



Eenzaamheid onder jongeren

Verkenning van de stand van zaken
in literatuur, beleid en praktijk

Movisie: kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.

We ondersteunen en adviseren maatschappelijke organisaties, overheden, maatschappelijk betrokken bedrijven en burgerinitiatieven. Lokaal of landelijk, toegesneden op het vraagstuk en de organisatie. Zo kunnen deze organisaties en hun professionals hun werk voor de samenleving zo goed mogelijk doen.

Movisie staat voor een maatschappij waar iedereen op een gelijkwaardige manier kan deelnemen. Waarin ook mensen in kwetsbare posities, gezien en ondersteund worden.

Kijk voor meer informatie op www.movisie.nl.

Colofon

Auteurs: Susan de Vries & Jan Willem van de Maat (Movisie), Jurriaan Omlo (Bureau Omlo)

Met dank aan: Renske van der Zwet (Movisie), Eva Lutgerink, Gerine Lodder, Marlies Maes, Maaïke Verhagen en geïnterviewde beleidsadviseurs en jongerenwerkers.

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & Illusie

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding:

© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken.

De inhoud van deze publicaties is met grote zorg samengesteld. Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

© Movisie, april 2021

Inhoudsopgave

Inleiding	4
1 Methode	5
2 Wetenschappelijke inzichten over eenzaamheid onder jongeren	8
2.1 Betekenis en prevalentie van eenzaamheid onder jongeren	8
2.2 Verklaringen voor eenzaamheid onder jongeren	10
2.2.1 Persoonlijkheidsfactoren	11
2.2.2 Relationele verklaringen voor eenzaamheid	13
2.2.3 Omgevingsfactoren	16
2.3 Gevolgen van eenzaamheid onder jongeren	17
2.4 Omgaan met eenzaamheid	21
3 Beleid en praktijk in gemeenten	25
3.1 De aanpak van eenzaamheid onder jongeren	25
3.2 Signaleren en bereiken	28
3.3 Knelpunten in de praktijk	30
3.4 Knelpunten in het beleid van gemeenten	31
3.5 Kansen om het beleid in gemeenten te verbeteren	32
3.6 Kansen om de uitvoering in de praktijk te verbeteren	33
4 Samenvatting	34
5 Beschouwing	38
Literatuurlijst	42
Bijlage 1. Topiclijst interviews beleidsadviseurs	46
Bijlage 2. Topiclijst interviews uitvoerende sociaal professionals	48



Inleiding

De afgelopen jaren is het onderwerp eenzaamheid onder jongeren meer in de schijnwerpers gekomen. Al voor de coronacrisis kwamen in talkshows jongeren aan het woord die zich eenzaam voelden. In dagbladen en magazines verschenen interviews en artikelen waarin experts en ervaringsdeskundigen uitgebreid hun verhaal vertelden. Het werd duidelijk dat eenzaamheid niet iets is dat alleen onder ouderen speelt. Bovendien, zo werd gesuggereerd, is eenzaamheid op latere leeftijd vaak terug te herleiden tot de jeugd. Aandacht voor eenzaamheid onder jongeren zou daarom ook een preventieve waarde kunnen hebben.

Kennis over eenzaamheid onder jongeren is versnipperd en hoe we er in Nederland voor staan op dit thema is onduidelijk. Eenzaamheid onder jongeren wordt nog niet zo lang onderzocht en binnen Nederland is vooralsnog een kleine groep wetenschappers actief die zich op het onderwerp richt. Ook in het gemeentelijk beleid en de praktijk lijkt eenzaamheid onder jongeren een betrekkelijk nieuw onderwerp te zijn. Eind 2019 besloten we daarom vanuit Movisie, in overleg met het ministerie van VWS, de actuele stand van zaken voor wat betreft literatuur, beleid en praktijk in kaart te brengen, zodat voor gemeenten en de uitvoerende praktijk helder is waar we staan en welke uitdagingen er in het verschiet liggen.

Toen werd het maart 2020 en deed covid-19 zijn intrede in ons land. Ineens moesten we in Nederland afstand houden van elkaar. Het was lente en jongeren maakten, met een knipoog, nog vrolijke TikTok-filmpjes op de coronahit 'Supalonly'. Later in het jaar, met de winter en vooral strengere maatregelen die sociaal contact minimaliseerden, sloeg de sfeer om. Jongeren gaven aan zich somber te voelen en meer eenzaam dan voor de coronacrisis. Het onderwerp eenzaamheid onder jongeren kwam zo nog hoger op de politieke agenda te staan. Wat volgde waren versoepelingen voor jongeren en extra geld voor ondersteuning.

Met de verkenning die voor u ligt, zijn we vóór de coronacrisis gestart. Tijdens het begin van de coronacrisis is besloten de verkenning te blijven uitvoeren volgens het oorspronkelijke plan. Het was nog onzeker hoe lang de situatie zou duren en wat de betekenis van de crisis zou zijn voor het beleid en de praktijk. Ook voor wat betreft het onderzoek zijn we doorgegaan op de ingezette weg: het beter begrijpen van hoe vereenzaming onder jongeren werkt, los van de coronacrisis en de wisselende coronamaatregelen. Door een beter begrip van hoe vereenzaming onder jongeren werkt, hopen we enerzijds dat beleidsmakers hun beleid aan kunnen scherpen en anderzijds dat de praktijk en de samenleving beter toegerust zijn om jongeren zo te ondersteunen dat zij beter in staat zijn om met hun gevoelens van eenzaamheid om te gaan.

1 Methode

Deze verkenning is gericht op het verzamelen van kennis uit literatuur, beleid en praktijk over het thema eenzaamheid onder jongeren. De volgende drie vragen staan in deze verkenning centraal:

1. Wat weten we uit onderzoek over eenzaamheid onder jongeren?
2. Wat weten we over de beleidsaanpak door gemeenten van eenzaamheid onder jongeren?
3. Wat weten we over de aanpak van eenzaamheid onder jongeren in de uitvoerende praktijk?

Om een antwoord te geven op deze drie onderzoeksvragen hebben we verschillende methoden gebruikt. Hieronder zetten we die methoden, per onderzoeksvraag, op een rij.

Wat weten we uit onderzoek over eenzaamheid onder jongeren?

De eerste stap van deze verkenning was een literatuursearch naar eenzaamheid onder jongeren. De search hebben we gestart door in gesprek te gaan met de belangrijkste onderzoekers op dit thema. We hebben dr. Maaïke Verhagen (Radboud Universiteit), dr. Gerine Lodder (Universiteit van Tilburg) en dr. Marlies Maes (Universiteit van Utrecht) geïnterviewd. Zij zijn expert op het gebied van eenzaamheid onder jongeren en hebben diverse onderzoeken uitgevoerd op dit thema. De interviews waren gericht op het inzicht verkrijgen in wat de meest relevante onderzoeken zijn op dit thema en wat belangrijke ontwikkelingen op het onderzoeksterrein zijn.

De zoekstrategie voor het vinden van onderzoeksliteratuur over dit thema is afgebakend met behulp van een leeftijdsgrens, namelijk jongeren vanaf 16 tot en met 27 jaar. Dat neemt niet weg dat ook jongeren onder de 16 zich eenzaam kunnen voelen. Deze leeftijdsgrens is gekozen om aan te sluiten bij de landelijke aanpak '16-27'. Dit is een landelijk samenwerkingsverband¹ met een landelijke aanpak die zich richt op jongeren tussen de 16 en 27 jaar in een kwetsbare positie en hen zo optimaal mogelijk wil begeleiden naar zelfstandigheid. De overgang van adolescentie naar volwassenheid is een fase met veel

¹ 16-27 is een samenwerkingsverband tussen het Nederlands Jeugdinstituut, Movisie, Ingrado, Divosa, ExpEx, Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG), MBO Raad, Samenwerkingsorganisatie Beroepsonderwijs Bedrijfsleven (SBB), Jeugdzorg Nederland, het Rijk en de gemeenten.

belangrijke transitie op het gebied van onder andere onderwijs, inkomen, wonen en zorg. Aan de hand van de zoektermen waaronder 'eenzaamheid', 'jongeren', 'loneliness', 'young' en 'adolescence' hebben we in verschillende digitale databanken (Google Scholar, BASE en NARCIS) gezocht naar relevante artikelen. In totaal zijn 90 artikelen aangetroffen. Deze artikelen hebben we gescoord aan de hand van een aantal criteria, zoals bewijskracht, omvang van de studie (aantal geïnccludeerde respondenten), thematiek van het onderzoek en kenmerken van de onderzoeksgroep (o.a. de onderzochte leeftijdscategorie en gender). De belangrijkste uitkomsten van de artikelen die het beste scoorden op deze criteria hebben we opgenomen in de resultaten.

In de meeste studies die zijn verwerkt valt de doelgroep helemaal of grotendeels binnen de gehanteerde leeftijdsgrens. Een uitzondering is het boek 'Eenzaamheid bij jeugdigen' van Jan van der Ploeg (2018). Dit boek geeft een stand van zaken over eenzaamheid onder jeugdigen, waarin bevindingen ook betrekking hebben op een doelgroep jonger dan zestien jaar. Er is ervoor gekozen het boek toch op te nemen in de verkenning, omdat het een uniek en helder overzicht biedt van de kennis op dit specifieke terrein.

Wat weten we over de beleidsaanpak door gemeenten van eenzaamheid onder jongeren?

Om inzicht te krijgen in de beleidsaanpak van gemeenten op het thema eenzaamheid onder jongeren hebben we allereerst verschillende beleidsadviseurs van gemeenten geïnterviewd. De werving van beleidsadviseurs verliep via het Actieprogramma Eén Tegen Eenzaamheid. We hebben via het programma contact gezocht met beleidsadviseurs van gemeenten. Daarnaast zijn we met beleidsadviseurs in contact gekomen via organisaties zoals Sociaal Werk Nederland, Join Us en Argan (platform voor jongeren in Amsterdam). In totaal hebben zes gemeenten meegedaan aan dit onderzoek, waarvan twee middelgrote gemeenten en vier grote gemeenten verdeeld over Nederland. In het eerste contact met de geworven gemeenten is gevraagd naar beleidsplannen waarin de aanpak van eenzaamheid onder jongeren stond beschreven. Deze plannen gaven een eerste inzicht en boden de mogelijkheid om gerichte vragen te stellen over de beleidsplannen.

De semigestructureerde interviews met gemeenten vonden online plaats. Bij het gesprek met sommige gemeenten waren meerdere beleidsadviseurs aanwezig. In totaal is er gesproken met negen respondenten. De belangrijkste onderwerpen tijdens de interviews waren de gemeentelijke visie op het thema, de rol van de gemeente in de aanpak, keuzes die zijn gemaakt in de aanpak en de uitdagingen op het thema. De volledige topiclijst is bijgevoegd (bijlage 1). De interviews met gemeenten zijn getranscribeerd en de inzichten staan beschreven in hoofdstuk 3.

Wat weten we over de aanpak van eenzaamheid onder jongeren in de uitvoerende praktijk?

Om deze vraag te beantwoorden zijn semigestructureerde interviews afgenomen met diverse uitvoerende sociale professionals werkzaam in de praktijk, zoals jongerenwerkers. De werving voor deze professionals verliep allereerst via de geïnterviewde gemeenten. Wij vroegen hen of zij professionals kenden uit de praktijk die zich inzetten voor het onderwerp eenzaamheid onder jongeren. Daarnaast verliep de werving via organisaties zoals Argan, Sociaal Werk Nederland en Join Us. In totaal hebben we zeven sociale professionals geïnterviewd. De interviews zijn online afgenomen op een semigestructureerd

manier. De topiclijst die is gebruikt tijdens deze interviews is te vinden in bijlage 2. De belangrijkste onderwerpen tijdens de interviews waren de activiteiten die zij inzetten voor deze doelgroep, succesfactoren en uitdagingen in de begeleiding, signaleren van jongeren en communicatie met de doelgroep.

Na de interviews is er een focusgroep georganiseerd met de geïnterviewde professionals. Het doel van de focusgroep was om eerste inzichten te delen en met elkaar hierop te reflecteren. Uiteindelijk namen zes jongerenwerkers deel aan deze focusgroep. De inzichten uit de interviews en de focusgroep zijn verwerkt in hoofdstuk 3.

Jongeren

In de verkenning zijn vier verhalen opgenomen in kaders van jongeren die eenzaamheidsgevoelens ervaren. Deze verhalen zijn verzameld door Eva Lutgerink (stagiair Movisie) voor haar afstudeeronderzoek. Tijdens haar afstudeeronderzoek heeft Eva diverse jongeren over eenzaamheid geïnterviewd.

2 Wetenschappelijke inzichten over eenzaamheid onder jongeren

In dit hoofdstuk bespreken we wetenschappelijke inzichten over eenzaamheid onder jongeren. We starten met een omschrijving van wat we onder eenzaamheid verstaan en de mate waarin eenzaamheid voorkomt onder jongeren. Vervolgens kijken we naar hoe eenzaamheid ontstaat onder jongeren. Welke persoonlijkheids-, relationele- en omgevingskenmerken verhogen de kans op eenzaamheid? Verder staan we stil bij welke problemen ontstaan als jongeren vereenzamen. Tot slot beschrijven we hoe jongeren omgaan met eenzaamheid en wat daarbij goed en minder goed werkt.

2.1 Betekenis en prevalentie van eenzaamheid onder jongeren

De betekenis van eenzaamheid is minder evident dan het lijkt. Zo zijn er in de wetenschappelijke literatuur vele definitie te vinden. Onderzoekers maken bovendien onderscheid tussen diverse vormen. Het meest gebruikte onderscheid is dat tussen sociale en emotionele eenzaamheid (Weiss, 1973). Sociale eenzaamheid verwijst zowel naar een gebrek aan sociale relaties om bijvoorbeeld iets leuks mee te ondernemen als naar het gemis om je verbonden te voelen met een groep ('erbij te horen'). Emotionele eenzaamheid kenmerkt zich door een gemis aan een hechte en intimiteit band met een ander en het gemis om van betekenis te zijn. Een definitie van eenzaamheid die in Nederland breed wordt gedragen luidt als volgt: *'Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen'* (Van Tilburg, & De Jong-Gierveld, p. 14, 2007).

Van der Ploeg (2018) geeft in zijn werk een overzicht van allerlei andere vormen van eenzaamheid. Het voert te ver om deze allemaal uit te werken. Bovendien bestaat er de nodige overlap met het onderscheid tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Noemenswaardig is existentiële eenzaamheid. Deze vorm van eenzaamheid verwijst onder andere naar vervreemding van de wereld, twijfelen over de zin van het leven (Jorna, 2012) en het besef van de fundamentele afgescheidenheid als individu (Ettema et al., 2010).

Overheden en maatschappelijke organisaties zien de begrippen eenzaamheid en sociaal isolement vaak als synoniem van elkaar, met als gevolg dat deze termen in beleidsstukken

ook als zodanig worden toegepast (Van der Zwet et al., 2020). Hoewel de twee termen op het eerste gezicht naar hetzelfde probleem lijken te verwijzen, betekenen ze wel degelijk iets anders. Sociaal isolement staat voor een objectief gebrek aan ondersteunende relaties met familie, vrienden en bekenden waar in geval van nood een beroep op kan worden gedaan voor praktische, emotionele of gezelschapssteun (Machielse, 2015). Eenzaamheid onderscheidt zich hiervan doordat het betrekking heeft op de subjectieve beleving van het verschil tussen gewenste en feitelijk aanwezige relaties, inclusief de kwaliteit van die relaties. Wanneer deze uit balans is, resulteert dit in negatieve gevoelens en eenzaamheidsgevoelens (Cacioppo et al., 2015; De Jong Gierveld, 1984; Peplau & Perlman, 1982; Lodder, 2016; Machielse, 2015; Schoenmakers, Van Tilburg & Fokkema, 2015).

Prevalentie van eenzaamheid onder jongeren

Het CBS doet regelmatig onderzoek naar de mate van eenzaamheid in Nederland. Cijfers uit 2019 laten zien dat dat veel jongeren tussen de 18 en 25 jaar te maken hebben met eenzaamheid. Dat jaar voelde 23 procent zich enigszins eenzaam. Een tiende van de jongeren voelde zich dat jaar zelfs sterk eenzaam. Ook het CBS maakt in hun onderzoek onderscheid tussen emotionele en sociale eenzaamheid: 11 procent van de eenzame jongeren in 2019 had te maken met sterke sociale eenzaamheid, 9 procent kampte met sterke emotionele eenzaamheid. Kortom, ongeveer een op de drie jongeren voelt zich in meerdere of mindere mate eenzaam (CBS, 2020). Ook internationaal is in kaart gebracht hoeveel jongeren zich eenzaam voelen. Qualter et al. (2015) schatten op basis van verschillende onderzoeken (die verschillende definities en meetmethoden gebruiken) dat het aantal jongeren dat zichzelf als soms of vaak eenzaam beschouwt, oploopt van 20 procent in de kindertijd (7-12 jaar) tot 20-70 procent in de late adolescentie/jongvolwassenheid (15-21 jaar).

