



Rabobank

Eenzaamheid onder jongeren



Daan Klunder
Julian Spraakman
Economie en Maatschappij
De heer Van de Kolk
PWS Havo 5
C.S.G. Dingstede

Managementsamenvatting

Na goed te hebben nagedacht over welk onderzoek wij gingen doen kwamen we uit op “eenzaamheid onder jongeren”. Dit is in overleg gegaan met Willie Oldengarm⁵ en Suzan Massier². Beiden zitten zij in het expeditieteam van de Regionomie en onderzoeken de eenzaamheid in Meppel en omstreken. In dit onderzoek hebben wij ons beperkt tot jongeren in Meppel met de leeftijd 14 tot en met 18 jaar. Regionomie is een initiatief van de Rabobank welke zich bezig houdt met duurzame verbindingen in de regio door projecten te starten die belangrijk zijn voor de regio. Deze groep heeft ons geïnspireerd en de gesprekken leidden tot de volgende hoofdvraag.

Op welke wijze kan eenzaamheid onder jongeren (14 tot 18 jaar) in de regio Meppel onder de aandacht gebracht worden en wat zijn de mogelijkheden om eenzaamheid onder de jongeren aan te pakken?

Met dit als hoofdvraag proberen wij de gemeente Meppel en andere gemeenten te helpen door oplossingen aan te bieden om eenzaamheid te beperken of zelfs verleden tijd te maken.

Na vele enquêtes en interviews zijn we tot dit verslag gekomen. Jongeren blijken niet goed te beseffen wat eenzaamheid precies is en wat hier de gevolgen van kunnen zijn. Ook zijn jongeren veel te negatief over zichzelf wat leidt tot een zwarte blik op de wereld wat weer eenzaamheid kan veroorzaken. Veel jongeren denken ook dat als je veel vrienden/volgers op sociaal media hebt, je niet eenzaam kan zijn, maar wij hebben met onderzoek aan kunnen tonen dat dit wel degelijk kan. Zo krijgen jongeren die veel vrienden/volgers op sociaal media hebben regelmatig geen bericht van deze mensen als ze ziek zijn (ze worden dus niet gemist). Dit kan leiden tot een gevoel van eenzaamheid.

Hieronder de conclusies en aanbevelingen die uit het onderzoek voortkomen.

Conclusies

- Jongeren zijn volgens onderzoekers de eenzaamste groep in de maatschappij.
- Er zijn vele verschillende soorten eenzaamheid waardoor het goed is om voor ieder persoon te kijken wat de juiste oplossing is. Er zijn ‘doemdenkers’ en ‘sociaal onhandigen’ waardoor het moeilijk is om één passende oplossing voor dit probleem te vinden.
- Scholen kunnen meer doen met maatschappelijk werkers. Ook docenten kunnen meer persoonlijk contact maken met leerlingen. Dit, omdat jongeren buiten school misschien wel voor iemand moeten zorgen wat dusdanig veel tijd eist dat ze geen tijd meer hebben voor andere dingen wat kan leiden tot eenzaamheid.
- Er is op scholen behoefte aan (meer) voorlichting, Dit kan bijvoorbeeld door presentaties te geven op een centrale plek waar alle leerlingen verplicht heen

moeten. Op deze manier wordt het probleem eenzaamheid onder de aandacht gebracht en het taboe voor dit onderwerp doorbroken.

- Jongeren hebben meer contact nodig met oudere mensen, zodat zij hun kijk op het leven kunnen delen met deze jongeren. Hierdoor leren jongeren anders te kijken naar de samenleving. Zo zullen beide groepen elkaar beter begrijpen en zijn ze direct onder de mensen wat meteen weer het eenzaamheidsprobleem aanpakt.
- Jongeren hebben programma's nodig of begeleiders die ze helpen om hun sociale vaardigheden aan te leren of te verbeteren. Jongeren denken dat ze er wel alleen uit kunnen komen, maar het tegenovergestelde is vaak waar. Ook de invloed van social media moet hier niet onderschat worden. De directheid die in social media normaal is, kan in persoonlijke contacten anders uitpakken.
- Pesten kan leiden tot eenzaamheid. Voor pesten is steeds meer aandacht in de maatschappij maar de combinatie met eenzaamheid wordt pas sinds de laatste tijd onderkend.
- Mensen met een geestelijke en/of lichamelijke handicap moeten gewoon kunnen meedraaien in de samenleving. Ze hoeven niet naar speciale scholen toe. Er moet onder de algehele bevolking van Nederland meer bekendheid komen over dit zwaar onderschatte probleem. Uit diverse onderzoeken blijkt dat ruim 1 op de 3 jongeren zich eenzaam voelt, wat goed aangeeft hoe serieus het probleem is.
- Er gaan geluiden op dat het goed is om eenzaamheid te bestrijden met zijn eigen oorzaak. Denk hierbij aan het gebruik van sociale media bij eenzame jongeren te stimuleren. "Contact op sociale media is ook contact." Er is hier sprake van het 'beter iets dan niets' principe.
- Er zijn verschillende factoren die eenzaamheid kunnen doen ontstaan en er is dus niet één juiste oplossing. Het is van belang elk geval van eenzaamheid serieus te nemen. Op het oog lijkt het misschien niet zo erg maar ieder persoon ervaart dit anders.

Aanbevelingen

- De eerst aanbeveling gaat over de bekendheid van het onderwerp eenzaamheid. De verschillende onderzoeken die het afgelopen jaar zijn uitgevoerd, hebben een basis gelegd om mensen, en vooral ook jongeren, bewust en bekend te maken met het onderwerp eenzaamheid. Dit is een eerste stap om het uit de taboesfeer te halen. Een campagne met een goed slogan en ervaringsjongeren aan het woord, kan hier ook aan bijdragen. Ga dit onderwerp dus niet uit de weg maar maak het breed bespreekbaar. Dit kan al binnen een klas, een school of een (sport)vereniging. Klein beginnen kan al mooie resultaten opleveren.
- Introduceer lessen over sociale vaardigheden. Laat kinderen zien hoe je met elkaar om gaat en wat dat met de ander doet. Betrek hierbij ook de verschillende social media. Bewustwording is een eerste mooie stap.

- Presentaties en voorlichtingsavonden hebben veel zin. Er wordt hoe dan ook over gesproken, zowel positief als negatief, wat er toe kan leiden dat jongeren alsnog het probleem van eenzaamheid inzien. Ook al zien ze niet meteen de urgentie, het begint met het creëren van begrip en het herkennen van signalen waardoor eenzaamheid eerder gesignaleerd wordt.
- Organiseer activiteiten waardoor jongeren meer contact krijgen met oudere mensen. Zo leren ze communiceren op een ander niveau wat ze weer kunnen toepassen bij zijn of haar eigen leeftijdsgroep.
- Maak programma's waarbij jongeren vrijwilligerswerk moeten doen bij bijvoorbeeld bejaardentehuizen. De maatschappelijke stage die op sommige scholen gedaan wordt, is hier een goed voorbeeld van. Dit zou mogelijk verplicht gesteld kunnen worden. Jongeren zien hierdoor wat eenzaamheid is en krijgen meer aandacht en begrip voor dit onderwerp. Veel ouderen zijn nu eenmaal eenzaam en ook hier leren jongeren hun sociale vaardigheden te verbeteren, doordat ze met voor hun vreemden moeten praten. Door de ontwikkeling van hun eigen sociale vaardigheden, wordt de kans op eenzaamheid bij de jongere, kleiner.
- Pesten moet hard worden aangepakt. Deze factor staat namelijk in verband met eenzaamheid. Dit kan door pesten en eenzaamheid in speciale lessen onder de aandacht te brengen. Een mooie manier hiervoor is 'over de streep'. Door gericht vragen te stellen over deze onderwerpen, wordt inzichtelijk gemaakt dat het vaker voorkomt dan jongeren denken. Ook zien ze dat ze niet de enige zijn wat weer helpt om het taboe te doorbreken.
- Men moet mensen met een geestelijke en/of lichamelijke handicap voortaan betere kansen bieden om goed en op de juiste manier aan te kunnen sluiten in de maatschappij. Laat ze bijvoorbeeld normale lesprogramma's volgen. Zij hebben immers dezelfde rechten als iedereen.
- Het advies is om vervolgonderzoek te laten uitvoeren naar de mogelijkheid om social media, één van de oorzaken van eenzaamheid, in te zetten tegen eenzaamheid. Op welke wijze kan een van de veroorzakers het probleem tegen gaan?

Voorwoord

Wij zijn Daan Klunder en Julian Spraakman. Wij wonen in Meppel en zitten in het havo examenjaar op C.S.G Dingstede te Meppel. Als afsluiting van de havo maken wij een profielwerkstuk (PWS). Wij wilden graag een onderwerp kiezen dat aansloot bij ons profiel economie en maatschappij. In redelijk korte tijd wisten wij waarover wij ons PWS gingen houden. Toch was dit niet onze eerste keus. Eerst dachten we aan onderwerpen die te maken hadden met beroepen of internet, totdat de moeder van Julian Spraakman (Marianne Spraakman¹) op het idee kwam om het te doen over eenzaamheid. Marianne Spraakman werkt bij de Rabobank Meppel-Staphorst-Steenwijkerland waar een project werd opgestart over geenzaamheid. Dit betekent “geen eenzaamheid”. Dit project is opgestart vanuit de afdeling Regionomie. Regionomie staat voor regionale economie en bestaat uit projecten die een bijdrage leveren aan het versterken van de regio, op welke manier dan ook. Door veel overleg met de moeder van Julian zijn we tot een opdrachtgever gekomen binnen die organisatie die ons kan helpen. Dit is Suzan Massier². Zij helpt ons met controleren van ons PWS, plannen en het vinden van de juiste informatie. Met haar zijn we om de tafel gaan zitten en gaan nadenken over wat de perfecte hoofdvraag en deelvragen zijn bij ons project over eenzaamheid. Door het zoveel mogelijk in te perken en vooral niet te groot te denken, en omdat we ook maar 80 uur per persoon te besteden hebben, zijn we tot de volgende hoofdvraag gekomen:

Op welke wijze kan eenzaamheid onder jongeren (14 tot 18 jaar) in de regio Meppel onder de aandacht gebracht worden en wat zijn mogelijkheden om eenzaamheid onder de jongeren aan te pakken?

Uiteindelijk heeft ons onderzoek meer een maatschappelijk aspect gekregen. Het is een deel economie of zoals toegelicht, regionomie, maar ook een belangrijk deel maatschappelijk.

