

Join Us online

Interventiebeschrijving



Het werkblad (versie mei 2015) dat gebruikt is voor het maken van deze interventiebeschrijving, is een gezamenlijk werkblad van de volgende organisaties.

Colofon

Ontwikkelaar/ licentiehouder van de interventie Stichting Join Us

Website: [Eenzaamheid bij jongeren - Join Us \(join-us.nu\)](https://join-us.nu)

Contactpersoon

Naam: Kyra Haerkens

E-mail: kyra@join-us.nu

Telefoon: 06 43 16 79 74

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur interventiebeschrijving: Kyra Haerkens

Titel interventie: Join Us online

Databank(en): Effectieve Sociale Interventies

Plaats, instituut: Utrecht, Movisie

Datum: februari 2024

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Samenvatting	4
1. Uitgebreide beschrijving	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel.....	8
1.3 Aanpak.....	9
2. Uitvoering	21
3. Onderbouwing	30
4. Onderzoek	39
4.1. Onderzoek naar de uitvoering.....	39
4.2. Praktijkvoorbeeld	42
5. Samenvatting Werkzame elementen	44
6. Aangehaalde literatuur	45
7. Bijlagen	49

Samenvatting

Stichting Join Us heeft Join Us online ontwikkeld om te helpen bij het bestrijden van eenzaamheid onder jongvolwassenen tussen de 18 en 30 jaar oud. Deze methode bestaat uit verschillende interventies, waaronder Join Us online, speciaal bedoeld voor jongvolwassenen tussen de 18 en 30 jaar oud. Bij dit programma komen negen jongvolwassenen een keer per week op een vaste avond online bij elkaar. Ze ondernemen daarbij samen verschillende activiteiten en volgen psycho-educatie. Een begeleider en een ervaringsvrijwilliger ondersteunen de jongvolwassenen tijdens deze avonden, waarbij persoonlijk leiderschap centraal staat. Jongvolwassenen worden actief uitgedaagd met diverse leermomenten die hen helpen op sociaal-emotioneel vlak te ontwikkelen. Iedere jongvolwassene werkt daarbij aan hun eigen *social challenge*. Deze social challenge heeft betrekking op de oorzaak van hun eenzaamheid. Na het behalen van een social challenge kunnen de jongvolwassenen een nieuwe uitdaging aangaan. Na vier maanden stromen de jongvolwassenen uit en zijn ze beter in staat om sociaal zelfredzaam te zijn. Stichting Join Us biedt op deze manier een waardevolle bijdrage aan de strijd tegen eenzaamheid onder jongvolwassenen.

Doelgroep

Join Us online is gericht op mensen tussen de 18 en 30 jaar die zich langer dan een jaar sterk eenzaam voelen. Dat betekent dat de eenzaamheid invloed heeft op het dagelijks leven van de jongvolwassene. Deze vorm van eenzaamheid wordt beschouwd als chronisch. De jongvolwassenen die hulp zoeken bij Join Us online zijn door deze chronische eenzaamheid intrinsiek gemotiveerd om te leren hoe ze hun sociale redzaamheid kunnen vergroten.

Doel

Jongvolwassenen die uitstromen van het Join Us online programma voelen zich voldoende sociaal redzaam om een netwerk te ontwikkelen en behouden dat voldoet aan hun behoeften.

Aanpak

Stichting Join Us organiseert een online groepsinterventie voor jongvolwassenen die gevolgd wordt via Zoom op de pc. Na aanmelding volgt een kennismakingsgesprek met de begeleider, waarna bij geschiktheid deelname volgt. De jongvolwassene doorloopt het programma met acht andere deelnemers, het programma duurt vier maanden. De deelnemers worden ondersteund door een begeleider en een ervaringsvrijwilliger.

Materiaal

Voor de online bijeenkomsten is een laptop met webcam en microfoon vereist. Ook hebben de deelnemers een Zoom-account en toegang tot *Sharepoint* nodig. Daarnaast ontvangen

begeleiders een spelpakket om online spellen mee te kunnen doen. Verder ontvangen zij een Join Us Online handleiding, die voorziet in informatie over de inhoud, structuur en uitvoering van het programma.

Onderzoek

Procesevaluatie

Onder leiding van universitair hoofddocent ontwikkelingspsychopathologie Maaïke Verhagen, zijn in de periode van januari tot juni 2023, 15 deelnemers en 12 begeleiders van Join Us online geïnterviewd. Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat zowel deelnemers als begeleiders positief zijn over de Join Us online interventie. De waardering en ervaringen van de begeleiders zijn grotendeels positief, in het bijzonder over de inhoud van het programma. Mogelijke verbeteringen ziet men in het verhogen van het aantal bijeenkomsten op locatie en een duidelijker uitleg waarom bepaalde spellen gedaan worden en wat het de deelnemers oplevert om hieraan mee te doen.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

Join Us online richt zich op jongvolwassenen van 18 tot 30 jaar die zich sterk eenzaam voelen. We spreken van chronische eenzaamheid als jongvolwassenen meer dan een jaar last hebben van deze gevoelens en ze het gevoel hebben dat ze niet in staat zijn om dit zonder hulp op te lossen. De doelgroep omvat jongvolwassenen die beperkte of geen toegang hebben tot sociaal contact, minder sociale vaardigheden hebben en/of last hebben van negatieve (sociale) cognities. De keuze voor deze leeftijdsgroep is gebaseerd op de voorloper van Join Us online, genaamd 'Stay Connected' waar 120 jongvolwassenen aan deelnamen. Uit een evaluatie-studie bij Stay Connected met ZET en de Provincie Noord-Brabant bleek dat het programma voor jongvolwassenen onder de 18 niet passend was. Daarnaast is de bovengrens van 30 bepaald, omdat er tot deze leeftijd aanmeldingen waren voor het programma.

Intermediaire doelgroep

Join Us online heeft geen intermediaire doelgroep.

Selectie van doelgroepen

De selectie van de doelgroep voor Join Us online omvat de volgende criteria en contra-indicaties.

Toelatingscriteria

- Jongvolwassenen tussen 18 en 30 jaar.
- Jongvolwassenen met (langdurige) gevoelens van eenzaamheid (>1 jaar).
- Jongvolwassenen met voldoende cognitief vermogen (IQ > 80).
- Jongvolwassenen met een intrinsieke motivatie om deel te nemen.

Contra-indicaties (worden individueel geëvalueerd)

- Jongvolwassenen die niet kunnen functioneren in een groep vanwege verbaal agressief gedrag.
- Jongvolwassenen met middelengebruik of afhankelijkheid; er is dan eerst behandeling nodig om onderliggende problematiek aan te pakken.
- Jongvolwassenen met primaire of acute psychische problemen die eerst behandeling nodig hebben.
- Jongvolwassenen in een crisissituatie, zoals wanneer een jongvolwassene suïcidaal is.

- Jongvolwassenen met onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal om deel te nemen aan een groep.
- Jongvolwassenen met onvoldoende digitale vaardigheden om deel te nemen aan een online groep.

Procedure

1. Jongvolwassenen vinden Join Us online bijvoorbeeld door advertenties op social media of doordat ze er door ouders, vrienden of (zorg)professionals op worden geattendeerd en melden zichzelf aan.
2. Na aanmelding vindt er een telefonisch gesprek plaats met een professional van Stichting Join Us, om iemand welkom te heten en (indien gewenst) wat uitleg te geven over het programma en het kennismakingsgesprek dat later zal volgen.
3. De Join Us online begeleider (hierna 'begeleider') van de groep neemt binnen vier weken contact op met de jongvolwassene om een afspraak in te plannen voor een digitaal kennismakingsgesprek.
4. Het kennismakingsgesprek vindt online plaats met een begeleider, die is opgeleid door Stichting Join Us.
5. In een kennismakingsgesprek wordt via een uitgeschreven richtlijn het gesprek gevoerd waarbij ook de toelatingscriteria en contra-indicaties getoetst worden.
6. Na het kennismakingsgesprek wordt de jongvolwassene uitgenodigd om deel te nemen aan de Join Us online groep, die verbonden is aan een van de vijf regio's waar de jongvolwassene woonachtig is. Ook krijgt de jongvolwassene toegang tot de Join Us web-app en de betreffende Whatsapp-groep.
7. Als blijkt dat het Join Us online programma niet past bij een jongvolwassene, wordt deze doorverwezen naar de huisarts of het sociaal team van de gemeente.
8. De jongvolwassene neemt vier maanden deel aan het Join Us online programma.

Opmerking: De begeleiders zijn opgeleid door Stichting Join Us en hebben de vereiste competenties om het programma uit te voeren. Zo hebben ze bijvoorbeeld een opleiding in de richting van sociaal werk en ervaring met groepsbegeleiding, zijn ze digitaal vaardig en hebben ze het vermogen om te reflecteren op eigen werk en houding. Tijdens het selectieproces worden de toelatingscriteria en contra-indicaties zorgvuldig geëvalueerd door ze zorgvuldig te toetsen bij potentiële deelnemers. Zo kan Stichting Join Us een passende en ondersteunde omgeving bieden.

Betrokkenheid doelgroep

Stichting Join Us hecht veel waarde aan het betrekken van de doelgroep, bijvoorbeeld bij het evalueren van het Join Us online programma. Sinds de oprichting heeft de organisatie

intensieve gesprekken gevoerd met de doelgroep over werving en werkwijze, zowel op individueel als op groepsniveau, via begeleiders en het management.

In 2019 is een jongerenraad opgericht, bestaande uit (voormalige) deelnemers aan het programma. Deze jongerenraad vertegenwoordigt alle deelnemers en komt eens in de twee maanden bijeen onder leiding van een van de twee vrijwilligerscoördinatoren. Bij deze bijeenkomsten sluit vaak een professional van Stichting Join Us aan, afhankelijk van de onderwerpen die worden besproken. De jongerenraad behandelt verschillende thema's, zoals het invullen van vragenlijsten, gebruiksvriendelijkheid van de web-app en de algemene tevredenheid over het programma. De input en betrokkenheid van de jongeren en jongvolwassenen zijn zichtbaar in het wervingsmateriaal, waarvan de teksten zijn aangepast op basis van wat jongeren en jongvolwassenen aanspreekt.

De doelgroep wordt ook betrokken doordat er in iedere Join Us online groep gebruik wordt gemaakt van de inzet van een ervaringsvrijwilliger, die het Join Us in real life programma of het Join Us online programma al eens doorlopen heeft als deelnemer en nu de ervaring en expertise wil inzetten om andere deelnemers te helpen.

Verder, om aan te sluiten bij de doelgroep, vermijdt Stichting Join Us zoveel mogelijk het gebruik van de term 'eenzaamheid', omdat jongeren en jongvolwassenen zich hier niet mee willen identificeren. Dit is doorgevoerd in alle wervingsmaterialen en de website van Stichting Join Us.

1.2 Doel

Hoofddoel

Jongvolwassenen¹ die uitstromen van het Join Us online programma voelen zich voldoende sociaal redzaam om een netwerk te ontwikkelen en behouden dat voldoet aan hun behoeften.

Subdoelen

1. De deelnemer ervaart positieve interactie met *peers*.
2. De deelnemer heeft kennis en inzicht in de mechanismen die een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid.
3. De deelnemer heeft een realistischer, positiever en/of milder beeld van zichzelf en zijn sociale omgeving.
4. De deelnemer heeft de sociale vaardigheden om contact te leggen, te versterken en te behouden.

¹ Hierna ook beschreven als 'deelnemers'

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Deelnemers aan Join Us online doorlopen een vier maanden durend programma, met wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur op vaste dagen. Elke groep bestaat uit negen deelnemers. Dat is volgens evaluatief onderzoek de meest prettige groeps grootte omdat dan iedereen in beeld is². Deelnemers hebben een gelijktijdige start en einde van het programma. Elke groep wordt begeleid door een begeleider met een achtergrond in sociaal werk en met een training in de Join Us-methodiek. Ook wordt de groep ondersteund door een ervaringsvrijwilliger, die zelf eerder deelnemer was en ook getraind is volgens de Join Us-methodiek. Beide hebben hun eigen intervisiegroepen die begeleid worden door een kwaliteitscoach of vrijwilligerscoördinator van Join Us. Naast Join Us online is er ook *Join Us in real life*, een fysieke groepsinterventie, waarbij jongeren en jongvolwassenen in de leeftijd van 12-30 een jaar lang twee keer per maand samenkomen in hun gemeente. Join Us in real life kent een doorlopende in- en uitstroom van deelnemers.

Inhoud van de interventie

Opstartfase

Door financiering van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en het Oranjefonds is het mogelijk om groepen te starten. Daarnaast werkt Join Us samen met gemeenten die Join Us in real life uit voeren, dit zijn er momenteel 76. Deze gemeenten hebben ook de mogelijkheid om online groepen op te starten in hun eigen regio. Daarmee proberen we Join Us online nog meer regionaal in te bedden. Het starten van een Join Us online groep gaat gepaard met het uitzetten van een vacature voor een nieuwe Join Us online begeleider óf het inzetten van een begeleider die al vaker een Join Us online groep heeft gedraaid. Een nieuwe Join Us online begeleider wordt met een online training en e-learning voorbereid op het begeleiden van een Join Us online groep. Nieuwe Join Us online begeleiders krijgen ook uitleg over hoe zij aanmeldingen voor het programma in de web-app kunnen zien en verwerken.

De taken van een Join Us online begeleider zijn: het voeren van kennismakingsgesprekken; selecteren van deelnemers; organiseren en begeleiden van wekelijkse online bijeenkomsten op een vaste avond in de week gedurende vier maanden; samenwerken met en coachen van een ervaringsvrijwilliger; deelnemers ondersteunen bij het organiseren van een online en fysieke bijeenkomst; deelnemers ondersteunen en coachen op hun persoonlijke leerdoelen (*social challenges*); feedbackgesprekken met de deelnemers voeren. Tot het takenpakket behoort ook: online overleggen met andere Join Us online begeleiders om persoonlijke ontwikkeling en professionalisering te vergroten.