Nadeel van cijfers over de prevalentie is dat het om momentopnames gaat. Het zijn statische gegevens, stilstaande afspiegelingen die weliswaar inzicht geven in de omvang van de problematiek, maar niet in het verloop ervan. Onduidelijk is hoe eenzaamheid zich onder de jeugd ontwikkelt. Het is dan ook belangrijk om ontwikkelingen in de tijd te monitoren en te achterhalen of gevoelens van eenzaamheid in de praktijk ook kunnen afnemen. Vanhalst et al. (2013) en Ladd & Ettekal (2013) hebben hier aandacht voor. Zij onderscheiden verschillende trajecten die de jongeren afleggen en spreken onder meer over:

- jeugd die ernstig eenzaam is en blijft (chronisch eenzamen)
- matig eenzame jeugd die dat blijft
- ernstig eenzame jeugd bij wie de eenzaamheid veel minder wordt
- matig eenzame jeugd bij de eenzaamheid verdwijnt
- jeugd bij wie de eenzaamheid sterk afneemt van weinig eenzaam naar niet eenzaam
- jeugd die niet of beperkt eenzaam is.

In beide studies zien we dat eenzaamheid meestal verdwijnt, sterk vermindert of niet of nauwelijks heeft gespeeld. Dat neemt niet weg dat toch nog 1 op de 3 jongeren sterk of matig eenzaam is en dat ook blijft. 14 procent is bovendien chronisch eenzaam (Ladd & Ettekal, 2013). In de studie van Vanhalst liggen de cijfers anders. Zij zien 3% chronisch eenzamen, maar hebben in tegenstelling tot Ladd & Ettekal ook oog voor de categorie bij wie eenzaamheid toeneemt. Dit blijkt voor 17% van de jeugd het geval te zijn.



Risicogroepen

De cijfers laten tot slot zien dat sommige groepen een verhoogd risico lopen op eenzaamheid. Dat geldt bijvoorbeeld voor jongeren met gedragsproblemen, licht of zware verstandelijke en fysieke beperkingen, autisme, ADHD, maar ook voor kinderen van ouders met een lagere sociaaleconomische status en van ouders die in armoede leven (Madsen, et al., 2019; Van der Ploeg et al., 2018). Verder weten we dat volwassenen met een migratieachtergrond en een LHBTI-achtergrond zich relatief vaak eenzaam voelen en dat zou goed ook voor jongeren kunnen gelden (Bos & Ehrhardt, 2010; Felten & Meijsen, 2015; Keuzenkamp, 2012; Kuyper, 2017; Madsen, 2016; Van der Ploeg et al., 2018; Van der Zwet et al., 2020). Datzelfde geldt voor mensen met gezondheidsklachten, een beperking en langdurige psychische problemen. Het RIVM liet in 2012 zien dat 60% van de mensen die zichzelf als niet-gezond bestempeld, zich eenzaam voelt. Dit percentage is gelijk aan het percentage mensen met een beperking dat zich eenzaam voelt: 62% (RIVM, 2012). Onderzoek door het Trimbos Instituut toonde daarnaast aan dat mensen met langdurige psychische problemen zeer kwetsbaar zijn voor eenzaamheid: 81 procent van deze groep voelt zich eenzaam (Trimbos, 2016).

Coronacrisis

Het RIVM (2021) heeft sinds de uitbraak van de coronacrisis op meerdere momenten gemeten in hoeverre jongeren eenzaamheid ervaren. De tiende meetronde vond plaats in februari 2021. Daaruit blijkt dat jongeren tussen 16 en 24 jaar zich het meeste van alle groepen enigszins tot sterk eenzaam voelen. Met 84% ligt het percentage beduidend hoger dan oudere leeftijdsgroepen (66 tot 70%).

Gevoelens van eenzaamheid namen onder jongeren toe naarmate de crisis langer aanhield (RIVM, 2021). De cijfers zijn ook gegroeid ten opzichte van voor de crisis. In een studie van I&O Research (2020) is aan jongeren gevraagd of zij zich eenzamer voelen dan voor de crisis. Daaruit blijkt dat in april 2020 een kwart (24%) zich eenzamer voelde dan voor de crisis. Later in het jaar, in november, nam dit percentage toe tot ruim een derde (37%). Het is mogelijk dat deze sterke toename deels te verklaren is door de directe manier van vragen, in combinatie met de maatschappelijke aandacht voor eenzaamheid onder jongeren. Hierdoor is het mogelijk makkelijker, en sociaal geaccepteerder, voor de ondervraagde jongeren om positief op de stelling te antwoorden. Schoenmaker (2020) deed onderzoek onder studenten en signaleert dat gevoelens van eenzaamheid ook onder deze groep is gegroeid. Tot slot bevestigt de Kindertelefoon het beeld. De hulpdienst meldde aan het begin van 2021 dat het aantal kinderen dat contact opnam om te praten over depressie, eenzaamheid en suïcidale gedachten toeneemt. Kinderen praatten 16% meer over depressies, 31% meer over eenzaamheid en 31% meer over suïcidale gedachten dan tijdens de eerste *lockdown* (De Kindertelefoon, 2021).

2.2 Verklaringen voor eenzaamheid onder jongeren

Verklaringen voor eenzaamheid zijn niet terug te brengen tot één oorzaak. Meerdere factoren liggen ten grondslag aan ervaringen en gevoelens van eenzaamheid (Fokkema & Van Tilburg, 2007; Van der Ploeg, 2018). Eenzaamheid kan ontstaan door een combinatie van onder meer persoonlijkheidsfactoren, relationele factoren en omgevingsfactoren.

2.2.1 Persoonlijkheidsfactoren

Zelfvertrouwen en het vertrouwen in anderen

Diverse auteurs wijzen er bijvoorbeeld op dat een laag zelfvertrouwen een risicofactor vormt voor eenzaamheid onder jongeren (De Jong-Gierveld & Van Tilburg, 2007; Mahon et al., 2006; Vanhalst et al., 2012; 2014). Qualter et al. (2013) concluderen dat dit mechanisme al op vroege leeftijd kan ontstaan. Zo zien zij dat jonge kinderen met een laag zelfvertrouwen op vijfjarige leeftijd een verhoogd risico lopen op eenzaamheid op latere leeftijd. Gebrek aan zelfvertrouwen en gevoelens van eenzaamheid kunnen elkaar in stand houden en versterken. Er ontstaat een vicieuze cirkel: een laag zelfvertrouwen heeft een negatieve invloed op eenzaamheidsgevoelens en dat verlaagt op zijn beurt weer het zelfvertrouwen (Vanhalst et al., 2013).

Volgens Vanhalst et al. (2013) is het effect van een negatief zelfvertrouwen op gevoelens van eenzaamheid indirect. Een laag zelfvertrouwen versterkt volgens deze onderzoekers de neiging van jongeren om zich niet of minder sociaal geaccepteerd te voelen door hun leeftijdsgenoten. Deze gevoelens zijn gebaseerd op subjectieve percepties die niet overeen hoeven te komen met de daadwerkelijke houding en het oordeel van hun leeftijdsgenoten. Het is dus de eigen subjectieve ervaring van een gebrek aan sociale acceptatie die gevoelens van eenzaamheid verklaart. Een laag zelfvertrouwen heeft dus een negatieve invloed op deze subjectieve ervaring en versterkt daardoor gevoelens van eenzaamheid. Overigens wijzen andere auteurs op een omgekeerde relatie: de perceptie die jongeren in de adolescentiefase van hun sociale relaties hebben zijn van invloed op de eigenwaarde en het zelfvertrouwen (Peplau, Miceli & Morasch, 1982).

Naast gebrek aan zelfvertrouwen en de subjectieve ervaring van gebrek aan sociale acceptatie speelt ook weinig vertrouwen in anderen mee. Wantrouwen richting leeftijdsgenoten is een risicofactor voor eenzaamheid onder jongeren. Uit onderzoek van Nygvist et al. (2016) komt naar voren dat er met name bij jongeren een sterk verband is tussen gevoelens van wantrouwen, weinig vertrouwen in anderen en sterke gevoelens van eenzaamheid. En jonge kinderen (5 jaar) die weinig vertrouwen hebben in leeftijdsgenoten, blijken op latere leeftijd (5-17 jaar) een grotere kans op eenzaamheid te hebben (Qualter et al., 2013).

Het wantrouwen van anderen door jongeren die zich eenzaam voelen kan voor een deel verklaard worden door de zogenoemde *hypervigilance theory* (Cacioppo, et al., 2009). Deze theorie stelt dat mensen die zich eenzaam voelen sterk gericht zijn op negatieve sociale informatie in hun omgeving, omdat zij sociale afwijzing door anderen willen voorkomen. Overigens kan het negatieve beeld van eenzame jongeren over zichzelf en anderen ook voortkomen uit daadwerkelijke afwijzingen in het verleden.

Verlegenheid

Ook verlegenheid is een persoonlijkheidseigenschap die bij jongeren een risicofactor vormt voor eenzaamheid. Veel mensen kunnen wel eens gevoelens van verlegenheid ervaren, maar als het ernstige vormen aanneemt kan het mensen belemmeren in het aangaan en onderhouden van sociale relaties. In veel studies is aangetoond dat verlegen jongeren een groter risico hebben op het ervaren van eenzaamheidsgevoelens (De Jong-Gierveld & Van Tilburg, 2007; Mahon et al., 2006; Vanhalst, 2012; Cacioppo et al., 2006; Mounts et al.,



2006; Tian et al., 2019). Verlegenheid is een onaangenaam of zelfs angstig gevoel dat iemand ondervindt als hij of zij zich in het gezelschap van anderen onzeker voelt.

Introversie en extraversie

Een persoonlijkheidseigenschap die eveneens vaak in verband wordt gebracht met eenzaamheid is introversie. Introverte jongeren ervaren meer eenzaamheid en lopen een verhoogd risico op eenzaamheid (De Jong-Gierveld & Van Tilburg, 2007; Teppers et al., 2013; Vanhalst et al., 2012). Het hebben van een extraverte persoonlijkheid is bij het voorkomen van eenzaamheid extra belangrijk voor jongeren, op latere leeftijd neemt het belang van extraversie bij het voorkomen van eenzaamheid af (Buecker, Maes, Denissen & Luhmann, 2020). Een extravert persoon heeft de neiging om positieve ervaringen op te doen, actief te zijn en heeft vaak een voorkeur voor sociale interactie. Een verklaring voor de negatieve relatie met eenzaamheid kan zijn dat extraverte adolescenten de vaardigheden bezitten om relaties te ontwikkelen en te onderhouden. In aanvulling hierop kan het zijn dat de positieve ervaringen die extraverte jongeren opdoen ertoe leiden dat zij hun relaties met leeftijdsgenoten positiever evalueren dan minder extraverte jongeren (Teppers et al., 2013). Onderzoek van Cheng & Furnham (2002) toont aan dat extraversie ook een voorspeller is van zelfvertrouwen en het aangaan van sociale interacties en dit vermindert gevoelens van eenzaamheid.

Sociale codes

Annelot is 25 jaar, woont op zichzelf en heeft een vorm van autisme. Annelot heeft een paar jaar geleden een ernstige depressie gehad. Vanwege haar autisme heeft Annelot wat meer moeite met het onderhouden van contact en het begrijpen van sociale codes. Door de combinatie met depressie kan ze somber zijn en passief. 'Het komt niet meer goed', denkt ze dan. Of: 'niemand vindt me aardig'. Eenzaamheid werkt bij Annelot twee kanten op: enerzijds weinig mensen om je heen hebben, anderzijds een gebrek aan écht, betekenisvol contact. Dat laatste versterkte bij Annelot haar eenzaamheidsgevoelens. Ondanks alle contacten in haar studentenhuus was er niemand bij wie ze terecht kon voor een luisterend oor. En juist daar had ze zoveel behoefte aan. Bij Annelot werken de eenzaamheidsgevoelens ook activerend: 'Ik ging op zoek naar websites of apps en naar manieren om nieuwe vriendschappen op te doen. Dat heeft ertoe geleid dat ik naar meet-ups ben geweest en in contact ben gekomen met mensen die dezelfde interesses hebben.' Sociale media hebben volgens Annelot ook een keerzijde: je gaat jezelf snel vergelijken met leeftijdsgenoten. 'Het lijkt er soms op alsof iedereen een hele goede en grote vriendengroep heeft. Dan voel ik: dat heb ik dus niet. De band met mijn familie is heel goed en dat waardeer ik, maar ik zou ook weleens met een leeftijdsgenoot willen afspreken.' Inmiddels gaat het beter met Annelot en ondersteunt ze als vrijwilliger andere mensen die te maken hebben met eenzaamheid.

Een laatste belangrijke persoonlijkheidsfactor vormt een gebrek aan sociale en emotionele vaardigheden om sociale relaties aan te gaan en te onderhouden (Lodder et al., 2016; Van der Ploeg, 2018). Het gaat om vaardigheden die nodig zijn om onder meer vriendschappen te sluiten en te onderhouden, problemen met elkaar op te lossen en samen plannen te maken. Het is niet geheel duidelijk of beperkte vaardigheden de oorzaak is van eenzaamheid of dat het eerder een gevolg is van lange tijd in eenzaamheid leven. Wel is het duidelijk dat er sprake is van een wisselwerking en dat beide elkaar kunnen versterken. Uit onderzoek van Lodder et al. (2016) blijkt dat, naast daadwerkelijk lage sociale vaardigheden, de negatieve perceptie van een jongere van zijn eigen sociale vaardigheden verband houdt met eenzaamheid.

2.2.2 Relationale verklaringen voor eenzaamheid

Naast persoonlijkheidsfactoren zijn er ook sociale factoren aan te wijzen die eenzaamheid kunnen verklaren. Eenzaamheid wordt in de samenleving al snel geassocieerd met gebrek aan frequent sociaal contact. Toch hoeft dit niet per definitie met elkaar samen te hangen. Mensen kunnen eenzaamheid ervaren terwijl ze regelmatig contact hebben met anderen en andersom kunnen mensen weinig sociaal contact hebben zonder dat dit gepaard gaat met gevoelens van eenzaamheid. In de meeste gevallen blijken jongeren echter wel sterke gevoelens van eenzaamheid te ervaren als zij weinig frequent contact hebben met familie, vrienden of burenen. Onder deze jongeren ervaart 56 procent sterke eenzaamheid tegenover 9 procent bij hen die minstens wekelijks contact hebben. En van de jongvolwassenen die weinig frequent contact hebben is 6 procent helemaal niet eenzaam, terwijl dit voor 68 procent geldt voor de jongeren die elke week contact hebben met anderen (CBS, 2020). Kortom, gebrek aan sociaal contact is een belangrijke verklaring voor eenzaamheid onder jongeren. Daarnaast kunnen ook (onrealistisch) hoge verwachtingen van sociale relaties een gevoel van eenzaamheid veroorzaken (Van der Zwet et al., 2020).

In de literatuur is er aandacht voor verschillende type relaties en de manier waarop deze samenhangen met eenzaamheid. We bespreken achtereenvolgens vriendschappen, liefdesrelaties en familierelaties.

Vriendschappen

Vriendschappen dragen het meeste bij aan het verminderen van eenzaamheid onder jongeren (Lee & Goldstein, 2016; Uruk & Demir, 2003). De Jong-Gierveld et al. (2018) stellen dat volwassenen een grotere kans hebben op eenzaamheid als hun sociaal netwerk zich beperkt tot familierelaties. Dit zou ook voor jongeren kunnen gelden. Banden met bijvoorbeeld burenen en vrienden kunnen de kans op eenzaamheid verminderen. Een verklaring hiervoor is dat jongeren tijdens de adolescentiefase vooral behoefte hebben om geaccepteerd te worden door een *peergroup* (Qualter et al., 2015).

Ander onderzoek suggereert dat het aantal sociale contacten belangrijk is voor jongeren en van invloed is op gevoelens van eenzaamheid (Green et al., 2001; Qualter et al., 2015). Naast de omvang van het eigen netwerk speelt ook de aanwezigheid van hechte vriendschappen een rol waarin zij bevestiging, sociale acceptatie en begrip hopen te vinden. Voor jonge mensen biedt het hebben van een hechte vriend of vriendin de mogelijkheid voor meer intensief contact waarmee zij hun ervaringen en gevoelens kunnen delen. Bovendien bieden hechte vriendschappen ook mogelijkheden om nieuwe sociale relaties aan te gaan (cf. Green et al., 2001; Rönka, 2018; Qualter et al., 2015; Child & Lawton, 2019).



Child en Lawton (2019) zien dat zowel bij jongvolwassenen als bij ouderen de perceptie van het eigen netwerk, in het specifiek de mate van tevredenheid over het aantal contacten in het netwerk om sociale activiteiten mee te ondernemen, gerelateerd is aan ervaren eenzaamheid. Zowel jongvolwassenen als ouderen die aangeven dat ze meer behoefte hebben aan contacten om dingen mee te ondernemen geven eerder aan eenzaamheidsgevoelens te ervaren. De kwaliteit van een sociaal netwerk staat niet gelijk aan de kwantiteit, een paar hechte relaties kunnen voorzien in sociale en emotionele behoeften van mensen en kunnen gevoelens van eenzaamheid voorkomen of beperken. Of jongeren zich eenzaam voelen is dus in belangrijk mate afhankelijk van hoe zij hun sociale netwerk beoordelen.