Graag willen wij onze opdrachtgever bedanken voor het helpen bij ons PWS. Zij heeft ons de juiste kant opgestuurd en ons geholpen bij het bedenken van de juiste vragen en de juiste informatie. Ook willen we onze begeleider, dhr. Van der Kolk bedanken. Hij heeft ons geholpen om de enquête vragen goed te formuleren en heeft goede adviezen gegeven en kritische vragen gesteld over het onderwerp.

Meppel, 14 december 2016
Daan Klunder en Julian Spraakman

Inhoudsopgave

Managementsamenvatting	2
Voorwoord	5
1. Inleiding	8
2. Rabobank introductie	9
2.1 Regionomie	9
2.2 Geenzaamheid	9
3. Hoofd- en deelvragen	10
3.1 Hoofdvraag	10
3.2 Deelvragen	10
3.3 Hypothese	10
4. Onderzoeksinstrumenten	12
5. Beantwoorden deelvragen	13
5.1 Wat is eenzaamheid?	13
5.1.1 Emotionele eenzaamheid	13
5.1.2 Sociale eenzaamheid	13
5.1.3 Existentiële eenzaamheid	13
5.2 Hoe kijken jongeren tegen eenzaamheid aan?	15
5.3 Is eenzaamheid bij jongeren te herkennen en zo ja, wat zijn de signalen?	17
5.4 Hoe ervaren jongeren in Meppel eenzaamheid?	18
5.5 Op welke manier breng je deze eenzaamheid onder de aandacht?	19
5.6 Welke mogelijkheden zijn er om deze eenzaamheid op te lossen?	20
5.7 Is er een verband tussen eenzaamheid en pesten en geldt dit ook voor mensen met een handicap?	21
6. Diverse onderzoeken eenzaamheid	22
6.1 EenVandaag	22
6.2 RTL Nieuws	22
6.3 Gerine Lodder	23
6.4 Rode Kruis	24
6.1 Conclusie	25
7. Conclusies en aanbevelingen	26
7.1 Hoofdvraag	26
7.2 Conclusies	26
7.3 Aanbevelingen	27

8. Evaluatie/reflectie.....	28
9. Bibliografie.....	29
10. Bijlagen	31
Bijlage 1: Interview met Willie Oldengarm	31
Bijlage 2: Enquête over eenzaamheid	33
Bijlage 3: enquête zonder onderwerp eenzaamheid te noemen.....	36
Bijlage 4: resultaten enquête 1	37
Bijlage 5: Resultaten enquête 2	38

1. Inleiding

Al geruime tijd lopen verschillende mensen die gespecialiseerd zijn in het onderwerp eenzaamheid, tegen het probleem dat bij eenzaamheid al snel gedacht wordt aan ouderen. Er is dan ook weinig onderzoek gedaan naar eenzaamheid onder jongeren terwijl uit de enkele onderzoeken die gedaan zijn, blijkt dat dit een groeiend probleem is. Ook de Rabobank is geïnteresseerd in dit onderwerp. Hierdoor zijn Julian Spraakman en Daan Klunder gevraagd om hier onderzoek naar te doen. Er zijn wel mensen begonnen met het onderzoeken van dit onderwerp, zoals Willie Oldengarm⁵ die meldt dat bij jongeren drie soorten eenzaamheid zijn. Ook is er al onderzoek gedaan door G.M.A. Lodder^{6,16}. Die vindt dat er sociaal onhandige jongeren zijn en doen-denkers, volgens haar twee verschillende vormen van eenzaamheid. In Groningen zijn ze al begonnen aan een dergelijk onderzoek onder eenzaamheid bij jongeren. Dit lijkt op dit moment de enige plek in Nederland waar serieus actie wordt ondernomen waarmee ze voorlopen op de rest. Dit vonden Julian Spraakman en Daan Klunder erg jammer en daarom is dit een interessant onderwerp. Belangrijke vragen hierbij zijn: 'Wat is eenzaamheid' en 'Hoe kijken jongeren tegen eenzaamheid aan'.

Door de juiste vragen te gaan stellen kunnen verschillende partijen in de omgeving Meppel worden ingelicht over de vraag of er eenzaamheid is onder jongeren in Meppel waarna indien nodig gekeken worden naar passende oplossingen. Het onderzoek wordt uitgevoerd door bestaande onderzoeken door te nemen, enquêtes uit te voeren en interviews te houden. Ook worden enkele presentaties bijgewoond. Op basis van deze gegevens kunnen de deelvragen en de hoofdvraag beantwoord worden en worden tot slot conclusies getrokken. Als laatste volgen enkele aanbevelingen.

In afwachting van de resultaten denken we dat er eerst goed over gesproken moet worden bij jongeren om het taboe te doorbreken en niemand zich hier nog voor hoeft te schamen. In Meppel wordt alleen vanuit de Regionomie gekeken naar deze vorm van eenzaamheid. Dit onderzoek kan bijdragen om eenzaamheid onder jongeren op meerdere plaatsen in Nederland bespreekbaar te maken.

2. Rabobank introductie

De Rabobank Groep is een internationale financiële dienstverlener, met de wortels in Nederland. Vanuit de coöperatieve grondslag verbinden ze mensen en delen ze kennis. Zij zijn actief op het gebied van bankieren, vermogensbeheer, leasing, verzekeren en vastgoed. In Nederland ligt de nadruk op een brede financiële dienstverlening. Internationaal richten zij zich vooral op de food- en agribusiness. Rabobank is een handelsnaam van de Coöperatieve Rabobank U.A., statutair gevestigd in Amsterdam. De Rabobank staat onder toezicht van de Europese Centrale Bank, De Nederlandse Bank en de Autoriteit Financiële Markten. Veel mensen in Nederland hebben hier hun spaar- en lopende rekening en wellicht een lening om een huis te kunnen kopen (hypotheek).

Vanuit de basisgedachte van coöperatief bankieren dat door samenwerken meer bereikt wordt dan alleen, wil Rabobank Meppel-Staphorst-Steenwijkerland investeren in de maatschappij. Dit doet zij onder andere door coöperatief dividend uit te keren. Dit door een deel van de winst weer te investeren in de maatschappij. Deze investering in zowel in geld als kennis en netwerken, noemt Rabobank Regionomie.

2.1 Regionomie

Regionomie¹⁸ is een initiatief van de lokale Rabobank waarbij vooral gewerkt wordt aan duurzame verbindingen waarmee de regionale economie en maatschappij gesteund wordt. Vanuit de regionomie worden projecten opgestart die belangrijk zijn voor de regio. Om dit in goede banen te leiden wordt vanuit vijf thema's gewerkt. Dit zijn innovatie, zorg, recreatie, educatie en food & agri. Voor elk thema is een expeditieteam gestart waarin mensen zitten die geïnteresseerd zijn, graag een bijdrage willen leveren in de regio of veel kennis hebben van een onderwerp. Ook zijn er bij elke project medewerkers van de bank betrokken om zo ook de kennis, middelen en het netwerk van de bank optimaal in te zetten. De verschillende expeditieteams onderzoeken waar behoeften en/of mogelijkheden liggen. Vanuit het expeditieteam zorg is het project Geenzaamheid opgestart. Dit betekent letterlijk geen eenzaamheid. Met deze groep werken wij samen om eenzaamheid onder jongeren in deze regio te onderzoeken en of hier mogelijk oplossingen voor te vinden zijn.

2.2 Geenzaamheid

Geenzaamheid is een project wat is gestart door het expeditie team zorg van Regionomie. In eerste instantie was dit project vooral gericht op eenzaamheid onder ouderen. Zij proberen daar oplossingen voor te vinden. Dit is een duurzame verbinding. Wij helpen dit expeditieteam door het onderzoek uit te breiden naar jongeren. Een vraag die speelde was of er ook eenzaamheid onder jongeren is en zo ja, welke mogelijke ideeën wij als jongeren hebben om dit onder de aandacht te brengen. Dit is het onderwerp van ons pws geworden.

3. Hoofd- en deelvragen

3.1 Hoofdvraag

Naar aanleiding van de gesprekken is de volgende hoofdvraag geformuleerd:

Op welke wijze kan eenzaamheid onder jongeren (14 tot en met 18 jaar) in de regio Meppel onder de aandacht gebracht worden en wat zijn de mogelijkheden om eenzaamheid onder de jongeren aan te pakken?

3.2 Deelvragen

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden, worden de volgende deelvragen beantwoord:

1. **Wat is eenzaamheid?**(beschrijvend, weten niet precies wat eenzaamheid is, deskresearch en interviews)
2. **Hoe kijken jongeren tegen eenzaamheid aan?**(zelf onderzoek gaan doen, weten niet wat jongeren van eenzaamheid vinden, meer informatie door enquête)
3. **Is eenzaamheid bij jongeren (14 tot en met 18 jaar) te herkennen en zo ja, wat zijn de signalen?** (Analytisch/verklarend, nog niet hoe en wat, interviews)
4. **Hoe ervaren jongeren (14 tot en met 18 jaar) in Meppel eenzaamheid?** (zelf onderzoek doen, per plaats verschillend, gaan enquête doen)
5. **Op welke manier breng je eenzaamheid onder jongeren (14 tot en met 18 jaar) onder de aandacht?** (zelf onderzoek doen, interview en informatie avond op de Rabobank)
6. **Welke mogelijkheden zijn er om eenzaamheid bij jongeren (14 tot en met 18 jaar) in Meppel op te lossen?** (Analytisch/verklarend, nog geen duidelijkheid)
7. **Is er een verband tussen eenzaamheid en pesten en geldt dit ook voor mensen met een handicap?** (analytisch/verklarend)

3.3 Hypothese

De hoofdvraag/onderzoeksvraag bij het profiel werkstuk wordt: “ Op welke wijze kan eenzaamheid onder jongeren (14 tot en met 18 jaar) in de regio Meppel onder de aandacht gebracht worden en wat zijn de mogelijkheden om eenzaamheid onder de jongeren aan te pakken”.

