



*'Als ik naar school fiets dan hoop ik alleen maar dat we die dag niet in groepjes hoeven te werken', vertelt de 14-jarige Hanneke. Voor jongeren die zich eenzaam voelen, is groepswerk confronterend. Hanneke: 'Het is sowieso lastig, omdat ik nergens bij hoor. Als we zelf groepen mogen maken dan blijf ik als enige over. Als de docent groepen maakt dan weet ik gewoon dat klasgenoten toch niet met mij willen samenwerken. Ze hebben liever een ander in hun groep.'*

Bij eenzaamheid speelt een negatief denkbeeld vaak een grote rol. Dat blijkt duidelijk in dit voorbeeld van Hanneke. Ze is ervan overtuigd dat klasgenoten haar er niet bij willen hebben. Dit zorgt ervoor dat samenwerken confronterend en lastig is.

WAAROM HET AANPAKKEN VAN  
EENZAAMHEID NOODZAKELIJK IS

Eenzaamheid?  
Ga in gesprek,  
creëer  
saamhorigheid

Bent u zich bewust van het aantal jongeren dat zich eenzaam voelt? Het lijkt misschien vanzelfsprekend dat jongeren vrienden hebben. Toch zijn er meer dan 200.000 jongeren in Nederland die zichzelf dag-in-dag-uit eenzaam voelen. Grote kans dat een van hen bij u in de klas zit. Herkent u eenzaamheid bij jongeren? En wilt u weten wat u voor deze leerlingen kunt betekenen? In dit artikel vertelt Jolanda van Gerwe, directeur Stichting Join Us, wat u als onderwijsprofessional kunt doen.

MYKE VAN ASSELDONK, ANS BRUGMANS

### STICHTING JOIN US PAKT EENZAAMHEID EFFECTIEF AAN

Uit onderzoek blijkt dat 8 procent<sup>1</sup> van de jongeren tussen de 12 en 25 jaar chronische gevoelens van eenzaamheid heeft. Stichting Join Us is er voor deze jongeren. 'We

## ER ZIJN VEEL MISVATTINGEN OVER EENZAAMHEID

brengen ze in contact met leeftijdsgenoten en helpen ze sociaal sterker worden. Dit doen we samen

met welzijnsorganisaties in heel Nederland. Daarnaast willen we het thema eenzaamheid onder jongeren meer prominent in de maatschappelijke discussie plaatsen, zodat jongeren eerder gezien en geholpen worden. Dat doen we onder andere met het platform eenzamejongen.com waarop we gratis tools voor docenten en andere professionals aanbieden', aldus Van Gerwe.

### HERKENT U EENZAAMHEID BIJ LEERLINGEN?

Jongeren die weinig, of geen, echte vrienden hebben schamen zich daar vaak voor. Ze zijn er dan ook goed in hun eenzaamheid te verbergen. Toch

zijn er een aantal signalen waaraan u eenzaamheid kunt herkennen. Denk aan lichamelijke signalen, zoals een onverzorgd uiterlijk, vermoeidheid of hoofdpijn. Of bijvoorbeeld psychische signalen zoals een negatief denkbeeld, weinig vertrouwen in klasgenoten, somber of verdrietig zijn. Ook zijn er een aantal sociale- en gedragsmatige signalen die opvallen. Hierbij kunt u denken aan onvoldoende sociale vaardigheden, claimedrag of het missen van sociale steun.

*'In de les zat ik altijd helemaal vooraan met mijn schrift. Ik had verder geen interacties met klasgenoten, tenzij het zakelijke gesprekken waren over de les', vertelt Yasmine (20). 'Ik was heel stil op school en durfde bijna niets te zeggen in de klas. Als ik dan wel een keer wat zei werd daar heel flauw op gereageerd door klasgenoten', aldus Lauren (25). 'Ik denk wel dat je kunt zien of dat iemand bijv. heel teruggetrokken is in de klas', zegt Miel (19). 'Als de klas zelf groepjes moet maken is het lastig, omdat ik dan vaak als laatste overblijf', aldus Jade (13).* »



FOTOGRAFIE: LUC VAN MOORSEL VAN NEW MORE



## WAT ZIJN OORZAKEN VAN EENZAAMHEID?

Er zijn veel misvattingen over eenzaamheid. Zo wordt er vaak gedacht dat jongeren die weinig of geen vrienden hebben dat zelf veroorzaken, omdat ze er anders uitzien of zichzelf afzonderen van de groep. Eenzaamheid is echter veel com-