Liefdesrelaties

Naarmate mensen ouder worden, worden naast hechte vriendschappen ook liefdesrelaties steeds belangrijker. Voor jongeren is het ontbreken van een liefdespartner een bron die gevoelens van eenzaamheid kan oproepen (Green et al., 2001; Qualter et al., 2015). Wel blijkt het hebben van een partner voor jongeren minder belangrijk te zijn dan voor volwassenen en ouderen (Adamczyk, 2015; Child & Lawton 2019; Luhmann & Hawkley, 2016). Luhmann en Hawkley (2016) verklaren dit verschil vanuit een leeftijdsnormatief perspectief. Samenwonen en gezinsvorming is in de levensfase van jongeren nog minder aan de orde. Op latere leeftijd spelen sociaal-culturele normen een rol die van invloed zijn op de wensen en verwachtingen van mensen. Als mensen er niet in slagen om te voorzien in de deze behoeften en (maatschappelijke) verwachtingen, is de kans op eenzaamheid groter.

Familierelaties

De meest aanwezige en langdurige sociale band die mensen hebben is de band met hun ouders. In de transitiefase van de adolescentie naar jongvolwassenheid wordt de drang om minder afhankelijk te zijn van ouders steeds groter. Hoewel de focus meer komt te liggen op hechte vriendschappen, blijken ouders toch een belangrijke rol te blijven spelen in het leven en de ontwikkeling van jongeren (Settersten et al., 2015). Jongeren die meer steun ontvangen van hun ouders ervaren dan ook minder eenzaamheid (Drake et al., 2016; Moser et al., 1996; Mounts et al., 2006; Van Roekel et al., 2010). Tijdens de transitieperiode van adolescentie naar jongvolwassenheid kunnen ouders emotionele steun bieden (Holt et al., 2018). Daarnaast kunnen zij advies geven, begrip tonen en veiligheid bieden waar nodig, hetgeen eenzaamheidsgevoelens kan beperken of voorkomen (Moser, et al., 1996).

Onderzoek laat zien dat een veilige hechting aan ouders een beschermende factor kan zijn voor het ontstaan van gevoelens van eenzaamheid (DiTomasso et al., 2003; Wei et al., 2005; Wiseman et al., 2006). Ander onderzoek laat zien dat een veilige hechting ervoor zorgt dat jongeren niet alleen minder ouder-gerelateerde eenzaamheidsgevoelens ervaren; het heeft eveneens een positief effect op relaties met leeftijdsgenoten (Goossens et al., 1998).

De familiecontext kan ook een risicofactor vormen voor eenzaamheid. Een gebrek aan veilige hechting – bijvoorbeeld als gevolg van verwaarlozing of mishandeling kunnen trauma's veroorzaken die ertoe leiden dat kinderen zich terugtrekken en afzonderen en sociale contacten op afstand houden met eenzaamheid tot gevolg (Van der Ploeg, 2018).

Hiernaast tonen verschillende studies aan dat familieconflicten een negatieve invloed hebben op eenzaamheid onder jongeren en op hun mogelijkheden om te participeren in sociale contacten buiten de familie om (Johnson et al., 2001; Segrin et al., 2012, Burke et al., 2012). Denk ook aan een ongunstige gezinssituatie waarin sprake is van psychische problemen, scheiding, ruzies, veel verhuizingen en een gezin dat leeft in sociaal isolement. Dergelijke problemen kunnen negatieve gevolgen hebben voor het pedagogische vermogen van ouders om hun kinderen sociale en emotionele vaardigheden te leren die nodig zijn om relaties met anderen aan te gaan. Kinderen hebben hierdoor meer moeite om sociaal aanvaardbaar gedrag te vertonen naar leeftijdsgenoten en missen daardoor de aansluiting. Dit vergroot hun onzekerheid. Waar sommige jongeren zich hierdoor terugtrekken, gaan anderen over tot agressief gedrag. In beide scenario's neemt de kans op eenzaamheid toe (Segrin et al., 2012; Van der Ploeg, 2018).

Wei et al. (2005) onderscheiden twee hechtingsstijlen die van invloed zijn op de ontwikkeling van eenzaamheidsgevoelens. Beide hechtingstijlen resulteren in twee verschillende tekorten waardoor eenzaamheidsgevoelens kunnen ontstaan. Jongeren met een angst voor hechting zouden een tekort hebben aan *self-efficiency*. Dit houdt in dat zij in mindere mate geloven dat zij in staat zijn sociaal contact te initiëren. Jongeren die hechting vermijden zouden een tekort hebben aan *self-disclosure*. Dit houdt in dat zij in mindere mate in staat zijn om gevoelens en gedachten met anderen te delen.

Ongemakkelijkheid

De 25-jarige Laura zorgt als mantelzorger voor haar jongere, gehandicapte broer. Haar ouders waren altijd erg druk met hun zoon. 'Als jonge mantelzorger ben je dan heel vaak een beetje als laatste aan de beurt. Mijn ouders hadden niet veel aandacht voor mij.' Een psycholoog constateerde een hechtingsstoornis. 'Ik ervaar altijd een bepaalde ongemakkelijkheid bij mijn ouders. Ik kan geen steun of hulp van ze krijgen. Mijn ouders weten ook niet goed om te gaan met mijn eenzaamheidsgevoelens.' Eenzaamheid is voor Laura niet iets waar ze makkelijk over praat en na haar burn-out werden de gevoelens heftiger. Ze dacht dat ze een goed sociaal netwerk had, maar: 'Ik merkte dat ik wel altijd voor hén klaar stond, maar zij niet voor mij. Ik wist eigenlijk niet hoe ik hulp moest vragen en aan wie. Ik kon ook niet bij mensen uit mijn vriendengroep terecht.' Onzekerheid zorgt ervoor dat de drempel om contact te zoeken, steeds groter is geworden. 'Ik vind het niet fijn en bovendien lastig om over mijn eenzaamheid te praten.' Contact met een gelijkgestemde, zoals Laura dat noemt, zou kunnen helpen: 'Zij snappen waar je vandaan komt. Mijn vrienden nu weten niet wat ik meemaak, dat maakt het heel lastig om erover te praten.'



Veranderingen in het sociale netwerk

Ingrijpende levensgebeurtenissen kunnen grote veranderingen in het sociale netwerk van mensen veroorzaken. Dergelijke veranderingen kunnen vervolgens tot gevoelens van eenzaamheid leiden. Voorbeelden van gebeurtenissen die veel impact hebben op de kwaliteit van het netwerk – waaronder hechte relaties met vrienden en/of familieleden – en eenzaamheid zijn een verhuizing waaronder ook het verlaten van het ouderlijk huis, de overgang van de middelbare school naar een vervolgopleiding, ontslag, een overstap naar een nieuwe baan of opleiding of verlies van dierbaren door overlijden, zoals ouders, broers en zussen, partners en goede vrienden (De Jong-Gierveld et al., 2018; Stadler et al., 2010; Uruk & Demir, 2003; Van der Ploeg, 2018; Van der Zwet et al., 2020).

Verschillen in vriendschappelijke, familie- of liefdesrelaties

Verschillende type relaties (zoals vriendschaps-, familie- of liefdesrelaties) hebben een ander verband met eenzaamheid onder jongeren. Zo toont het onderzoek van Lee & Goldstein (2016) aan dat het verschilt per type sociale relatie (vriendschappelijk, familie- of liefdesrelatie) in hoeverre de daaruit ervaren steun een buffer vormt tegen eenzaamheidsgevoelens. De onderzoekers geven aan dat sociale steun een buffer vormt tegen eenzaamheidsgevoelens, omdat het stress verminderend werkt. Uit het onderzoek komt naar voren dat de mate waarin sociale steun een buffer is tegen stress en daarmee voor het ontstaan van eenzaamheidsgevoelens afhankelijk is van de bron. Voor jongeren speelt steun van vrienden en de partner een rol in het verminderen van eenzaamheidsgevoelens. In het onderzoek werd dit niet aangetoond voor familierelaties. Daarnaast toont het onderzoek van Lasgaard et al., (2011) aan dat eenzaamheidsgevoelens in vriendschappelijke of liefdesrelaties gerelateerd zijn aan sociale angst. Sociale angst betekent dat iemand bang is voor de negatieve evaluatie van anderen. In familierelaties daarentegen lijkt sociale angst minder invloed te hebben op eenzaamheidsgevoelens. De onderzoeken tonen het belang aan om een onderscheid te maken in verschillende relaties en eenzaamheid, er kunnen namelijk andere mechanismen een rol spelen.

2.2.3 Omgevingsfactoren

Culturele en maatschappelijke verklaringen voor eenzaamheid

Naast persoonskenmerken en relationele factoren zijn er ook culturele en maatschappelijke risicofactoren aan te wijzen. Verschillende onderzoekers wijzen erop dat dominante opvattingen, normen en waarden in de maatschappij gevoelens van eenzaamheid in de hand kunnen werken (Machielse, 2006; Van der Ploeg, 2018; Van der Zwet et al., 2020).

Maatschappelijke normen en waarden ten aanzien van sociale relaties

Verwachtingen ten aanzien van relaties worden onder andere beïnvloed door normen en waarden hierover in de samenleving. Concreet worden mensen hierdoor beïnvloed in hun opvattingen over vriendschappen en sociale relaties (De Jong-Gierveld et al., 2018). Ook kan het een taboe zijn onder jongeren om vrijuit te spreken over gevoelens van eenzaamheid.

Negatieve beeldvorming en uitsluiting

Een ander voorbeeld is negatieve beeldvorming over bepaalde groepen, zoals over mensen met een verstandelijke beperking, mensen met een migratieachtergrond of een LHBTI-achtergrond. Negatieve beeldvorming kan het maken en onderhouden van soci-

ale contacten en vriendschappen beperken. Bovendien kunnen mensen hierdoor eerder geconfronteerd worden met pestgedrag, discriminatie en andere vormen van (subtiele) uitsluiting zoals genegeerd, overgeslagen en onderschat worden. Sociale afwijzing kan ervoor zorgen dat jongeren angstig worden om nieuwe pogingen te ondernemen om sociaal contact te maken. Dit kan ertoe leiden dat zij geneigd zijn om plekken te vermijden waar zij leeftijdsgenoten kunnen treffen om zo de pijn van afwijzing te voorkomen (Omlo, 2020; Van der Ploeg, 2018). Dit betekent echter ook dat de kans op eenzaamheid toeneemt. Onderzoek laat zien dat pesten – waaronder cyberpesten en *sexting* - kan resulteren in eenzaamheid (Van der Ploeg, 2018). De relatie is echter niet eenduidig. Een studie van Lohre (2012) laat zien dat 10% van de jongeren zich eenzaam voelt en eveneens gepest wordt. Maar er zijn ook eenzame jongeren zonder dat zij gepest worden (8%) en gepeste jongeren die zich niet eenzaam voelen (10%).

Individualisering

Er is in de wetenschappelijke literatuur geen overeenstemming over de vraag of individualisering een oorzaak is van eenzaamheid. Enerzijds wordt geredeneerd dat individualisering inderdaad bij zou kunnen dragen aan vereenzaming, omdat vanzelfsprekende ontmoetingen minder goed mogelijk zijn door het wegvallen en verzwakken van traditionele sociale verbanden zoals de kerk en sportverenigingen. Dit vraagt van mensen meer eigen initiatief om zelf relaties op te bouwen en te onderhouden en dat zou voor jongeren met beperkte sociale vaardigheden, zelfvertrouwen en een introvert karakter ingewikkelder zijn (Machielse, 2006; Van der Zwet et al., 2020). Er is ook recent onderzoek dat dit beeld bevestigt dat er in individualistische samenlevingen meer mensen zich eenzaam voelen. Volgens Barreto et al. (2021) bijvoorbeeld zouden jonge mannen in individualistische samenlevingen zich het meest eenzaam voelen. Daar staan andere onderzoeken tegenover die het tegenovergestelde vinden, namelijk dat eenzaamheid juist vaker voorkomt in collectivistische samenlevingen, waarbij het met name een slechte band met de familie samenhangt met eenzaamheid (Lykes & Kemmelmeier, 2014).

Armoede en achterstandspositie

Verder speelt ook de maatschappelijke positie die mensen innemen een belangrijke rol. Jongeren die opgroeien in armoede hebben vaak minder toegang tot sociale netwerken, middelen en diensten, waardoor zij een grotere kans hebben op eenzaamheid. Zij kunnen door financiële beperkingen bijvoorbeeld minder snel lid worden van sportverenigingen. Kortom, wie opgroeit in armoede en een achterstandspositie heeft meer kans om eenzaam te worden (De Jong-Gierveld et al., 2018; Van der Ploeg, 2018; Van der Zwet et al., 2020).

2.3 Gevolgen van eenzaamheid onder jongeren

De gevolgen van eenzaamheid kunnen groot zijn. Het maakt uit of eenzaamheid tijdelijk of langdurig is. Hoe langer de eenzaamheid voortduurt, hoe ingewikkelder het wordt voor mensen om dit te doorbreken. Naarmate jongeren langer in eenzaamheid verkeren, voelen ze situaties waarin ze aansluiting kunnen krijgen bij anderen steeds minder goed aan. Ze ontwikkelen een groeiende gevoeligheid voor signalen die op sociale afwijzing zouden kunnen wijzen. Het gevolg van dit patroon is dat jongeren steeds meer teleurgesteld raken, de hoop op verbetering opgeven en hun eenzaamheid daarmee in stand houden (Cacioppo & Hawkley, 2009; Van der Ploeg, 2018).



Tijdelijke eenzaamheid kent een geheel andere dynamiek. Van der Ploeg (2018) ziet dat jongeren die tijdelijk eenzaam zijn, hun situatie als pijnlijk ervaren en inspanningen willen leveren om hun situatie te verbeteren. Zij staan veel meer open om in contact te komen met anderen. Als dit niet lukt ontstaan er gevoelens van frustratie, maar ook een grotere motivatie om alsnog in contact te treden met leeftijdsgenoten. Toch is ook hun veerkracht en doorzettingsvermogen niet oneindig. Als hun pogingen tot onvoldoende resultaat leiden, kunnen jongeren zich op den duur berusten in hun situatie, met chronische eenzaamheid als gevolg.

In onderzoek wordt lang niet altijd onderscheid gemaakt tussen chronische en tijdelijke eenzaamheid. De gevolgen van eenzaamheid worden veralgemeniseerd voor alle jongeren die zich eenzaam voelen. Hoewel een differentiatie belangrijk is, betekent dit niet dat deze studies geen waardevolle inzichten opleveren. Vergelijkingen tussen eenzame en niet-eenzame jongeren kunnen resulteren in maatschappelijk en beleidsrelevante kennis. Zo blijkt bijvoorbeeld dat jongeren die zich eenzaam voelen vaak minder gelukkig zijn (Van Beuningen en De Wit 2016; SCP, 2021). Uit onderzoek van het CBS (2020) blijkt dat van de jongvolwassenen die niet eenzaam zijn 93 procent tevreden is met zijn of haar leven, tegenover 51 procent van de jongvolwassenen die sterke eenzaamheid ervaren. Toch blijkt hieruit eveneens dat voor de helft van de jongeren met sterke eenzaamheidsgevoelens kennelijk andere zaken bepalender zijn voor de tevredenheid met hun eigen leven.

Vluchten in een andere wereld

De nog thuiswonende Kim is 22 jaar en is op de middelbare school veel gepest. Ze had toen al weinig vrienden. Ze heeft het idee dat ze niet aardig wordt gevonden omdat ze geen leuk persoon is. Wat natuurlijk niet zo is. Kim wil, net als andere mensen, erbij horen. Leuke dingen doen met andere mensen. Langzamerhand heeft bij Kim de onzekerheid de overhand gekregen: 'Ik had wel eens met mensen contact, maar dan duwde ik ze toch weer van me af omdat ik het idee had dat ze me niet zouden begrijpen. Ik probeerde mij af te laten leiden door boeken te lezen. Dat was dan voor mij een hele andere wereld dus dan hoefde ik even niet aan de echte wereld te denken.' Kim vertelt dat hoe langer ze eenzaamheid ervaarde, hoe lastiger het werd om eruit te komen. Ze kwam in een negatieve spiraal terecht: 'Als ik dan eindelijk voor iets werd uitgenodigd dan was het lastig om uit die comfortzone te stappen. Ik was eraan gewend om alleen thuis te zitten.' Kim geeft aan dat ze graag met mensen praat die haar begrijpen of met mensen die hetzelfde hebben ervaren als zij: 'Ik denk dat ik dan makkelijker iets bespreek dan met leeftijdsgenootjes. Mensen die hetzelfde hebben ervaren die begrijpen mijn gevoel. Contact met een lotgenoot in dezelfde leeftijd zou helemaal geweldig zijn.'