Deze hoofdvraag is opgesteld door met Regionomen (project van Rabobank en diverse organisaties) in overleg te gaan over projecten die spelen in de regio. Vanuit het expeditie team Zorg is het project Geenzaamheid gestart. Na een aantal gesprekken kwamen wij tot

de conclusie dat dit in de huidige tijd een relevant onderwerp is. Bij eenzaamheid wordt al snel aan ouderen gedacht. Daarom kiezen wij een hele andere insteek en gaan onderzoeken wat de impact van eenzaamheid bij jongeren is. Het is de verwachting dat na het uitvoeren van enquêtes, interviews en andere manieren van onderzoek, deze onderzoeksvraag beantwoord kan worden en er oplossingen naar boven komen die opgestart kunnen worden. De verwachtingen voor dit onderzoek zijn dat het een zwaar en moeilijk project gaat zijn, omdat jongeren niet vaak over hun problemen praten en dus ook niet gauw vertellen of ze eenzaam zijn of niet. Mogelijk hebben jongeren niet eens in beeld dat ze zich eenzaam voelen omdat er wel veel contact is, bijvoorbeeld via sociaal media, maar er geen of weinig persoonlijke contacten zijn. Ook verwachten wij dat er overeenkomsten gaan zijn tussen eenzaamheid en pesten.

Bij dit project is communicatie erg belangrijk en cruciaal. Zo moeten we blijven praten met onze opdrachtgever Rabobank en de betrokkenen bij de Regionomie. Binnen de Regionomie lopen al diverse projecten en onderzoeken. Uiteraard is het de bedoeling dat deze elkaar gaan versterken en daarom is het belangrijk dat we goed op de hoogte blijven van de ontwikkelingen binnen de Regionomie.

Verder wordt dit onderzoek vanuit een ander perspectief geschreven. Immers, we nemen aan dat jongeren anders kijken naar eenzaamheid en dat dit ook een andere aanpak nodig heeft. Daarbij wordt dit onderzoek niet alleen onder jongeren gedaan maar ook door 2 jongeren uitgevoerd.

De verwachte uitkomst kan zijn dat jongeren minder op sociaal media moeten zitten, omdat je via deze weg emoties niet kan tonen en/of zien. Dit meldt Marianne Spraakman¹ van de Rabobank. Ook jongeren met veel vrienden kunnen eenzaam zijn omdat er geen persoonlijk contact is. Wellicht kun je beter weinig echte vrienden hebben dan heel veel vrienden op de social media. Dit wordt bevestigd door Femke de Grijs³ die hier onderzoek naar heeft gedaan. Ook delen wij dezelfde conclusie als Jeanette Rijks⁴, die vindt dat eenzaamheid aanpakken vooral begint bij zelfkennis. Dit is vooral de grootste oorzaak is van eenzaamheid.

4. Onderzoeksinstrumenten

Voor dit onderzoek zijn verschillende onderzoeksinstrumenten gebruikt. Zo heeft het inwinnen van informatie vooral plaatsgevonden via interviews. Deze hebben wij afgenomen met Willie Oldengarm¹³. Zij is sociaal Gerontoloog en heeft zich gespecialiseerd in eenzaamheid. Zij is een van de belangrijkste bronnen geweest van ons PWS.

Ook hebben we verschillende presentaties bijgewoond van Willie Oldengarm⁵ (zie figuur 1). Hierin werd verteld wat eenzaamheid is en in welke vormen je deze hebt. Tijdens deze presentaties werd ook het spel 'Over de streep' gespeeld om te kijken of je eenzaam was of niet. Ook werden er groepjes gemaakt die bestond uit ouderen, jongeren en een begeleider (captain). In dit deel van de presentatie avond werd nagedacht over passende en eenvoudige oplossingen om eenzaamheid aan te pakken. Uiteindelijk mocht per groepje de beste oplossing gepresenteerd worden voor het publiek.

Door verschillende enquêtes zijn we er achter gekomen hoe (on)bekend eenzaamheid is bij jongeren. Deze enquêtes zijn opgesteld met behulp van dhr. Van der Kolk. Door eerst zelf een enquête in elkaar te zetten en dit te laten zien aan dhr. Van der Kolk kon hij tips geven. Door deze feedback kwamen we op het idee om een 2^e enquête te houden waarin het onderwerp eenzaamheid niet werd genoemd, zodat er eerlijkere antwoorden kwamen. Zie bijlage 1 en 2. In bijlage 2 zie je hoe we vragen stelde om er achter te komen of je eenzaam was of niet zonder het onderwerp te noemen. Door al deze antwoorden is bekend geworden dat er wel degelijk veel jongeren eenzaam zijn, maar ze dit niet weten, omdat ze denken dat als je veel Facebook, Instagram of Twitter vrienden hebt niet eenzaam bent.

Ook is er veel gebruik gemaakt van internet. Denk aan bestaande onderzoeken en de blogs van Willie Oldengarm¹⁵. Deze zijn gebruikt om de exacte definitie van eenzaamheid op te zoeken en om een aantal deelvragen te maken. Hier hebben wij veel aan gehad waardoor veel van onze vragen beantwoord konden worden.

Na het gebruik van deze onderzoeksinstrumenten konden we vlot en snel te werk en wisten we precies waar onze valkuilen konden gaan zitten en dit hebben we dus vooraf al weten te vermijden.



Figuur 1: Daan Klunder en Julian Spraakman Presenteren hun beste idee, CSG Dingstede

5. Beantwoorden deelvragen

5.1 Wat is eenzaamheid?

“Eenzaamheid is subjectief ervaren van een onplezierige of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties” meldt Willie Oldengarm¹⁴. Zo heb je eenzaamheid bij jongeren in verschillende vormen.

5.1.1 Emotionele eenzaamheid

Dit kan zijn, doordat een jongen/meisje zijn of haar ouders is verloren door een ernstig ongeluk en zich afzondert van de buitenwereld. Door de emoties wil de jongere andere mensen niet laten opzadelen met zijn problemen, waardoor die ook niemand heeft om mee te praten. Hierdoor blijft de jongere het maar opproepen en zal dus helemaal alleen er voor komen te staan en zelfs zelfmoordneigingen kunnen krijgen.

5.1.2 Sociale eenzaamheid

Deze komt het vaakst voor bij jongeren. Jongeren zijn vaak bang om nieuwe contacten te leggen. Dit ontstaat door het heel vaak verhuizen van stad naar stad waardoor diegene bang is zich te hechten aan mensen (zie figuur 2). Dit is ook een voorbeeld van sociale eenzaamheid. Je ziet dat er een groep is die erg gehecht is en hun rug keren na de jongere die daar alleen staat. Dit laten ze merken door in een kring te staan hand in hand, waardoor er niemand meer tussen kan. Zo heeft de eenzame jongere geen sociaal contact en is dus eenzaam. Meestal zijn eenzame jongeren ook bang en durven niet naar die groep te stappen en zo te proberen er tussen te komen. Ook kan het zijn dat diegene lichtelijke beperkingen heeft (gehandicapt) en zich schaamt waardoor die geen contact durft te maken met leeftijdsgenoten en zich afzondert.

5.1.3 Existentiële eenzaamheid

Dit betekent dat je er toe doet in de maatschappij en je wordt gezien.

G.M. A. Lodder⁶ denkt ook dat eenzaamheid het subjectief ervaren van een onplezierige of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Maar zij denkt dat je twee vormen hebt onder jongeren: sociaal onhandige jongeren en de doendenkers.

Sociaal onhandige jongeren

Zij hebben niet de vaardigheden om vriendschappen te sluiten en zijn vaak bang om naar iemand toe te stappen en een gesprek te beginnen.

Doendenkers

Hebben de sociale vaardigheden wel, maar zien alles door een zwarte bril. Dit houdt in dat ze te negatief denken over zichzelf wat er voor zorgt dat ze zich schamen en eenzaam gaan voelen.

Uiteindelijk is contact alles. Heb je geen contact en wordt je niet gemist bij afwezigheid, dan ben je dus eenzaam. Heb je vrienden en vriendinnen buiten het sociaal netwerk wordt je

gemist bij afwezigheid. Denk aan ziekte, waardoor je niet naar school kan. Meestal krijg je dan een berichtje van iemand via de telefoon met daarin 'waar ben je'. Jongeren uit het buitenland voelen zich vaak niet welkom en hebben een soort van angst om contact te maken met leeftijdsgenoten in hun buurt meld Willie Oldengarm⁵. Ook zijn jongeren die lager onderwijs volgen vaak eenzaam. Zij zijn bang dat mensen ze dom vinden en creëren zo een soort van afstand volgens het GGD rapport, meldt Willie Oldengarm. Eenzaamheid wordt 9 van de 10 keer niet gezien door mensen uit de omgeving van die persoon. Dit komt omdat diegene die eenzaam is, zich goed verstoppt en zich schaamt.



Figuur 2. Bron: <https://opgroeienblog.wordpress.com/2014/02/14/eenzaamheid-en-depressie-bij-jongeren-een-vicieuze-cirkel/>

5.2 Hoe kijken jongeren tegen eenzaamheid aan?

Veel jongeren tussen de 14 tot en met 18 jaar in Meppel wisten niet eens wat eenzaamheid was, bleek uit enquêtes. Zo werd bij de enquête waar eenzaamheid wel werd genoemd veel vragen overgeslagen, omdat ze de vraag niet begrepen of omdat ze niet wisten hoe ze daar op moesten reageren. Zo hebben 8 van de 25 jongeren aangegeven dat ze soms eenzaam zijn, niemand heeft ingevuld zich altijd eenzaam voelt. Dit is best gek, omdat uit onderzoek blijkt dat jongeren de grootste eenzame groep is van de samenleving. Ook denken veel jongeren dat het alleen bij ouderen voor komt. Dit hebben we vooral gemerkt in gesprekken die we hebben gevoerd met leerlingen uit de klas. Dit kwam tot stand doordat leerlingen vroegen “*wat is jullie PWS onderwerp*” . Hierbij gaven wij als antwoord “*eenzaamheid bij jongeren*” waarna de meesten verbaasd reageerden en zeiden “dat komt toch alleen bij ouderen voor”. Vanaf dat moment dachten wij dat eenzaamheid meer besproken moest worden en het taboe doorbroken moest worden. Ook is er in de enquête aangegeven door 12 van de 25 jongeren dat er voorlichtingen op school moeten komen. Dit helpt ook om het taboe te doorbreken. Jongeren hebben vaak niet door dat ze ook eenzaam zijn, zo blijkt uit de enquête waar het onderwerp eenzaamheid niet werd genoemd. Veel jongeren worden bij afwezigheid niet gebeld of krijgen geen bericht met de vraag ‘waar ze zijn’. Dit ondanks de vele volgers/vrienden op sociaal media. Ook werd in de enquête waar eenzaamheid wel werd genoemd, aangegeven dat 8 van de 25 jongeren geen actie onderneemt, 1 heeft geen antwoord opgegeven, 8 melden dat ze misschien of soms actie zouden ondernemen en de 8 andere zouden wel actie ondernemen door naar diegene toe te gaan (zie figuur 3) Dit vinden wij schrikwekkende uitslagen als je nagaat dat ongeveer de helft van de 25 uiteindelijk geen actie onderneemt. Terwijl als je het goed bekijkt alle jongeren wel een keer eenzaam zijn. Ook heeft Engbert Breuker⁷ tijdens de presentatie over eenzaamheid aangegeven dat jongeren niet openstaan voor nieuwe vriendschappen en hierdoor zichzelf afsluiten van de maatschappij waardoor ze eenzaam raken. Als laatste geven jongeren ook aan dat jongeren die gepest worden ook eenzaam zijn. Dit melden 15 van de 25 jongeren. Dit vinden wij erg positief, want hierdoor zien veel jongeren dus wel in wat je met pesten kan aanrichten en dit totaal niet nodig is en ernstige gevolgen kan hebben.