² Maximaal 9 mensen zijn tegelijkertijd zichtbaar in hetzelfde scherm, verkregen van [Eén platform om verbinding te maken | Zoom](#)

Oud-deelnemers melden zich aan bij de vrijwilligerscoördinatoren na hun eigen deelname aan een online of Join Us in real life groep. Samen met de vrijwilligerscoördinator bekijken ze welke rol het beste bij hen past. Voor ze aan de slag gaan in een online groep, volgen ze een training om hun kennis over de Join Us aanpak te vergroten en om handvatten te krijgen voor het inzetten van hun ervaringen tijdens de bijeenkomsten. In de online groep zorgen ze ervoor dat de deelnemers zich welkom voelen, creëren ze een gezellige sfeer, tonen ze interesse in anderen, starten ze gesprekken, geven ze complimenten aan de deelnemers en delen ze ervaringen met eenzaamheid. Daarnaast vervullen ze een rol als aanjager van contact in de Whatsappgroep van de deelnemers.

Wervingsfase

Jongvolwassenen ontdekken Join Us online terwijl ze op internet zoeken naar oplossingen voor eenzaamheidsgevoelens, vaak onder zoektermen als 'Vrienden maken', 'Hoe maak ik vrienden', en andere gerelateerde zoekopdrachten. Hoewel jongvolwassenen zichzelf niet snel als eenzaam bestempelen, gebruiken ze het woord eenzaamheid wel als zoekterm op Google. We bereiken deze doelgroep (18-30 jaar) door landelijke campagnes, waaronder samenwerkingen met partners, zoals onze ambassadeur Typhoon, die het nummer 'Alleen in de Pauze' heeft geschreven voor jongeren en jongvolwassenen met eenzaamheidsgevoelens. De huiskamersessie van dit nummer bevat verwijzingen naar Join Us, waardoor jongeren en jongvolwassenen Join Us via het nummer kunnen vinden. Online campagnes worden ingezet op Google, TikTok, Snapchat en Instagram en worden specifiek getoond aan jongvolwassenen. Dit wordt gecoördineerd door onze communicatie-manager.

Daarnaast richten we ons op ouders en verwijzers via campagnes waarbij relevante content wordt gedeeld op sociale media en door het verzorgen van lezingen voor (zorg)professionals. Onze ambassadeurs, Typhoon en Irene Moors, spelen hierbij een belangrijke rol omdat zij helpen eenzaamheid aan te kaarten in de media.

Op de website van Join Us kunnen jongeren en jongvolwassenen een eenzaamheidstest invullen. Uit deze test, die inmiddels 4.200 keer ingevuld is, zien we dat 92% zich (met enige regelmaat) eenzaam voelt. Hieruit maken we op dat we de juiste doelgroep bereiken. Via de site kunnen zij een Join Us-locatie in hun regio vinden. Als er geen fysieke groep beschikbaar is in hun gemeente, hebben ze de mogelijkheid om zich aan te melden voor Join Us online. Daarnaast kunnen ze deelnemen aan de Join Us community, een online platform voor peer-support en sociaal contact, waar ook wordt verwezen naar onze online en fysieke programma's. Hiermee bieden we diverse wegen voor jongvolwassenen om hulp en ondersteuning te vinden bij gevoelens van eenzaamheid.

Aanmeldfase

Na aanmelding vindt er een telefonisch gesprek plaats met een professional van Stichting Join Us, om iemand welkom te heten en (indien gewenst) wat uitleg te geven over het programma en het kennismakingsgesprek dat later zal volgen. Als er contact is gelegd en de jongvolwassene op de hoogte is van de vervolgstappen, neemt de professional van Stichting Join Us contact op met de ICT-specialist, die de jongvolwassene in een groep plaatst die correspondeert met de regio waar de jongvolwassene woonachtig is. De indeling per regio maakt het voor deelnemers toegankelijker om elkaar vaker op te zoeken. De begeleider van deze groep neemt binnen vier weken contact op met de jongvolwassene om een afspraak te maken voor een online kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek zal de begeleider een aantal (contra)indicaties verkennen (zie paragraaf 1.1.) zoals beschreven in figuur 1. Vervolgens beslist de begeleider samen met de jongvolwassene of deelname geschikt is. Als het programma niet geschikt blijkt te zijn, zal de begeleider doorverwijzen naar andere (hulp)organisaties. Als het programma wel passend is, zal de jongvolwassene vóór aanvang van het programma de web-app downloaden, het privacy-akkoord ondertekenen, de algemene voorwaarden accepteren en de vragenlijst invullen.

Criteria	Voorbeeldvragen
Motivatie De reden waarom de jongvolwassenen wil deelnemen aan Join Us online moet te maken hebben met het gemis aan vriendschappen en de behoefte om te leren vriendschappen te maken en te onderhouden	- Wat wil je graag dat er verandert door je deelname aan Join Us online? - Hoe ben je met Join Us online in contact gekomen? - Waarom heb je jezelf aangemeld bij Join Us online? - Ben je bereid en lukt het om wekelijks deel te nemen aan Join Us online? - Hoe sta je tegenover de Social challenges en <i>weekly missions</i> ?
Psychisch Wanneer er sprake is van ernstige psychische problematiek, waarvoor eerst intensievere behandeling vereist is, is Join Us online mogelijk niet passend. Aanvullend op een andere behandeling kán mogelijk zijn. Vraag goed naar deze behandeling.	- Sinds wanneer heb je last van deze gevoelens? - Hoe uit zich dat in het dagelijks leven? - Heb je een beperking of een diagnose? - Gebruik je weleens overmatig alcohol, drugs of medicatie? - Heb je weleens last van ernstige gevoelens van somberheid of heb je wel eens gedachten aan de dood? - Krijg je meer hulp? Of heb je eerder hulp gehad? Indien ja: bij wat voor hulpverlener, met welk doel, hoe lang al, wat is het resultaat tot nu toe?
Niveau Jongvolwassenen met een laag IQ of een erg beperkte kennis van de Nederlandse taal zijn onvoldoende in staat om online te communiceren, informatie te begrijpen en toe te passen. Ze zullen hierdoor geen positieve ervaringen opdoen wat schadelijk is voor hun zelfbeeld en welzijn.	- Ga je naar school? Zo ja, welke opleiding volg je? Hoe vind je het op school? - Heb je werk? Zo ja, waar werk je? Hoe bevalt je dat? Hoe is het contact met collega's? <i>Scan hierbij op het niveau van de jongvolwassene of de zwaarte van een mogelijke beperking</i> - Doe je vrijwilligerswerk? Zo ja, waar? Hoe bevalt je dat? Hoe is het contact met mede-vrijwilligers?
Veiligheid Binnen Join Us online communiceren de jongvolwassenen op respectvolle wijze met elkaar en de begeleiders. Verbale agressie zoals schelden en dreigementen worden in geen enkele vorm geaccepteerd. Denk bij dit item ook aan jongvolwassenen die wellicht onveilig zijn voor zichzelf, bijvoorbeeld door ernstig drugsgebruik of zelfbeschadiging wat eerst behandeling vereist.	- Wat doe je als contact met andere jongvolwassenen niet goed gaat? <i>Scan hierbij op (verbale) agressie.</i> - Hoe zou je het vinden als er activiteiten worden ondernomen, die jij niet leuk vindt? Wat zou je dan doen? Benoem naar de jongvolwassene dat als zij te maken krijgen met grensoverschrijdend gedrag, ze dit altijd bij jou als begeleider moeten melden.

Figuur 1: Gespreksformat (contra-)indicaties

Deelnamefase

In onderstaande tabel staat per week de invulling van de online bijeenkomst, daaronder volgt een verdere uitwerking van de bijeenkomsten.

Thema	Week	Onderwerp	Programma	Materialen
Werving	<1	Contactopname (inplannen van), kennismaking tussen jongvolwassene en begeleider	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aanmelding via www.Join-us.nu 2. Professional van Join Us neemt contact op met jongvolwassene en geeft informatie over het programma en de start ervan. 3. Contactopname met jongvolwassene door begeleider van de groep waaraan de jongvolwassene gaat deelnemen. 4. Kennismakingsgesprek jongvolwassene en begeleider met als gevolg: besluit tot wel of geen deelname aan het programma. 	
Kennismaken	1	Welkom heten, kennismaken	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voorstellen 2. Afspraken maken 3. Kennismakingspel 4. Introductie programma 5. Uitleg <i>weekly missions</i>: Deel een foto van iets waar je blij van wordt 	Handleiding Join Us online, Bijlage B: Infographic
	2	Elkaar leren kennen en netwerkbehoefte ontdekken	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Weekly mission</i> bespreken 2. Uitleg vormen van eenzaamheid 3. Opdracht: Netwerkkarta 4. Spel 'Wie ben ik?' 5. Nieuwe <i>weekly mission</i>: Stel een vraag aan een ander uit de groep (individueel via WhatsApp) om meer over de ander te weten te komen. 	Handleiding Join Us online, Bijlage C: Netwerkkarta
Anders denken	3	Herkennen negatieve gedachten	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Weekly mission</i> bespreken 2. Uitleg oorzaken eenzaamheid 3. Opdracht: Zorgen herkennen 4. Vragenspel 5. Nieuwe <i>weekly mission</i>: Deel (een foto van) jouw favoriete ... (liedje, huisdier, serie, boek, favoriete plek, maaltijd) 	
	4	Doorbreken negatieve gedachten	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Weekly mission</i> bespreken 2. Uitleg denkfouten 3. Opdracht: Omdenken 4. Spel '30 Seconds' 5. Nieuwe <i>weekly mission</i>: Deel een muziknummer wat je leuk of fijn vindt, met uitleg 	Handleiding Join Us online Bijlage D: Denkfouten
	5	Aandacht voor het positieve	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Weekly mission</i> bespreken 2. Uitleg aandacht trainen 3. Opdracht: Kwaliteitenspel 4. Kwaliteitenspel 5. Nieuwe <i>weekly mission</i>: Deel iets wat goed ging of wat fijn was 	
Anders doen	6	Bewustwording gedrag	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Weekly mission</i> bespreken 2. Uitleg anders denken door anders doen 3. Opdracht: Bewustwording invloed denken op doen 4. Opdrachtenspel 5. Nieuwe <i>weekly mission</i>: Schrijf complimenten op die je deze week hebt gekregen en deel ze in de groep 	
	7	Hoe leg je contact	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Weekly mission</i> bespreken 2. Uitleg sociale vaardigheden 3. Opdracht: Oefenen met sociale vaardigheden 4. Spel 'Geen ja, geen nee' 5. Nieuwe <i>weekly mission</i>: Deel een foto van een activiteit die je vandaag hebt gedaan 	Handleiding Join Us online, Bijlage E: infographic sociale vaardigheden

Thema	Week	Onderwerpen	Programma	Materialen
Zelfreflectie	8	Zelfreflectie	Begeleider evalueert een-op-een met jongvolwassenen. <i>Social challenge</i> wordt opgesteld Nieuwe <i>weekly mission</i> : <i>Deel in de groep een verhaal over een blunder</i>	
Onderneem samen iets	9	Brainstorm invulling week 11	In deze bijeenkomsten worden de jongvolwassenen zelf verantwoordelijk voor het programma. Zij organiseren eerst een online bijeenkomst en daarna vindt de fysieke ontmoeting plaats.	
	10	Online activiteit		
	11	Fysieke ontmoeting		
Bouw het op	12	Nieuwe leerervaringen opdoen	1. <i>Weekly mission</i> bespreken 2. Uitleg blijf jezelf uitdagen 3. Opdracht: Uitdagingen opstellen 4. Spel 'Verboden woord' 5. Nieuwe <i>weekly mission</i> : <i>Ga iets doen, waarvan je vooraf dacht dat je het niet leuk zou vinden</i>	
	13	Uitbreiden	1. <i>Weekly mission</i> bespreken 2. Uitleg sociaal netwerk uitbreiden 3. Opdracht: Sociaal netwerk in kaart 4. Spel 'Never was I ever' 5. Nieuwe <i>weekly mission</i> : <i>Neem met minimaal één persoon contact op, vraag hoe het is (mag uit de groep of jouw netwerk)</i>	
Overig	14	Vrij in te vullen	1. <i>Weekly mission</i> bespreken 2. Vrij in te vullen 3. Nieuwe <i>weekly mission</i> : <i>Spreek iets af met iemand uit de groep of jouw persoonlijke netwerk</i>	
	15	Terugvalpreventie	1. <i>Weekly mission</i> bespreken 2. Uitleg terugvalpreventie 3. Opdracht: Voorkomen terugval 4. Spel 'Tekende je rot' 5. Nieuwe <i>weekly mission</i> : <i>Deel een foto die van betekenis is voor jou</i>	Handleiding Join Us online, Bijlage F: Stoplicht
Afsluiting	16	Afsluiting	Tip (wat wens je de ander) Top (waar heb je de ander in zien groeien)	

Figuur 2: Inhoud van de bijeenkomsten

Basisvoorwaarden

De inhoud van het programma verschilt per onderdeel. Echter, iedere bijeenkomst voldoet aan drie basisvoorwaarden, namelijk: plezier en veiligheid, peer-to-peer contact en persoonlijk leiderschap. Een voorwaarde voor de ontwikkeling van deelnemers is dat ze zich veilig en plezierig voelen binnen de groep. Het is de verantwoordelijkheid van de begeleider om een omgeving te creëren waarin de deelnemers zich veilig en op hun gemak voelen. Dit vraagt tijd, aangezien de deelnemers, begeleider en ervaringsvrijwilliger aan elkaar moeten wennen. Het is belangrijk dat ze zichzelf en elkaar de ruimte geven om samen een veilige en plezierige sfeer te creëren. Het samen maken van afspraken kan hierbij helpen. Ruimte voor plezier wordt vooral gecreëerd door de wekelijkse, gezamenlijke spelletjes. Een spel uit het programma is bijvoorbeeld 'Wie ben ik?'. Dit spel wordt in week 2 gespeeld waarbij het onderwerp 'Elkaar leren kennen' is. In dit spel kiezen deelnemers een persoon die hij/zij zou willen zijn. De deelnemers raden door gesloten vragen te stellen en als de persoon geraden is, vertelt de deelnemer waarom hij/zij voor die persoon gekozen heeft. In iedere bijeenkomst is er eerst een

onderdeel psycho-educatie, dit onderdeel staat per week uitgewerkt in de handleiding. Alle psycho-educatie onderdelen dienen behandeld te worden. Dit is belangrijk om de gestelde doelen te bereiken. De spellen die steeds aansluitend gespeeld worden hangen samen met het onderwerp van de week maar kunnen per groep variëren omdat begeleiders – vaak in overleg met de deelnemers – uit een aantal spellen kunnen kiezen. Deze spellen staan in het handboek, maar soms heeft een begeleider of deelnemer ook ideeën voor een bepaald spel dat samenhangt met het onderwerp van die week.