Fysieke problemen

Wanneer iemand voor langere tijd te maken heeft met ernstige eenzaamheid, heeft dit grote gevolgen voor het geestelijke en fysieke welbevinden. Binnen de medische wetenschap is uitvoerig onderzoek gedaan naar het optreden van lichamelijke klachten als gevolg van eenzaamheid. Verschillende onderzoeken tonen aan dat eenzaamheid zorgt voor een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en beroertes (Van Beuningen & De Wit 2016; Hawkey & Cacioppo, 2007; Cacioppo et al., 2002). Onderzoek van Caspi et al. (2006) laat zien dat eenzaamheid leidt tot verhoging van het BMI, de tailleomtrek, de bloeddruk en het cholesterolgehalte (Caspi et al., 2006; Poulton, 2006).

Uit het literatuuronderzoek blijkt dat eenzaamheid ook op indirecte wijze zorgt voor fysieke gezondheidsproblemen. Zo ondermijnt eenzaamheid een gezond levenspatroon, met een ongezonde levensstijl als gevolg (Seeman, 2000). Ook verstoort eenzaamheid de slaap, waardoor noodzakelijke herstelprocessen in het lichaam minder goed zijn werk kunnen doen (Hawkey et al., 2010; Cacioppo et al., 2002). Daarnaast zorgt eenzaamheid voor een verminderde weerstand tegen ziektes (Cacioppo et al., 2002; Cacioppo et al., 2015) en worden fysiologische systemen in het lichaam meer kwetsbaar voor stress (Cacioppo & Hawkey, 2003; Cohen, & Wills, 1985; Van der Zwet et al., 2020). Voor jongvolwassenen in het bijzonder geldt dat zij als gevolg van eenzaamheid vaker last hebben van een verhoogde bloeddruk, verminderde weerstand tegen ziektes en een slechte kwaliteit van slapen (Hawkey & Cacioppo, 2007).

Psychische problemen

Naast fysieke klachten leidt eenzaamheid ook tot een verhoogd risico op psychische klachten. Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid bij veel mensen zorgt voor een verminderd psychisch welbevinden (Uchino, 2006). Daarnaast veroorzaakt eenzaamheid een gevoel van leegte en algemene ontevredenheid over het leven (Van der Zwet et al., 2020). Daarnaast toonde deze auteurs aan dat deze groep meer last heeft van depressies, stress en (sociale) angst. Eerder onderzoek van Cacioppo e.a. (2006) onder jongvolwassenen liet al zien dat eenzame jongeren hoger scoren op angst, boosheid, negatief humeur, angst voor negatieve evaluatie en lager scoren op onder meer optimisme, sociale vaardigheden, sociale steun, positief humeur en emotionele stabiliteit en verlegenheid.

Depressie

Van alle genoemde psychische problematiek is depressie het meest onderzocht in relatie tot eenzaamheid. Veel studies wijzen op sterke associaties tussen eenzaamheid en symptomen van een depressie. Dit geldt ook voor jongeren (Mahon et al., 2006; Cacioppo et al., 2006; Lasgaard et al., 2011; Vanhalst et al., 2012; Vanhalst, et al., 2013; Ladd & Ettekal, 2013; Qualter et al., 2013; Matthews et al., 2016; Cahng et al., 2018). In een onderzoek van Vanhalst et al., (2012) komt naar voren dat eenzaamheid en symptomen van een depressie zowel op hetzelfde moment als over de tijd heen heel sterk met elkaar verbonden zijn. Anders geformuleerd: wie eenzaamheid ervaart, heeft een verhoogd risico om op hetzelfde of een later moment ook symptomen van een depressie te ervaren en vice versa. Verder tonen de resultaten aan dat de persoonlijkheidseigenschap 'emotionele stabiliteit' als een beschermende factor kan optreden die de vicieuze cirkel tussen eenzaamheid en depressie kan doorbreken. Emotionele stabiliteit geeft aan in welke mate je gevoelig bent voor negatieve emoties. Hulpverlening waarbij emotionele stabiliteit gestimuleerd wordt bij eenzame of depressieve jongeren lijkt veelbelovend (Vanhalst et al., 2012).

Ongezonde levensstijl en de negatieve gevolgen daarvan

Verschillende onderzoekers tonen aan dat eenzame volwassenen als gevolg van de genoemde mentale problematiek vaak hun heil zoeken in bevrediging op de korte termijn. Mogelijk dat ook jongeren dit gedrag vertonen. Dit leidt in veel gevallen tot een ongezonde levensstijl. Daarbij kan worden gedacht aan overmatig eten, problematisch alcoholgebruik, roken, problematisch koopgedrag, en een gebrek aan dagelijkse beweging (Seeman, 2000; Steptoe, Shankar, Demakakos, & Wardle, 2013). Dit heeft ernstige gevolgen. Niet alleen leiden deze problemen in potentie tot zelfverwaarlozing, slaapproblemen en gezondheidsklachten, ook lopen volwassenen die te maken hebben met eenzaamheid meer risico om verslaafd te raken of in de schuldsanering terecht te komen (Cacioppo et al., 2002, Machielse, 2011; Machielse, & Hortulanus, 2011; Holwerda et al., 2014). Deze problemen hebben weer een negatieve uitwerking op de zelfwaardering en de tevredenheid over het leven in het algemeen (Akerlind, & Hornquist, 1992; Van der Zwet et al., 2020). Een sluitende conclusie wat betreft deze gevolgen van eenzaamheid bij jongeren is er nog niet in de wetenschappelijke literatuur.

Negatieve waardering van gezelschap, maar niet altijd en overal

De onderlinge verschillen tussen jongeren die zich eenzaam voelen zijn erg groot. Desondanks zijn er gemiddelde effecten bekend over hoe jongeren naar hun omgeving kijken en daarvan profiteren. Jongeren die zich eenzaam voelen reageren gemiddeld sterker op hun omgeving dan jongeren die zich minder eenzaam voelen. Zij reageren bijvoorbeeld negatiever op alleen zijn, beoordelen hun gezelschap minder positief en tonen een sterkere negatieve reactie als zij hun gezelschap als negatief ervaren (Van Roekel et al., 2014; Van Roekel et al., 2015; Van Roekel et al., 2016). Maar, jongeren die zich eenzaam voelen profiteren ook meer van positief gezelschap dan jongeren die minder eenzaam zijn, vooral als het om intiem gezelschap zoals familie of vrienden gaat. Ze hebben echter geen profijt van het samen zijn met niet-intiem gezelschap, zoals klasgenoten. Dit toont aan dat de aanwezigheid van leeftijdgenoten op zich dus niet voldoende is om gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Jongeren, als zij in de aanwezigheid zijn van andere mensen, voelen zich eenzamer op school, dan thuis of in andere situaties (Van Roekel et al., 2015).

Maatschappelijke gevolgen

Naast fysieke en mentale problemen heeft langdurige eenzaamheid ook diverse maatschappelijke implicaties. Mensen die vereenzamen hebben minder mogelijkheden om terug te vallen op een eigen sociaal vangnet. Hierdoor zullen zij bij ervaren problemen eerder hulp en ondersteuning krijgen van sociaal werkers. Zoals eerder benoemd heeft structurele en ernstige eenzaamheid gevolgen voor de gezondheid, waardoor mensen meer gebruikmaken van het zorgverleningsstelsel (Cacioppo, & Hawkley, 2003). Mensen die lijden aan ernstige of zeer ernstige eenzaamheid maken tot een jaar later nog 40 tot 50 procent hogere zorgkosten dan mensen die zich niet eenzaam voelen. Onder jonge mensen tussen 19 en 40 jaar is dit verschil in gemaakte zorgkosten het grootst (Meisters et al., 2021). De fysieke en mentale gezondheidsgevolgen, en de mogelijke neerwaartse spiraal waar mensen als gevolg daarvan in belanden, kunnen leiden tot uitval op werk. Ook heeft eenzaamheid een negatieve invloed op de motivatie om zich in te zetten op school waardoor eenzame jongeren vaker beneden hun niveau presteren en vroegtijdig school verlaten (Van der Ploeg, 2018).

Gedachten in mijn hoofd

Voor de 19-jarige Justin staat eenzaamheid voor het gevoel dat je er alleen voor staat. Al heb je veel mensen om je heen, wie begrijpt je écht? Justin ervaart al zijn hele leven eenzaamheid. Hij kreeg voldoende liefde en aandacht thuis, maar zelfs toen hij jong was zei hij tegen zijn ouders: 'Ik voel me alleen; het voelt als 'me against the world'.' Justin zocht in drugs zijn heil om van de onprettige gevoelens af te komen – maar dat werkte niet. Inmiddels heeft hij het drugsgebruik onder controle. 'Eenzaamheid los je niet op met drugs.' Waar hij behoefte aan heeft? Aan een goed gesprek en een knuffel. Voelen dat je er niet alleen bent. 'Alleen al het gevoel dat iemand laat merken dat die mij ziet. Een simpele groet als: joh, hoe gaat het met je? Gewoon interesse in mij tonen, mij zien staan. Dat zou me zo goed doen.' Justin heeft last van negatieve gedachten; dat heeft vervolgens weer invloed op zijn vriendschappen. 'Ik heb het idee dat mensen mij snel vergeten. Als ik mensen een week niet spreek, dan denk ik dat ze dan niet meer weten wie ik ben. In die zin ben ik een doemdenker. Ik beseft dat een belangrijk deel van de eenzaamheid wordt veroorzaakt door gedachten in mijn hoofd.'

2.4 Omgaan met eenzaamheid

In deze paragraaf staan we stil bij de vraag hoe jongeren omgaan met eenzaamheid. Het omgaan met bepaalde negatieve gevoelens en stressvolle situaties – waaronder ook ervaringen van eenzaamheid - wordt in onderzoek ook wel copingstrategieën genoemd. Dit zijn cognitieve, emotionele of gedragsmatige reacties op stressvolle situaties. Deze strategieën zetten mensen (on)bewust in om de stress en de daarmee gepaard gaande problemen, spanningen en negatieve emoties te verminderen, te tolereren of te overwinnen (Lazarus & Folkman, 1984). Het is ook mogelijk dat mensen preventieve strategieën inzetten om negatieve gevoelens en stressvolle situaties te voorkomen (Omlo, 2020).

Probleemgerichte en emotiegerichte coping

In de wetenschappelijke literatuur zijn vele copingstrategieën geïdentificeerd. Skinner et al. (2003) vinden in hun literatuurstudie 400 copingstrategieën. Wetenschappers hebben verschillende vormen van coping onderscheiden om ordening en overzicht aan te brengen in de uiteenlopende manieren van reageren. Een veel gemaakt onderscheid, ook in literatuur over eenzaamheid, is emotie-gerichte coping tegenover probleemgerichte coping (Carver, 1997; Lazarus & Folkman, 1984; Kromhout et al., 2021; Omlo, 2020; Snel et al., 2001; Van der Ploeg, 2018).

Emotiegerichte coping is gericht op het beheersen, verminderen of voorkomen van negatieve emoties. In plaats van het probleem zelf aan te pakken, wordt de aandacht hier verlegd naar het omgaan met de emotionele gevolgen die het probleem oproept. Dat doen mensen onder meer door afleiding en ontspanning te zoeken, de situatie te relativiseren of te ontkennen en confronterende situaties te vermijden. Sommige jongeren die zich eenzaam voelen kunnen confronterende situaties gaan vermijden en minder deelne-

men aan sociale activiteiten. Zij trekken zich soms langzaam terug en kiezen voor sociale veiligheid, bijvoorbeeld door te gamen (Van der Ploeg, 2018). Eenzaamheid blijkt een voorspeller te zijn van problematisch en verslavend internetgebruik (Huan et al., 2014). De neiging om eenzaamheid te verbergen of te ontkennen hebben jongeren uit angst om gestigmatiseerd te worden. Dit doen jongeren meer in vergelijking tot volwassenen (Rockach, 2001).

Probleemgerichte coping verwijst naar pogingen om het probleem aan te pakken of deze onder controle te krijgen en te houden, bijvoorbeeld door de situatie te onderzoeken, plannen te maken, concrete stappen te zetten om het probleem aan te pakken en (online) contact te zoeken met leeftijdsgenoten (Van der Ploeg, e.a. 2018) of het zoeken naar sociale steun (Rockach, 2001). Een probleemgerichte copingstrategie die volwassen veelal inzetten bij het omgaan met hun eenzaamheidsgevoelens is focussen op zelfontwikkeling en groei, meestal door actief participeren in georganiseerde groepen of hulp te zoeken bij professionals. Jongeren daarentegen zetten deze strategie het minst in, in vergelijking met andere leeftijdsgroepen. Hieraan gerelateerd is dat jongeren dan ook weinig tijd nemen voor reflectie over hun eenzaamheidsgevoelens. Een proces van reflectie en acceptatie is een copingstrategie die juist volwassenen het meest inzetten in reactie op eenzaamheidsgevoelens (Rockach, 2001).

Actieve en passieve coping

Naast emotiegerichte en probleemgerichte coping maken onderzoekers vaak onderscheid tussen actieve en passieve copingstrategieën. Net als bij probleemgerichte coping houdt actieve coping in dat mensen proberen het probleem of de stress actief aan te pakken. Passieve coping houdt daarentegen in dat er niet wordt ingegrepen, dat er geen poging wordt ondernomen om de situatie te verbeteren of dat problemen worden vermeden (Lazarus & Folkman, 1984; Omlo, 2020; Vanhalst et al., 2012). Passieve coping kan voortkomen uit berusting, een apathische houding of een besluit om op te geven (Kromhout et al., 2021). In de literatuur zijn nog vele andere indelingen gemaakt (cf. Bouabid, 2018; Lazarus en Folkman, 1984; Omlo, 2020), maar dat valt buiten de scope van deze verkenning.

(In)effectieve copingstrategieën

Niet alle strategieën zijn ook daadwerkelijk effectief. Sommige strategieën kunnen in bepaalde situaties en omstandigheden een beschermende werking hebben, terwijl andere strategieën de situatie eerder verergeren (cf. Van der Hoek, 2005; Omlo, 2020; Van der Ploeg, 2018). Verschillende studies vragen aandacht voor de ineffectieve manier waarop jongeren die zich eenzaam voelen omgaan met hun eenzaamheid. Vanhalst et al. (2013) concluderen bijvoorbeeld dat passieve coping de kans vergroot op het ontwikkelen van depressieve symptomen. Ook wanneer eenzame jongeren voortdurend piekeren ('rumineren') over hun eenzaamheid, lopen ze een verhoogd risico op depressieve symptomen (Vanhalst et al., 2012). De keuze voor een passieve copingstrategie kan worden gedreven door de gedachte dat men niet in staat is om de situatie te veranderen. 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. Jongeren die negatieve gedachten en gevoelens negeren, lopen een verhoogd risico om in een vicieuze cirkel terecht te komen van toenemende eenzaamheidsgevoelens en depressieve klachten.

Jongeren die zich eenzaam voelen zouden vaak de vaardigheden missen om adequaat om te gaan met eenzaamheid (Van der Ploeg, 2018). In het bijzonder jongeren die zich chronisch eenzame voelen hanteren vaak ineffectieve strategieën. Vanhalst et al. (2015) stellen vast dat reacties van jongeren die zich eenzaam voelen hun eenzaamheid bestendigt in plaats van vermindert. Uit hun longitudinale studie blijkt dat deze jongeren worden gekenmerkt door een overgevoeligheid voor situaties waarin sprake is van sociale uitsluiting. Zij rapporteren meer negatieve emoties, zoals verdriet, boosheid en jaloezie, in vergelijking tot jongeren die minder eenzaamheidsgevoelens ervaren. Verder bleek dat jongeren met minder (structurele) eenzaamheidsgevoelens een adaptieve attributiestijl toepassen, dat wil zeggen dat zij persoonlijke uitsluiting door anderen toeschrijven aan toeval en persoonlijke sociale insluiting toerekenen aan positieve persoonlijkheidskenmerken. Deze attributiestijl werd minder gevonden bij chronisch eenzame jongeren. Deze resultaten betekenen 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.

Een strategie die volgens verschillende studies als een beschermingsfactor kan dienen voor eenzame jongeren is optimistische en positieve gedachten over de toekomst (Drake et al., 2016; Chang et al., 2017; Chang et al., 2018). Voor jongeren is de overgang van middelbare school naar het hoger onderwijs een periode met veel veranderingen, waarbij kortdurende gevoelens van eenzaamheid niet ongebruikelijk zijn. Onderzoek toont aan dat studenten die eenzaamheidsgevoelens ervaren, maar wel een positieve toekomstoriëntatie hebben, minder depressieve symptomen of zelfmoordgedachten hebben in vergelijking tot eenzame studenten die geen positieve toekomstoriëntatie hebben. Een positieve toekomstoriëntatie betekent dat iemand de overtuiging heeft dat de toekomst ten goede kan en zal veranderen. Gedachten over de toekomst hangen samen met positieve veranderingen voor het individu, zoals je goed voelen, het behalen van doelen, en in staat zijn om actie te ondernemen (Chang et al., 2017; Chang et al., 2018)

Soms kunnen copingstrategieën zelf ook bijdragen aan gevoelens van eenzaamheid. Zo stelt Van der Ploeg (2018) bijvoorbeeld dat sociale afwijzing vaak resulteert in eenzaamheid doordat jongeren ineffectieve copingstrategieën gebruiken. Het pakt bijvoorbeeld negatief uit als jongeren sociale afwijzing proberen te ontkennen, bagatelliseren of verdringen door meer te drinken of te roken. Ook passief afwachten, fatalistisch reageren, agressief reageren, problemen als onoplosbaar beschouwen en geen sociale steun zoeken zijn volgens Van der Ploeg (2018) ineffectief. Gericht actie ondernemen, alternatieven zoeken, sociale steun zoeken en moed houden vormen effectieve strategieën.