Onderneemt actie
misschien
Soms
Nee
Nee
Nee
Soms
Nee
Ja
Soms
Ja
Ja
ja, naar diegene toegaan
Soms
ja, naar diegene toegaan
nee, naar diegene toegaan
soms, vragen of er iets is
nee
ja
Ja
Soms
Nee
Soms
X
Nee
Ja

Figuur 3. Bron: enquête met onderwerp eenzaamheid.

In de enquête waar eenzaamheid niet werd genoemd, zie je ook dat veel jongeren heel veel vrienden hebben op sociaal media en hierdoor denken dat ze niet eenzaam zijn, maar dit is niet waar. Zo zie je in het cirkeldiagram (figuur 4) dat een kwart van de jongeren zich wel eens alleen voelt. Dit is een vorm van eenzaamheid. Het deel dat zich wel eens alleen voelt, heeft echter wel veel vrienden. Zo heeft een meisje/vrouw 'ja' geantwoord op de vraag 'voelt zich wel eens eenzaam. Toch geeft ze aan meer dan 500 vrienden te hebben op social media. Jongeren beseffen niet dat sociaal media heel anders is dan het daadwerkelijke persoonlijke contact in het dagelijks leven. Dit moet ook duidelijker worden verteld aan zodat ze hier aan kunnen werken.



Figuur 4. Bron enquête zonder onderwerp eenzaamheid (zie ook bijlage 5).

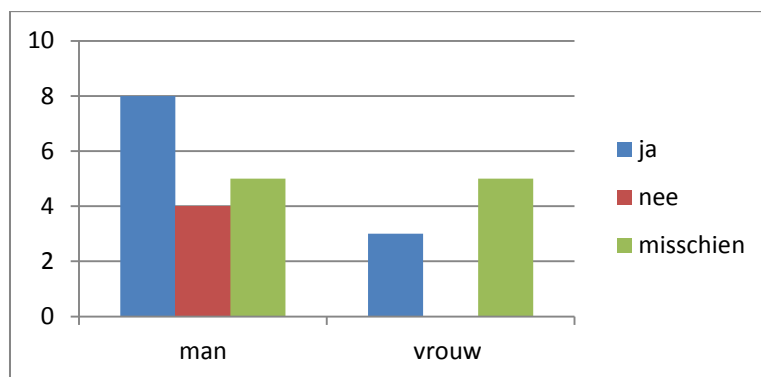
Hieruit is te concluderen dat dit onderwerp meer gesproken moet worden onder jongeren en dat er meer uitleg gegeven moet worden in de lessen wat eenzaamheid precies is, want dit blijkt bij veel jongeren nog onbekend.

5.3 Is eenzaamheid bij jongeren te herkennen en zo ja, wat zijn de signalen?

Willie Oldengarm¹³ meldt: *“Bij jongeren is heel weinig bekend. Als je zoekt op internet kom je vooral onderzoeken tegen die bij ouderen zijn gedaan. Toch zijn groep jongeren het eenzaamst. Als je het bekijkt heb je grofweg 2 soorten eenzame jongeren. De sociaal onhandige en de doen-denkers. De sociaal onhandige missen de sociale vaardigheden om vriendschappen te sluiten en de doen-denkers bezitten die vaardigheid wel, maar zien alles door een zwarte bril. Dus als jongeren positiever gaan denken, worden steeds minder mensen eenzamer. Het komt er dus op neer dat door middel van gesprekken voeren je er achter komt of iemand eenzaam is of niet. Door te vragen wat doe je na school?, word je gemist als je ziek bent?, sport je ook? etcetera*”.

Voor jongeren is het ook heel erg belangrijk door hun ouders te worden geholpen en begeleid in het leggen van sociale contacten. Sommige jongeren beschikken namelijk niet over die vaardigheden. Zij moeten het nog leren. Door middel van deze gesprekken en het aanleren van sociale vaardigheden, kom je er achter of iemand eenzaam is of niet.

Het komt er op neer dat eenzaamheid niet zo met het blote oog te zien is en als je er achter wil komen of iemand eenzaam is je met diegene gesprekken aan moet gaan en door vragen. Eenzaamheid herken je aan antwoorden, zoals ‘ik doe niets na school’, ‘ik sport niet’, ‘ik ga niet uit’, ‘ik word niet gebeld door klasgenoten als ik ziek ben’, ‘ik ben veel alleen en hou niet van praten’. Als iemand dit soort antwoorden geeft, weet men bijna zeker dat er sprake kan zijn van eenzaamheid.



Mentor moet er naar vragen

Figuur 5.

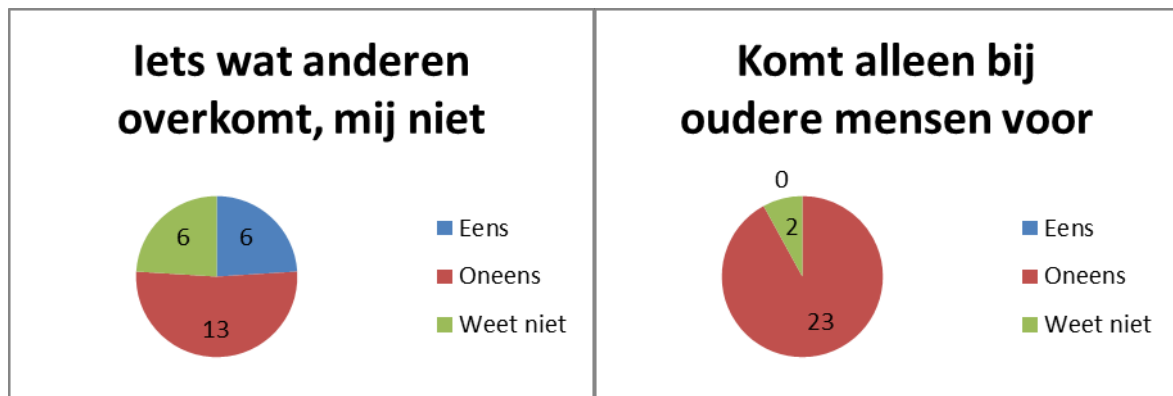
Bron: Excel bestand, bijlage 4.

Leerlingen (jongeren) vinden ook dat mentor er na moet vragen (zie figuur 5). Hier is weergegeven dat 11 jongeren, zowel man als vrouw, vinden dat een mentor er naar moet vragen en slechts 4 mannen zeggen dat dat niet hoeft en vinden dat je dit zelf moet uitzoeken.

5.4 Hoe ervaren jongeren in Meppel eenzaamheid?

“Eenzaamheid onder jongeren is het grootste taboe op gebied van sociologie” meldt sociaal gerontoloog Willie Oldengarm¹³ in het afgelegde interview. Doordat eenzaamheid een zodanig taboe is onder jongeren, zorgt dat ervoor dat het de afgelopen jaren een steeds minder bespreekbaar onderwerp is geworden. Mede doordat het als “niet cool” wordt gezien onder jongeren wordt het daarom vaak ontkend en is het moeilijk vast te stellen.

Heel goed op te maken uit de afgenomen enquêtes is dat veel jongeren eenzaamheid zien als: “iets wat anderen overkomt, mij niet” (zie bijlagen). Opvallend is dat op 2 van de ondervraagden na, iedereen vindt dat eenzaamheid zeker niet alleen bij ouderen voorkomt en we daar dus uit kunnen concluderen dat ook jongeren daadwerkelijk eenzaam zijn of niet de contacten hebben waar hij/zij gelukkig van wordt. De antwoorden uit deze twee vragen geven al een goed perspectief over hoe de ondervraagde jongeren over eenzaamheid denken. Daarbij komend het feit dat bij voorhand uit de ondervraagde klassen gemiddeld 45 procent (9 van de 20) van de leerlingen niet een juiste definitie wist te geven van eenzaamheid. Uit kleine interacties met leerlingen uit klas 2 en klas 3 kwam ook naar voren dat zij totaal geen idee hadden dat eenzaamheid onder jongeren een groot probleem is.



Figuur 6. Bron: Enquête eenzaamheid onder jongeren

Figuur 7. Bron: Enquête eenzaamheid onder jongeren

Uit bovenstaande figuren kunnen we opmaken dat veel te veel jongeren er te licht over denken. De oorzaken kunnen worden gevonden in hoe snel je tevreden met iets bent en wat heb ik nodig zodat ik niet eenzaam ben? Deze twee punten zijn voor iedereen anders te beantwoorden en dat maakt het ook erg ingewikkeld om per persoon te bepalen hoe hij/zij eenzaamheid ervaart.

Doordat eenzaamheid onder jongeren beschouwd wordt als “niet cool” en iets wat mij niet overkomt door een deel van de ondervraagden, is er nog veel onduidelijkheid over dit onderwerp. Ondanks de soms tegensprekende uitkomsten is het voor de hand liggend om te concluderen, dat jongeren net zoals ouderen wel degelijk eenzaam zijn. En is het niet eenzaam dan is er wel het gevoel dat ze iets missen in hun sociale kring.