Daarnaast is peer-to-peer contact een belangrijke basisvoorwaarde. Door deel te nemen aan het Join Us online programma zien deelnemers met gevoelens van eenzaamheid dat ze niet de enigen zijn die deze gevoelens ervaren. Het wekelijkse contact met leeftijdsgenoten speelt hierbij een cruciale rol. Het biedt hun de mogelijkheid om zich begrepen en ondersteund te voelen en om ervaringen en perspectieven uit te wisselen. Het spreken van gelijkgestemden kan hen helpen bij het overwinnen van gevoelens van eenzaamheid.

Persoonlijk leiderschap is de derde basisvoorwaarde, die staat voor de vaardigheid waarbij iemand zichzelf leidt, ontwikkelt en verandert (Sijnke, 2017). De begeleider moedigt de deelnemers aan om persoonlijk leiderschap te tonen door hen medeverantwoordelijk te maken voor de voorbereiding, organisatie en uitvoering van activiteiten.

Inhoud van de bijeenkomsten

De begeleider en de ervaringsvrijwilliger bereiden alle bijeenkomsten samen voor. Tijdens de bijeenkomsten ondersteunt de vrijwilliger de begeleider, door eigen ervaringen in te brengen of door deelnemers (op weg) te helpen in de bijeenkomsten. In week 1 en 2 leren deelnemers, begeleider en ervaringsvrijwilliger elkaar beter kennen. In week 3 ligt de focus op het vergroten van kennis over (de oorzaken en kenmerken van) eenzaamheid. Week 3, 4 en 5 zijn in het bijzonder gericht op negatieve gedachten als oorzaak van eenzaamheid. In deze weken staat psycho-educatie hierover centraal naast een aantal oefeningen die helpen om negatieve gedachten te doorbreken (week 4) en om de aandacht te trainen en te richten op positieve dingen (week 5). In week 6 wordt er een overgang gemaakt van het anders denken naar het anders doen. Week 7 bevat psycho-educatie over gedrag, specifiek gericht op het verbeteren van sociale vaardigheden. Dit ziet er in deze week als volgt uit.



Week 7: Sociale vaardigheden

Doelen

Deelnemers krijgen zicht op welke rol sociale vaardigheden in het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid kan spelen.

Deelnemers worden bewust van wat sociale vaardigheden zijn.

Deelnemers ontdekken welke sociale vaardigheden zij nog willen ontwikkelen of verbeteren.

Benodigdheden:

Infographic sociale vaardigheden (bijlage F).

Onderdelen:

1. Weekly mission bespreken
2. Uitleg
3. Opdracht: Zicht op sociale vaardigheden
4. Spel
5. Nieuwe weekly mission

Weekly mission bespreken

Besprek hoe het was om anderen complimenten te geven. Geef complimenten voor alles wat er ingebracht wordt! Wat voor soort complimenten werden er gegeven? Besprek met elkaar wat goed ging en wat moeilijk was.

Uitleg Hoe doe je dat?

Er wordt uitleg gegeven over sociale vaardigheden. Daarin wordt ook een stuk herhaling van de vorige bijeenkomst meegenomen. Neem de tijd om deze uitleg te geven. Geef ruimte om jongeren tussentijds te laten reageren.

'Tijdens de vorige bijeenkomst hebben we gesproken over hoe de manier van denken invloed heeft op de manier waarop je je gedraagt. Daarin bespraken we dat anders denken, maar ook anders doen jou kan helpen om gevoelens van eenzaamheid te doorbreken. Vandaag praten we verder over het anders doen.'

Sociale vaardigheden zijn vaardigheden die nodig zijn om vriendschappen te sluiten en te onderhouden, maar ook om problemen met elkaar op te lossen en samen plannen te maken. Uit onderzoek is gebleken dat veel jongeren die zich eenzaam voelen worstelen met sociale vaardigheden. We weten niet zo goed of verminderde sociale vaardigheden één van de oorzaken van gevoelens van eenzaamheid is of eerder het gevolg is van lange tijd gevoelens van eenzaamheid ervaren. Wat we wel weten is dat jongeren die langere tijd gevoelens van eenzaamheid ervaren zich terugtrekken uit sociale situaties, omdat ze negatieve verwachtingen van deze situaties hebben. Doordat ze zich terugtrekken uit sociale situaties ontstaan er geen mogelijkheden om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Er is dus een duidelijke wisselwerking tussen negatieve gedachten over sociale situaties en sociale vaardigheden, waarbij beide elkaar kunnen versterken.'

Opdracht: Zicht op sociale vaardigheden.



Deze opdracht kan in de groep gedaan worden of in kleine groepjes. Met de hele groep kun je vaak minder diepgang eruit halen en in subgroepen kun je vaak minder goed begeleiden. Schat in wat bij deze groep past. Vraag de jongeren om na te denken over welke sociale vaardigheden zij kennen. Bespreek welke vaardigheden goed gaan en welke vaardigheden ze nog verder willen ontwikkelen.

Als je deze opdracht in subgroepen laat doen, laat iedereen dan voor afronding nog even terugkomen in de grote groep. Neem dan even kort de tijd om ervaringen terug te vragen.

Maak bij deze opdracht gebruik van de infographics in bijlage F.

Spel

Geen Ja, Geen Nee

Dit spel kan in tweetallen of in de groep gespeeld worden. In tweetallen plaats je de deelnemers in breakout rooms.

- Eén van de jongeren wordt ondervraagd. Deze jongere mag geen ja of nee antwoorden.
- Wanneer je het in de groep speelt kan iedereen om de beurt een vraag stellen.
- Wie de ander zover heeft gekregen dat hij of zij 'ja' of 'nee' heeft gezegd, mag het daarna proberen.

Bespreek bij deze opdracht het thema sociale vaardigheden. Denk aan vragen als: hoe voer je een smalltalk? Helpen ja/nee vragen? Hoe toon je interesse?

Nieuwe weekly mission

De weekly mission voor aankomende week wordt meegegeven: *'Deel een foto van een activiteit die je vandaag hebt gedaan.'*

Nodig jongeren uit om op elkaar te reageren. Zij kunnen oefenen met sociale vaardigheden, zoals Interesse Tonen of Een gesprek gaande houden. De activiteit is aanzet tot contact met elkaar.

Figuur 3: Uitwerking inhoud Week 7

Halverwege het programma, in week 8, vindt er een een-op-een gesprek plaats tussen de begeleider en de deelnemer. In dit gesprek kijken zij gezamenlijk naar ontwikkel- en verbeterpunten. Het format voor dit gesprek is te vinden in Figuur 3. Om de deelnemer hier goed bij te kunnen ondersteunen, is het belangrijk dat de begeleider gedrag observeert en analyseert tijdens de wekelijkse bijeenkomsten. Door het gedrag te analyseren, leert de begeleider beter te begrijpen waarom de deelnemer zich op een bepaalde manier gedraagt. Dit inzicht stelt de begeleider in staat om te bepalen wat er van de deelnemers wordt verwacht wanneer ze worden uitgedaagd om hun gedrag te veranderen in de volgende fase. Het observeren en analyseren van het gedrag van jongvolwassenen blijft voortdurend belangrijk. Begeleiders kunnen hierbij gebruikmaken van het ABC-schema in bijlage I.



Tussen evaluatie deelnemer Join Us online

Week 8

Wat is je algemene indruk van Join us Online en de groep?

Klik of tik om tekst in te voeren.

Kan je nog herinneren wat je aangaf wat de reden was om je aan te melden?

Klik of tik om tekst in te voeren.

Wat gaat er al goed en hoe heb je dit voor elkaar gekregen?

Klik of tik om tekst in te voeren.

Wat zou je er nog graag uit willen halen?

Klik of tik om tekst in te voeren.

Hoe kunnen we dit tot een concrete challenge/opdracht maken (tot week 16) ?

Klik of tik om tekst in te voeren.

Wat zou de eerste stap hierin kunnen zijn? Een mini opdracht voor week 9?

Klik of tik om tekst in te voeren.

Heb

Klik of tik om tekst in te voeren.

Zou je na je deelname aan Join Us online als vrijwilliger iets willen betekenen voor andere jongeren?

Klik of tik om tekst in te voeren.

Figuur 4: Gespreksformat tussenevaluatie deelnemer

In week 9 en 10 leren deelnemers hoe ze een online bijeenkomst volledig vorm kunnen geven. Ook bespreken ze samen hoe ze de fysieke bijeenkomst van week 11 willen invullen. Deelnemers spreken voor de fysieke bijeenkomst een tijd, plek, activiteit af en proberen zoveel mogelijk met elkaars wensen rekening te houden. De begeleider ondersteunt in dit proces door hulp aan te bieden waar nodig en door te zorgen dat er concrete afspraken met elkaar worden gemaakt en er voldoende rekening wordt gehouden met iedereen. Voorbeelden van fysieke bijeenkomsten zijn: een middag bowlen, een dagje Efteling of picknicken in het park. Deze activiteiten bekostigen de deelnemers zelf.

De psycho-educatie, gesprekken met de begeleider en ervaringen met andere deelnemers ondersteunen de deelnemer in het verkrijgen van inzicht in mechanismen die samenhangen met de gevoelens van eenzaamheid. In week 12, 13 en 14 wordt gedrag met betrekking tot jezelf uitdagen versterkt, wat je moet doen om je netwerk uit te breiden en wat je kunt doen om de kans op terugkerende gevoelens van eenzaamheid te verkleinen. Zo gaat de begeleider in de laatste bijeenkomsten in op het creëren van ruimte voor acceptatie dat gevoelens van eenzaamheid ook bij het leven horen en dat deze gevoelens niet ineens helemaal weg zijn. Ook helpt de begeleider de deelnemers bij het in kaart brengen van signalen die erop wijzen dat het niet goed met hen gaat, zodat ze op tijd signalen herkennen en aan de bel trekken. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het Stoplicht-document (Handleiding Join Us online). Dit helpt om signalen van terugval in kaart te brengen en vervolgens te beschrijven welke hulp in een bepaalde situatie wenselijk/nodig is. Goede ondersteuning van de begeleider is hierbij van belang.

Deze subdoelen worden vertaald naar de volgende actieve en passieve ondersteuningsvormen die de begeleiders tijdens de bijeenkomsten inzetten.

Actieve ondersteuning	Voorbeeld
Rolmodel De jongvolwassene en jezelf als rolmodel inzetten.	<i>Begeleider begroet iedereen tijdens de avond.</i>
Aanwijzing geven (prompt) Kleine hint geven om gewenst gedrag uit te lokken.	<i>Begeleider benoemt het schilderij op de achtergrond bij Gijske om haar te helpen hier iets over te vertellen.</i>
Belonen Goed gedrag wordt beloond, meestal door leeftijdsgenoten.	<i>Begeleider lacht om een grapje van Chris.</i>
Spiegelen De ander bewust nadoen, om gedrag te tonen.	<i>Begeleider kijkt net als Lisa naar beneden om te laten zien hoe dat er online uitziet.</i>

Uitdagen (Exposure) Uitnodiging tot nieuw gedrag.	<i>Sarah wil geen spelletje organiseren voor de online avond, begeleider gaat met haar in gesprek over wat haar zou helpen om het wel te doen.</i>
Bewustwording (Zelfcontroleprocedure) In gesprek met jongvolwassene gaan en psycho-educatie geven over onderwerpen die samenhangen met eenzaamheid.	<i>De begeleider geeft uitleg over de onderliggende mechanismen van eenzaamheid en vraagt aan Finn of hij iets herkent in de beschrijvingen.</i>
Passieve ondersteuning	Voorbeeld
Afwachten Bewust geen initiatief vanuit begeleiding nemen.	<i>Niemand neemt initiatief om iets te ondernemen, uiteindelijk staat Inge op.</i>
Niet beschikbaar zijn Uit een situatie gaan.	<i>Pim praat veel tegen de begeleider. De begeleider gaat bewust even wat anders doen om het gesprek tussen de jongvolwassenen aan te wakkeren.</i>

Figuur 5: Ondersteuningsvormen

Social challenges en weekly missions

Om deelnemers duurzaam te helpen sociaal redzaam te worden, is het belangrijk dat zowel de deelnemer als de begeleider op de hoogte is van de leerdoelen van de deelnemer. Om de taal te gebruiken die jongvolwassenen aanspreekt, worden deze leerdoelen social challenges genoemd. Als de jongvolwassene en de begeleider tijdens het kennismakingsgesprek besluiten dat diegene gaat deelnemen aan het programma, wordt geprobeerd een eerste social challenge op te stellen. De begeleider ondersteunt het formuleren daarvan door te helpen de social challenge concreet en haalbaar voor week 16 te maken. Verder stelt de begeleider vragen over de gewenste situatie (bijv. waar wil je naartoe groeien? Als dat zou lukken, wat zou jij dan anders doen? Of hoe zou ik aan jou kunnen merken dat jij je dan beter voelt?).

Vervolgens wordt de social challenge door de deelnemer in de Join Us web-app gezet en geeft hij/zij aan op welk niveau hij/zij nu zit wat betreft de social challenge en naar welk niveau hij/zij graag zou willen toegroeien. Een aantal voorbeelden van social challenges zijn 'iets over mezelf vertellen in een groep', 'Mijn grens aangeven als iemand over mijn grens gaat' of 'Een vraag stellen aan iemand om meer over diegene te weten te komen'.

Deelnemers worden gestimuleerd om ook buiten de groep aan hun social challenge te werken. In week 8 worden de social challenges van de deelnemers geëvalueerd aan de hand van het evaluatieformulier. Een deelnemer bepaalt zelf wanneer een social challenge behaald is door de social challenge in de Join Us web-app op 'voltooid' te zetten. Vervolgens kan de deelnemer zich richten op een nieuwe social challenge. De begeleiders zijn zich bewust van de social challenges van alle deelnemers, zodat ze situaties kunnen creëren waarin elke deelnemer hun social challenge kan oefenen. Op basis hiervan kunnen gerichte vormen van ondersteuning

worden ingezet, zoals hierboven beschreven in de tabel met actieve en passieve ondersteuningsvormen. Dit zorgt ervoor dat de begeleiders doelgerichte ondersteuning kunnen bieden die aansluit bij de individuele uitdagingen en behoeften van de deelnemers. Door bewust in te spelen op deze uitdagingen, wordt de sociale redzaamheid van deelnemers bevorderd en kunnen zij hun sociale vaardigheden, denkbeeld en netwerk op een duurzame manier ontwikkelen, zodat zij hier ook na deelname aan het vier maanden durende programma profijt van blijven hebben.