Factoren die copingstrategieën beïnvloeden

Copingstrategieën worden beïnvloed door diverse persoonskenmerken, sociale omstandigheden en omgevingsfactoren. Van der Ploeg (2018) noemt bijvoorbeeld dat jongeren met een teruggetrokken karakter bij sociale afwijzing zich nog verder terugtrekken en angstige jongeren zullen sneller de moed opgeven dan jongeren met meer veerkracht. In paragraaf 2.3 zagen we dat ook de duur van eenzaamheid van invloed is op de manier waarop jongeren hiermee omgaan.



Omgevingsfactoren zijn eveneens belangrijk. Bepaalde sociale situaties en omstandigheden maken bepaalde copingstrategieën ingewikkeld of zelfs onmogelijk (Omlo, 2020). Het zoeken van sociale steun is bijvoorbeeld complex voor eenzame jongeren met een beperkt aantal vriendschappen of een slechte relatie met ouders. Weinig aandacht in de opvoeding verhoogt de kans dat kinderen niet leren om hun impulsen te beheersen en op welke manieren ze om kunnen gaan met emoties en angsten (Van der Ploeg, 2018). Verder kunnen culturele verwachtingen en normen eenzame jongeren ook beïnvloeden om al dan niet informele of formele hulp in te schakelen (Omlo, 2020). Eenzaamheid onder jongeren is een taboeonderwerp en dat maakt het moeilijk om het bespreekbaar te maken. Niet voor niets zagen we hierboven dat eenzame jongeren vaak geneigd zijn hun eenzaamheid te verbergen of te ontkennen om stigmatisering te voorkomen.

3

Beleid en praktijk in gemeenten

In dit hoofdstuk verkennen we op basis van interviews met beleidsadviseurs van gemeenten en uitvoerende sociale professionals wat de stand van zaken is in zowel de uitvoerende praktijk als het beleid in gemeenten. We beschrijven eerst hoe ver gemeenten zijn met het vormgeven van beleid dat zich richt op het voorkomen of verminderen van eenzaamheid onder jongeren. Vervolgens kijken we naar hoe het signaleren en bereiken van jongeren in de praktijk verloopt en hoe het beschikbare aanbod eruit ziet. We eindigen met de belangrijkste knelpunten en kansen voor beleid en praktijk.

3.1 De aanpak van eenzaamheid onder jongeren

Voor de coronacrisis was de interesse voor het thema eenzaamheid onder jongeren al groeiende, sindsdien is de aandacht alsmaar toegenomen. Naar schatting besteedt ruim meer dan de helft van de gemeenten die aangesloten is bij het Actieprogramma Een tegen Eenzaamheid aandacht aan eenzaamheid onder jongeren². Het algemene beeld dat uit deze verkenning naar voren komt, is dat de aanpak van eenzaamheid onder jongeren in deze gemeenten zich nog in de opstartfase bevindt. Gemeenten verkennen de problematiek, brengen in kaart welk aanbod al beschikbaar is en starten soms met pilotprojecten. Van een samenhangende en doordachte aanpak is echter nog geen sprake.

Zicht op het vraagstuk

Om beter zicht te krijgen op wat er speelt bij jongeren die vereenzamen, organiseren gemeenten (of samenwerkingsnetwerken binnen gemeenten) conferenties, brainstormsessies of inspiratiesessies. Tijdens dit soort bijeenkomsten wordt samen met experts, wetenschappers, jongerenwerkers, en vertegenwoordigers van jongeren (bijvoorbeeld jongerenambassadeurs en leden van de leerlingenraden) verkend welke ondersteuningsbehoeften jongeren hebben, wat er al beschikbaar is voor jongeren en wat goed zou kunnen werken om hen te ondersteunen. Het betrekken van een representatieve groep jongeren bij deze bijeenkomsten blijkt vaak een lastige opgave volgens de geïnterviewde beleidsadviseurs. Uit de gevoerde gesprekken met beleidsadviseurs bleek verder dat de

² Ruim 200 gemeenten zijn aangesloten bij het Actieprogramma Een tegen Eenzaamheid. De schatting is gemaakt op basis van een gesprek met de coördinator van de adviseurs van het Actieprogramma Een tegen Eenzaamheid en een analyse van evaluatieverslagen van recent afgesloten adviestrajecten van adviseurs van het Actieprogramma.



aandacht voor eenzaamheid onder jongeren binnen gemeenten vaak een preventieve insteek heeft, om problemen later in het leven te voorkomen. Een geïnterviewde beleidsadviseur vertelt:

'Als we een jongeren helpen bij het verminderen van eenzaamheid, dan levert dat hetzelfde effect op als een jongere uit de schulden halen. Dat betekent gewoon vijftig jaar levensgeluk.'

(Beleidsadviseur gemeente)

Specifieke benadering van eenzaamheid onder jongeren

De geïnterviewde beleidsadviseurs van gemeenten en sociale professionals geven aan dat de aanpak van eenzaamheid onder jongeren om een andere benadering vraagt dan bij ouderen. Ouderen en jongeren bevinden zich volgens hen in verschillende levensfasen en dat heeft invloed op hun wensen en behoeften aan sociaal contact. Ouderen zouden gemakkelijker accepteren dat gevoelens van eenzaamheid bij het ouder worden hoort, omdat het maatschappelijk meer geaccepteerd is dat eenzaamheid bij deze levensfase hoort. De maatschappelijke verwachtingen van jongeren zijn daarentegen juist dat zij midden in het leven moeten staan en zich moeten ontwikkelen, waardoor er op eenzaamheid onder jongeren een groter taboe rust, en jongeren zich er eerder voor schamen.

Bovendien is het volgens de geïnterviewden voor jongeren in hun levensfase extra van belang dat zij sociale en emotionele vaardigheden ontwikkelen die gericht zijn op het aangaan en onderhouden van vriendschappen en relaties. Eén van hen vertelt:

'Als jongeren weten hoe ze vriendschappen en relaties moeten onderhouden, dan geeft dit hen een basis die zij hun hele leven kunnen gebruiken.'

(Beleidsadviseur gemeente)

Op latere leeftijd zijn volgens de geïnterviewden andere vaardigheden belangrijker, zoals het leren omgaan met verlies en gevoelens van eenzaamheid.

Huidige ondersteuningsaanbod

Uit de binnen gemeenten gevoerde gesprekken over wat er al beschikbaar is voor jongeren blijkt dat er in de meeste gemeenten weinig activiteiten en interventies zijn die zich expliciet richten op het voorkomen of verminderen van eenzaamheid onder jongeren. Hoewel er relatief weinig activiteiten, interventies en voorzieningen beschikbaar zijn die zich specifiek richten op eenzaamheid onder jongeren, zijn er in gemeenten wel allerlei activiteiten, interventies en voorzieningen die indirect bijdragen aan het voorkomen of verminderen van eenzaamheid. Beleidsadviseurs van gemeenten wijzen bijvoorbeeld op maatjesprojecten voor kinderen en jongeren, trainingen gericht op het verbeteren van sociale en emotionele vaardigheden, sportverenigingen, culturele verenigingen, jongerenwerkers die aan inclusie werken, initiatieven die de psychosociale gezondheid van jongeren vergroten en aanpakken zoals de Vreedzame School en Gezonde School.

De geïnterviewde sociale professionals delen het huidige ondersteuningsaanbod voor jongeren die eenzaamheid ervaren onder in drie categorieën: preventief, groepsgericht en individueel aanbod. Het aanbod dat zij als preventief benoemen bestaat uit verschil-

lende activiteiten die onder ander gericht zijn op het versterken van sociaal- emotionele vaardigheden, het taboe doorbreken om over eenzaamheid te praten, het creëren van toegankelijke plekken voor ontmoeting en het geven van voorlichting op middelbare scholen. Het geven van voorlichting heeft volgens hen daarbij twee doelen, zowel bewustwording van het vraagstuk als het in contact komen met jongeren. Het geven van voorlichting gebeurt meestal niet alleen onder de noemer van eenzaamheid, maar is gekoppeld aan gerelateerde onderwerpen zoals pesten, armoede en mantelzorg.

Het groepsgerichte aanbod waar de sociale professionals op wijzen zijn bijvoorbeeld kook- en spelletjesavonden. Jongeren die vergelijkbare problemen ervaren kunnen tijdens groepsactiviteiten volgens de jongerenwerkers veel aan elkaar hebben, omdat ze hierdoor merken dat ze niet de enige zijn die worstelen met gevoelens van eenzaamheid en elkaar kunnen steunen.

Het individuele aanbod waar de professionals op wijzen bestaat uit vormen van individuele begeleiding zoals mentorprogramma's, maatjesprojecten en coachingstrajecten. Hierbij wordt een vrijwilliger of professional gekoppeld aan een jongere. Er zijn binnen deze individuele trajecten verschillende rollen die de professional of vrijwilliger kan vervullen. Zo kan de betrokkene worden ingezet als coach, om de jongeren uit te dagen een verandering aan te gaan met concrete doelen. Daarnaast kan iemand worden ingezet als mentor, met dezelfde ervaringen en het bezit van expertise om de jongere te begeleiden.

Divers aanbod is gewenst

Verschillende geïnterviewde beleidsadviseurs van gemeenten geven aan dat het belangrijk is om te streven naar een divers aanbod voor jongeren die last hebben van eenzaamheid. Allereerst zou het aanbod moeten aansluiten bij de ernst van de vereenzaming. Er is niet alleen behoefte aan preventief gericht groepsaanbod dat voor alle jongeren toegankelijk is, maar ook individueel aanbod voor jongeren die al verder vereenzaamd zijn. Daarnaast is diversiteit van het aanbod volgens de geïnterviewden van belang vanwege de verschillen in persoonlijke behoeften en voorkeuren. Ze denken daarbij bijvoorbeeld aan diversiteit wat betreft het type activiteiten, zoals sporten, werken in de natuur en cultuur beoefenen. Een beleidsadviseur vertelt over de noodzaak van een divers aanbod:

'Elke jongere heeft ergens anders behoefte aan. De belangrijkste vraag is: waar voelen jongeren zich thuis? De ene jongere voelt zich meer thuis bij het jongerenwerk, de andere meer bij een maatjesproject. De opgave is om voor elke jongere de juiste aanpak te vinden.'

(Beleidsadviseur gemeente)

3.2 Signaleren en bereiken

Om jongeren die (dreigen te) vereenzamen ondersteuning te kunnen bieden, is het nodig dat deze jongeren in beeld komen en de problematiek met hen bespreekbaar wordt gemaakt. Naast jongerenwerkers noemen geïnterviewden verschillende partijen die ook jongeren in beeld krijgen die vereenzamen, zoals ouders en vrienden en daarnaast mentoren en studieadviseurs in het onderwijs, trainers bij sportclubs, begeleiders bij verenigingen, huisartsen en werkgevers.

Signaleren

Bij het signaleren van vereenzaming onder jongeren kan het behulpzaam zijn om alert te zijn op vereenzaming bij groepen jongeren die een verhoogd risico hebben. Beleidsmedewerkers noemen als risicogroepen jonge mantelzorgers, jonge statushouders, jongeren die opgroeien in armoede of in probleemgezinnen, jongeren wiens ouders scheiden, studenten en jongeren met een psychische kwetsbaarheid. Jongerenwerkers wijzen verder op jongeren met een gameverslaving, een pestverleden, overgewicht, jongeren wiens ouders beperkt betrokken zijn bij de opvoeding en jongeren die op straat hangen. Jongerenwerkers benoemen een aantal signalen waar zij op letten om in te schatten of eenzaamheid bij een jongere kan spelen:

- Gepest worden
- Weinig tot geen aansluiting bij leeftijdsgenoten
- Sombere gedachten
- Compensatiegedrag
- Een klein netwerk hebben
- Stil zijn en voorzichtig reageren op vragen

Toegankelijkheid en bereik: digitale communicatie is onmisbaar

Eenzaamheid hoeft niet altijd door anderen gesignaleerd en bespreekbaar gemaakt te worden. Jongeren kunnen natuurlijk ook zelf op zoek gaan naar ondersteuning als zij merken dat zij op sociaal of mentaal gebied niet lekker in hun vel zitten. Verschillende beleidsadviseurs wijzen in dit kader op het belang van laagdrempelige digitale communicatie. Een digitaal platform, zoals een website, biedt vaak uitkomst om de beschikbare hulp en ondersteuning op een laagdrempelige manier aan te bieden. Jongeren kunnen op deze manier op relatief eenvoudige en anonieme wijze hulp vinden.

Ook sociale professionals onderstrepen het belang van digitale communicatie. De online wereld is een vanzelfsprekend onderdeel geworden van de leefwereld van jongeren, waardoor hierbij aansluiten essentieel is geworden om jongeren te bereiken. Sociale media kunnen bijvoorbeeld ingezet worden om bewustwording over eenzaamheid te vergroten en het bespreekbaar te maken. In het bijzonder zou telefonische bereikbaarheid via Whatsapp belangrijk zijn, zodat jongeren eenvoudig via een appje vragen kunnen stellen. Een jongerenwerker vertelt:

'Face-to-face komen er minder snel dingen los. Een online sociaal platform is nodig, laagdrempelig om een bericht te sturen' (...) Je maakt eerst een praatje en dan zie je een reactie bij jongeren. Dan kunnen ze je later bereiken. Je hebt het gevoel gegeven, van 'we hebben je gezien'. En dan moet je bereikbaar zijn. Vaak hoor ik die dag niets, maar dan later krijg ik toch een appje.'

(Jongerenwerker)

Om jongeren te bereiken die vooral online gamen werkt het volgens een geïnterviewde jongerenwerker goed om ook online te gamen en op deze manier het vertrouwen te winnen van deze jongeren.

Aanwezig zijn waar jongeren zijn

Offline kunnen jongeren volgens de geïnterviewden het beste via een vindplaatsgerichte aanpak worden bereikt. Bijvoorbeeld door op vanzelfsprekende ontmoetingsplekken

voor jongeren, zoals scholen, sportclubs of op straat aanwezig en benaderbaar te zijn. Door aanwezig te zijn kunnen jongerenwerkers vroegtijdig problemen signaleren en een luisterend oor bieden en aandacht geven. Een jongerenwerker vertelt:

'Aanwezig zijn op middelbare scholen en voorlichting geven is meer gericht op het gesprek en in contact komen. Niet zozeer op informatieoverdracht. Je wil voornamelijk een beeld krijgen van hoe jongeren in elkaar steken en of ze hulpvragen hebben. Daarnaast vergroot het de zichtbaarheid van het ondersteuningsaanbod bij de jongeren.'

(Jongerenwerker)

Het langdurig aanwezig zijn op plekken waar jongeren komen, helpt bovendien bij het opbouwen van een band en vertrouwen, waardoor het gemakkelijker voor jongeren is om problemen bespreekbaar te maken met jongerenwerkers.

3.3 Knelpunten in de praktijk

Om jongeren tijdig te vinden en passend te ondersteunen is het belangrijk om zicht te hebben op waar knelpunten in de praktijk liggen. Beleidsmedewerkers en jongerenwerkers zien verschillende knelpunten in de huidige ondersteuning aan jongeren die vereenzamen. Wat helpt om deze jongeren te bereiken en om hun eenzaamheid bespreekbaar te maken?

Bereiken van jongeren die vereenzamen

Zowel beleidsadviseurs als jongerenwerkers geven aan dat jongeren vaak geen goed zicht hebben op welke ondersteuning voor hen beschikbaar is als zij te maken hebben met aanhoudende gevoelens van eenzaamheid. Daar komt volgens jongerenwerkers nog eens bovenop dat jongeren zich soms niet bewust zijn van hun problemen, zich schamen voor hun gevoelens van eenzaamheid en/of de neiging kunnen hebben zichzelf te isoleren. Een belangrijke uitdaging voor het onder de aandacht brengen van het aanbod is dan ook om dat op zo'n manier te doen dat jongeren zich erin herkennen en dat zij over de drempel geholpen worden om vervolgens om hulp te vragen.