5.5 Op welke manier breng je deze eenzaamheid onder de aandacht?

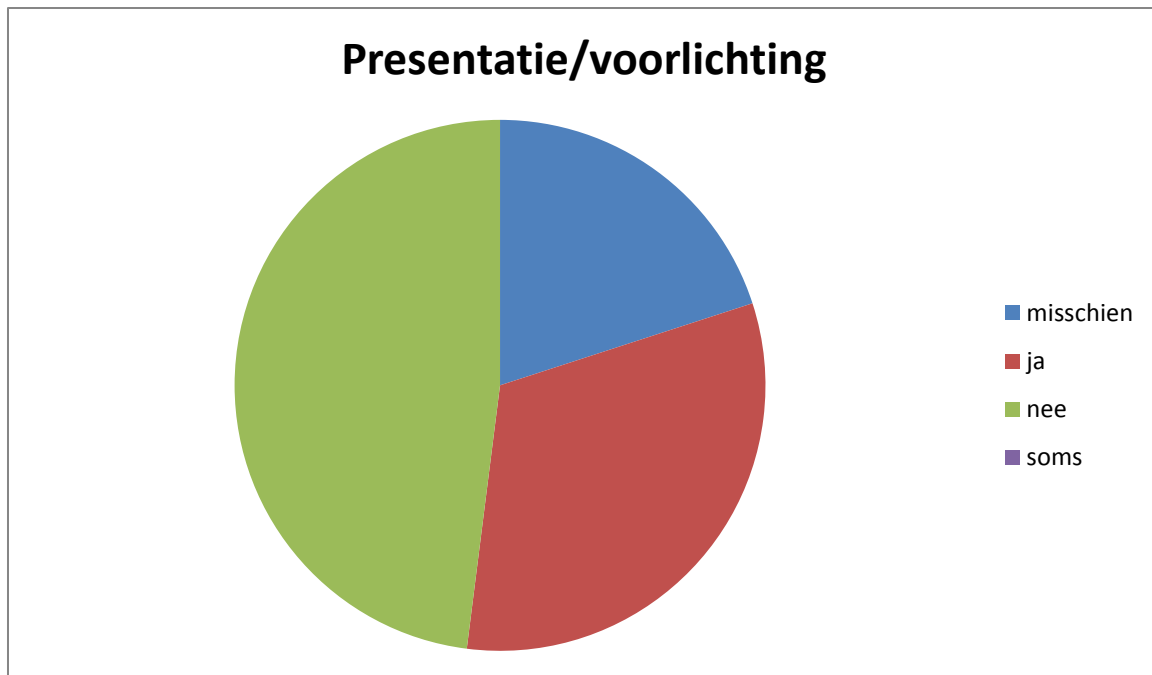
Jongeren denken dat eenzaamheid geen probleem is en praten er dan ook niet of nauwelijks over. Dus als eerste moet het taboe doorbroken worden. Dit doe je door er over te praten en door in te zien dat het een probleem is. Dit kan bijvoorbeeld door presentaties en voorlichtingen. Denk aan presentaties in de aula op school waar veel jongeren aanwezig zijn. Ze vinden dit misschien niet leuk, maar doordat je er over praat, gaan de jongeren na de presentatie er hoe dan ook over praten. Willie Oldengarm meldt¹³: *“Wat jullie doen heeft ook heel veel effect op jongeren in jullie omgeving. Dit, omdat jullie erover praten met andere jongeren en zij worden geprikkeld en gaan dan ook nadenken over de vragen ben ik eenzaam of is iemand in mijn omgeving wellicht eenzaam”*.

Het is ook mogelijk dat school hier mee bezig gaat. Zo kan je jongeren (studenten) bijvoorbeeld 2 uur per week vrijwilligers werk laten doen bij een verzorgingshuis/ bejaardentehuis. Dit helpt ze om in contact te komen met oudere mensen die hun mening over de samenleving geven, waardoor de jongeren misschien anders naar de samenleving gaan kijken en wellicht hun sociale vaardigheden worden verbeterd.



Figuur 8. Bron: enquête waar eenzaamheid werd genoemd. Zie bijlage 4.

In het cirkeldiagram is te zien dat jongeren voor het gebruik van een programma zijn om eenzaamheid bespreekbaar te maken. Dit helpt het ook om onder de aandacht te brengen. Denk aan een programma dat na school gebruikt kan worden met opdrachten en dergelijke.



Figuur 9. Bron Excel bestand eenzaamheid. Bijlage 4.

Uit verder onderzoek is ook gebleken dat presentaties en voorlichtingen helpen om het onder de aandacht te brengen. Laat bijvoorbeeld iemand komen die eenzaam is geweest en zijn verhaal vertellen over wat van die tijd is over gebleven. Dit kan positief of negatief zijn. Dit laat jongeren naar zichzelf kijken en relativieren.

5.6 Welke mogelijkheden zijn er om deze eenzaamheid op te lossen?

Doordat eenzaamheid onder jongeren een onbekend probleem is en vaak wordt gezien als taboe zijn er dus ook weinig oplossingen. Dit komt vooral doordat alle aandacht uitgaat naar de ouderen en de eenzaamheid onder die leeftijdsgroep. Omdat er van de vele onderzoeken naar eenzaamheid slechts 2 gewijd zijn aan eenzaamheid onder jongeren, is het moeilijk om te zeggen waar de oorzaken liggen zodat men duidelijke vervolgstappen kan ondernemen.

Sociaal gerontoloog Willie Oldengarm¹⁵ heeft onlangs een stappenplan ontwikkeld in het kader van de integrale aanpak van eenzaamheid. Zo heeft zij een "Lichte signalen-route" en een "Niet-pluis-route" ontwikkeld. Dit zijn twee verschillende stappenplannen waarin staat wat iemand kan ondernemen als hij/zij door heeft dat een persoon in zijn omgeving zich eenzaam voelt. Door deze methode eventueel verder te verspreiden kan men als het ware altijd beschikken over een handleiding die men kan helpen bij het herkennen van eenzaamheid. *"Deze methode is zowel geschikt voor de jongere en oudere generatie"*, aldus Willie Oldengarm¹³.

"Benader uw wijkplatform of wijkteam in uw gemeente. Vaak zijn dit mensen die een andere kijk hebben op uw situatie en u daardoor juist erg goed kunnen helpen." Naast de hulp in de

wijk kan het nuttig zijn om ouderen in de omgeving te benaderen en om hun levenservaring te vragen. Door deze ervaring kunnen zij jou misschien behoeden voor een fout of vergissing die zij in hun leven hebben gedaan en wat zij liever anders hadden gedaan.

De scholen in en rond Meppel zouden zich volgens de mening van sociaal gerontoloog Willie Oldengarm¹² en de benaderde leerlingen tijdens de gehouden enquêtes veel meer kunnen bemoeien met de situatie van de jongeren. De scholen weten vaak te weinig over wat er speelt en de maatschappelijk werker die op de meeste scholen te vinden is, weet vaak ook niet genoeg om op dit soort situaties te kunnen inspelen. Voor leerlingen die eventuele eenzaamheid ervaren, kan het goed zijn om met een persoonlijke begeleider op school of juist een medeleerling te praten over zijn/haar ervaringen met eenzaamheid.

5.7 Is er een verband tussen eenzaamheid en pesten en geldt dit ook voor mensen met een handicap?

Willie Oldengarm¹³ meldt in het interview: *“Er is inderdaad een verband tussen eenzaamheid en pesten. Zo kan je gepest worden, omdat je anders denkt dan anderen, waardoor je je gaat afzonderen van de rest. Ook kan het komen omdat je anders kleedt dan de rest waardoor je anders wordt aangekeken en mensen niet met jou durven te praten of naast je durven te lopen. Ze zijn bang om ook raar te worden aangekeken. Door deze dingen ga jij je eenzaam voelen, omdat niemand met jou wil praten of lopen. Ook speelt internet pesten een grote rol. Scholen vangen dit niet goed op en jongeren gaan dan zich alleen voelen en terugtrekken”*. Wij sluiten ons daarbij aan en delen de mening van Willie Oldengarm.

Willie Oldengarm¹³ meldt over het verband tussen eenzaamheid en mensen met een handicap het volgende: *“Zoals verteld bij de vorige vraag is er een verband tussen eenzaamheid en pesten en valt een handicap daar inderdaad ook onder. Mensen met zowel een geestelijke of lichamelijke beperking voelen zich vaak anders en durven geen contact te maken met de buitenwereld, omdat ze zich schamen. Hierdoor sluiten zij zich af van de buitenwereld en gaan zich eenzaam voelen. Dit gebeurt ook met mensen die gepest worden”*.

De conclusie hieruit is, dat mensen die zich niet gewaardeerd voelen in de samenleving, zich sneller eenzaam kunnen voelen.

6. Diverse onderzoeken eenzaamheid

De laatste tijd is er veel onderzoek gedaan naar eenzaamheid onder jongeren. In bijgaand hoofdstuk worden een aantal recente onderzoeken samengevat. Deze bevindingen zijn meegenomen in de uiteindelijke conclusies en aanbevelingen die in hoofdstuk 7 uitgewerkt zijn.

Meer dan 1 miljoen mensen in Nederland zijn eenzaam en uit de recente onderzoeken blijkt dat dit aantal niet afneemt. Een paar jaar geleden is o.a. hierom een week van de eenzaamheid in het leven geroepen. In deze week wordt stil gestaan bij eenzaamheid en nagedacht over de mogelijke oplossingen van dit maatschappelijk probleem. Tijdens de week van de eenzaamheid wordt er extra aandacht geschonken aan dit onderwerp met als gevolg dat er meer kennis en duidelijkheid op dit gebied ontwikkeld wordt.

6.1 EenVandaag

Uit onderzoek van EenVandaag blijkt dat van de 1400 ondervraagden onder de 24 jaar 33 procent zich eenzaam voelt. 22 procent hiervan voelt zich matig eenzaam en zelfs 11 procent van de ondervraagden voelt zich sterk eenzaam. Van de ondervraagde eenzame jongeren gaf de grote meerderheid aan dat het eenzaam zijn hun leven sterk beïnvloedt en dusdanig effect had op hun gezondheid en zelfvertrouwen. Dat eenzaamheid een grote impact heeft op de levens van mensen blijkt onder andere uit de tientallen reacties die EenVandaag ontving als reactie op hun onderzoek. Reacties als: "Door mijn eenzaamheid ga ik niet vaak de deur uit." En "Ik ga minder goed over mezelf denken, waardoor ik slecht slaap." Passeerden meer dan een paar keer de revue. Opvallend uit dit onderzoek is dat weinig van de ondervraagden jongeren onder de 24 jaar minder vrienden op sociale media hadden dan niet eenzame vrienden van hun leeftijd.

Met deze bevindingen trok EenVandaag daaruit dus ook de conclusie dat eenzaamheid heus niet alleen bij ouderen voorkomt en dat het een serieus probleem is dat aangepakt moet worden.