Naast de social challenges worden deelnemers gestimuleerd om mee te doen aan de weekly missions. De deelnemers krijgen wekelijks een weekly mission. Het doel hiervan is dat de deelnemers ook buiten de bijeenkomsten nog bezig zijn met de besproken onderwerpen en nieuwe vaardigheden leren. Ook bevordert het de verbinding tussen de groepsleden en helpt het hen leren communiceren. De weekly mission krijgen ze aan het einde van iedere bijeenkomst en mogen ze op Whatsapp met elkaar delen. Hierbij wordt ook aangegeven dat niemand verplicht is om iets te delen waar hij of zij zich niet prettig bij voelt. Voorbeelden van weekly missions zijn: 'Deel een foto van iets waar je blij van wordt', of 'Neem met minimaal één persoon contact op, vraag hoe het is (mag uit de groep of jouw netwerk)'. Iedere week worden de weekly missions besproken tijdens de bijeenkomst: hoe ging het (wat ging goed en wat was moeilijk), hoe was het om de weekly mission uit te voeren en wat voor waardevols of zinvol hebben de deelnemers hiervan meegenomen.

2. Uitvoering

Materialen

Bij Join Us online werven we door landelijke campagnes, online campagnes op Google en social media en via de community en de inzet van ambassadeurs.

Stichting Join Us heeft verschillende materialen ter beschikking voor de werving:

- Landelijke campagnes, zoals de huiskamersessie van het nummer 'Alleen in de Pauze' van ambassadeur Typhoon waarin verwezen wordt naar Join Us.
- Online campagnes op Google, social media en de Join Us community (de online plek voor en door jongeren en jongvolwassenen in de leeftijd van 16-30 jaar, dat afzonderlijk van het Join Us online of Join Us in real life programma gevolgd kan worden), waar filmpjes van oud deelnemers getoond worden die vertellen over Join Us online.
- Folder bestemd voor ouders en verwijzers.
- PowerPointpresentatie bestemd voor verwijzers.
- PowerPointpresentatie bestemd voor samenwerkingspartners.

Voor de uitvoering van Join Us online zijn de volgende materialen nodig.

Voor begeleiders:

- Een laptop met webcam en microfoon is vereist.
- E-learning met informatie over eenzaamheid bij jongvolwassenen en de Stichting Join Us methodiek.
- Join Us app. De Join Us web-app helpt begeleiders om aanmeldingen te beheren en hebben zij toegang tot de gegevens van de deelnemers, inclusief hun *social challenge* en de manier waarop ze vragenlijsten invullen. Begeleiders kunnen deze informatie gebruiken om de deelnemers te ondersteunen, bijvoorbeeld door gesprekken te voeren over zaken zoals zelfvertrouwen. Daarnaast kunnen begeleiders via deze web-app bijeenkomsten plannen, reflecteren via een logboek en aanwezigheid bijhouden
- Een Zoom-account
- De Join Us online handleiding, met onder andere:
 - Gespreksformat voor kennismakingsgesprek.
 - Infographic van het verloop van het programma (Handleiding Join Us online)
 - Infographic over sociale vaardigheden (Handleiding Join Us online)
 - Netwerkkartaat (Handleiding Join Us online)
 - Denkfoutenkaart (Handleiding Join Us online)
 - Stoplicht (Handleiding Join Us online).
- Verschillende korte handleidingen, onder andere:

- Hoe start je een groep op?
- Welke regels spreek je samen af?
- Waar moet je aan denken bij de organisatie van een (online) activiteit?
- Calamiteitenplan
- Meldingsformulier
- Trajectuitleg voor deelnemers
- Trajectuitleg voor begeleiders
- Gezelschapsspellen voor online gebruik
- Toolkit spelactiviteiten.

Voor ervaringsvrijwilligers:

- Een laptop met webcam en microfoon is vereist.
- E-learning met informatie over eenzaamheid bij jongvolwassenen en de Stichting Join Us methodiek.
- Join Us web-app. De Join Us web-app helpt ervaringsvrijwilligers om aanmeldingen te zien en om de gegevens van de deelnemers, inclusief hun *social challenge* in te zien.
- Een Zoom-account
- De Join Us online handleiding

Voor deelnemers:

- Een laptop met webcam en microfoon is vereist.
- Join Us web-app. Ten eerste dient de web-app als een platform waarop jongvolwassenen kunnen zien wanneer de Join Us online avonden plaatsvinden. Ze kunnen zich hier via de web-app voor aanmelden of afmelden. Daarnaast kunnen ze de web-app gebruiken om hun *social challenges* bij te houden, persoonlijke informatie in te voeren en vragenlijsten te beantwoorden. Bovendien helpt de web-app jongvolwassenen op de hoogte te blijven van evenementen die worden georganiseerd door Stichting Join Us, waardoor ze gemakkelijk kunnen deelnemen aan sociale activiteiten en initiatieven.

Stichting Join Us heeft verschillende materialen beschikbaar voor de evaluatie:

- Na iedere bijeenkomst:
 - Aanwezigheidslijst
 - Logboek dat de begeleider helpt inhoudelijk te evalueren
- Evaluatieformulier *social challenge*
- Evaluatieformulier ervaringsvrijwilliger.

Locatie en type organisatie

Join Us online wordt online uitgevoerd door zelfstandig werkende begeleiders met een achtergrond in sociaal werk. In sommige gevallen worden begeleiders gedetacheerd vanuit hun eigen sociaal werkorganisatie, zoals Includio. De online bijeenkomsten worden gehouden met het platform Zoom. Dit is een toegankelijk en veilig platform waarbij het ook mogelijk is om in kleinere groepen uiteen te gaan.

Opleiding en competenties van de begeleiders en ervaringsvrijwilligers

De begeleider heeft een hbo denk- en werkniveau met een relevante opleiding in bijvoorbeeld sociaal werk en ervaring met en kennis over de psychische ontwikkeling van jongvolwassenen. Verder is het van belang dat de begeleider enthousiast, uitnodigend, betrokken, flexibel en dynamisch is en zelfstandig kan werken. Voldoende handelingsbekwaamheid in online werken met een groep (jongvolwassenen) is een vereiste, net als het goed kunnen samenwerken met collega's en ervaringsvrijwilligers. Om de kwaliteit te borgen is goed kunnen reflecteren op de eigen werkwijze en houding van belang. De begeleider wordt via een training en e-learning opgeleid in de Join Us methodiek en heeft eens per maand een intervisiemoment met een kwaliteitscoach van Stichting Join Us en andere Join Us online begeleiders.

Om ervaringsvrijwilliger te worden bij Join Us, is het belangrijk dat je het Join Us in real life of het Join Us online programma al eens als deelnemer hebt doorlopen. Daarnaast doorloop je als ervaringsvrijwilliger de training en e-learning voor ervaringsvrijwilligers. Verder is het belangrijk dat de ervaringsvrijwilliger een respectvolle houding kan aannemen ten opzichte van de deelnemers, zodat zij de ruimte voelen om hun verhalen te delen als ze daar behoefte aan hebben. Ook is het belangrijk dat de ervaringsvrijwilliger een open karakter heeft en kan vertellen over de periode waarin hij/zij zelf eenzaam was en wat hij/zij gedaan heeft om dit te doorbreken. Op deze manier kunnen zij een rolmodel zijn voor andere deelnemers. Verder is het belangrijk dat de ervaringsvrijwilliger grenzen kan aangeven, bijvoorbeeld als deelnemers praten over dingen die de ervaringsvrijwilliger niet prettig vindt of vragen stellen waar hij/zij geen antwoord op wil geven.

Kwaliteitsbewaking

Join Us heeft een kwaliteitscoach in dienst die verantwoordelijk is voor het waarborgen van de kwaliteit van de uitvoering van de Join Us methodiek. De kwaliteitscoach staat onder supervisie van een gedragswetenschapper en is vanuit Join Us het aanspreekpunt voor begeleiders. Als Join Us online begeleiders een groep draaien, hebben ze elke maand intervisie met de kwaliteitscoach en andere Join Us online begeleiders. De kwaliteitscoach stimuleert de begeleiders om te reflecteren op het eigen handelen en om te werken vanuit de Join Us methodiek. Op deze manier bewaakt de kwaliteitscoach de kwaliteit van de methodiek. De intervisie vindt online plaats via Zoom. Ter voorbereiding op de intervisie vullen de begeleiders het reflectieverslag in (zie handleiding) en sturen dat uiterlijk twee dagen voor de intervisie op.

In dit document reflecteren begeleiders op de onderdelen van het programma (basisvoorwaarden, observeren, *social challenges* opstellen, inzet ondersteuningsvormen) en wordt hen gevraagd naar actiepunten of specifieke vragen. De kwaliteitscoach bereidt zich aan de hand van het reflectieverslag en gegevens uit de web-app voor. In de intervisie wordt het reflectieverslag besproken. In de praktijk blijkt dat begeleiders veel coaching behoeven met betrekking tot de gerichte aanpak van eenzaamheid (het observeren, het gesprek voeren met jongvolwassenen, het opstellen van een *social challenge* en het ondersteunen hierin). De kwaliteitscoach is naast deze intervisies altijd bereikbaar (via e-mail, WhatsApp, (video)bellen) voor de begeleiders voor vragen over casuïstiek of zaken als in- en uitstroom van jongvolwassenen, challenges of incidenten. De kwaliteitscoach is een vast aanspreekpunt voor de begeleiders en er is regelmatig contact tussen de begeleiders en de kwaliteitscoach op initiatief van beide kanten. Om de kwaliteit van het programma te bewaken is er daarnaast een programma-manager betrokken, die de randvoorwaarden bewaakt (opstart en continuïteit van de groepen, praktische zaken inzake gebruik van de web-app, et cetera). Als de kwaliteitscoach opmerkt dat er veel vragen liggen op het gebied van randvoorwaarden, worden deze opgepakt door de programma-manager van Join Us. De kwaliteitscoach kan zich dan op de inhoudelijke coaching richten. Ook heeft de kwaliteitscoach tweewekelijks een overleg met de programma-manager, waarin zij de voortgang van de coaching met elkaar bespreken.

Dan zijn er nog een aantal zaken die belangrijk zijn om de kwaliteit te borgen:

- De begeleiders houden logboeken bij na iedere bijeenkomst via de Join Us web-app. Logboeken dienen als middel om te reflecteren op de bijeenkomst. Er wordt in het logboek bijvoorbeeld gevraagd: ‘Wat neem je mee voor de volgende keer?’ Dit kan ook als input dienen tijdens de intervisie met andere Join Us online begeleiders. Daarnaast worden de logboeken gebruikt om het gehele programma te evalueren en te verbeteren.
- Zowel begeleiders als deelnemers vullen aan het einde van het programma een evaluatie in die zij per mail toegestuurd krijgen, wat waardevolle feedback oplevert. Deze feedback wordt vier keer per jaar geanalyseerd tijdens de kwartaalevaluatie. Op basis daarvan wordt bepaald wat er verbeterd kan worden aan het Join Us online programma.

Randvoorwaarden

Naast de kwaliteitsbewaking die beschreven is in bovenstaande paragraaf, zijn onderstaande randvoorwaarden van belang bij het borgen van een goede uitvoering van de Join Us online interventie.

- Structurele financiering: door bijdragen van o.a. VWS, MDT en Oranjefonds hebben we Join Us online landelijk kunnen uitrollen en kunnen we het tot 2025 financieren.

Ondertussen werken we aan een plan voor structurele lokale inbedding en voeren we incidenteel Join Us online lokaal uit in samenwerking met gemeenten/sociaal werk organisaties. Waarbij er dan een licentievergoeding aan Join Us wordt betaald en lokaal door de sociaal werk organisatie de begeleiding wordt ingepland en gefinancierd.

- Screening van begeleiders: Voor zowel begeleiders als ervaringsvrijwilligers wordt een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) aangevraagd zodat gecontroleerd kan worden of er strafbare feiten zijn gepleegd die een risico vormen voor de functie binnen de doelgroep waarvoor de VOG wordt aangevraagd.
- Internet en techniek: De Join Us web-app is nodig om overzicht te houden op aanmeldingen en deelnemers, openstaande acties (zoals vragenlijsten van deelnemers) en het invullen van de Join Us bijeenkomsten.
- Omgang met data en persoonlijke gegevens: Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat de online omgeving (de Join Us web-app + Join Us Dashboard) veilig is en voldoet aan de privacy voorwaarden. Join Us heeft duidelijke richtlijnen opgesteld voor het omgaan met privacy, gegevensbescherming en online beveiliging. Gegevens worden beveiligd opgeslagen in een MySQL database.
- Heldere taken en verantwoordelijkheden: Join Us sluit een samenwerkingsovereenkomst af met de Join Us online begeleiders waarin taken en verantwoordelijkheden beschreven staan die bij de functie horen.
- Communicatiekanalen: Het hebben van goede en veilige communicatiekanalen is belangrijk. Dit omvat allereerst de mogelijkheid om te bellen en appen. In het bijzonder het appen, omdat dit onder de doelgroep de meest gebruikte vorm is om te communiceren (Cruz & Harindranath, 2020). Verder vinden de online bijeenkomsten plaats via het platform Zoom, omdat dit platform zeer goede audio- en videofuncties heeft en omdat het een veilig platform is voor online meetings (McBeath, Du Plock & Bager-Charleson, 2020).
- Richtlijnen en protocollen: Het hebben van duidelijke richtlijnen en protocollen voor de begeleiders en ervaringsvrijwilligers is van cruciaal belang. Dit omvat richtlijnen voor ethisch gedrag, de omgang met gevoelige onderwerpen en het omgaan met noodsituaties. Deze richtlijnen zorgen voor consistentie en helpen ervoor te zorgen dat de begeleiders op een professionele en veilige manier met de deelnemers kunnen werken. Daarnaast is er een calamiteitenplan, die een overzicht van alle mogelijke risico's bevat en de bijbehorende maatregelen die genomen moeten worden. Ook bevat het CIO-(Centraal Informatiepunt Onderzoek) meldingsformulieren.
- Contextuele randvoorwaarden: Er wordt in de samenstelling van de groep – daar waar mogelijk- rekening gehouden met een evenredige verdeling qua gender. Ook houdt de begeleider rekening met een opleidingsniveau van deelnemers dat enigszins gelijk aan elkaar is.
- Samenwerking en netwerken: Het faciliteren en stimuleren van samenwerking en netwerken vormt een essentiële randvoorwaarde binnen de Join Us online structuur. Deze samenwerking strekt zich uit naar andere relevante organisaties en professionals

om de deelnemers optimaal te ondersteunen. Het kan nodig zijn bij doorverwijzingen naar externe hulporganisaties, zoals bij financiële ondersteuning in gevallen van armoede. Ook kan het voorkomen dat deelnemers, samen met een begeleider, in gesprek gaan met bijvoorbeeld een psycholoog om heldere afspraken te maken over de behandeling.