## EEN SAAMHORIGE KLAS KAN HET VERSCHIL MAKEN

plexer dan dat. Er zijn drie onderliggende mechanismen die een grote rol spelen bij het ontwikkelen van eenzaamheid; geen toegang tot leeftijdsgenoten, minder sociaal vaardig zijn en/of een negatief denkbeeld hebben. Jongeren met extra risico om deze onderliggende mechanismen te ontwikkelen zijn bijvoorbeeld jongeren met een pestverleden, migratieachtergrond, trauma's, moeilijke opvoedingssituatie, psychosociale problemen of mantelzorg.

## WAAROM IS HET AANPAKKEN VAN EENZAAMHEID NOODZAKELIJK?

De gevolgen van eenzaamheid worden vaak onderschat. Wanneer jongeren langere tijd eenzaam zijn

kan dit ernstige gevolgen hebben. Deze gevolgen kunnen direct van invloed zijn op de schoolprestaties van een leerling. Denk aan mentale problemen zoals depressie, laag zelfvertrouwen, verminderd cognitief functioneren en suïcidale gedachten. Gedragsproblemen zoals overvloedig drinken, roken en drugsgebruik. Lichamelijke problemen zoals verhoogde stressreacties en slaaptkort. En maatschappelijke problemen zoals grotere zorgbehoefte, voortijdig schoolverlaten en delinquentie.

## KUNT U EENZAAMHEID OP SCHOOL VOORKOMEN?

U kunt de risico's op eenzaamheid in uw klas verkleinen door een saamhorige groep te creëren. Dit is een klas waarin jongeren zich veilig voelen, erbij horen, zichzelf zijn en durven te ontdekken en kunnen leren. Een saamhorige klas kan, voor jongeren die zich eenzaam voelen, het verschil maken. Het zorgt ervoor dat zij zich, in elk geval op school, minder alleen voelen en zichzelf durven te zijn.

## WAT KUNT U DOEN ALS DOCENT?

Heeft u het vermoeden dat een leerling in uw klas zichzelf eenzaam voelt? Ga dan in gesprek met deze leerling of met de klas. Het is geen eenvoudig onderwerp om bespreekbaar te maken. Dat komt alleen al door het feit dat eenzaamheid bij

## Tips van jongeren

*'Neem je leerling serieus. Niet alle leerlingen hebben dezelfde achtergrond. Sommigen hebben het moeilijker dan de rest', aldus Mustafa (19).*

*'Als je ziet dat iemand buiten de boot valt, maak dan zelf groepjes. En als je ziet dat een leerling zichzelf niet fijn voelt, vraag dan wat er aan de hand is en of het klopt wat je ziet', vertelt Emma (18).*

*'Als je het vermoeden hebt dat een leerling ergens mee zit laat dat dan merken en vraag er naar', zegt Daniëk (23). 'Ik vind het belangrijk dat een docent eenzaamheid bespreekt in de klas, zodat andere leerlingen ook weten wat ze kunnen doen', aldus Miel (19).*

jongeren een redelijk onbekend probleem is. Veel jongeren zullen de gevoelens die zij ervaren dan ook niet herkennen als eenzaamheid. Ze zijn zich vaak wel bewust dat ze weinig (of geen) vrienden hebben. Ze balen daarvan, maar weten niet goed hoe ze het kunnen oplossen. Daarbij schamen veel jongeren zich. Erbij horen lijkt zo vanzelfsprekend en is belangrijk op die leeftijd. Als dat dan niet lukt is dat moeilijk. Een goed gesprek voeren over eenzaamheid is een uitdaging. Op [www.eenzaamejongeren.com/professionals](http://www.eenzaamejongeren.com/professionals) vindt u tools die helpen bij de gespreksvoorbereiding, vraagstelling en de inzet van interventies. ■

MYKE VAN ASSELDONK (STICHTING JOIN US)  
EN ANS BRUGMANS (RESPEKTABEL)

## Bronvermelding

1. Dulmen, M.H. van & Goossens, L. (2013) *Loneliness trajectories. Journal of Adolescence*, 36(6), 1247- 1249.