6.2 RTL Nieuws

Dat niet alleen ouderen eenzaam zijn, komt ook uit onderzoek van RTL. Jongeren zijn minstens net zo eenzaam als ouderen en daarom is het van belang te zoeken naar eventuele oplossingen. In een recentelijk onderzoek van TNS Nipo staat dat in de categorie 12 tot en met 18 jaar, 20 procent van de jongeren zich eenzaam voelt of niet kan voldoen in zijn of haar behoefte om in contact te zijn met mensen. De redenen waarom jongeren tot en met 18 jaar zich eenzaam voelen lopen erg uiteen. Van nergens bij horen, tot gepest worden en zelfs op zoek zijn naar zichzelf behoren tot de drie grootste redenen waarom tieners zich eenzaam voelen.

Hoogleraar sociologie Theo van Tilburg¹, heeft veel onderzoeken gedaan naar eenzaamheid en de eenzaamheid onder jongeren. Ondanks dat sociale media een grote veroorzaker van dit probleem is, beschouwt de hoogleraar socioloog sociale media ook als een mogelijke oplossing voor het probleem. "Een manier om het sociaal isolement van jongeren te doorbreken is door het te bestrijden met zijn eigen oorzaak." Met andere woorden zegt hoogleraar van Tilburg hier dat eenzaamheid onder jongeren verminderd kan worden door gebruik te maken van sociale media en internet. Volgens Theo van Tilburg ligt er voor jongeren nog een groter probleem in de weg, namelijk: het feit dat eenzaamheid niet cool is. Omdat het als niet cool wordt beschouwd, is het daardoor ook voor veel jongeren een moeilijk bespreekbaar onderwerp. En iets waar je niet over kan praten is juist nog veel moeilijker op te lossen. Met als gevolg hiervan dat veel jongeren eenzaam blijven en ze dus ook niet uit die neerwaartse spiraal kunnen komen, terwijl uit hetzelfde onderzoek van TNS Nipo blijkt dat 63 procent van de ondervraagde eenzame jongeren daadwerkelijk bereid waren en daarmee open stonden voor een verandering van hun huidige situatie.

Ondanks dat socioloog Theo sociale media als een oplossing ziet, waarschuwt hij ook voor de negatieve kanten van dit middel. *"Als je namelijk bijna geen contacten hebt op sociale media, dan versterkt dit alleen maar je eenzame gevoel."* Andersom werkt dit hetzelfde: *"Jongeren met extreem veel contacten op sociale media kunnen alsnog vereenzamen vanwege het gebrek aan echt contact"*, aldus hoogleraar Theo van Tilburg.

6.3 Gerine Lodder

500 Facebookvrienden, 300 volgers op Twitter en misschien nog eens 400 vrienden op Instagram en toch voelen jongeren zich eenzaam. "Niet zo vreemd" zegt gedragswetenschapper Gerine Lodder, volgens onderzoek zijn de jongeren de eenzaamste groep van de maatschappij. Gerine Lodder maakte vorig jaar grote stappen op het gebied van eenzaamheid onder jongeren en wist onderscheid te maken in 2 verschillende groepen. De 'doemdenkers' en de 'sociaal onhandigen'. Een belangrijke stap, want als we weten waar de oorzaak ligt is het algehele probleem veel makkelijker aan te pakken, aldus Professor Lodder.

Doordat jongeren tegenwoordig geassocieerd worden met veel feestjes, vrienden en gezelligheid, wordt er niet van verwacht dat deze groep eenzaam is. Dit komt volgens Lodder mede doordat we het sociale isolement in verband brengen met eenzaamheid. Jongeren kunnen immers niet achter de geraniums zitten omdat er sociale media zijn en zij makkelijker contact kunnen leggen. Maar is deze gedachte wel juist?

Het tegenovergestelde is volgens Lodder waar. Eenzaamheid is een situatie waarin je op een sociale plek bent waar je je niet op je gemak voelt en niet de contacten hebt op dat moment

¹ Hoogleraar socioloog Theo van Tilburg is gespecialiseerd op het gebied van eenzaamheid en daarmee ook eenzaamheid onder jongeren. Theo van Tilburg is afgestudeerd en na het halen van vele andere diploma's geeft hij les in sociologie op de Universiteit van Amsterdam.

die je wilt hebben. Ook omdat jongeren het gevoel hebben dat ze juist een uitgebreid sociaal leven moeten hebben, kunnen we spreken over een taboe onder de jeugd. Er wordt immers niet over gesproken en er wordt het liefst gedaan alsof het allemaal niet bestaat. Volgens Professor Lodder is het op evolutionair gebied goed te verklaren: mensen moeten nou eenmaal sociale contacten hebben. Hebben ze dit niet, dan voelen ze zich sociaal onzeker met als gevolg dat ze zich eenzaam beginnen te voelen.

Volgens Lodder is elk persoon anders en alle jongeren ervaren daarmee eenzaamheid elk op hun eigen manier. Hierdoor is er niet één juiste en duidelijke oplossing voor dit probleem, maar kan maatwerk de uitkomst bieden. Doordat veel jongeren door de eenzaamheid negatief over zichzelf denken, kun je deze eenzame jongeren cognitieve gedragstherapie aanbieden. Hier kan met een therapeut gekeken worden naar de juiste manier om deze negatieve gedragspatronen te doorbreken.

Gerine Lodder vervolgt het komende jaar haar onderzoek over jongeren en eenzaamheid. “Mijn ideaalbeeld zou zijn dat mensen zich bewust zijn van de verschillende soorten eenzaamheid. Zodat ze jongeren gericht hulp aan kunnen bieden en het taboe van eenzaamheid onder jongeren wordt doorbroken.”

6.4 Rode Kruis

Uit den boze, ongepast, niet cool en vooral het grootste taboe op het sociaal gebied bij jongeren: dat is eenzaamheid volgens het Rode Kruis. Uit een recent onderzoek van deze organisatie blijkt dat maar liefst 1/3 of 34 procent van de jongeren zich eenzaam voelt. Uit reacties op dit onderzoek bleek onder andere dat eenzaamheid vele oorzaken kan hebben en het niet een algemene oplossing heeft. Zo kunnen de oorzaken gevonden worden in:

- Sociale factoren
- Ontwikkelings- en psychologische factoren
- Situationele factoren

Mede doordat elk kind anders is, is het erg lastig om een passende oplossing voor dit maatschappelijk probleem te vinden. Net zoals opvoeden maatwerk is, is het voorkomen en/of oplossen van eenzaamheid onder jongeren dat ook. Ondanks dat het voor de jongeren een lastig bespreekbaar onderwerp is, kan een ouder/begeleider soms duidelijk en zelfs op tijd de voortekenen zien van eventuele eenzaamheid. Een kind slaapt slecht, eet slecht of zijn prestaties op school kunnen eronder leiden. Zij hebben hier dan ook een belangrijke rol in en moeten zich hiervan bewust zijn.

6.1 Conclusie

Bovenstaande onderzoeken zijn slechts een klein deel van het totale aantal studies, onderzoeken en blogs met betrekking tot eenzaamheid onder jongeren. Verschillende onderzoeksmethoden zijn toegepast en de werkwijze bij elk van deze onderzoeken is anders. Maar uit elk van de volgende onderzoeken kan hetzelfde geconcludeerd worden, namelijk: Eenzaamheid onder jongeren is een taboe. Wel is het zeker dat veel jongeren eenzaam zijn of zich eenzaam voelen ondanks alle middelen die ze tegenwoordig tot hun beschikking hebben. Eenzaamheid heeft grote invloed op het zelfbeeld van jongeren en daarom is het van belang dit tijdig te signaleren. Hier hebben ouders/opvoeders en docenten een belangrijke rol in. Er is echter nog te veel onduidelijkheid over het onderwerp zelf en de verschillende soorten eenzaamheid. Vastgesteld kan worden dat het een serieus probleem is dat aangepakt moet worden. We hoeven geen Theo van Tilburg, Gerine Lodder of een ander expert op het gebied van eenzaamheid te zijn om dat in te zien.

7. Conclusies en aanbevelingen

7.1 Hoofdvraag

De volgende hoofdvraag stond centraal in het onderzoek: **Op welke wijze kan eenzaamheid onder jongeren (14 tot en met 18 jaar) in de regio Meppel onder de aandacht gebracht worden en wat zijn de mogelijkheden om eenzaamheid onder de jongeren aan te pakken?** In de volgende paragrafen worden de conclusies en aanbevelingen toegelicht.

7.2 Conclusies

- Jongeren zijn volgens onderzoekers de eenzaamste groep in de maatschappij.
- Er zijn vele verschillende soorten eenzaamheid waardoor het goed is om voor ieder persoon te kijken wat de juiste oplossing is. Er zijn 'doemdenkers' en 'sociaal onhandigen' waardoor het moeilijk is om één passende oplossing voor dit probleem te vinden.
- Scholen kunnen meer doen met maatschappelijk werkers. Ook docenten kunnen meer persoonlijk contact maken met leerlingen. Dit, omdat jongeren buiten school misschien wel voor iemand moeten zorgen wat dusdanig veel tijd eist dat ze geen tijd meer hebben voor andere dingen wat kan leiden tot eenzaamheid.
- Er is op scholen behoefte aan (meer) voorlichting, Dit kan bijvoorbeeld door presentaties te geven op een centrale plek waar alle leerlingen verplicht heen moeten. Op deze manier wordt het probleem eenzaamheid onder de aandacht gebracht en het taboe voor dit onderwerp doorbroken.
- Jongeren hebben meer contact nodig met oudere mensen, zodat zij hun kijk op het leven kunnen delen met deze jongeren. Hierdoor leren jongeren anders te kijken naar de samenleving. Zo zullen beide groepen elkaar beter begrijpen en zijn ze direct onder de mensen wat meteen weer het eenzaamheidsprobleem aanpakt.
- Jongeren hebben programma's nodig of begeleiders die ze helpen om hun sociale vaardigheden aan te leren of te verbeteren. Jongeren denken dat ze er wel alleen uit kunnen komen, maar het tegenovergestelde is vaak waar. Ook de invloed van social media moet hier niet onderschat worden. De directheid die in social media normaal is, kan in persoonlijke contacten anders uitpakken.
- Pesten kan leiden tot eenzaamheid. Voor pesten is steeds meer aandacht in de maatschappij maar de combinatie met eenzaamheid wordt pas sinds de laatste tijd onderkend.
- Mensen met een geestelijke en/of lichamelijke handicap moeten gewoon kunnen meedraaien in de samenleving. Ze hoeven niet naar speciale scholen toe. Er moet onder de gehele bevolking van Nederland meer bekendheid komen over dit zwaar onderschatte probleem. Uit diverse onderzoeken blijkt dat ruim 1 op de 3 jongeren zich eenzaam voelt, wat goed aangeeft hoe serieus het probleem is.
- Er gaan geluiden op dat het goed is om eenzaamheid te bestrijden met zijn eigen oorzaak. Denk hierbij aan het gebruik van sociale media bij eenzame jongeren te

stimuleren. "Contact op sociale media is ook contact." Er is hier sprake van het 'beter iets dan niets' principe.