Het bespreken en signaleren van eenzaamheid

Jongerenwerkers noemen het voeren van gesprekken over eenzaamheid met jongeren een uitdaging. Een dilemma daarbij is allereerst het wel of niet expliciet benoemen van eenzaamheid. Voor jongeren blijkt het begrip eenzaamheid vaak iets dat hen niet aanspreekt of waarin zij zich niet direct herkennen. Het is daarom in de praktijk aftasten welke woorden het beste gebruikt kunnen worden in het contact met jongeren. Een jongerenwerker vertelt hierover:

'Het is heel erg wisselend hoe je dat per jongere aanpakt. De één zal ook zelf veel directer zijn en die zal het ook veel directer kunnen accepteren. En bij de ander werk je daar met een omweg naar toe.'

(Jongerenwerker)

Volgens de geïnterviewde jongerenwerkers hebben jongeren verder soms geen helder beeld van hun eigen sociale netwerk. Ze zien daardoor zelf niet in dat het netwerk dat ze hebben niet de behoefte vervult die ze hebben. Als jongeren geen probleem zien, blijkt het



bespreken en ondersteuning aanbieden weinig zin te hebben. Ook voor jongerenwerkers is het overigens lastig in te schatten of het netwerk van jongeren voldoet aan hun behoeften. Sommige jongerenwerkers vertellen dat jongeren soms een goed netwerk lijken te hebben, maar als zij daarover doorvragen blijkt dat soms toch niet het geval te zijn.

Intrinsiek motiveren en duurzame gedragsverandering

Als er eenmaal contact is met jongeren, vinden verschillende jongerenwerkers het een uitdaging om de jongeren te motiveren om zelf stappen te zetten en hun situatie blijvend te verbeteren. Het intrinsiek motiveren van jongeren om te werken aan het verminderen van hun eenzaamheidsgevoelens en een verandering in gang te zetten is volgens hen belangrijk, maar ook lastig. Het helpt in hun ogen niet mee dat de ondersteuning die jongeren krijgen vaak tijdelijk is. De jongerenwerkers stellen dat het vaak moeilijk is te bewerkstelligen dat jongeren zelfstandig verder kunnen na de tijdelijke individuele of collectieve ondersteuning. Loslaten van jongeren vinden ze riskant, omdat ze snel weer terug kunnen vallen in oude gedragspatronen. Een jongerenwerker vertelt:

'Als je ze vervolgens dan eigenlijk de tools en middelen aan hebt gereikt om er zelf iets aan te doen, dan gooien ze dat eigenlijk meteen weer naast zich neer. En dat is ook zo moeilijk bij deze doelgroep. Hoe breng je dat over op jongeren, zodat ze ook zelf ermee aan de slag gaan in plaats van dat wij hen wel gaan helpen?'

(Jongerenwerker)

3.4 Knelpunten in het beleid van gemeenten

Ook bij het vormgeven van beleid gericht op de aanpak van eenzaamheid onder jongeren zijn er verschillende knelpunten volgens de geïnterviewde beleidsadviseurs.

Effectiviteit van interventies

Beleidsadviseurs vinden het ingewikkeld dat er nog weinig onderzoek is verricht naar de effectiviteit van interventies gericht op het voorkomen en verminderen van eenzaamheid onder jongeren. Over de aanpak van eenzaamheid onder ouderen is meer bekend, maar de beleidsadviseurs denken dat voor jongeren een specifieke aanpak nodig is.

Eenzaamheid op de agenda houden

Beleidsadviseurs geven aan dat het een uitdaging is om eenzaamheid onder jongeren als een vraagstuk voor de lange termijn op de beleidsagenda te houden. Tijdens de coronacrisis is de urgentie van het vraagstuk duidelijk, maar hoe ziet dat er op de langere termijn uit? Jongeren die vereenzamen veroorzaken beperkt overlast en het is in die zin stille problematiek die daardoor mogelijk weer van de agenda kan verdwijnen. Een van de beleidsadviseurs stelt:

'Als je als gemeenten niet actief de aandacht richt op jongeren, dan gaat deze groep verloren.'

(Beleidsmedewerker)

Uit de gesprekken met beleidsadviseurs komt verder naar voren dat de gemeenten verschillende rollen kunnen innemen bij de totstandkoming van een meer structurele aan-

pak van het thema. Allereerst is er de rol van aanjager, het agenderen van het vraagstuk. Daarnaast kunnen beleidsadviseurs de samenwerking tussen lokale partijen bevorderen en de derde rol is gericht op het bevorderen van innovatie en kwaliteitsverbetering van het aanbod.

Het betrekken van jongeren

Beleidsadviseurs willen graag dat het ondersteuningsaanbod in de gemeente zo goed mogelijk aansluit bij de behoeften van de jongeren die last hebben van eenzaamheid. Alle geïnterviewde beleidsadviseurs geven aan dat zij zoekende zijn hierin: hoe je betrek je nou kwetsbare jongeren bij het ontwikkelen van een aanpak en hoe motiveer je hen om mee te blijven denken en doen?

3.5 Kansen om het beleid in gemeenten te verbeteren

Hoewel binnen gemeenten het beleid dat zich richt op eenzaamheid onder jongeren nog in de kinderschoenen staat, spreken de beleidsadviseurs wel de ambitie uit om op een meer doordachte en structurelere wijze beleid te ontwikkelen op dit terrein. Tijdens de gesprekken benoemden de beleidsadviseurs hiervoor verschillende kansen.

Kennisuitwisseling tussen gemeenten

Om te beginnen vertellen de beleidsadviseurs van gemeenten dat zij behoefte hebben aan het uitwisselen met andere beleidsadviseurs over actuele en praktische kennis en goede praktijkvoorbeelden. Deze uitwisseling zou volgens een beleidsadviseur goed op regionaal niveau plaats kunnen vinden. De kennis waar de beleidsadviseurs vooral naar op zoek zijn is kennis over wat passende en effectieve interventies zijn en kennis waarin de problematiek van eenzaamheid onder jongeren uiteengerafeld wordt.

Integrale aanpak: over beleidsterreinen heen

Beleidsadviseurs zien verder dat met een meer integrale aanpak van eenzaamheid onder jongeren de problematiek beter aangepakt kan worden. Eenzaamheid onder jongeren is volgens hen een overkoepelend thema dat meerdere beleidsterreinen beslaat. Per gemeente verschilt het nu welke afdeling het thema oppakt en welke andere afdelingen vervolgens betrokken worden. Door over de verschillende beleidsterreinen, zoals Jeugd, Preventie, Maatschappelijke Ontwikkeling, Sport en Cultuur meer met elkaar samen te werken, denken de beleidsadviseurs dat het vraagstuk vollediger en beter opgepakt kan worden.

3.6 Kansen om de uitvoering in de praktijk te verbeteren

Deskundigheidsbevordering

Beleidsadviseurs vinden het moeilijk om in te schatten in hoeverre jongerenwerkers voldoende geschoold zijn om vereenzamende jongeren goed te kunnen ondersteunen. Ze hebben de indruk dat professionals in de uitvoering baat zouden kunnen hebben bij deskundigheidsbevordering. Dat zou zich volgens hen kunnen richten op het signaleren en herkennen van verschillende vormen van eenzaamheid, gesprekstechnieken om het gesprek over eenzaamheid aan te gaan en het bieden van passende manieren van ondersteuning.

De geïnterviewde jongerenwerkers geven zelf allemaal aan ervaring te hebben met de ondersteuning van jongeren die worstelen met eenzaamheidsgevoelens. Op basis van hun ervaringen in de praktijk geven zij aan dat goede ondersteuning een kwestie is van maatwerk: zoeken naar waar de jongere behoefte aan heeft en het beste bij de jongere past. In het gesprek met jongeren is het volgens sommige jongerenwerkers van belang om te achterhalen of hun eenzaamheid voortkomt uit beperkte sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld of weinig sociale contacten. Kennis over deze drie oorzaken en de daarbij passende ondersteuningsmogelijkheden zou volgens deze jongerenwerkers in de rugzak van jongerenwerkers horen en hun werk kunnen verbeteren. In zijn algemeenheid geven de geïnterviewde professionals overigens aan graag hun deskundigheid te willen verbeteren op het terrein van eenzaamheid.

Vaardigheden ontwikkelen en zelfvertrouwen opbouwen

Jongerenwerkers benoemen op basis van hun ervaringen een aantal werkzame onderdelen bij het ondersteunen van jongeren die worstelen met eenzaamheid. Bij het aanbieden en organiseren van groepsactiviteiten is het allereerst belangrijk volgens hen dat jongeren zelf verantwoordelijk zijn voor de organisatie van activiteiten, zodat zij initiatief kunnen leren nemen en zelfvertrouwen op kunnen bouwen. Het helpt volgens jongerenwerker bovendien als de activiteiten gericht zijn op samen dingen ondernemen tussen jongeren met vergelijkbare interesses. Het creëren van een veilige setting is belangrijk zodat jongeren zich vrij voelen om te oefenen met het ontwikkelen van sociale vaardigheden en het aangaan van nieuwe sociale contacten. Jongeren kunnen elkaar bovendien steunen en aanmoedigen door ervaringen uit te wisselen. Dat kan herkenning bij elkaar, en het besef, opleveren dat ze niet de enige zijn die zich wel eens eenzaam voelt. Ook kunnen zij zelfvertrouwen en vaardigheden ontwikkelen door elkaar positieve feedback te geven. Dat laatste zou meer impact hebben dan de complimenten van een jongerenwerker of coach. Een jongerenwerker vertelt:

'Het is mooi om het van mij te horen, maar het is nog veel mooier van andere jongeren te horen dat je aardig bent en initiatief kan tonen.'

(Jongerenwerker)

Jongerenwerkers benoemen verder het belang van het creëren van kleine succeservaringen om zo het geloof in eigen kunnen te vergroten. In het verlengde hiervan helpt het volgens jongerenwerkers om positief gedrag van jongeren te bekrachtigen en aan te sluiten op hun talenten en deze verder te ontwikkelen. Om dit mogelijk te maken is er volgens jongerenwerkers meer tijd en ruimte nodig zodat zij intensiever, en vaker op individuele basis, ondersteuning kunnen bieden aan jongeren die last hebben van eenzaamheid. Een jongerenwerker vertelt:

'Ik denk dat je veel meer de tijd moet nemen om met jongeren te werken. En dat kan door psycho-educatie (...) en dat kan door individuele coaching, maar het is belangrijk dat je in ieder geval de tijd neemt om jongeren te laten zien dat eenzaamheid een probleem is, dat je daar last van kunt hebben en wat je er zelf aan kunt doen.'

(Jongerenwerker)

Samenwerking tussen jongerenwerkers en het onderwijs

De geïnterviewde beleidsadviseurs geven aan dat zij willen investeren in het verbeteren van de samenwerking tussen het jongerenwerk en middelbare scholen. Een beleidsadviseur geeft aan dat zij de zorg, het jongerenwerk en het schoolmaatschappelijk werk meer met elkaar wil verbinden. Ook jongerenwerkers benadrukken het belang van samenwerking met het onderwijs. Sommige jongerenwerkers hebben dan ook afspraken met middelbare scholen dat zij in de pauzes op het schoolplein of in de aula's mogen komen om met jongeren in gesprek te gaan. Het onderwijs is volgens hen niet alleen een plek waar eenzaamheid bespreekbaar gemaakt kan worden, het is ook een belangrijke plek om signalen op te vangen en in contact te komen met jongeren die worstelen met eenzaamheid. Een jongerenwerker vertelt:

'Meiden worden doorverwezen vanuit verschillende hoeken, maar met name vanuit het onderwijs. Eenzaamheid wordt daar veel gesignaleerd. Zo hebben veel meiden geen aansluiting met hun klasgenoten, zitten ze vaak alleen. Dan gaan de mentoren een gesprek met hen aan en dan komt eenzaamheid toch wel ter sprake.'

(Jongerenwerker)

4

Samenvatting

Beleid en praktijk

Uit de verkenning naar eenzaamheid onder jongeren komt naar voren dat de aanpak van eenzaamheid onder jongeren in gemeenten zich nog in de opstartfase bevindt. Van een goed doordachte aanpak is nog geen sprake. De aandacht voor eenzaamheid onder jongeren is, ook gezien de coronacrisis, gegroeid en beleid en praktijk geven aan met dit vraagstuk aan de slag te willen. Zij zijn zich bewust dat het verminderen en voorkomen van eenzaamheid onder jongeren vraagt om een specifieke benadering. Gemeenten geven aan dat een analyse van het vraagstuk het startpunt is, onder andere door lokale cijfers op te vragen, het huidige ondersteuningsaanbod in kaart te brengen en het gesprek aan te gaan met jongeren en andere stakeholders. Gemeenten stellen zichzelf de vraag: sluit het huidige ondersteuningsaanbod aan bij de behoeften van jongeren die eenzaamheid ervaren?

Voor beleidsadviseurs en professionals is het duidelijk dat een divers samengesteld ondersteuningsaanbod voor jongeren die eenzaamheid ervaren nodig is. Het aanbod zou allereerst moeten aansluiten bij de ernst van de vereenzaming. Er is niet alleen behoefte aan preventief gericht groepsaanbod dat voor alle jongeren toegankelijk is, maar ook individueel aanbod voor jongeren die al verder vereenzaamd zijn. Uit de verkenning blijkt verder dat de diversiteit van het aanbod belangrijk wordt geacht vanwege de verschillen in persoonlijke behoeften en voorkeuren.

Signaleren en bespreekbaar maken

Om jongeren die (dreigen te) vereenzamen ondersteuning te kunnen bieden, is het nodig dat deze jongeren in beeld komen en de problematiek met hen bespreekbaar wordt gemaakt. Dat is een opgave voor de gehele samenleving: van onder andere ouders en vrienden, mentoren en studieadviseurs in het onderwijs, trainers bij sportclubs, begeleiders bij verenigingen, huisartsen en werkgevers. Eenzaamheid hoeft niet altijd door anderen gesignaleerd en bespreekbaar gemaakt te worden. Jongeren kunnen ook zelf op zoek gaan naar ondersteuning als zij merken dat zij op sociaal of mentaal gebied niet lekker in hun vel zitten. Uit deze verkenning blijkt dat beleidsmakers en professionals belang hechten aan laagdrempelige digitale communicatie om zo jongeren te bereiken en drempels te verlagen. Offline kunnen jongeren het beste via een vindplaatsgerichte aanpak worden bereikt: door op vanzelfsprekende ontmoetingsplekken voor jongeren (denk aan scholen, sportclubs of op straat) aanwezig en benaderbaar te zijn. Door aan-

wezig te zijn kunnen jongerenwerkers of andere professionals vroegtijdig problemen signaleren en een luisterend oor bieden en aandacht geven. Het langdurig aanwezig zijn op plekken waar jongeren komen, helpt bij het opbouwen van een band en vertrouwen, waardoor het gemakkelijker voor jongeren is om problemen bespreekbaar te maken met jongerenwerkers.

Knelpunten

In het streven naar passende en tijdige ondersteuning voor jongeren die vereenzamen, worden door beleid en praktijk een aantal knelpunten ervaren:

- Jongeren hebben vaak geen goed zicht op welke ondersteuning er voor hen beschikbaar is. Bovendien is het lastig om jongeren die vereenzamen te bereiken.
- Het voeren van gesprekken over eenzaamheid met jongeren vormt een uitdaging. Een dilemma daarbij is bijvoorbeeld het wel of niet expliciet benoemen van eenzaamheid. Voor jongeren blijkt het begrip eenzaamheid vaak iets dat hen niet aanspreekt of waarin zij zich niet direct herkennen.
- Het intrinsiek motiveren van jongeren om te werken aan het verminderen van hun eenzaamheidsgevoelens en een verandering in gang te zetten, is cruciaal, maar ook lastig.
- Beleidsadviseurs van gemeenten vinden het ingewikkeld dat er nog weinig onderzoek is verricht naar de effectiviteit van interventies gericht op het voorkomen en verminderen van eenzaamheid onder jongeren.

Kansen

Uit de verkenning komt naar voren dat de beleidsadviseurs van gemeenten behoefte hebben aan het uitwisselen met andere beleidsadviseurs over actuele en praktische kennis en goede praktijkvoorbeelden. Beleidsadviseurs zien verder dat met een meer integrale aanpak van eenzaamheid onder jongeren de problematiek beter aangepakt kan worden. Eenzaamheid onder jongeren is volgens hen een overkoepelend thema dat meerdere beleidsterreinen beslaat. Betere interne samenwerking zorgt ervoor dat het vraagstuk vollediger kan worden aangepakt. Daarnaast geven gemeenten en uitvoerende professionals aan dat een integrale aanpak vraagt om het uitbreiden van samenwerkingen. Zoals tussen het onderwijs en het jongerenwerk. Gemeenten hebben de indruk dat professionals in de uitvoering baat zouden kunnen hebben bij deskundigheidsbevordering. Dat zou zich volgens hen kunnen richten op het signaleren en herkennen van verschillende vormen van eenzaamheid, gesprekstechnieken om het gesprek over eenzaamheid aan te gaan en het bieden van passende manieren van ondersteuning.

