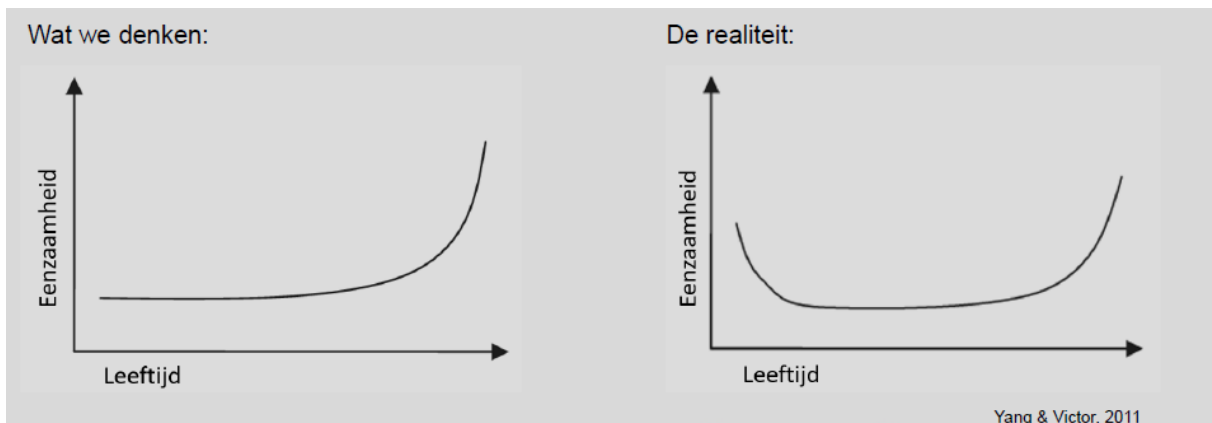


Jongeren en eenzaamheid: lang niet iedereen die eenzaam is grijs en zit achter de geraniums

Bij eenzaamheid denken we al snel aan oudere mensen, alleen in huis achter de geraniums. Dat eenzaamheid niet alleen iets is van ouderen weten we al lang. Maar lang niet iedereen weet dat eenzaamheid niet alleen steeds vaker voorkomt naarmate de leeftijd stijgt. Ook de adolescentie kent een piek in eenzaamheid.



Een van de belangrijkste dingen in de pubertijd is 'erbij horen'. Bij eenzame jongeren lukt dit niet, zij hebben het gevoel geen deel uit te maken van een groep of groter geheel. Deels hoort het zoeken naar aansluiting en het vinden van de je eigen 'ik' natuurlijk bij deze fase. Toch is het onwenselijk dat jongeren zich existentieel eenzaam voelen. Dit kan namelijk serieuze gevolgen hebben. Zo is dat de kans dat eenzame jongeren mentale of gedragsproblemen krijgen groter. Maar ook lichamelijke problemen kunnen het gevolg zijn van eenzaamheid, net als bij andere leeftijdsgroepen. Tenslotte zijn er maatschappelijke problemen door schooluitval of gebruik van alcohol en drugs .

Jolanda Gerwe zag in haar werk de eenzaamheid onder de jeugd en vond dit zo schrijnend dat zij besloot er iets aan te gaan doen. In Brabant startte zij Join Us, een huiskamerachtige setting waarin jongeren elkaar kunnen ontmoeten en er tegelijkertijd gewerkt wordt aan de onderliggende oorzaken van eenzaamheid. Jolanda vertelt:

"Ik zag dat er eigenlijk geen adequate aanpak was van eenzaamheid onder jongeren. Alleen een activiteit aanbieden is niet genoeg. Jongeren die eenzaam zijn hebben vaak een laag zelfbeeld en onvoldoende sociale vaardigheden. Ze uitnodigen voor een activiteit kan de eenzaamheid zelfs versterken, want grote kans dat ze zonder hulp weer geen aansluiting vinden en daardoor het gevoel dat ze niet leuk of goed genoeg zijn alleen maar wordt versterkt. Mijn ervaring is dat je jongeren goed moet begeleiden bij een stap naar ontmoeting en tegelijkertijd moet werken aan hun zelfbeeld en sociale vaardigheden."

In Rotterdam wordt de roep om een betere inzet van het tegengaan van eenzaamheid onder de jeugd steeds groter. Eind mei kwamen enkele professionals bijeen om met elkaar van gedachten te wisselen over de problematiek van eenzame jongeren en de mogelijkheden om de aanpak ervan te verbeteren. De werkgroep DOE 010 houdt zich al een tijdje bezig met het thema. Maartje van Weelden, van Ontmoeting is in deze werkgroep actief:

"We merken in onze werkgroep dat het thema leeft. We hebben al een succesvol symposium georganiseerd en daar was veel belangstelling voor. Toch worstelen we ook met de vraag wat je in

Rotterdam kunt doen voor jongeren die eenzaam zijn. Waar verwijst je ze naar toe? Welke aanpak werkt? We denken aan een online platform, waar jongeren terecht kunnen, maar willen ook graag van de jeugd zelf weten wat ze zouden willen”.

Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de aanpak van eenzaamheid onder jongeren. Welke interventies echt effectief zijn en wat niet werkt, weten we daarom nog niet zeker. Ook is er in Rotterdam nog weinig bekend over de omvang van het probleem. In de GGZ-Gezondheidsmonitor worden de vragen over eenzaamheid alleen aan volwassenen gesteld. Toch is er geen reden om aan te nemen dat landelijk en grootstedelijk onderzoek niet representatief zou zijn voor de situatie in het Rotterdamse en kunnen we ervanuit gaan dat ook hier de eenzaamheid onder jongeren hoog is.

Professionals die aanwezig waren bij de bijeenkomst herkennen de problematiek. Bij wijkrestaurant Hotspot Hutspot bijvoorbeeld wordt ook gewerkt aan een veilige plek om elkaar te ontmoeten. Door jeugd uit de buurt te betrekken bij het wijkrestaurant en hen daarin als vrijwilliger aan de slag te laten gaan, geef je hen ook meer zelfvertrouwen en werk je aan het verbeteren van hun sociale vaardigheden. **Hoewel dit niet direct gericht is op eenzaamheid, kan het wel een positieve bijdrage leveren”**, denkt Lourens Brinkman, locatieleider bij Hotspot Hutspot Krootwijk.



In Rotterdam wil men aan de slag met een Lerende Praktijk rond het thema, zoals er op deze manier ook gewerkt wordt aan andere thema's. Door professionals met elkaar praktijkervaringen te laten delen en samen te laten zoeken naar passende interventies willen we stappen maken om ook voor de jeugd in Rotterdam eenzaamheid terug te dringen. **Wil je met andere professionals leren hoe je eenzame jongeren beter kunt helpen? Wil je je vaardigheden vergroten op dit gebied maar ook actief denken over nieuwe oplossingen? Word dan lid van de Lerende Praktijk Jongeren en Eenzaamheid. Interesse? Neem dan contact op met [Hanneke Vliet Vlieland](#) van Coalitie Erbij.**

Juni 2018

Hanneke Vliet Vlieland

coalitie
erbij
ROTTERDAM

Bronnen:

Kick Off Lerende Praktijk Eenzaamheid Jongeren - 15 mei 2018

Presentatie Jolanda Gerwe, Join Us - 15 mei 2018

Website Hotspot Hutspot <http://hotspothutspot.nl/>