

Lerende Praktijk Jongeren en Eenzaamheid Rotterdam

Verslag eerste bijeenkomst Lerende Praktijk Jongeren en Eenzaamheid

Alle deelnemers aan de splinternieuwe Lerende Praktijk Jongeren en Eenzaamheid herkennen het probleem van eenzaamheid onder jongeren. Toch schrikken ze ook van de uitkomsten van recent onderzoek in Nederland:

“Jongeren behoren tot de eenzaamste groepen in de samenleving. Dat concludeert Brandpunt+ na het ondervragen van 800 jongeren tussen de 13 en 20 jaar. Uit het onderzoek blijkt dat 46% van de ondervraagde jongeren zich soms of vaak eenzaam voelen. Bij meisjes tussen de zestien en twintig jaar is dat zelfs 60%. Het onderzoek laat ook zien dat er taboe heerst rondom het onderwerp. Van de eenzame jongeren geeft ruim 60% aan er niet met leeftijdsgenoten over te kunnen praten”.

Aan de andere kant vindt men het logisch. De wereld om ons heen verandert snel, er is haast sprake van een revolutie in de manier waarop we kennis vergaren, communiceren met elkaar en ons tot elkaar verhouden. Alles verandert in extreem hoog tempo. Zonder een waardeoordeel te hebben over de digitale middelen die we tot onze beschikking hebben of over het communiceren via social media, kunnen we zeker stellen dat de veranderingen grote impact hebben. Er is al aangetoond dat de motoriek van kinderen zich minder goed ontwikkeld dan vroeger. Hoe gek is het om te denken dat ook onze andere vaardigheden veranderen? De praktijkdeskundigen zien een aantal dingen die van invloed zijn op eenzaamheid onder jongeren:

- Jongeren zijn **minder goed in persoonlijk communiceren**. Zij vinden contact hebben zonder dat er een profiel of een account bij komt kijken, die het anoniemer maken lastig. Gewoon even ergens heen bellen is al een hele opgave voor de meesten. *“Ze betalen nog liever de no-show rekening van de tandarts dan dat ze even afbellen”*, vertelt een jongerencoach. In dit directe contact, zeker face tot face, zijn jongeren minder geoefend en verdieping in de persoonlijke relaties om hen heen is er minder makkelijk.
- Veel jongeren hebben een **laag zelfbeeld**. Waarom dat steeds vaker zo lijkt te zijn is niet helemaal duidelijk, maar het zou goed te maken kunnen hebben met de manier waarop we met onze nieuwe communicatie veel meer gericht lijken op wat andere doen, hebben of zijn. Met plaatje dat we daarin met elkaar schetsen met de mooie berichten, prachtige foto's en het leven dat een groot en maakbaar feest is, lijkt het al snel of jij het minder hebt. Of erger, dat jij minder bent.

De praktijkdeskundigen zien dat ouders lang niet altijd in staat zijn hun kinderen hierin te helpen om vaardigheden te leren. De redenen daarvoor zijn verschillend. Vaak zijn ouders net zo druk met social media als de kinderen. Soms zijn de ouders met grotere problemen bezig, een scheiding, armoede of psychische problemen zorgen ervoor dat je wat anders aan je hoofd hebt dan je kind sociaal vaardig te maken. Maar er zijn ook ouders die hoog opgeleid zijn, vaak tweeverdieners, die relatief weinig tijd met de kinderen kunnen spenderen en de tijd die zij samen hebben vaak besteden aan 'leuke dingen



Lerende Praktijk Jongeren en Eenzaamheid Rotterdam

doen' of het kopen van nog meer en nieuwere communicatiemiddelen. Het gewone en alledaagse contact binnen deze gezinnen is heel kort. Ook de scholen kunnen hier niet altijd op inspelen, er moet al zoveel in het onderwijs.

De Lerende Praktijk komt al snel tot de conclusie dat er niet één soort eenzaamheid onder jongeren is. Twee voorbeelden maken dit al snel duidelijk. De ene is van een jonge moeder, die geïsoleerd raakt als ze na de komst van de baby geen aansluiting meer vindt bij haar vriendinnen die geen kinderen hebben. Als ze dan ook nog verhuist, ver van haar oude buurt en familie komt zij echt alleen te staan en voelt zich eenzaam. Het andere voorbeeld is dat van een jongen die juist veel mensen om zich heen heeft, wekelijks een feestje met 30 of 40 man, vaak bij hem thuis. Hij heeft veel contacten op social media en dagelijks vele mensen die contact opnemen en belangstelling tonen. Maar toch voelt hij zich eenzaam, juist tussen al die mensen.

In de komende weken willen de Lerende Praktijk Jongeren en Eenzaamheid die verschillen in soorten eenzaamheid, en de verschillende achterliggende oorzaken ervan verder uitdiepen. Doel is om zo gericht een keuze te kunnen maken in welke aanpak zinvol zou kunnen zijn.