Jongerenwerkers benoemen een aantal werkzame onderdelen bij het ondersteunen van jongeren die worstelen met eenzaamheid. Het creëren van een veilige setting is allereerst belangrijk zodat jongeren zich vrij voelen om te oefenen met het ontwikkelen van sociale vaardigheden en het aangaan van nieuwe sociale contacten. Jongeren kunnen elkaar bovendien steunen en aanmoedigen door ervaringen uit te wisselen. Andere onderdelen zijn het stimuleren van de eigen verantwoordelijkheid, het creëren van succeservaringen en het aansluiten op talenten. Om dit mogelijk te maken is er volgens jongerenwerkers meer tijd en ruimte nodig zodat zij intensiever, en vaker op individuele basis, ondersteuning kunnen bieden aan jongeren die last hebben van eenzaamheid.

Coronacrisis

De coronacrisis beperkte óók en misschien wel juist jongeren in het voeren van eigen regie. De coronacrisis leidde ertoe dat zij betekenisvolle contacten met anderen moesten missen en hun sociale contacten niet konden onderhouden zoals ze dat wensten. Dat leidde tot een toename van eenzaamheidsgevoelens. We constateerden een stijging van het aantal jongeren dat aangeeft meer gevoelens van eenzaamheid te ervaren dan voor de crisis. De gevoelens van eenzaamheid namen onder jongeren toe naarmate de crisis langer aanhield. Het is mogelijk dat deze sterke toename deels te verklaren is door de directe manier van vragen, in combinatie met de maatschappelijke aandacht over eenzaamheid onder jongeren. Hierdoor is het mogelijk makkelijker en geaccepteerder voor de ondervraagde jongeren om positief op de stelling te reageren. Beleidsadviseurs van gemeenten geven aan dat het een uitdaging is om eenzaamheid onder jongeren als een vraagstuk voor de lange termijn op de beleidsagenda te houden. Tijdens de coronacrisis is de urgentie van het vraagstuk duidelijk, maar de vraag is of het onderwerp op langere termijn hoog op de agenda blijft staan.

De literatuur

Voor eenzaamheid onder jongeren hebben we in de literatuur verschillende verklaringen aangetroffen. Verklaringen voor eenzaamheid zijn niet terug te brengen tot één oorzaak. Meerdere factoren liggen ten grondslag aan gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheid kan ontstaan door een combinatie van onder meer persoonlijkheidsfactoren, zoals een laag zelfvertrouwen, verlegenheid, introversie en gebrek aan sociale en emotionele vaardigheden. Maar ook relationele factoren spelen een rol, zoals het gebrek aan sociale contacten, hoge verwachtingen van sociale relaties, ontbreken van veilige hechting met ouders en familieconflicten. En daarnaast maatschappelijke factoren, zoals maatschappelijke normen en waarden ten aanzien van sociale relaties, negatieve beeldvorming, pesten, uitsluiting, individualisering en armoede.

Relationele verklaringen

Het gebrek aan sociaal contact is een belangrijke verklaring voor eenzaamheid onder jongeren. Uit onderzoek blijkt dat met name de perceptie van het eigen netwerk gerelateerd is aan eenzaamheid. In het specifiek de mate van tevredenheid over het aantal contacten in het netwerk om sociale activiteiten mee te ondernemen.

De verkenning laat zien dat vriendschappen het meeste bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid onder jongeren. Met name hechte vriendschappen zijn van belang, waarin zij ervaringen en gevoelens kunnen delen en zich geaccepteerd en begrepen voelen. Bovendien bieden goede vriendschappen mogelijkheden om met nieuwe mensen in contact te komen. Voor jongeren worden liefdesrelaties steeds belangrijker, het ontbreken van een liefdespartner kan gevoelens van eenzaamheid oproepen. Alhoewel een liefdespartner minder belangrijk is dan voor volwassen en ouderen.

Jongeren die meer steun ontvangen van hun ouders ervaren minder eenzaamheid. Onderzoek laat zien dat een veilige hechting met ouders een beschermende factor kan zijn voor het ontstaan van gevoelens van eenzaamheid. Familieconflicten hebben een negatieve invloed op de eenzaamheidsgevoelens van jongeren.

Omgevingsfactoren

Bij eenzaamheid spelen ook omgevingsfactoren mee. Voor jongeren geldt dat dominante opvattingen, normen en waarden in de maatschappij gevoelens van eenzaamheid in de hand kunnen werken. Ook negatieve beeldvorming over bepaalde groepen, zoals over mensen met een verstandelijke beperking, mensen met een migratieachtergrond of een LHBTI-achtergrond kunnen leiden tot eenzaamheidsgevoelens. Jongeren die opgroeien in armoede hebben vaak minder toegang tot sociale netwerken, middelen en diensten, waardoor zij een grotere kans hebben op eenzaamheid.

Gevolgen

Wanneer een jongere te maken heeft met ernstige eenzaamheid die langere tijd aanhoudt, dan heeft dit grote gevolgen voor het geestelijke en fysieke welbevinden. Naast fysieke klachten leidt eenzaamheid ook tot een verhoogd risico op psychische klachten. Uit de literatuur blijkt dat eenzaamheid bij veel mensen zorgt voor een verminderd psychisch welbevinden. Eenzaamheid en depressie blijken onder jongeren sterk samen te hangen. Eenzaamheid en depressie lijken elkaar te versterken.

Eenzaamheid heeft een negatieve invloed op de motivatie om zich in te zetten op school waardoor eenzame jongeren vaker beneden hun niveau presteren en vroegtijdig schoolverlaten. Als laatste toont onderzoek aan dat eenzame jongeren negatiever reageren op alleen zijn en oppervlakkig contact dan niet eenzame jongeren.

Bespreekbaar maken en omgaan met eenzaamheid

Eenzaamheid onder jongeren is een taboeonderwerp en dat maakt het moeilijk om het bespreekbaar te maken. We zagen dat eenzame jongeren vaak geneigd zijn hun eenzaamheid te verbergen of te ontkennen om stigmatisering te voorkomen. Jongeren die langdurig te maken hebben met eenzaamheidsgevoelens hanteren bovendien vaak ineffectieve manieren om om te gaan met eenzaamheid. Dit zijn meestal passieve copingstrategieën. Hoe langer jongeren eenzaamheidsgevoelens ervaren, hoe meer zij het probleem als onoplosbaar beschouwen en het probleem proberen te verdringen. Het zoeken van sociale steun blijkt complex voor eenzame jongeren met een beperkt aantal vriendschappen of een slechte relatie met ouders. Een strategie die volgens verschillende studies als een beschermingsfactor kan dienen voor eenzame jongeren is optimistische en positieve gedachten over de toekomst.

5

Beschouwing

We eindigen deze verkenning met een korte beschouwing. Als we de inzichten bij elkaar optellen, wat valt dan op? En waar moeten we komende jaren in de praktijk en het beleid rekening mee houden en waar moeten we op inzetten?

Positieve benadering en taboe doorbreken

Uit de onderzoeksliteratuur komt naar voren dat eenzaamheid onder jongeren sterk samenhangt met andere problematieken zoals depressieve klachten, sociale angst, beperkt zelfvertrouwen en armoede. Het ligt dan ook voor de hand om deze problematieken zo veel mogelijk in samenhang ('integraal') op te pakken, waarbij de overkoepelende 'noemer' van het thema minder van belang is. Een positieve insteek, die niet zozeer de problemen, maar positief geformuleerde doelen centraal stelt lijkt daarbij logisch. Dat gebeurt deels ook al met programma's op scholen zoals De gezonde School, Vreedzame school en in het beroeps en hoger onderwijs met de toenemende aandacht voor 'studentenwelzijn'³. Belangrijk is wel dat er in deze overkoepelende aanpakken specifiek aandacht is voor sociale gezondheid en eenzaamheid. Daarin lijkt nog een kwaliteitsslag gemaakt te kunnen worden.

Tegelijkertijd is het belangrijk dat onder jongeren het taboe op het 'je eenzaam voelen' vermindert. Als het taboe op eenzaamheid vermindert en jongeren beseffen dat zij zich er niet voor hoeven schamen, kunnen jongeren het gemakkelijker bespreekbaar maken. Het lastige van het doorbreken van een taboe is alleen dat je een onderwerp waar je liever niet over spreekt moet benoemen. Naast een positieve insteek, is het dus ook van belang eenzaamheid te durven benoemen, en wel op zo'n manier dat het normaliseert, zonder de impact van langdurige eenzaamheid te bagatelliseren. Daarom is bij het meer aandacht geven aan dit onderwerp in de samenleving belangrijk goed over het woordgebruik en de manier van communiceren na te denken.

Voorkomen dat jongeren vereenzamen

Wat betreft de aanpak in de praktijk komt in deze verkenning naar voren dat het belangrijk is om een onderscheid te maken tussen het *voorkomen* dat jongeren vereenzamen en daarnaast het *ondersteunen* van jongeren bij het omgaan met hun gevoelens van

³ Onlangs vond hierover een informatief webinar plaats van het Trimbos Instituut. Deze is na te kijken: vimeo.com. Daarnaast is in het Nationaal Preventieakkoord aandacht voor studentenwelzijn.

eenzaamheid. Als het om algemene preventie gaat, zijn er in de praktijk vaak al wel enkele voorzieningen en activiteiten beschikbaar die direct of indirect kunnen helpen voorkomen dat jongeren vereenzamen. De kwaliteit hiervan kan tegen het licht gehouden worden om te zien of deze voldoende aansluiten bij de behoefte van jongeren en gebruik maken van actuele kennis over het voorkomen van eenzaamheid. Ook de deskundigheid bevorderen van mensen die vereenzamende jongeren kunnen signaleren, lijkt van belang te zijn bij het beter voorkomen van eenzaamheid. Denk bijvoorbeeld aan trainingsmateriaal voor mentoren en studieadviseurs die verbonden zijn aan opleidingen en trainers bij sportverenigingen.

Naast algemene preventie onder jongeren kun je in gemeenten ook inzetten op preventie onder specifieke groepen jongeren die een verhoogd risico hebben om te vereenzamen. In deze publicatie hebben we belangrijke risicofactoren op een rij gezet. Gemeenten kunnen in kaart brengen welke risicogroepen veel voorkomen in de gemeente en zich de vraag stellen of het aanbod voor deze groepen voldoet.

Uit deze verkenning blijkt verder dat ook de rol van ouders van belang is bij het voorkomen dat jongeren vereenzamen. Een veilige hechting met de ouders blijkt eenzaamheid te kunnen voorkomen. Ouders die advies, begrip en veiligheid aan hun kinderen bieden, geven hen 'basisvertrouwen' mee, waardoor zij eenzaamheidsgevoelens helpen voorkomen. Voor jongeren blijkt een sterke samenhang te bestaan tussen 'weinig vertrouwen in anderen hebben' en het ervaren van sterke gevoelens van eenzaamheid. Ouders concrete handvatten aanbieden om een veilige hechting te bevorderen, is dus ook een manier om eenzaamheid onder jongeren te voorkomen.

Jongeren helpen omgaan met eenzaamheid

Hoe jongeren omgaan met gevoelens van eenzaamheid blijkt een cruciale rol te spelen in de ernst en de duur van de ervaren eenzaamheid, en daarmee met de gevolgen voor de gezondheid. Wanneer jongeren voor henzelf niet werkende copingstrategieën toepassen, zoals passieve coping, kunnen jongeren in een negatieve spiraal terecht komen, waarin een dalend zelfvertrouwen samengaat met toenemend wantrouwen richting anderen en steeds verder gaand terugtrekgedrag. Dat kan uiteindelijk leiden tot aanhoudende gevoelens van eenzaamheid.

Voor jongeren die over een langere tijd vereenzaamd zijn, is een preventieve aanpak niet meer geschikt. Zij zijn gebaat bij gerichte ondersteuning die is afgestemd op de persoonlijke factoren die eenzaamheid veroorzaken of in stand houden. Ondersteuning die zich bijvoorbeeld richt op het verbeteren van sociale en emotionele vaardigheden, het verminderen van negatieve cognities en het opbouwen van zelfvertrouwen.

De negatieve spiraal waar jongeren in terecht kunnen komen kan grote gevolgen hebben op de manier waarop jongeren naar zichzelf en de wereld kijken en daarmee hun gedrag beïnvloeden. Het duurzaam doorbreken van deze negatieve denk- en gedragspatronen blijkt in de praktijk een lastige opgave. Jongerenwerkers hebben in de praktijk al inzichten opgedaan wat daarbij kan helpen. Uit de literatuur komen daarnaast aanknopingspunten naar boven die in de ondersteuning aan jongeren die worstelen met eenzaamheid verwerkt kunnen worden. We hebben er twee geselecteerd die naar ons idee extra aandacht verdienen:



1. Jongeren die zich eenzaam voelen hebben vaak de neiging in hun gevoelens van eenzaamheid te blijven 'hangen'. Voor de begeleiding van hen is het daarom belangrijk hen te leren opnieuw controle te krijgen over hun gedachten door hen te leren hoe ze hun gedachten kunnen stoppen en afleiden wanneer ze piekeren.
2. 'Attributiestijlen' blijken van belang bij het in stand houden van eenzaamheid. Jongeren voelen zich minder eenzaam als zij een meer adaptieve attributiestijl toepassen. Zij schrijven dan persoonlijke uitsluiting door anderen toe aan toeval (en niet aan zichzelf) en rekenen persoonlijke sociale insluiting toe aan hun positieve persoonlijkheidskenmerken.

Optimale ontwikkeling

Uit het onderzoek naar de gevolgen van eenzaamheid, en het toenemende aantal ervaringsverhalen van jongeren over de impact van eenzaamheid op hun leven, wordt duidelijk dat het om een vraagstuk gaat dat niet onderschat moet worden. Meer aandacht voor de sociale en mentale gezondheid onder jongeren kan niet alleen veel voor het welbevinden van jongeren betekenen. Het hebben van een vertrouwd iemand om je hart bij te luchten en leuke dingen mee te doen, en het je verbonden voelen met een groep, stelt jongeren ook in staat om zich optimaal te ontwikkelen. En dat lijkt een sterke bescherming te bieden tegen aanhoudende gevoelens van eenzaamheid op latere leeftijd.

Literatuurlijst

Adamczyk, K. (2015). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*,. doi:10.1007/s12144-015-9337-7

Adamczyk, K., & Segrin, C. (2015). Direct and indirect effects of young adults' relationship status on life satisfaction through loneliness and perceived social support. *Psychologica Belgica*, 55(4), 196.

Åkerlind, I., & Hörnquist, J. O. (1992). Loneliness and alcohol abuse: A review of evidences of an interplay. *Social Science & Medicine*, 34(4), 405–414

Bangee, M., Harris, R. A., Bridges, N., Rotenberg, K. J., & Qualter, P. (2014). Loneliness and attention to social threat in young adults: Findings from an eye tracker study. *Personality and Individual Differences*, 63, 16-23.

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M.T., & Qualter, P. (2020) Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Difference*.

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066.

Bos, H. M. W., & Ehrhardt, J. (2010). Ervaringen van lesbische en biseksuele vrouwen. In S. Keuzenkamp (Ed.), *Steeds gewoner, nooit gewoon. Acceptatie van homoseksualiteit in Nederland* (pp. 94-103). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau

Bouabid, A. (2018). *De Marokkanenpaniek; een geïntegreerde morele paniekbenadering van het stigma 'Marokkaan' in Nederland*. Erasmus University Rotterdam.

Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J., Luhmann, M., & Laceulle, O. M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8-28.

Burke, T. J., Wozidlo, A., & Segrin, C. (2012). Social skills, family conflict, and loneliness in families. *Communication Reports*, 25(2), 75-87.

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burlison, M. H., Kowalewski, R. B., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic medicine*, 64(3), 407-417.

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burlison, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of research in personality*, 40(6), 1054-1085.



Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13, 447–454.

Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: the structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of personality and social psychology*, 97(6), 977.

Cacioppo, S., Grippo, A.J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J.T. (2015), Loneliness. Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.

Cacioppo, J.T., & Hawkley, L.C. (2003). Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in biology and medicine* 46 (3), 39-52.

Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100

Caspi, A., Harrington, H., Moffitt, T.E., Milne, B.J., & Poulton, R. (2006). Socially isolated children 20 years later. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 160, 805–811.

CBS (2020) Jaarrapport landelijke jeugdmonitor. Den Haag, Heerlen & Bonaire: CBS.

Chang, E. C., Chang, O. D., Martos, T., Sallay, V., Li, X., Lucas, A. G., & Lee, J. (2018). Does opti-mism weaken the negative effects of being lonely on suicide risk? *Death studies*, 42(1), 63-68.

Chang, E. C., Wan, L., Li, P., Guo, Y., He, J., Gu, Y., & Batterbee, C. N. H. (2017). Loneliness and suicidal risk in young adults: does believing in a changeable future help minimize suicidal risk among the lonely?. *The Journal of psychology*, 151(5), 453-463.

Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of adolescence*, 25(3), 327-339.

Child, S. T., & Lawton, L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation. *Aging & mental health*, 23(2), 196-204.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.

Van Tilburg, T., & De Jong-Gierveld, J. (Eds.) (2007). *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.

De Jong-Gierveld, J. (1984). *Eenzaamheid: Een meersporig onderzoek*.