Implementatie

Join Us organiseert en faciliteert momenteel de Join Us online groepen. Sinds kort kunnen gemeenten echter ook de mogelijkheid krijgen om zelf een Join Us online groep te starten. Door een licentievergoeding te betalen, kunnen gemeenten het Join Us Totaalpakket verkrijgen. Dit pakket stelt hen in staat om zowel Join Us in real life als Join Us online groepen te beginnen. Het implementeren van de Join Us online interventie zorgt voor een gestructureerde en effectieve ondersteuning van begeleiders die jongvolwassenen met gevoelens van eenzaamheid helpen binnen een vier maanden durend programma. Begeleiders krijgen uitgebreide training en toegang tot de e-learning en handleiding. Begeleiders worden toegevoegd aan SharePoint voor toegang tot documenten. Ze worden toegevoegd aan een groepsapp met andere begeleiders om ervaringen uit te wisselen en ondersteuning te bieden en ze krijgen toegang tot de Join Us web-app. Via de web-app krijgen zij ook toegang tot het PowerBI Systeem met deelnemersinformatie (persoonlijke gegevens en ingevulde vragenlijsten). Net als in de Join Us web-app zien begeleiders bijvoorbeeld de ontwikkeling van de deelnemers aan de hand van de ingevulde vragenlijsten. Het implementatieproces waarborgt daarmee een gestructureerde en goed ondersteunde aanpak voor begeleiders om jongvolwassenen met eenzaamheidsgevoelens te helpen in het Join Us online programma.

Kosten

Join Us online kent uitvoeringskosten en overheadkosten. Per groep, van negen deelnemers, zijn 75 uren aan voorbereiding, directe begeleiding en evaluatie nodig voor één jeugdprofessional (zie onderstaande tabel). Deze jeugdprofessional wordt door Join Us ondersteund wat van Join Us zo'n 5 uur vraagt. Los van de eenmalige opleiding (zie hieronder). Daarnaast zijn er wat randzaken zoals een goed ICT-systeem, activiteitenkosten en vergoedingen voor de vrijwilligers die vergoed worden. Deze randzaken komen in totaal op zo'n €1000,- per groep. In totaal met de tarieven die Join Us rekent komt dat op € 6775,- per groep. Voor de deelnemer is deelname gratis.

Uitvoeringskosten (structurele kosten)

Uren/kosten begeleiding per Join Us online groep	Tijdsinvestering
Kennismakingsgesprekken	12 uur
Vorbereiden, organiseren en begeleiden van de online bijeenkomsten	36 uur
Extra uren in week 8 (individuele reflectiegesprekken) en week 11 (fysieke ontmoeting)	12 uur
Overige werkzaamheden zoals berichten in de groepsapp of een kort contact met een jongvolwassene	5 uur
Werkoverleg met collega's en ervaringsvrijwilliger, incl. maandelijkse intervisie	10 uur
Uren van kwaliteitscoach voor aansturing en begeleiding begeleider	5 uur (Join Us)
Totaal	80 uur
Kosten (uren en onkosten, oa materiaal, ICT): € 4.000 gemiddeld per groep	

Ervaringsvrijwilliger per groep (structurele kosten)

Iedere Join Us online groep heeft een ervaringsvrijwilliger. Deze vrijwilliger krijgt geen vergoeding, maar wordt beloond met drie evenementen (Stronger Together (€ 75 p.p.), vrijwilligersfeest (€20 p.p.) en vrijwilligersbarbeque (€ 25 p.p.)) per jaar. Overigens worden alle gemaakte onkosten vergoed (reiskosten, kosten voor het uitje op locatie, et cetera).

Uren/kosten vrijwilliger per Join Us online groep	Tijdsinvestering
Kennismakingsgesprek met vrijwilligerscoördinator	1 uur
Kennismaking met Join Us online begeleider	1 uur
Whatsappgroep bijhouden	16 uur
Vorbereiden en ondersteunen van de online bijeenkomsten	32 uur
Evaluatiegesprek	2 uur
Uren van vrijwilligerscoördinator voor begeleiding vrijwilliger	3 uur (Join Us)
Totaal	55 uur
Kosten inclusief onkosten: € 200 gemiddeld per groep	

Opleiding (eenmalige kosten)

Begeleiders die starten met Join Us online investeren extra uren, zij doorlopen namelijk de e-learning en de training vanuit Stichting Join Us. Daarnaast ontvangen zij begeleiding bij de eerste bijeenkomsten.

Eenmalige uren opleiding Join Us online begeleiders	Totaal
E-learning	2 uur
Training	3 uur
Extra begeleiding	2 uur
Uren van kwaliteitscoach voor extra begeleiding	2 uur (Join Us)
Installeren Zoom, SharePoint en voorsteltekst website	1 uur
Totaal	10 uur
Kosten: Gemiddeld € 350 (gemiddeld € 50 per groep)	

Ervaringsvrijwilligers die starten met Join Us online investeren ook extra uren, zij doorlopen de training vanuit Stichting Join Us en hebben intervisie- en contactmomenten met de vrijwilligerscoördinator.

Eenmalige uren opleiding ervaringsvrijwilliger Join Us online	Totaal
Training	3 uur
Extra begeleiding van vrijwilligerscoördinator	4 uur
Uren van vrijwilligerscoördinator voor begeleiding vrijwilliger	4 uur (Join Us)
Totaal	7 uur
Kosten: € 140 (gemiddeld € 25 per groep)	

Overheadkosten

Naast de uren van begeleiders worden er per week uren ingezet door Stichting Join Us. Ondergenoemde uren zijn verdeeld over verschillende functies binnen Join Us.

Uren per week ter ondersteuning Join Us online (ongoing)	Totaal
Kwaliteitscoach	15 uur
Aanmeldcoördinator	18 uur
Programma-manager	5 uur
Communicatie-manager	4 uur
Vrijwilligerscoördinatoren	6 uur
ICT-specialist	6 uur
Administratie	4 uur
Totaal	58 uur
Kosten, omgekerend per groep gemiddeld: € 2.500	

De uren worden besteed aan het activeren van de jongvolwassenen via campagnes, het werven, opleiden en coachen van de begeleiders en ervaringsvrijwilligers, het borgen van de kwaliteit door onder andere impactmeting en administratie (zoals het verwerken van de aanmeldingen, aanmaken van groepen, begeleiders van materialen voorzien, et cetera).

Materiaalkosten

Voor de werving van jongvolwassenen en de uitvoering van Join Us Online worden wat materiaalkosten gemaakt. Dat komt neer op de volgende kosten.

- Zoomaccount: € 140,- per jaar, per begeleider
- Spellenpakket (30 Seconds en kletskaartenspel): € 40,- per begeleider
- Wervingskosten (met name campagnebudget): € 10,- per deelnemer
- Office 365: € 0; vanwege de ANBI status van Stichting Join Us krijgen we het volledige Office pakket van Microsoft gesponsord.
- Join Us web-app: € 25,- per deelnemer aan ontwikkelingskosten
- Fysiek uitje: de begeleider en de ervaringsvrijwilliger krijgen maximaal € 50,- voor het uitje en ook de reiskosten worden vergoed. Deelnemers betalen het uitje en reiskosten zelf.

3. Onderbouwing

Probleem

“Eenzaamheid is de discrepantie tussen het gewenste niveau van sociale relaties en de actuele sociale relaties (Lodder et al., 2016). Er wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen drie vormen van eenzaamheid (Van der Zwet, De Vries & Van de Maat, 2020):

- Sociale eenzaamheid ontstaat door het ontbreken van een bredere groep contacten of een aansprekend sociaal netwerk, zoals een groep vrienden, kennissen of mensen om een hobby mee uit te voeren.
- Emotionele eenzaamheid komt voort uit de afwezigheid van een intieme of emotionele band met iemand, bijvoorbeeld een beste vriend(in) of partner.
- Existentiële eenzaamheid houdt verband met de aard van het bestaan en in het bijzonder met een gebrek aan het ervaren van zin en betekenis in het leven.

Cijfers

Van de mensen in de leeftijd van 15-25 jaar in Nederland is in 2022 33% enigszins eenzaam en 12% ernstig eenzaam volgens cijfers van het Centraal Bureau voor Statistiek (CBS).

Feiten over jongvolwassenheid en het belang van peers

Jongvolwassenen hebben net als ieder ander behoefte aan sociale contacten, vooral in de jongvolwassenheid zijn relaties met peers belangrijk. De jongvolwassenheid is een periode waarin jonge mensen zich voorbereiden op een zelfstandig leven, waarin ze groeien in autonomie en zoeken naar hun identiteit (Vettenburg & Deklerck, 2009). In deze periode maken zij zich los van hun ouders en vinden steun bij peers die hetzelfde meemaken (Van Den Bergh & De Rycke, 2003). Relaties met peers worden aangegaan tussen ontwikkelingsgelijke individuen. Dit kunnen leeftijdsgenoten zijn, maar dat is geen vereiste (Knoers & Mönks, 2004). Relaties met peers zijn belangrijk om vriendschappen te ontwikkelen en behouden en om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Het helpt een jongvolwassene daarnaast ook om zijn identiteit te vormen. (Pattanayak, Sonalike & Singh, 2021). Wanneer een jongvolwassene geen relaties met peers ontwikkelt, heeft dit negatieve gevolgen voor hun gevoel van eigenwaarde en de ontwikkeling van hun identiteit. Onderzoek laat zien dat eenzaamheid op jonge leeftijd risico's met zich meebrengt voor latere problemen, zoals sociale problemen en gezondheidsproblemen (Jones et al., 2011).

Oorzaken

Het risico op het ontwikkelen van chronische eenzaamheid hangt voor ieder mens samen met een aantal factoren. Deze factoren zijn onder te verdelen in drie categorieën (De Jong Gierveld, Van Tilburg & Dykstra, 2018; Van der Zwet et al., 2020):

- Individuele factoren, zoals lage sociale vaardigheden, gebrek aan zelfvertrouwen of gezondheidsproblemen.
- Veranderingen in het sociale netwerk, bijvoorbeeld door een verhuizing of het overlijden van een dierbare.
- Maatschappelijke factoren, zoals het hebben van weinig toegang tot leeftijdsgenoten, weinig sociale steun, opgroeien in armoede en geen onderwijs kunnen volgen. Het gaat hier om het gemak waarmee contact gelegd wordt.

Voor jongeren geldt er een aantal specifieke risicofactoren, die de kans op het ontwikkelen van eenzaamheid vergroten (Lodder, 2016), namelijk:

- Weinig toegang tot sociale contacten: Deze jongvolwassenen zijn door verschillende redenen uitgesloten van (voldoende) sociaal contact. Dit zijn bijvoorbeeld jongvolwassenen die fysiek moeilijker in staat zijn om in contact te zijn met andere jongvolwassenen. Zoals jongvolwassenen met een fysieke handicap, jonge mantelzorgers of jongvolwassenen die gepest zijn.
- Lage sociale vaardigheden: Onderzoek laat zien dat jongvolwassenen met gevoelens van eenzaamheid een gebrek aan sociale vaardigheden rapporteren (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross & Burgess, 2003; Bijstra, Bosma & Jackson, 1994). Het lijkt niet alleen te gaan om een zelf ervaren gebrek aan sociale vaardigheden (negatieve perceptie van eigen sociale vaardigheden), maar om daadwerkelijk lage sociale vaardigheden (Lodder, 2016; Lodder et al., 2016). In dit onderzoek evalueerden jongvolwassenen zichzelf, maar ook hun omgeving evalueerde hen negatief op het gebied van sociale vaardigheden. Deze gerapporteerde lage sociale vaardigheden waren gerelateerd aan sterkere gevoelens van eenzaamheid. Deze resultaten zijn in lijn met de 'tekort aan sociale vaardigheden theorie', die veronderstelt dat eenzaamheid veroorzaakt wordt door een tekort aan sociale vaardigheden (Segrin & Flora, 2000). Volgens deze theorie hebben mensen met lage sociale vaardigheden moeite met het leggen van contact. Dit heeft tot gevolg dat zij geen sociaal contact kunnen leggen en behouden, waardoor zij weinig sociale relaties hebben. Wanneer mensen zich eenmaal eenzaam voelen, trekken ze zich terug uit sociaal contact, waardoor er ook geen mogelijkheden ontstaan om sociale vaardigheden te ontwikkelen (Qualter et al., 2015).
- Negatieve (sociale) cognitie: Mensen met gevoelens van eenzaamheid interpreteren hun omgeving vaak negatiever dan objectief verwacht mag worden (Spithoven, Bijttebier & Goossens, 2017). Jongvolwassenen met negatieve gedachten zien zichzelf en hun omgeving door een zwarte bril (Christensen & Kashy, 1998). Zij vermijden het leggen van sociale contacten. Deze negatieve blik op zichzelf, anderen en de wereld heeft ook een negatieve invloed op reeds gelegde contacten (Lodder et al., 2015). Jongvolwassenen blijken deze contacten minder positief te interpreteren dan dat hun

vrienden dat doen. Voor deze jongvolwassenen lijkt eenzaamheid dus het gevolg te zijn van een negatieve cognitie.