- Er zijn verschillende factoren die eenzaamheid kunnen doen ontstaan en er is dus niet één juiste oplossing. Het is van belang elk geval van eenzaamheid serieus te nemen. Op het oog lijkt het misschien niet zo erg maar ieder persoon ervaart dit anders.

7.3 Aanbevelingen

- De eerst aanbeveling gaat over de bekendheid van het onderwerp eenzaamheid. De verschillende onderzoeken die het afgelopen jaar zijn uitgevoerd, hebben een basis gelegd om mensen, en vooral ook jongeren, bewust en bekend te maken met het onderwerp eenzaamheid. Dit is een eerste stap om het uit de taboesfeer te halen. Een campagne met een goed slogan en ervaringsjongeren aan het woord, kan hier ook aan bijdragen. Ga dit onderwerp dus niet uit de weg maar maak het breed bespreekbaar. Dit kan al binnen een klas, een school of een (sport)vereniging. Klein beginnen kan al mooie resultaten opleveren.
- Introduceer lessen over sociale vaardigheden. Laat kinderen zien hoe je met elkaar om gaat en wat dat met de ander doet. Betrek hierbij ook de verschillende social media. Bewustwording is een eerste mooie stap.
- Presentaties en voorlichtingsavonden hebben veel zin. Er wordt hoe dan ook over gesproken, zowel positief als negatief, wat er toe kan leiden dat jongeren alsnog het probleem van eenzaamheid inzien. Ook al zien ze niet meteen de urgentie, het begint met het creëren van begrip en het herkennen van signalen waardoor eenzaamheid eerder gesignaleerd wordt.
- Organiseer activiteiten waardoor jongeren meer contact krijgen met oudere mensen. Zo leren ze communiceren op een ander niveau wat ze weer kunnen toepassen bij zijn of haar eigen leeftijdsgroep.
- Maak programma's waarbij jongeren vrijwilligerswerk moeten doen bij bijvoorbeeld bejaardentehuizen. De maatschappelijke stage die op sommige scholen gedaan wordt, is hier een goed voorbeeld van. Dit zou mogelijk verplicht gesteld kunnen worden. Jongeren zien hierdoor wat eenzaamheid is en krijgen meer aandacht en begrip voor dit onderwerp. Veel ouderen zijn nu eenmaal eenzaam en ook hier leren jongeren hun sociale vaardigheden te verbeteren, doordat ze met voor hun vreemden moeten praten. Door de ontwikkeling van hun eigen sociale vaardigheden, wordt de kans op eenzaamheid bij de jongere, kleiner.
- Pesten moet hard worden aangepakt. Deze factor staat namelijk in verband met eenzaamheid. Dit kan door pesten en eenzaamheid in speciale lessen onder de aandacht te brengen. Een mooie manier hiervoor is 'over de streep'. Door gericht vragen te stellen over deze onderwerpen, wordt inzichtelijk gemaakt dat het vaker voorkomt dan jongeren denken. Ook zien ze dat ze niet de enige zijn wat weer helpt om het taboe te doorbreken.
- Men moet mensen met een geestelijke en/of lichamelijke handicap voortaan betere kansen bieden om goed en op de juiste manier aan te kunnen sluiten in de maatschappij. Laat ze bijvoorbeeld normale lesprogramma's volgen. Zij hebben immers dezelfde rechten als iedereen.

- Het advies is om vervolgonderzoek te laten uitvoeren naar de mogelijkheid om social media, één van de oorzaken van eenzaamheid, in te zetten tegen eenzaamheid. Op welke wijze kan een van de veroorzakers het probleem tegen gaan?

8. Evaluatie/reflectie

Het PWS hebben wij ervaren als een educatieve opdracht. Zo wisten wij eerst ook niet dat jongeren eenzaam waren en in welke vormen dat voor kwam. Door middel van onze onderzoeksinstrumenten zijn wij te werk gegaan om eenzaamheid onder jongeren te peilen en met behulp van het interview en deskresearch hebben we onderzocht welke vormen eenzaamheid er bestaan en welke oplossingen er hiervoor gevonden konden worden. Alles is volgens de planning verlopen en er is veel tijd in gestoken.

Ook was het erg fijn dat de samenwerking goed verliep waardoor het proces de 'boost' kreeg die nodig was om het profielwerkstuk tot een goed eind te laten verlopen. Zo hebben we vaak op donderdagen gezeten om verder te gaan met het profielwerkstuk en ook was de taakverdeling voor elke week erg duidelijk. Met onze bronnen in de bronnenlijst zijn wij ook erg tevreden, na de eerste versie kregen wij het advies van Dhr. Van der Kolk om gebruik te maken van meer verschillende bronnen. Mede door zijn advies hebben we meerdere bronnen kunnen vinden en gebruikt, daardoor is de hoeveelheid ontbrekende informatie beperkt tot een minimum. Met de gevonden bronnen was een groot deel van de deelvragen en vragen in kwestie te beantwoorden.

Ten slotte was het ook erg fijn dat we amper tegenvallers hadden. De enige tegenvaller die we hadden was: het plannen van een interview. Vaak moesten we die verzetten door moeilijkheden in onze planning of door ziekte van één van de betrokkenen. Als laatste punt hebben wij zoals eerder genoemd in het begin, erg veel geleerd van het onderzoeksproces dat hierbij kwam kijken. Plannen, overleggen en conclusies trekken heeft onze ogen echt geopend en daarmee zijn wij er sterk van overtuigd dat we het profielwerkstuk tot een goed eind hebben kunnen brengen.

Meppel, 2 februari 2017
Daan Klunder en Julian Spraakman

9. Bibliografie

1. Marianne Spraakman, Blankenstein 140, 7943 PE Meppel, *start maken met project*, 5-9-16.
2. Suzan Massier, Blankenstein 140, 7943 PE Meppel, opdrachtgever, 5-9-16
3. Femke de grijs, *eenzaamheid oplossen*, <http://femkedegrijs.com/eenzaamheid-oplossen-bij-hooggevoeligheid-3-tips-voor-hsp/>, 6-9-2016.
4. Jeanette Rijks, eenzaamheid aanpakken, <http://www.debezieling.nl/eenzaamheid-aanpakken-begint-bij-zelfkennis/>, 6-9-2016.
5. Willie Oldengarm, Meppelerweg 47, 8331 CS Steenwijk, Sociaal gerontoloog, informatie winnen eenzaamheid, 27-9-2016.
6. G.M.A. lodder, Meppelerweg 47, 8331 CS Steenwijk, gespecialiseerd in eenzaamheid, informatie winnen over eenzaamheid bij jongeren, 17-9-2016.
7. Engbert Breuker, Meppelerweg 47, 8331 CS Steenwijk, Chief inspirationofficer presentatie tips en eenzaamheid mening, 27-9-2016.
8. Wilma Stuiver, Meppelerweg 47, 8831 CS Steenwijk, Accountmanager, brainstormen oplossingen voor eenzaamheid, 27-9-2016.
9. A.J.J.M. Vermeulen, Meppelerweg 47, 8831 CS Steenwijk, Theoloog, verband tussen gehandicapten en eenzaamheid, 27-9-2016.
10. Mannus van der Laan, Anders bouwen tegen eenzaamheid, <http://www.dvhn.nl/groningen/Hoogleraar-ouderengeneeskunde-%E2%80%98Anders-bouwen-tegen-eezaamheid%E2%80%99-21579176.html>, 7-11-16.
11. Annette Spithoven, Eenzaamheid bij kinderen en jongeren: moeten we ons zorgen maken, <https://opgroeienblog.wordpress.com/2015/02/19/zorgen-om-eezaamheid/>, 10-11-16.
12. Janne Vanhalst, eenzaamheid en depressie bij jongeren: een vicieuze cirkel, <https://opgroeienblog.wordpress.com/2014/02/14/eezaamheid-en-depressie-bij-jongeren-ee-vicieuze-cirkel/>, 10-11-16.
13. Willie Oldengarm, Lepelaar 71, 7943 SJ Meppel, interview met sociaal Gerontoloog Willie Oldengarm, 11-12-2016
14. Willie Oldengarm, wat is eenzaamheid? <http://www.willieoldengarm.nl/eezaamheid/>, 11-12-2016
15. Willie Oldengarm, columns en blogs met betrekking tot eenzaamheid, <http://www.willieoldengarm.nl/category/columns/>, 12-12-2016
16. Universiteit van Groningen, contact leggen met dr. G.M.A. Lodder, <http://www.rug.nl/staff/g.m.a.lodder/research>, 12-12-2016
17. Radboud Universiteit, eenzame jongeren vragen om maatwerk, <http://www.ru.nl/nieuws-agenda/nieuws/vm/bsi/kinderen-opvoeding/2016/eezame-jongeren-maatwerk/>, 12-12-2016
18. Regionomie, homepage, <https://www.regionomie.nl/homepage>, 20-12-2016

19. Een vandaag, *onderzoek: een op de drie jongeren eenzaam*, http://jij.eenvandaag.nl/uitslagen/54164/onderzoek_e_n_op_de_drie_jongeren_eezaam, 01-02-2017.
20. Rtl Nieuws, *ook jongeren voelen zich eenzaam*, <http://www.rtlnieuws.nl/editien/ook-jongeren-voelen-zich-eezaam>, 01-02-2017.
21. Chris, *eenzaamheid bij kinderen en tieners: het ontstaan en voorkomen daarvan*, <http://www.chris.nl/32360/eenzaamheid-bij-kinderen-en-tieners-het-ontstaan-en-voorkomen.html>, 01-02-2017.
22. Maaïke Homan (Trouw), *vrienden genoeg. Op Facebook dan?*, <http://www.trouw.nl/tr/nl/4492/Nederland/article/detail/4290945/2016/04/28/Vrienden-genoeg-Op-Facebook-dan.dhtml>, 01-02-2017.
23. Eric Schoenmakers, *Jongeren en eenzaamheid - "We herinneren ons die eenzame scholier en student allemaal"*, <http://www.eenzaam.nl/de-samenleving-en-eezaamheid/blogs/jongeren-en-eezaamheid-%E2%80%9Cwe-herinneren-ons-die-eezame-scholier->, 01-02-2017.
24. Veerle Weustink, *in het omgaan met eenzaamheid zien we een ding over ons hoofd*, <http://brandpunt.kro-ncrv.nl/brandpuntplus/eezaamheid/>, 01-02-2017.
25. Daisy Heyer, *eenzame jongeren hele jaar door hot topic*, <http://www.metronieuws.nl/nieuws/extra/2016/12/eezame-jongeren-hele-jaar-door-hot-topic>, 01-02-2017

10. Bijlagen

Bijlage 1: Interview met Willie Oldengarm

In deze bijlage vindt men de vragen die op 11 december 2016 gesteld zijn aan Willie Oldengarm en de antwoorden die Willie Oldengarm hierop heeft gegeven.