De Kindertelefoon (2021) Kindertelefoon voert meer gesprekken over emotionele problemen en huiselijk geweld. Geraadpleegd op 26 april 2021, via: www.kindertelefoon.nl

- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and individual differences*, 35(2), 303-312.
- Drake, E. C., Sladek, M. R., & Doane, L. D. (2016). Daily cortisol activity, loneliness, and coping efficiency in late adolescence: A longitudinal study of the transition to college. *International journal of behavioral development*, 40(4), 334-345.
- Ettema, E.J., Derksen L.D., & Van Leeuwen, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics* 31(2). 141-169.
- Felten, H., & Meijsen, E. (2015). *Handreiking LHBT-emancipatie. Eenzaamheid onder LHBT's: Feiten, cijfers en aanpak*. Utrecht: Movisie
- Fokkema, T., & van Tilburg, T. G. (2007). Zin en onzin van eenzaamheidsinterventies bij ouderen. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 38, 185-203.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company
- Kuyper, L. (2017). *Transgenderpersonen in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Gardner, W. L., Pickett, C. L., Jefferis, V., & Knowles, M. (2005). On the outside looking in: Loneliness and social monitoring. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1549–1560.
- Goossens, L., Marcoen, A., van Hees, S., & van de Woestijne, O. (1998). Attachment style and loneliness in adolescence. *European Journal of Psychology of Education*, 13(4), 529-542.
- Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 281-288.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and loneliness: Downhill quickly?. *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 187-191.
- Hawkley, L.C., Thisted, R.A., Masi, C.M., & Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness predicts increased blood pressure. Five-year cross lagged analyses in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 25, 132-141.
- Holt-Lunstad, J., 2018. Why social relationships are important for physical health: a systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Ann. Rev. Psychol.* 69, 437–458



Holwerda, T.J., Deeg, D.J., Beekman, A.T., Van Tilburg T.G., Stek, M.L., Jonker, C., & Schoevers, R.A. (2014). Feelings of loneliness but not social isolation predict incident dementia onset. Results from the Amsterdam Study of the Eldery. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 85(2), 135-4

Huan, V.S., Ang, R.P. & Chye, S. (2014) Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users. *Child Youth Care Forum*, 43, 539-551.

Jorna, A.A.M. (Ed.), *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*. Amsterdam: SWP

Johnson, H. D., Lavoie, J. C., & Mahoney, M. (2001). Interparental conflict and family cohesion: Predictors of loneliness, social anxiety, and social avoidance in late adolescence. *Journal of adolescent research*, 16(3), 304-318.

I&O Research (2020) Veel jongeren voelen zich nu slechter dan voor coronacrisis. Verkregen op 26 april 2021, via: www.ioresearch.nl/

Keuzenkamp, S. (2012). *Worden wie je bent. Transgenders in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau

Kromhout, M., Echtelt, P., & Feijten, P (2020). *Sociaal domein op koers? Verwachtingen en resultaten van vijf jaar decentraal beleid*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau

Ladd, G. W., & Ettekal, I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of adolescence*, 36(6), 1269-1282.

Lasgaard, M., Goossens, L., Bramsen, R. H., Trillingsgaard, T., & Elklit, A. (2011). Different sources of loneliness are associated with different forms of psychopathology in adolescence. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 233–237. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.12.005>

Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter?. *Journal of youth and adolescence*, 45(3), 568-580.

Lodder, G. M.A. (2016) *Social perception and loneliness in adolescence*. Nijmegen: Radboud Univer-siteit.

Lodder, G. M. A., Goossens, L., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Verhagen, M. (2016). Adolescent Loneliness and Social Skills: Agreement and Discrepancies Between Self-, Meta-, and Peer-Evaluations. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(12), 2406–2416.

Lodder, Scholte, Goossens, Engels & Verhagen (2016). Loneliness and the social monitoring system: Emotion recognition and eye gaze in a real-life conversation.

- Lohre, A. (2012) The impact of loneliness on self-related health symptoms among victimized school children. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6, 1-14.
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental psychology*, 52(6), 943.
- Lykes, V. A., & Kimmelmeier, M. (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45, 468-490.
- Machielse, A. (2006). *Onkundig en onaangepast. Een theoretisch perspectief op sociaal isolement*. Utrecht: Van Arkel.
- Machielse, A. (2011). Sociaal isolement bij ouderen: een typologie als richtlijn voor effectieve interventies. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 20(4), 40-61.
- Machielse, A. (2015). *Ouderen in sociaal isolement. Ervaren baat van hulp*. Utrecht: Movisie.
- Machielse, A., & Bos, P. (2018). Vrijwillige maatjes voor eenzame ouderen. Grenzen en mogelijkheden van vrijwillige inzet bij een kwetsbare doelgroep. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 27(4), 69.
- Machielse, A., & Hortulanus, R. (2011). *Sociaal isolement bij ouderen. Op weg naar een Rotterdamse aanpak*. Amsterdam: SWP.
- Madsen, K.R. (2016). Loneliness and ethnic composition of the school class. *Journal of Youth and Adolescence* 45, 1350-1365.
- Madsen, K. R., Holstein, B. E., Damsgaard, M. T., Rayce, S. B., Jespersen, L. N., & Due, P. (2019). Trends in social inequality in loneliness among adolescents 1991–2014. *Journal of Public Health*, 41(2), e133-e140.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., & Hanks, M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research*, 55, 308–315.
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51(3), 339-348.
- Meisters R, Westra D, Putrik P, Bosma H, Ruwaard D and Jansen M (2021) Does Loneliness Have a Cost? A Population-Wide Study of the Association Between Loneliness and Healthcare Expenditure. *Int J Public Health* 66:581286.



- Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L., & Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 71–80. doi:10.1007/s10964-005-9002-9.
- Moser, C. O., Gatehouse, M., & Garcia, H. (1996). *Urban Poverty Research Sourcebook: Module II, Indicators of Urban Poverty*.
- Nyqvist, F., Victor, C. R., Forsman, A. K., & Cattan, M. (2016). The association between social capital and loneliness in different age groups: a population-based study in Western Finland. *BMC public health*, 16(1), 542.
- Omlo, J. (2020). Verzetten, vermijden of veranderen? Reageren op discriminatie en stigmatisering. Rotterdam: Radar/Art 1.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 123-134.
- Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. *Loneliness: A source-book of current theory, research and therapy*, 135-151.
- Ploeg, J. van der (2018). *Eenzaamheid bij jongeren*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Ponzetti, J. J., & James, C. M. (1997). Loneliness and sibling relationships. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 103-112.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L. & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health out-comes. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1283-1293.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L. & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1283-1293.
- Qualter, P., Vanalst, J., Harris R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2) 250-264.
- Rönkä, A. R., Taanila, A., Rautio, A., & Sunnari, V. (2018). Multidimensional and fluctuating experiences of loneliness from childhood to young adulthood in Northern Finland. *Advances in Life Course Research*, 35, 87-102.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid ven Milieu (2012). Bijna veertig procent van de volwassen Nederlanders voelt zich eenzaam. Geraadpleegd op 26 april 2021, via: www.rivm.nl/
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid (2021) Welbevinden en leefstijl tijdens de coronacrisis. Geraadpleegd op 26 april 2021, via: www.rivm.nl/gedragsonderzoek/

- Rokach, A. (2001). Strategies of Coping with Loneliness throughout the Lifespan. *Current Psychology*, 20, 3-18.
- Schoenmaker, E.C. (2020) Why and how to talk about loneliness. *Journal of Social Intervention: Theory & Practice*, 29(4).
- Sociaal Cultureel Planbureau (2021) Een jaar met corona. Ontwikkelingen in de maatschappelijke gevolgen van corona. Den Haag: SCP.
- Seeman, T. E. (2000). Health promoting effects of friends and family on health outcomes in older adults. *Am. J. Health Promotion*, 14, 362–370.
- Stephoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5797-5801.
- Segrin, C., Nevarez, N., Arroyo, A. & Harwood, J. (2012) Family of origin environment and adolescent bullying predict young adult loneliness. *The Journal of Psychology*, 146, 119-134.
- Settersten Jr, R. A. (2015). Relationships in time and the life course: The significance of linked lives. *Research in Human Development*, 12(3-4), 217-223.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216.'
- Snel, E., & Staring, R. (2001). Poverty, migration, and coping strategies: an introduction. *Focaal European journal of anthropology*, 38, 7-22.
- Stadler, C., Feifel, J., Rohrmann, S., Vermeiren, R., & Poustka, F. (2010). Peer-victimization and mental health problems in adolescents: are parental and school support protective?. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(4), 371-386.
- Stravynsky, A. & Boyer, R. (2001) Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A population-wide study. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 31, 32-42.
- Teppers, E., Klimstra, T. A., Damme, C. V., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Goossens, L. (2013). Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1045–1063.
- Tian, Y., Chen, P., Meng, W., Zhan, X., Wang, J., Wang, P., & Gao, F. (2019). Associations among shyness, interpersonal relationships, and loneliness in college freshmen: A longitudinal cross-lagged analysis. *Scandinavian journal of psychology*, 60(6), 637-645.



Trimbos(2016) Landelijke Monitor Ambulantisering en Hervorming Langdurige GGZ 2016. Utrecht: Trimbos.

Uchino, B.N. (2006). Social support and health. A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387.

Uruk, A. C., & Demir, A. (2003). The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *The journal of psychology*, 137(2), 179-193.

Vanhalst, J. (2012). Loneliness in adolescence: Developmental course, antecedents, and consequences.

Vanhalst, J., Luyckx, K., Teppers, E., & Goossens, L. (2012). Disentangling the longitudinal relation between loneliness and depressive symptoms: Prospective effects and the intervening role of coping. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(8), 810-834.

Vanhalst, J., Soenens, B., Luyckx, K., Van Petegem, S., Weeks, M. S., & Asher, S. R. (2015). Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(5), 932.

Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Goossens, L. (2012). The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: Exploring the role of personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 776- 787.

Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, R. H., & Engels, R. C. (2013). The development of loneliness from mid-to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1305-1312.

Van Beuningen, J., & de Witt, S. (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.'

Van der Hoek, T. (2005). Through children's eyes, an initial study of children's personal experiences and coping strategies growing up poor in an affluent Netherlands. Florence: UNICEF Innocenti Working paper No. 2005-05.

Zwet, R. van der, Vries, S. de & Maat, J.W. van de Maat (2020). *Wat werkt bij eenzaamheid?* Utrecht: Movisie.

Van Roekel, E., Scholte, R. H., Verhagen, M., Goossens, L., & Engels, R. C. (2010). Loneliness in adolescence: Genex environment interactions involving the serotonin transporter gene. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7), 747-754.

- Van Roekel, E., Goossens, L., Verhagen, M., Wouters, S., Engels, R. C., & Scholte, R. H. (2014). Loneliness, affect, and adolescents' appraisals of company: An experience sampling method study. *Journal of Research on Adolescence*, 24(2), 350-363.
- Van Roekel, E., Scholte, R. H., Engels, R. C., Goossens, L., & Verhagen, M. (2015). Loneliness in the daily lives of adolescents: An experience sampling study examining the effects of social contexts. *The Journal of Early Adolescence*, 35(7), 905-930
- Van Roekel, E., Ha, T., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Verhagen, M. (2016). Loneliness in the daily lives of young adults: Testing a socio-cognitive model. *European Journal of Personality*, 30(1), 19-30.
- De Jong-Gierveld, J., Van Tilburg, T. G., & Dykstra, P. A. (2018). New ways of theorizing and conducting research in the field of loneliness and social isolation. In: A. L. Vangelisti, & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (2 ed., pp. 391-404). Cambridge: Cambridge University Press.
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of counseling psychology*, 52(4), 602.
- Weiss, R. (1973). *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*. Boston, MA: Massachusetts Institute of Technology
- Wiseman, H., Mayseless, O., & Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 237-248



Bijlage 1.

Topiclijst interviews beleidsadviseurs

Voorstellen

- Zou u uzelf kunnen voorstellen?

Visie en doelstelling

- Eenzaamheid is een belangrijk thema in uw gemeenten, in hoeverre is daarin specifieke aandacht voor eenzaamheid onder jongeren?
- Hoe zien jullie de rol van de gemeente in de lokale aanpak van eenzaamheid onder jongeren?
- Is er een doelstelling(en) vastgesteld ten aanzien van het verminderen van eenzaamheid onder jongeren?
- Waarom richten jullie je in de aanpak van eenzaamheid op jongeren? Wat zijn de beweegredenen om je hierop te richten?
- Uit welke onderdelen bestaat jullie aanpak van eenzaamheid onder jongeren?
- Hoe is het vraagstuk intern georganiseerd in de gemeente; wie/welke afdeling trekt dit thema en welke andere afdelingen zijn actief betrokken? Bij welk beleidsthema?

De lokale situatie

- Heeft u zicht op de ernst van de problematiek onder jongeren in jullie gemeente? Wat zijn de belangrijkste risicogroepen?
- Hebben jullie cijfers of andere informatie over eenzaamheid onder jongeren in jullie gemeenten?
- In hoeverre hebben jullie goed zicht op lokale situatie met betrekking tot initiatieven voor eenzame jongeren? En welke initiatieven zijn er allemaal?

De aanpak

- Welke keuzes er gemaakt in de aanpak? Welke afwegingen spelen hierin een rol? (Een doordachte aanpak?)
- Welke interventies/activiteiten zetten jullie in?
 - Heeft preventie ook een plek in de ingezette interventies/activiteiten?
 - Waar richten deze interventies/ activiteiten zich op? (type)
 - Waarom is er gekozen voor deze interventies en activiteiten?
- Kunnen jullie de doelgroep van de aanpak beschrijven?
- Worden jongeren actief betrokken bij de aanpak van eenzaamheid?
- In hoeverre verschilt de aanpak van eenzaamheid onder jongeren met die van andere leeftijdsgroepen zoals ouderen?

De uitvoering

- Wat gaat er goed in de uitvoering van deze aanpakken? En wat zijn knelpunten?
- In hoeverre wordt de doelgroep bereikt? Zijn er bepaalde groepen die jullie juist goed of niet goed bereiken?
- Welke interventies zijn effectief (welke niet)? Kunnen jullie al iets zeggen over de effecten van deze interventies?
- Welke partijen zijn betrokken bij de uitvoering van eenzaamheid onder jongeren?

Uitdagingen

- Waar zitten de uitdagingen en knelpunten in de aanpak van eenzaamheid onder jongeren?
- Hoe zou u de aanpak van eenzaamheid onder jongeren in jullie gemeente kunnen verbeteren en wat is daarvoor nodig?

Afsluiting

- Is er een professional in de gemeente die zich specifiek met eenzaamheid onder jongeren bezighoudt die wij zouden kunnen benaderen voor een interview?
- Zijn er nog vragen?



Bijlage 2.

Topiclijst interviews uitvoerende sociaal professionals

Voorstellen

- Zou u uzelf kunnen voorstellen? Wat is uw functie/ werkzaamheden?
- Op welke manier bent u in uw dagelijkse werk bezig met jongeren en eenzaamheid?

Typen projecten

- Bij welke projecten/aanpakken gericht op de aanpak van eenzaamheid onder jongeren bent u betrokken?
 - Wilt u iets meer vertellen over deze projecten/aanpakken, zoals het doel, de aanpak, doelgroep?
 - Welke methodieken worden er ingezet?
- Bent u ook betrokken bij projecten/aanpakken gericht op preventie van eenzaamheid onder jongeren?

Succes en faalfactoren

- Hebben de projecten de gewenste doelen bereikt?
- Wat werkt er goed bij deze projecten/aanpakken als het gaat om het aanpakken van eenzaamheid onder jongeren?
 - Wat kan er beter of waar loopt u tegen aan?
- Heeft u het gevoel dat u voldoende in staat bent om eenzaamheid onder jongeren aan te pakken of mist u iets (expertise, middelen, tijd..)?
- Hoe gaat u het gesprek aan met jongeren over hun eenzaamheidsgevoelens?
- Wat werkt volgens u goed in het bespreekbaar maken van deze gevoelens? En wat werkt niet?

Bereik en ervaringen doelgroep

- Heeft u het gevoel dat jullie de beoogde doelgroep ook bereiken met jullie project/aanpak?
 - Hoe weet u dat? Zijn er bepaalde groepen die jullie juist goed of niet goed bereiken? Waarom wel/niet?
 - Wat ziet u als belangrijkste risicogroepen?
- Kunt u iets meer vertellen over de signalen van eenzaamheid bij jongeren die u ziet?
- Hoe ervaren de deelnemers de projecten/aanpakken?

Samenwerking

- Met welke andere organisaties/projecten werkt u samen? Hoe verloopt dit?
- Zijn er partijen waarmee u nog niet samenwerkt die wel van belang zijn in de aanpak van eenzaamheid onder jongeren?

Afsluiting

- Wat zijn volgens u de grootste uitdagingen in het verminderen van eenzaamheid onder jongeren?
- Welke tips zou u andere professionals mee willen geven?
- Zijn er verder dingen die u wilt zeggen die nog niet ter sprake zijn gekomen?