Aan te pakken mechanismen

In het Join Us online programma wordt aandacht besteed aan drie veelvoorkomende mechanismen van eenzaamheid bij jongvolwassenen, namelijk een beperkte sociale omgeving, negatieve (sociale) cognities en lage sociale vaardigheden. Door middel van de basisvoorwaarden (plezier en veiligheid, peer-to-peer contact en persoonlijk leiderschap) doen jongvolwassenen positieve ervaringen op in contact met peers (subdoel 1). Door deze positieve ervaringen onttrekken jongvolwassenen zich niet langer aan sociaal contact, waardoor mogelijkheden ontstaan om nieuwe vaardigheden te leren en nieuwe ervaringen op te doen. Om jongvolwassenen goed te kunnen ondersteunen in het doorbreken van de onderliggende mechanismen – en hen dus minder gevoelig te maken voor eenzaamheid op lange termijn – geeft de begeleider onder andere psycho-educatie over de vormen van eenzaamheid en de oorzaken van eenzaamheid. Daarnaast wordt samen met de jongvolwassene gekeken welke onderliggende mechanismen een rol spelen (subdoel 2). Deze bewustwording en het vervolgens zélf kiezen van een *social challenge* leidt bij de jongvolwassene tot kennis van en inzicht in de mechanismen die een rol spelen bij het ontstaan en de instandhouding van zijn gevoelens van eenzaamheid (subdoel 2). De *social challenges*, met ondersteuning van het persoonlijk leiderschap, peer-to-peer contact en de ondersteuningsvormen, zijn gericht op het doorbreken van deze onderliggende mechanismen. Daarnaast geeft de begeleider psycho-educatie over veel voorkomende denkfouten (week 4), hoe je aandacht kunt trainen (week 5) en hoe je met anders denken ook anders kunt doen (week 6).

Dit betekent dat de jongvolwassenen uitgedaagd worden om een realistischer/positiever/milder beeld van zichzelf en de sociale omgeving te ontwikkelen (subdoel 3). Naast psycho-educatie over sociale vaardigheden (week 7) en over hoe je jezelf kunt uitdagen (week 12), helpt dit in het ontwikkelen van sociale vaardigheden om contact te leggen en te onderhouden (subdoel 4). Gedurende het bedenken, plannen en uitvoeren van activiteiten (persoonlijk leiderschap) dagen de begeleiders de jongvolwassenen uit om te werken aan hun *social challenge* door middel van ondersteuningsvormen, die hun basis vinden in de cognitieve gedragstherapie. In de volgende alinea geven we verdere toelichting.

Verantwoording

Door de komst van de Join Us online groepen is het voor jongvolwassenen – die geen Join Us in real life groep in hun gemeente hebben of door omstandigheden niet in de gelegenheid zijn om naar een locatie te komen – mogelijk om deel te nemen aan een Join Us online groep. Een online groepsinterventie heeft verschillende voordelen. Zo biedt een online groep laagdrempelige mogelijkheden om jongvolwassenen met (bijvoorbeeld) sociale angsten te

bereiken (Lehenbauer, Kothgassner, Kryspin-Exner & Stetina, 2013). Resultaten uit onderzoek laten zien dat online interventies effectief zijn in het verbeteren van de mentale gezondheid bij jongvolwassenen als ze te maken hebben met eenzaamheid. Ze laten zien dat klachten als angst, depressie en stress verminderen (Da Silva, Rossato, Correia-Zanini & Scorsolini-Comin, 2022). Na deelname aan het Join Us online programma zijn jongvolwassenen in staat om een netwerk te ontwikkelen en behouden dat voldoet aan hun behoeften. Een sociaal netwerk dat gezelschap, hulp, steun en/of validatie brengt wordt gezien als een buffer tegen eenzaamheid en het vergroot het gevoel ergens bij te horen (Baumeister & Leary, 1995; Shaver & Buhrmester, 1983; Weiss, 1974). Dit doel komt voort uit de subdoelen van het programma, die hieronder verder zijn uitgewerkt.

1. De deelnemer ervaart positieve interactie met peers.

Deelnemers doen tijdens Join Us online positieve ervaringen op met leeftijdsgenoten, doordat ze gezamenlijk spellen spelen (zoals 'Wie ben ik?' en 'Never was I ever'), waarbij plezier maken en/of elkaar beter leren kennen centraal staat. Deelnemers geven aan dat ze in de Join Us groep peers ontmoeten, wat maakt dat zij het gevoel hebben dat ze er niet alleen voor staan en ergens bij horen. Het gevoel van erbij horen is een belangrijk werkzaam element in eenzaamheidsinterventies. Dit gevoel maakt namelijk meer positieve ervaringen in contact mogelijk (Bouwman & Van Tilburg, 2020). Om dit te bewerkstelligen is het van belang dat er door middel van de basisvoorwaarden (plezier en veiligheid, peer-to-peer contact en persoonlijk leiderschap) een uitnodigende omgeving wordt gecreëerd. Een omgeving waar deelnemers positieve ervaringen met elkaar opdoen en waar ruimte ontstaat om persoonlijke ervaringen en verhalen met elkaar te delen. De inzet van ervaringsvrijwilligers draagt bij aan het vinden van herkenning en perspectief in verhalen van leeftijdsgenoten. Een belangrijke bijdrage van een ervaringsdeskundige is de voorbeeldfunctie of het rolmodel (Solomon, 2004). Het ervaren van een gevoel van herkenning bij een regelmatig, positief en persoonlijk contact omvat het werkzame element 'betekenisvol contact' dat Bouwman & Van Tilburg (2020) beschrijven in hun onderzoek naar werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. Het opdoen van positieve ervaringen met leeftijdsgenoten heeft een positief effect op zelfwaardering, hetgeen weer invloed heeft op hoe vaardig je jezelf voelt om het sociaal gedrag in te zetten (Prins, Bosch & Braet, 2011). Dit subdoel is een voorwaarde voor andere subdoelen.

2. De deelnemer heeft kennis van en inzicht in de mechanismen die een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid.

Om te komen tot kennis en inzicht in de mechanismen die een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid, is het van belang om deelnemers te ondersteunen bij het verkrijgen van inzicht in het eigen gedrag dat tot negatieve gevoelens en ervaringen leidt. Allereerst wordt hiertoe psycho-educatie gegeven over het onderwerp eenzaamheid, de vormen van eenzaamheid en de oorzaken van eenzaamheid. Er zijn aanwijzingen dat het geven van psycho-educatie essentieel is in het terugdringen van eenzaamheid (Van Amelsvoort,

2020). Psycho-educatie helpt namelijk om te oefenen met het herstructureren van gedachten en het ontwikkelen van sociale vaardigheden om eenzaamheid aan te pakken, bijvoorbeeld door rollenspellen en gamificatie (Ellard, Dennison & Tuomainen, 2023). Na deze uitleg gaan deelnemers hierover met elkaar in gesprek, om te ontdekken wat zij in de theorie herkennen en hun ervaringen te spiegelen.

De begeleider probeert daarnaast met behulp van observeren zicht te krijgen op de motivatie van de jongvolwassene om bepaald (eenzaamheid bevorderend) gedrag te vertonen. Hierbij maakt de begeleider gebruik van het ABC-schema, dat een vertaling is van het operante leerparadigma naar de klinische praktijk (Korrelboom en Ten Broeke, 2014). De begeleider probeert via het observeren van het gedrag te begrijpen hoe de eenzaamheid ontstaan is en hoe het in stand gehouden wordt. Het ABC-schema (bijlage I) is dus een hulpmiddel om het verhaal van de jongvolwassene te ordenen, verhelderen en begrijpen. Op basis van hun observaties gaan begeleiders het gesprek aan met de jongvolwassene tijdens het een-op-een gesprek in week 8, om te bespreken welke bevindingen zij beiden hebben opgedaan. Op die manier is het in kaart brengen van onderliggende mechanismen van eenzaamheid niet primair een top-downproces waarbij de begeleider vraagt en de deelnemer antwoordt, maar meer een interactief proces waarin de jongvolwassene uitgenodigd wordt om mee te denken (Korrelboom en Ten Broeke, 2014). Begeleiders proberen hen met dit gesprek en psycho-educatie bewust te maken van de mechanismen die een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid.

3. De deelnemer ontwikkelt een realistischer, positiever en/of milder beeld van zichzelf en zijn sociale omgeving.

Om tot een realistisch beeld van zichzelf en de sociale omgeving te komen, richt Join Us online zich op het aanpakken van negatieve gedachten, door psycho-educatie te geven over de effecten van negatieve gedachten. Dit helpt deelnemers om bewust te worden van het onderscheid tussen realistische gedachten en gedachten die niet kloppen, zoals denkfouten. Ook wordt er tijdens het programma een netwerkkaart (Handleiding Join Us online) gemaakt, die dient als middel om te kijken naar de huidige sociale contacten en de behoeften die iemand aan deze contacten heeft. Er worden vragen gesteld als 'Wanneer ben jij tevreden over jouw sociale netwerk?' En 'Is dat ook haalbaar?' De deelnemers worden gestimuleerd deze netwerkkaart te bespreken met mensen in hun omgeving, om zo ook met anderen in gesprek te gaan over hun behoeften en verwachtingen.

Volgens Bouwman & Van Tilburg (2020) hebben onrealistische verwachtingen over sociaal contact negatieve interpretaties van zichzelf en (het gedrag van) anderen tot gevolg, waardoor men de neiging heeft zich steeds verder terug te trekken. In staat zijn om onrealistische verwachtingen bij te stellen, leidt ertoe dat er meer ruimte komt voor het opdoen van positieve ervaringen met anderen. 'Realistische verwachtingen' zijn ook een werkzaam element in eenzaamheidsinterventies (Bouwman & Van Tilburg, 2020). Het belang van het aanpakken van onrealistische verwachtingen en negatieve interpretaties bij gevoelens van eenzaamheid, wordt

benadrukt door de uitkomsten van een meta-analyse van eenzaamheidsinterventies onder alle leeftijdsgroepen (kinderen, jongeren en volwassenen). In deze meta-analyse is gekeken naar interventies die gericht zijn op het verbeteren van sociale vaardigheden, het bieden van sociale steun, het vergroten van kansen voor sociale interacties en het aanpakken van negatieve gedachten (Masi, Chen, Hawkley & Cacioppo, 2011). Uit deze review bleek dat interventies gericht op het doorbreken van negatieve gedachten een significant groter effect laten zien. Ze zouden daarmee dus effectiever zijn dan interventies die enkel gericht zijn op sociale steun, sociale vaardigheden en sociale toegang.

De psycho-educatie in de bijeenkomsten is gebaseerd op elementen uit de cognitieve gedragstherapie (CGT). Cognitieve gedragstherapie is gebaseerd op de leertheorie (Korrelboom & Ten Broeke, 2014). Verondersteld wordt dat leerervaringen ten grondslag liggen aan het ontstaan en voortbestaan van psychische problematiek. Er worden twee leerparadigma's onderscheiden: klassiek conditioneren en operant conditioneren. Het Join Us online programma baseert zich voornamelijk op de operante leertheorie. Deze theorie van Skinner veronderstelt dat gedrag veroorzaakt wordt door de gevolgen van dat gedrag (Korrelboom & Ten Broeke, 2014). Positieve consequenties maken dat gedrag wordt beloond en dus toeneemt of blijft bestaan. Deze leertheorie is uitgebreid door Bandura (1986), waarbij hij de invloed van cognitieve representaties op gedrag benadrukt.

De sociaal cognitieve leertheorie veronderstelt dat het gaat om een waargenomen samenhang tussen gedrag en de (cognitieve representatie van de) consequenties ervan (Bandura, 1986). Het gaat dus niet om een daadwerkelijke samenhang. Dit speelt een rol bij jongvolwassenen die zich langdurig eenzaam voelen. Wanneer iemand bijvoorbeeld uitgenodigd wordt voor een feestje (=sociale situatie), maar denkt dat niemand met diegene wil praten op het feestje (=cognitieve representatie) en daarom niet naar het feestje gaat (=gedrag). De jongvolwassene denkt hiermee een negatief gevolg te voorkomen, bijvoorbeeld afwijzing.

Zolang dit gedragspatroon blijft bestaan (en een jongvolwassene zich dus blijvend onttrekt aan sociaal contact), doen zich weinig of geen gelegenheden voor om de bestaande kennis te falsificeren en houdt de negatieve gedachte met bijbehorende negatieve gevoelens stand (Korrelboom & Ten Broeke, 2014). Vanuit leertheoretische principes kun je zeggen dat een jongvolwassene met dit gedrag en een positieve ervaring (bijvoorbeeld een gesprekje met een aantal mensen voeren) een positieve leerervaring heeft opgedaan, die de negatieve verwachtingen van sociale situaties tegenspreken (bijvoorbeeld niemand wil met me praten). Dit beïnvloedt voor een volgende situatie de verwachte samenhang tussen gedrag en de (cognitieve representatie van de) consequentie. Een ander voorbeeld van het stimuleren van een positiever beeld is de opdracht 'Omdenken' in week 4 waarbij deelnemers een probleem omdenken in een mogelijkheid. Het doel van dit spel is dat jongvolwassenen oefenen met het kijken vanuit een ander, positiever perspectief.

Daarnaast zijn de social challenges binnen het programma vaak gericht op de meest voorkomende onderliggende mechanismen van eenzaamheid bij jongeren: negatieve (sociale) cognities en sociale vaardigheden (Lodder et al., 2015). Als het gaat om negatieve (sociale) cognities kunnen begeleiders deelnemers ondersteunen met interventies, die gericht zijn op het falsificeren van disfunctionele verwachtingen en gedachten. Er kan hierbij bijvoorbeeld gedacht worden aan een gedragsexperiment, dat gericht is op het uitproberen van (nieuw) gedrag en daarmee het onderzoeken en weerleggen van negatieve verwachtingen (Ten Broeke, Van der Heiden, Meijer & Hamelink, 2008). Ook kan gedacht worden aan bekrachtiging (belonen) van gedrag en daarmee dit gedrag doen versterken. Dit wordt bijvoorbeeld gedaan doordat de deelnemer van de begeleider (en/of andere deelnemers) een compliment krijgt als hij/zij zichzelf positief toespreekt voordat hij/zij iets spannends gaat doen, zoals bijvoorbeeld het organiseren van een spel tijdens de bijeenkomst.

In de laatste bijeenkomsten gaat de begeleider in op het creëren van ruimte voor acceptatie dat het niet altijd goed kan gaan en dat er vast en zeker momenten zullen zijn in de toekomst waarop het minder goed met de deelnemer gaat. Ook gaat de begeleider erop in dat vooruitgang in golfbewegingen gaat en dat een kleine terugval er soms dus bij hoort. Hierdoor leren deelnemers mild naar zichzelf kijken. Mildheid is volgens Leijssen (2004) nodig om beperkingen, zwakheden en grenzen te accepteren. Mildheid naar de sociale omgeving wordt gestimuleerd, doordat met deelnemers besproken wordt dat het verstandig is om de kansen voor sociaal contact te verspreiden, zodat de druk niet bij één persoon komt te liggen. Door het hebben van een realistischer/positiever/milder beeld van zichzelf en de sociale omgeving, ontstaat er meer ruimte om verbinding met jezelf en de sociale omgeving te ervaren, wat weer helpt in het verminderen van gevoelens van eenzaamheid (Cacioppo & Patrick, 2008).

