	Mentor & docent Coördinator Leerlingzaken
JGZ ZHW	Jeugdverpleegkundige
Stichting Kei Rijswijk	Accountmanager
Join Us	Impact & Development Manager
Epic Youth	Directeur
Stichting Plant a Friend	Voorzitter
DSP Groep	Onderzoeker

Geïnterviewde jongeren

JONGEREN	LEEFTIJD	WOONPLAATS
Jongen	29 jaar	Rijswijk
Jongen	27 jaar	Rijswijk
Jongen	26 jaar	Rijswijk
Jongen	24 jaar	Rijswijk
Jongen	24 jaar	Rijswijk/Pijnacker
Jongen/meisje	23 jaar	Rijswijk
Jongen	22 jaar	Rijswijk
Jongen	21 jaar	Rijswijk
Jongen	20 jaar	Rijswijk
Jongen	14 jaar	Rotterdam
Meisje	27 jaar	Rijswijk
Meisje	23 jaar	Rijswijk
Meisje	23 jaar	Rijswijk
Meisje	20 jaar	Rijswijk
Negen meisjes (groepsgesprek)	Van 12-19 jaar	Rijswijk
Jongen (groepsgesprek)	20 jaar	Rijswijk

In het onderzoek zitten vijf jongeren die officieel niet tot de doelgroep van het onderzoek behoren. Vier van hen zijn ouder dan 24 jaar en één jongen komt niet uit Rijswijk.

De reden dat zij toch geïnterviewd zijn, is dat voor deze vijf jongeren bekend is dat zij gevoelens van eenzaamheid ervaren. Zonder deze vijf jongeren zouden er geen andere resultaten uit het onderzoek komen, aangezien na het groepsgesprek en zo'n zeven 1-op-1 interviews al een punt van informatieverzadiging bereikt was in het onderzoek. De jongen van 14 jaar is betrokken vanwege zijn gameverslaving en de daarmee gepaard gaande eenzaamheidsproblematiek. De andere vijf oudere respondenten zijn allemaal betrokken vanwege de eenzaamheidsproblematiek die zij ervaren. Deze jongeren zijn allemaal bekend bij de jongerenwerkers van Welzijn Rijswijk en waren graag bereid om hun ervaringen te delen. Al deze verhalen vormen een bevestiging van datgene wat al bekend was op basis van de overige interviews.

Literatuurlijst

- Bijsterveld, W. van (2023). *Kerncijfers*. Geraadpleegd op 23 maart 2024 <https://rijswijk.incijfers.nl/dashboard/bevolking>
- Eentegeneenzaamheid (2024). *Samen zorgen we ervoor dat niemand om het thema eenzaamheid heen kan* Geraadpleegd op 25 maart 2024 <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/week-tegen-eeenzaamheid/communicatiemiddelen/>
- Eentegeneenzaamheid (2024). *Gemeente Rijswijk* Geraadpleegd op 25 maart 2024 <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/mijn-gemeente/coalitie-eeenzaamheid-rijswijk/>
- Gemeente Rijswijk (2023). *Welkom op de website van de programmabegroting 2023-2025*. Geraadpleegd op 27 maart 2024 <https://begroting.rijswijk.nl/2023/programma-s/onderwijs/wat-gaan-we-daarvoor-doen#:~:text=In%20Rijswijk%20doen%20we%20mee,activiteiten%20uit%20van%20maatschappelijke%20waarde.>
- Gemeente Rijswijk (2021). *Brede Welzijnsnota 2021 Sterker door sociale samenhang*. Geraadpleegd op 14 april 2024
- GGD Haaglanden (2023). *Gezondheidsmonitor Jeugd*. Geraadpleegd op 28 januari 2025
- GGD Haaglanden (2024). *Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen*. Geraadpleegd op 28 januari 2025
- CBS (2021). *Vooral jongeren emotioneel eenzaam in 2021*.
- Jong Gierveld J. de, en T. van Tilburg (2007). *Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid*. In: Tilburg T. van, en J. de Jong Gierveld (eds). *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum, 7-14.
- Vries, S. de, J.W. van de Maat & J. Omlo (2021). *Eenzaamheid onder jongeren Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk*. Movisie, april 2021
- Geukens F., S. Danneel, M. Maes, M. Bastin, P. Bijttebier, H. Colpin, K. Verschueren, L. Goossens (2021), *Loneliness, social anxiety symptoms, and depressive symptoms in adolescence: Longitudinal distinctiveness and correlated change*, *Journal of Youth and Adolescence*, p. 2246-2264
- Rumping, S. M., Van der Steen, M., Rijnders, J., & Boendermaker, L. (2020). *E-learning eenzaamheid*, Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat *Kwaliteit en Effectiviteit in de Zorg voor Jeugd*. <http://www.hva.nl/ondersteuningjongeren/eeenzaamheid>
- MDT (2021) 'Wendbaar en waardevol – mdt gaat door', Ministerie OCW.
- MDT (2023) 'Groeien en bewijzen', Ministerie OCW.
- RIVM (2024). *Gezondheidsonderzoek Covid-19, kwartaalonderzoek jongeren*. Geraadpleegd op 28 januari 2025
- Weijs, G (2021). *NJI Interventie Join Us Programma* Geraadpleegd op 24 maart 2024 [Join Us programma \(nji.nl\)](http://www.nji.nl/join-us-programma)
- Zwet, R. van der., Vries, S. de. & Maat, J.W. van de. (2020) *Movisie WAT WERKT BIJ de aanpak van eenzaamheid* (p.11-15). Geraadpleegd op 24 maart 2024 [wat-werkt-eeenzaamheid-dossier-2020.pdf \(movisie.nl\)](http://www.movisie.nl/wat-werkt-eeenzaamheid-dossier-2020.pdf)
- Weijs, G., (2021). *Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Join Us programma'*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies.

Contact

☎ 070 - 757 92 00

✉ info@welzijn-rijswijk.nl

🌐 www.welzijn-rijswijk.nl



Wijkcentrum Stervoorde
Dr. H.J. van Mooklaan 1
2286 BA Rijswijk