Vragen:

1. Wat is eenzaamheid precies?
 2. Is eenzaamheid te herkennen bij jongeren of ouderen?
 3. Wat zijn mogelijke oplossingen om eenzaamheid in de toekomst te verminderen?
 4. Hoe zou je bij jongeren eenzaamheid bespreekbaar kunnen maken?
 5. Is er een verband tussen eenzaamheid en pesten?
 6. Is dit hetzelfde bij mensen met een handicap?
-
1. **Wat is eenzaamheid precies?** Het is het beste om naar de definitie te gaan van Theo van Tilburg. Die zegt "het subjectief ervaren van onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan kwaliteit van sociale relaties. En het komt dus van Jenny Gierveld en Theo van Tilburg. En het betekent dus dat je zelf niet tevreden bent over de relaties die je hebt. Dus het aantal en de kwaliteit daarvan. dat is heel subjectief. Daar zijn heel veel vooroordelen over. Men zegt dat is zielig, je bent een loser en het meeste onderzoek is gedaan bij ouderen. Ook vind je op internet weinig informatie hierover. Gerine Lodder. Zei zegt ' jongeren zijn de meest eenzame groep en dat komt, omdat jongeren vaak nog een beetje onhandig zijn in het leggen van nieuwe vriendschappen en zij ook nog bezig zijn met het ontwikkelen van hun persoonlijkheid. Ook komt het dat jongeren vaak negatief over zichzelf denken. Ik zelf vind het dan ook heel goed dat jullie dit onderzoek op school doen, want dan krijgen leerlingen er ook wat van mee. Wat ik ook had verteld met die presentatie is dat je verschillende soorten eenzaamheid hebt, maar die welen jullie al. Ik zelf ben ook eenzaam geweest. Dit was op het moment dat ik in Amerika ging wonen. Ik had het gevoel dat ik me overal op moest aanpassen waardoor ik heel ongelukkig werd en vereenzaamde.
 2. **Is eenzaamheid te herkennen bij jongeren of ouderen?** Bij jongeren is heel weinig bekend. Als je zoekt op internet kom je vooral onderzoeken tegen die bij ouderen zijn gedaan. Toch zijn is groep jongeren het eenzaamst. Als je het bekijkt heb je grofweg 2 soorten eenzame jongeren. De sociaal onhandige en de doen-denkers. De sociaal onhandige missen de sociale vaardigheden om vriendschappen te sluiten en de doen-denkers bezitten die vaardigheid wel, maar zien alles door een zwarte bril. Dus als jongeren positiever gaan denken dan worden steeds minder mensen eenzamer. Het komt er dus op neer dat doormiddel van gesprekken voeren je er achter komt of iemand eenzaam is of niet. Door te vragen wat doe je naar school?, wordt je gemist als je ziek bent?, zit je op sporten? En dat soort vragen.

3. **Wat zijn mogelijke oplossingen om eenzaamheid in de toekomst te verminderen?**
Communiceren met oudere mensen met wat meer levenservaring kan goed helpen. Zij kunnen hun kijk op de situatie van jongeren vertellen en wat zij er aan kunnen doen. Ook moet er op school meer aan gedaan worden. Scholen weten vaak te weinig en de maatschappelijk werker die daar rondloopt vaak ook. Zo weten heel veel docenten en maatschappelijke werkers niet dat jongeren misschien thuis wel voor iemand moeten zorgen en die jongere dan geen tijd heeft voor ander dingen, zoals het leggen van sociale relaties. Ook kunnen scholen door elk jaar een andere mentor aan te stellen ervoor zorgen dat je je gehele schoolcarrière de zelfde mentor houdt, zodat je daar een goeie band mee hebt en daar ook makkelijk mee kan gaan praten over dingen. Als laatste mogelijke oplossing die ik kan verzinnen is het les geven aan klassen op school waarbij geleerd wordt met mensen om te gaan en te communiceren, want sociale contacten valt onder een vaardigheid die je kan leren.

4. **Hoe zou je bij jongeren eenzaamheid bespreekbaar kunnen maken?** Als eerste moet de taboe doorbroken worden. Dit doe je door er over te praten en het inzien van het probleem. Ook kan het door presentaties en voorlichtingen. Wat jullie doen heeft ook heel veel effect op jongeren in jullie omgeving. Dit, omdat jullie erover praten met andere jongeren en zij worden geprikkeld en dan er ook over na denken ben ik eenzaam of iemand in mijn omgeving.

5. **Is er een verband tussen eenzaamheid en pesten?** Er is inderdaad een verband tussen eenzaamheid en pesten. Zo kan je gepest worden, omdat je anders denkt dan andere en je, hierdoor wordt gepest, waardoor je je gaat afzonderen van de rest. Ook kan het komen, omdat je anders kleeft dan de rest waardoor je anders wordt aangekeken en mensen niet met jou durven te praten of naast je durven te lopen, omdat zei anders ook raar worden aangekeken. Door deze dingen ga jij je eenzaam voelen, omdat niemand met jou wil praten of lopen en je zelfs wordt gepest hierdoor. Ook speelt internet pesten een grote rol. Scholen vangen dit niet goed op en jongeren gaan dan zich alleen voelen en terug trekken.

6. **Is dit hetzelfde bij mensen met een handicap?** Zoals verteld bij de vorige vraag “is er een verband tussen eenzaamheid en pesten” valt handicap daar inderdaad ook onder. Mensen met zowel een geestelijke of lichamelijke beperking voelen zich vaak anders en durven geen contact te maken met de buitenwereld, omdat ze zich schamen. Hierdoor sluiten zij zich af van de buitenwereld en gaan zich eenzaam voelen. Dit gebeurt ook met mensen die gepest worden.

Bijlage 2: Enquête over eenzaamheid.

In deze bijlage vindt men de enquête die is uitgedeeld aan leerlingen op C.S.G. Dingstede

1. Hoe oud ben je?

- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

2. Ben je een man of een vrouw?

- Man
- Vrouw

3. Voel jij je wel eens eenzaam?

- Ja
- Nee
- Soms

over eenzaamheid bij jongeren.

Concept enquête onderzoek naar eenzaamheid onder jongeren

4. Wat vind jij van eenzaamheid?

	eens	oneens	weet niet
iets wat anderen overkomt, mij niet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan iedereen overkomen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is niet cool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoef je je niet voor te schamen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komt alleen bij oudere mensen voor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
iets waar ik liever niet over praat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Toelichting:

**5. Waar heb jij je wel eens eenzaam gevoeld?
(vraag overslaan als je nog nooit eenzaam hebt gevoeld)**

	ja	nee	soms
Thuis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Op school	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bij een (sport)vereniging	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tijdens een feestje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bij familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anders, namelijk :

5. Wat doe jij als je merkt dat iemand eenzaam is?

	Ja	Nee	Soms
Ik doe net alsof ik het niet merk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik probeer erover te praten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vertel het aan mijn ouders	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vertel het aan mijn vrienden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik laat het iemand anders oplossen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik onderneem actie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ik zou het volgende doen:

.....

6. Wat zou jou en/of andere jongeren helpen om eenzaamheid bespreekbaar te maken?

	Ja	Nee	Soms	Misschien
Als mijn ouders hierover het gesprek zouden beginnen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lesprogramma of voorlichting op school	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als mijn mentor hier naar vraagt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zelfhulpprogramma/online coach	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jongerenprogramma tijdens de week van de eenzaamheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anonieme hulplijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anders, namelijk :

7. Denk jij dat er een verband is tussen eenzaamheid en pesten?

	ja	nee	Weet niet
Jongeren die gepest worden zijn vaker eenzaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Toelichting:.....

8. Is jouw beeld over eenzaamheid veranderd naar aanleiding van deze enquête?

- Ja
- Nee
- Weet ik niet

Toelichting:

Bijlage 3: enquête zonder onderwerp eenzaamheid te noemen.

In deze bijlage vindt men de enquête die is uitgedeeld aan leerlingen op C.S.G. Dingstede waarin het onderwerp eenzaamheid niet is genoemd.

Enquête profielwerkstuk

1. Ben je een man of een vrouw?

2. Hoeveel vrienden heb je op sociaalmedia? Denk aan Facebook en Instagram.

3. Door wie word je gemist op de momenten dat je ziek bent?

4. Welke activiteiten doe je naast school?

5. Door wie word je gewaardeerd?

6. Voel jij je wel is alleen?

Bijlage 4: resultaten enquête 1.

In deze bijlage ziet men de antwoorden die is gegeven door de leerlingen op de enquête.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Bijlage 5: Resultaten enquête 2

In deze bijlage ziet men de antwoorden die is gegeven door leerlingen op de enquête waarin het onderwerp eenzaamheid niet is genoemd.

man/Vrouw	aantal vrienden/volgers sociaal	gemis bij ziekte	activiteiten na school	wordt diegene gewaardeerd	voelt zich alleen
man	300	ja	ja	ja	nee
vrouw	600	ja	ja	ja	nee
vrouw	555	ja	ja	ja	soms
man	890	ja	ja	ja	nee
vrouw	860	ja	ja	ja	nee
man	405	nee	ja	ja	nee
vrouw	245	ja	ja	ja	soms
vrouw	350	ja	ja	ja	nee
vrouw	1742	ja	ja	ja	nee
man	90	nee	ja	ja	nee
man	370	ja	ja	nee	ja
vrouw	100	ja	ja	nee	soms
man	150	ja	ja	ja	nee
vrouw	300	ja	ja	ja	nee
vrouw	200	ja	ja	ja	soms
vrouw	500	soms	ja	ja	ja
vrouw	450	ja	ja	ja	soms
vrouw	0	ja	ja	nee	soms
vrouw	508	ja	ja	ja	nee
man	200	ja	ja	nee	nee
man	300	ja	ja	ja	nee
man	120	nee	ja	nee	nee
vrouw	375	ja	ja	nee	ja
man	0	nee	ja	ja	soms
vrouw	300	ja	ja	ja	nee