4. De deelnemer heeft de sociale vaardigheden om contact te leggen, te versterken en te vergroten.

Het ontwikkelen van sociale vaardigheden is van cruciaal belang voor jongvolwassenen om effectief contact te kunnen leggen, onderhouden en versterken. Het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) omschrijft sociale vaardigheden als: alle vaardigheden die nodig zijn om op een bevredigende manier relaties aan te kunnen gaan en te onderhouden³. Het hebben van voldoende sociale vaardigheden helpt jongvolwassenen daarnaast om vriendschappen te ontwikkelen en draagt bij aan hun algemene gevoel van competentie als individu (Lecroy, 1982).

Het vergroten van sociale vaardigheden is volgens Bouwman & Van Tilburg (2020) een werkzaam element in eenzaamheidsinterventies. Dit komt doordat verbeterde sociale vaardigheden het bijvoorbeeld gemakkelijker maken voor iemand om gesprekken aan te gaan en ze gaande te houden. Dit zorgt ervoor dat contact gemakkelijker verloopt. Het Join Us online programma richt zich – naast negatieve cognities – ook op het versterken van sociale

³ [A501: Socialevaardigheidsproblemen | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](https://www.nji.nl/501)

vaardigheden. Een belangrijke reden hiervoor is dat uit onderzoek blijkt dat, naast negatieve gedachten, een veel voorkomende risicofactor van eenzaamheid onder jongvolwassenen een gebrek aan sociale vaardigheden is. Een andere reden is dat negatieve verwachtingen en een gebrek aan sociale vaardigheden vaak samengaan (Van Heycop ten Ham, De Vos & Hulsbergen, 2012).

Het hebben van minder sociale vaardigheden wordt in de Join Us online praktijk bijvoorbeeld gezien wanneer een eenzame jongvolwassene graag contact met andere jongvolwassenen wil, maar dit om een of andere reden niet lukt doordat hij/zij niet weet hoe contact te leggen of te onderhouden. Deze jongvolwassene is aan de beurt om samen met een anderen een spel te organiseren voor een van de bijeenkomsten (=sociale situatie), maar weet niet hoe contact te leggen (bijvoorbeeld hoe een *social talk* voeren). Een dergelijke jongvolwassene praat bijvoorbeeld alleen maar over een specifieke interesse van zichzelf (=gedrag). De deelnemer merkt wel dat hij hiermee geen contact krijgt (=negatief gevolg).

Het gaat hier dus niet om het niet durven (zoals vaak bij gedrag gestuurd door negatieve verwachtingen), maar om het niet kunnen. De psycho-educatie kan hierbij helpen, omdat die zich vooral richt op het vergroten van zelf-effectiviteit met behulp van sociale vaardigheden. Positieve ervaringen en positieve gevoelens over de kwaliteit van sociale relaties vergroten de zelf-effectiviteit (Van Heycop et al., 2012). Hierdoor voelen jongvolwassenen zich capabel om problematische situaties het hoofd te bieden, wat de kans vergroot dat ze daadwerkelijk nieuw aangeleerd gedrag zullen toepassen (Korrelboom & Ten Broeke, 2014).

Het trainen van sociale vaardigheden en het inzetten van alternatief gedrag in geval van negatieve (sociale) cognities in een groep wordt als krachtig gezien (Prins et al., 2011). Voordeel van oefenen in een groep is dat er verschillende (rol)modellen in de groep aanwezig zijn, die voorbeeldgedrag en mogelijkheden voor alternatief gedrag laten zien. Tevens kan de jongvolwassene door middel van interactie met anderen leren (sociaal leren middels bekrachtiging). Dit sluit aan bij de sociale leertheorie van Bandura (1986), die veronderstelt dat gedragsverandering gerealiseerd wordt door observatie of modelleren. In de dagelijkse praktijk blijkt namelijk dat mensen meer leren via sociale leerprocessen dan via traditionele conditionering (Korrelboom & Ten Broeke, 2014).

Het Join Us online programma heeft deze observatie en modellering vertaald naar de basisvoorwaarde peer-to-peer leren, wat op alle subdoelen van het programma een positief effect heeft. Dit peer-to-peer leren kan spontaan gebeuren, maar het kan ook door begeleiders versterkt worden. Zo kan een begeleider gedurende een spel deelnemers om de beurt de rol van gespreksleider geven en hen motiveren elkaar in deze rol te observeren. Ook kan een deelnemer een social challenge gekozen hebben die erop gericht is om bepaalde sociale vaardigheden te oefenen, bijvoorbeeld het stellen van drie verdiepende vragen.

Bij Join Us online vergroten we daarnaast de sociale vaardigheden doordat de begeleider uitleg geeft over wat sociale vaardigheden zijn en welke rol ze spelen in het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid. Vervolgens doen de deelnemers een opdracht, waarbij de

begeleider de deelnemers in subgroepjes zet met Breakoutrooms⁴. Deelnemers bespreken in de subgroepjes welke sociale vaardigheden zij kennen, welke vaardigheden goed gaan en welke ze nog verder willen ontwikkelen. Vervolgens komt iedereen terug bij elkaar in de groep en worden ervaringen van het gesprek gedeeld. Na afloop speelt de groep het 'Geen ja, geen nee' spel, waarbij deelnemers uitgedaagd worden om langere antwoorden te geven dan slechts 'ja' of 'nee'.

Bij het verbeteren van sociale vaardigheden wordt ook uitgegaan van de operante leertheorie. Daar het hier een vaardigheidstekort betreft, vertoont iemand inadequaat gedrag als gevolg van een gebrek aan vaardigheid in adequaat gedrag (Van Heycop et al., 2012). Dit betekent dat adequate sociale vaardigheden kunnen worden aangeleerd en toegepast om ineffectief gedrag te vervangen door effectiever gedrag. De social challenges zijn een middel om inzicht te krijgen in effectiever gedrag. Al deze mechanismen dragen bij aan het versterken van de sociale vaardigheden waardoor een deelnemer uiteindelijk de sociale vaardigheden heeft om contact te leggen, versterken en vergroten.

4. Onderzoek

4.1. Onderzoek naar de uitvoering

- a) Haerkens, K. (2023). Evaluatie Join Us online in samenwerking met Maaïke Verhagen en masterstudenten Universiteit Radboud. Interne, niet gepubliceerde publicatie.
- b) Voor de procesevaluatie van de Join Us online interventie is data verzameld via kwalitatieve methoden. Er is gekozen voor een combinatie van onderzoeksmethoden: interviews, vragenlijsten, en ingevulde vragenlijsten uit de Join Us web-app, gespecificeerd als:
 - Interviews met 15 deelnemers van verschillende Join Us online groepen.
 - Interviews met 12 begeleiders van hetzelfde aantal Join Us online groepen.

Is de interventie uitgevoerd volgens plan?

De interventie is grotendeels uitgevoerd volgens plan. In sommige groepen is er soms afgeweken van de vooraf gestelde opzet in het werkboek, omdat de behoefte van deelnemers op dat moment ergens anders lag. Dit had veelal te maken met groepen die behoefte hadden aan het voeren van gesprekken in plaats van het doen van spellen.

Hoe is de waardering en ervaring van de deelnemers?

Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat deelnemers over het algemeen positief zijn over de Join Us online interventie en dat het programma hen helpt om op verschillende gebieden positieve ontwikkelingen te ervaren. Hieronder worden de waarderingen van deelnemers samengevat op basis van de subdoelen.

Subdoel 1: De deelnemer ervaart positieve interactie met peers.

Deelnemers ervaren Join Us online als een veilige plek waar ze positieve ervaringen opdoen met anderen. Het online aspect wordt als drempelverlagend gezien, waardoor het makkelijker wordt om contact te maken met peers. Het gevoel van verbondenheid en het besef dat ze niet de enige zijn met gevoelens van eenzaamheid, ervaren deelnemers als waardevol. Ze waarderen vooral de deelname aan spelletjes en weekly missions, hoewel sommige spelletjes verbeterd kunnen worden. De fysieke bijeenkomsten worden als succesvol beschouwd, maar deelnemers willen deze vaker of op andere momenten in het programma laten plaatsvinden om de positieve ervaringen te vergroten. Het gevoel bij de groep te passen wordt als cruciaal gezien voor het opdoen van positieve ervaringen met peers.

Subdoel 2: De deelnemer heeft kennis van en inzicht in de mechanismen die een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid.

Deelnemers geven aan dat het verwerven van kennis over eenzaamheid bij jongvolwassenen nuttig is. Reflectie, vooral gezamenlijk, helpt hen inzicht te krijgen in mechanismen die eenzaamheid veroorzaken. Ze hebben behoefte aan meer diepgang tijdens de bijeenkomsten, maar dit moet geleidelijk gebeuren. Het inzicht in de mechanismen groeit naarmate deelnemers tijdens de bijeenkomsten nieuwe sociale situaties ervaren en andere perspectieven ontdekken. Ze merken dat nieuwe perspectieven ontstaan wanneer oude perspectieven niet meer kloppen, bijvoorbeeld door feedback van anderen.

Subdoel 3: De deelnemer ontwikkelt een realistischer, positiever en/of milder beeld van zichzelf en zijn sociale omgeving.

Deelnemers constateren na deelname een positieve verandering in hun denkbeeld over zichzelf en anderen. Deelnemers ervaren meer zelfvertrouwen en geven aan minder negatieve verwachtingen van anderen te hebben. Het vergroten van zelfkennis is essentieel; psycho-educatie helpt hen meer inzicht te krijgen. Sommige deelnemers geven aan dat ze graag diepgaandere handvatten hadden ontvangen vanuit de psycho-educatie. Zelfkennis wordt ook vergroot door feedback van begeleiders, ervaringsvrijwilligers en andere deelnemers. De netwerkkaart is een waardevol hulpmiddel om een realistisch beeld van de omgeving te creëren. Het ontwikkelen van een realistischer/positiever/milder beeld vereist een houding van openheid en vertrouwen, wat vooral in een online setting een uitdaging kan zijn.

Subdoel 4: De deelnemer heeft de sociale vaardigheden om contact te leggen, te versterken en te vergroten.

Deelnemers ervaren het programma als een omgeving waarin ze (nieuwe) vaardigheden mogen oefenen. Na deelname voelen deelnemers zich zelfverzekerder om op anderen af te stappen en in het dagelijks leven contact te leggen. Volgens deelnemers komt dit doordat ze tijdens Join Us online met andere deelnemers konden oefenen en positieve ervaringen opdeden, waardoor de drempel om het contact aan te gaan minder groot is. Hoewel sommige jongvolwassenen aangeven dat online contact leggen gemakkelijker is dan live contact leggen, merken deelnemers toch dat ze gemakkelijker contact leggen met anderen. Ze realiseren zich het belang van initiatief nemen en tonen nu ook gemakkelijker initiatief in contacten. Weekly missions zijn behulpzaam bij het leggen van contact, maar sommige deelnemers ervaren ze als weinig uitdagend en repetitief.

Hoe is de waardering van begeleiders?

Samenvattend waarderen de begeleiders het Join Us online programma. Ze zien het als een waardevol initiatief en een veilige ruimte voor jongvolwassenen om hun eenzaamheid te delen. Ze vinden de handleiding nuttig als leidraad, maar wensen meer achtergrondinformatie en flexibiliteit. Het kennismakingsproces is soms tijdrovend en groepssamenstelling vereist aandacht om deelnemersbetrokkenheid te maximaliseren. Weekly missions worden soms als verplicht ervaren, maar kunnen de onderlinge betrokkenheid volgens begeleiders wel versterken. Diepgaande onderwerpen worden door begeleiders met terughoudendheid benaderd, omdat zij bang zijn dat sommige onderwerpen te veel losmaken. Luchtige activiteiten worden daarom aangemoedigd. Ervaringsvrijwilligers leveren volgens begeleiders een bijdrage aan de bijeenkomsten, hoewel effectieve inzet soms een uitdaging kan zijn. Tools zoals de netwerkkaart en psycho-educatie worden als waardevol beschouwd, maar technische problemen met de Stichting Join Us web-app worden genoemd als belemmerend. Specifieke doelgroepen, zoals jongvolwassenen met autisme of psychische problemen, kunnen extra ondersteuning vanuit Stichting Join Us vereisen omdat sommige opdrachten volgens hen minder aansluiten bij deze specifieke doelgroep(en). Tot slot waarderen begeleiders de begeleiding en intervisiebijeenkomsten, wel zouden ze graag een extra evaluatiemoment en nazorg voor deelnemers willen toevoegen, om het programma op een bevredigende manier af te sluiten.

Wat is het bereik van de interventie?

Aan het programma Join Us online hebben in de periode van maart 2020 tot november 2023 in totaal 1.147 jongvolwassenen uit Nederland deelgenomen in de leeftijdsgroep van 18 tot 30 jaar.

Wat zijn de succes- en faalfactoren?

Join Us online, gebaseerd op feedback van deelnemers en begeleiders, heeft verschillende succesfactoren: het bieden van een veilige omgeving met sterke ondersteuning en een gevoel van verbondenheid, het vergroten van inzicht in de oorzaken van eenzaamheid, positieve ervaringen met fysieke bijeenkomsten en betrokken begeleiders en gunstige psycho-educatieve elementen. Er zijn echter ook enkele faalfactoren: gebrek aan diepgang in het programma voor sommige deelnemers, lage motivatie van andere deelnemers die invloed heeft op de groepsdynamiek en bepaalde onlineactiviteiten die niet plezierig of betekenisvol zijn. Begeleiders waarderen de laagdrempelige omgeving, de effectieve handleiding, nuttige kennismakingsgesprekken en intervisiegroepen, maar hebben moeite met de weekly missions, intensief eerste contact en de functionaliteit van de Stichting Join Us web-app.

Wat zijn verbeterpunten van de interventie?

Een verbeterpunt dat de begeleiders hebben genoemd (en dat we zelf al hebben toegepast) is de eerste contactopname die veel tijd vraagt. Stichting Join Us heeft ervoor gekozen om vrijwilligers van Join Us in te schakelen voor het voeren van de eerste gesprekken, waardoor de begeleiders minder tijd kwijt zijn met het bereiken van deelnemers die niet of nauwelijks bereikbaar zijn. Een ander verbeterpunt dat enkel door begeleiders is genoemd, is de werking van de web-app. Momenteel zijn we bezig deze zowel op inhoudelijk als technisch niveau te verbeteren. Wat betreft de handleiding, raden begeleiders aan om wat meer achtergrondinformatie te geven bij bepaalde onderdelen én om aanvullende opdrachten/teksten aan te leveren zodat begeleiders meer mogelijkheden hebben om een vorm te kiezen die bij hun groep past. Mogelijk zorgt dit ook voor een verbetering van de inhoud volgens deelnemers, zij begrijpen soms het nut van bepaalde onderdelen niet en/of vinden dat er te weinig diepgang in het programma zit. Omdat begeleiders juist vinden dat ze op moeten letten met diepgang tijdens het programma, is het interessant om dit samen verder te gaan verkennen. Verder kan er een verbetering gemaakt worden in het uitleggen van concepten zoals *weekly missions* en *social challenges*, deze begrippen worden nu door elkaar gebruikt. Verder is het belangrijk om kritisch te kijken naar de invulling van *weekly missions*, aangezien ze zowel als helpend en als niet-helpend worden ervaren. Als laatste is het volgens begeleiders en deelnemers belangrijk dat er meer dan één fysieke ontmoeting plaatsvindt gedurende het programma, omdat ze dit als een heel positief en helpend onderdeel ervaren.

4.2. Praktijkvoorbeeld

‘Ik was best wel eenzaam, ondanks dat er veel mensen om me heen waren. Deze contacten gaven alleen niet de invulling die ik nodig had. Ik voelde me onzeker en ik durfde op een gegeven moment niet veel meer. Daardoor was ik steeds meer thuis’.

Jason besloot zich om deze redenen aan te melden bij Stichting Join Us voor het. Hij was sceptisch, aangezien hij bang was dat hij niets te horen zou krijgen of dat hij niet deel mocht nemen aan het Join Us online programma.

Toch kwam er al snel een gesprek waarop deelname aan het Join Us online programma volgde. Jason: ‘Ik vond het heel spannend, ik was bezig met hoe ik overkwam’. Tijdens een afspraak in de stad – die op eigen initiatief georganiseerd werd – met een deelnemer van Join Us online uitte dit zich in gedachten als: ‘let op dat je recht loopt, let op dat je niet te hard praat, let op dat je niet te veel praat’. Jason beschrijft het als gedachten die maakten dat hij zichzelf afkraakte. Na een aantal bijeenkomsten begon hij zich echter wat meer op zijn gemak te voelen: ‘Ik merkte aan anderen dat het oké is, dat was een keerpunt’. De gedachte ‘iedereen is goed zoals hij is’ begon hij nu ook écht te voelen in plaats van het alleen maar te denken.

Tijdens het programma kwam Jason erachter dat hij vaak voor een ander invulde wat hij of zij dacht. Zo vierde Jason zijn 25^e verjaardag niet omdat hij dacht dat niemand op zijn feestje zat te

wachten. Later bleek echter dat er wel degelijk mensen op zijn verjaardag wilden komen. Het helpt hem om zich bewust te zijn van het invullen voor een ander en wat vaker bij mensen te checken hoe het zit. Ook ontdekte hij tijdens het programma dat hij soms wat voorzichtig is in het communiceren, doordat hij voor zinnen vaak het woordje 'misschien' zet. De ervaringsvrijwilliger adviseerde hem om eens te oefenen met het weglaten van dat woord. Na hier een tijdje mee geoefend te hebben, geeft dit een fijn resultaat: 'Dit geeft meer zekerheid. Van beiden kanten. Je komt minder twijfelachtig over, maar je creëert het niet ook.'

Jason benoemt dat na zijn deelname aan het programma zijn zelfvertrouwen groter is geworden: 'Er is zoveel veranderd, het is bizar. Ik was er blanco ingegaan, ik dacht... gezellig eens in de week kletsen. Maar mijn zelfvertrouwen is echt omhooggegaan, het is niet perfect, maar wel goed nu'. Ook denkt hij minder negatief over hoe hij overkomt op anderen: 'Mensen waarderen je inbreng toch wel. Zo niet, dan moet je ervan uit kunnen gaan dat ze dat aangeven', waarmee hij de verantwoordelijkheid voor het contact niet alleen meer bij zichzelf, maar ook bij de ander legt.

Verder bemerkt Jason dat hij meer gedreven is om nieuwe dingen te proberen en uit de comfortzone te stappen. Wekelijks spreekt hij met een vriendin van Join Us online af om leuke dingen te doen en: 'Gisteren heb ik na 15 jaar in mijn zwembroek tussen vreemde mensen gelopen. Het is niet dat ik dan geen onzekerheid ervaar, maar mijn gevoel is nu meer: ik kan het gewoon. Er was altijd een 'maar'. Nu is het: laat ik het proberen, want als je het niet probeert dan weet je het nooit.'

5. Samenvatting Werkzame elementen

De volgende werkzame elementen worden benut in de Join Us online interventie.

- Betekenisvol contact
- Realistische verwachtingen
- Sociale vaardigheden

Inhoudelijke elementen

- Bevorderen van mogelijkheden voor sociale interactie en het aangaan van nieuwe sociale contacten, doordat jongvolwassenen met elkaar worden samengebracht en contact wordt gestimuleerd.
- Bevorderen van het gevoel dat iemand niet de enige is en ergens bij hoort, doordat jongvolwassenen ervaringen delen over gevoelens van eenzaamheid waardoor zij herkenning vinden bij elkaar.
- Bevorderen van de vaardigheid om positief te denken en negatieve gedachten (waaronder denkfouten) om te zetten in positieve of helpende gedachten, door psycho-educatie en oefeningen om bewustwording te creëren en alternatieven aan te reiken.
- Bevorderen van zelfreflectie en inzicht in eigen rol om de eigen situatie te veranderen, door (een-op-een) gesprekken met de begeleider en andere deelnemers, maar ook door verhalen van de ervaringsvrijwilliger die vertelt wat diegene hielp om gevoelens van eenzaamheid te verminderen.
- Bevorderen van sociale vaardigheden, zoals interesse tonen, contact zoeken, een praatje maken, je mening geven, voor jezelf opkomen en samenwerken, door psycho-educatie en oefeningen met anderen om sociale vaardigheden te oefenen en te versterken.

Praktische elementen

- Online groepsbijeenkomsten met ondersteuning door deskundige begeleiders die getraind zijn in de Join Us methodiek.
- Ervaringsvrijwilliger die aansluit tijdens de bijeenkomsten en diens ervaringen met eenzaamheid deelt.
- Uiteengaan in Break-outrooms met andere deelnemers, die helpen om een-op-een gesprekken te oefenen
- Een-op-een gesprekken met de begeleider, die helpen om inzicht te krijgen in het eigen proces gedurende de bijeenkomsten.
- Fysieke bijeenkomst die wordt georganiseerd om sociale vaardigheden te oefenen in elkaars fysieke aanwezigheid.

6. Aangehaalde literatuur

Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Clinical and Social Psychology, 4*, 359-373.

Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.

Bijstra, J. O., Bosma, H. A. & Jackson, S. (1994). The relationship between social skills and psychosocial functioning in early adolescence. *Personality and Individual Differences, 16*(5), 767-776.

Bouwman, T. E. & Van Tilburg, T. G. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, (1)*, 1-8.

Cacioppo, J. T. & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company: VS-NY.

Christensen, P. N. & Kashy, D. A. (1998). Perceptions of and by Lonely People in Initial Social Interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*(3), 322-329.

Cruz, E. G. & Harindranath, R. (2020). WhatsApp as 'technology of life': Reframing research agendas. *First Monday*, volume 25, Number 1-6 Januari

Da Silva, G. C. L., Rossato, L., Correia-Zanini, M. R. G., & Scorsolini-Comin, F. (2022). Online group interventions for mental health promotion of college students: Integrative review. *Counselling and Psychotherapy Research, 22*(4), 844-852.

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.

Ellard, O. B., Dennison, C. & Tuomainen, H. (2023). Interventions addressing loneliness amongst university students: a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health, 28*(4), 512-523.

- Gierveld, J. D. J., Van Tilburg, T. G. & Dykstra, P. A. (2018). New ways of theorizing and conducting research in the field of loneliness and social isolation. *Ageing & Society*, 38(10), 2038-2049.
- Jones, A. C., Schinka, K. C., van Dulmen, M. H. M., Bossarte, R. M., & Swahn, M. H. (2011). Changes in loneliness during middle childhood predict risk for adolescent suicidality indirectly through mental health problems. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 40, 818–824. doi:10.1080/15374416.2011.614585
- Knoers, A. M. P. & Mönks, F. J. (2004). *Ontwikkelingspsychologie*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Korrelboom, K. & Ten Broeke, E. T. (2014). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie* (2nd ed.). Bussum: Coutinho.
- LeCroy, C. W. (1982). Social skills training with adolescents: A review. *Child & Youth Services*, 5(3-4), 91-116.
- Lehenbauer, M., Kothgassner, O. D., Kryspin-Exner, I. & Stetina, B. U. (2013). An online self-administered social skills training for young adults: Results from a pilot study. *Computers & Education*, 61, 217-224.
- Leijssen, M. (2004). Zingeving en zingevingproblemen vanuit psychologisch perspectief. *Wetenschappelijk denken: een laboratorium voor morgen? Lessen voor de eenentwintigste eeuw*, 241, 268.
- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L. & Verhagen, M. (2015). Loneliness in Early Adolescence: Friendship Quantity, Friendship Quality and Dyadic Processes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(5), 709–720.
- 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, G.M.A.. (2016). Eenzame jongeren vragen om maatwerk. Radboud Universiteit. Opgehaald op 26 januari 2017 van: <http://www.ru.nl/nieuws-agenda/nieuws/vm/bsi/jongeren-opvoeding/2016/eenzame-jongeren-maatwerk/>

- Masi, C. M., Chen, L. C., Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 1-66.
- McBeath, A. G., Du Plock, S. & Bager-Charleson, S. (2020). The challenges and experiences of psychotherapists working remotely during the coronavirus* pandemic. *Counselling and psychotherapy research*, 20(3), 394-405.
- Pattanayak, A., Sonalika, S. & Singh, M. (2021). Importance of peers in adolescent life: A systematic review. *Turk. J. Physiother. Rehabil*, 32, 36149.
- Prins, P., Bosch, J. & Braet, C. (2011). *Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Nowland, R., Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*. 10. 250-264.
- Segrin, C. & Flora, J. (2000). Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychosocial problems. *Human communication research*, 26(3), 489-514.
- Shaver, P. & Buhrmester, D. (1983). Loneliness, sex-role orientation and group life: A social needs perspective. In: P. B. Paulus (Ed.), *Basic group processes (pp. 25- 288)*. Springer-Verlag.
- Sijnke, J. (2017). Laat jij je leiden of leid jij jezelf? Persoonlijk leiderschap. *Tijdschrift voor Coaching*, 6(4), 4-11.
- Solomon, P. (2004). Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric rehabilitation journal*, 27(4), 392.
- Spithoven, A. W., Bijttebier, P. & Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review*, 58, 97-114.
- Ten Broeke, E., van der Heiden, C., Meijer, S. & Hamelink, H. (2008). *Cognitieve therapie: De basisvaardigheden*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Van Amelsvoort, T. A. M. J. (2020). Eenzaamheid is ongezond. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 824-825.

Van den Bergh, B. R. H. & De Rycke, L. (2003). Measuring the multidimensional self-concept and global self-worth of 6- to 8-year-olds. *The Journal of Genetic Psychology*, 164(2), 201-225.

Van der Zwet, R., De Vries, S. & Van de Maat, J-W. (2020). Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Utrecht: Movisie.

Van Heycop ten Ham, B. V. H. T., De Vos, B. & Hulsbergens, M. (2012). *Praktijkboek gedragstherapie 1* (1st ed.). Den Haag: Boom Lemma.

Vettenburg, N. & Deklerck, J. (2009). *Jongeren binnenstebuiten. Thema's uit het jongerenleven onderzocht*. Acco.

Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. In: Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17–26). Prentice-Hall

7. Bijlagen

Bijlage I: ABC-schema

A (Antecedent): De begeleider richt zich op de gebeurtenissen of omstandigheden die voorafgaan aan het gedrag van de jongvolwassene. Dit omvat factoren zoals de omgeving, sociale interacties, instructies of triggers die het gedrag kunnen beïnvloeden.

B (Behavior): De begeleider observeert het specifieke gedrag van de jongvolwassene dat aandacht vereist. Dit kan zowel gewenst gedrag zijn dat moet worden versterkt, als gedrag dat mogelijk eenzaamheid in stand houdt.

C (Consequence): De begeleider let op de positieve en negatieve gevolgen die volgen op het gedrag van de jongvolwassene. Dit kunnen zowel directe als indirecte consequenties zijn, zoals beloningen, straffen, sociale reacties of emotionele impact.

Door gebruik te maken van het ABC-schema kunnen begeleiders systematisch het gedrag van de jongvolwassenen observeren, analyseren en bespreken. Dit helpt hen om inzicht te krijgen in de onderliggende mechanismen die het gedrag beïnvloeden en stelt hen in staat om gerichte interventies en uitdagingen voor gedragsverandering te formuleren.

Antecedent Gebeurtenis	Behavior Gedrag	Consequence Gevolg
<i>Wat gaat vooraf aan het gedrag? In welke situatie treedt dit gedrag op?</i>	<i>Welk gedrag vertoont iemand? Wees alert op vermijdingsgedrag.</i>	<i>Wat voor gevolg heeft het gedrag voor de jongvolwassene? Dit zijn vaak negatieve en positieve gevolgen. De positieve gevolgen maken dat het gedrag blijft bestaan. De negatieve gevolgen kunnen met de jongvolwassenen besproken worden.</i>
Alle jongvolwassenen stellen elkaar persoonlijke vragen. Maartje krijgt een vraag van een van de andere deelnemers.	Maartje beantwoordt de vraag niet en kijkt voor langere tijd op haar telefoon.	+ Maartje hoeft de vraag niet te beantwoorden + Maartje kan daardoor ook niets verkeerd zeggen - Maartje gaat het contact met andere deelnemers niet aan - Maartje verdiept het contact met anderen niet doordat ze persoonlijk contact uit de weg gaat