

Dr. Gerine Lodder (Postdoctoral Researcher Universiteit Groningen):

Eenzaamheid bij jongeren is een groot probleem. Tussen de 20% en 70% van de jongeren geeft aan zich soms of vaak eenzaam te voelen. Voor zo'n 3% tot 11% van de jongeren is eenzaamheid zelfs chronisch, wat wil zeggen dat ze zich gedurende meerdere jaren eenzaam voelen zonder dat ze zelf de mogelijkheid hebben om hier weer uit te komen. Dit betekent dat eenzaamheid een van de meest voorkomende mentale problemen bij jongeren is. Helaas zijn er wereldwijd momenteel geen effectieve interventies tegen eenzaamheid bij jongeren. Dit is wel nodig, omdat eenzaamheid ernstige gevolgen kan hebben. Bij jongeren is eenzaamheid in verband gebracht met onder andere verminderde schoolprestaties, vroegtijdig schoolverlaten, rook- en drinkgedrag, depressie, verlaagd zelfvertrouwen, suïcidale gedachten en zelfmoord.

Onderzoek in Nederland en daarbuiten heeft aangetoond dat er verschillende oorzaken voor eenzaamheid bij jongeren zijn. Daarbij heeft onderzoek zich vooral gericht op drie factoren die een grote invloed op eenzaamheid lijken te hebben. Allereerst zijn er externe factoren die maken dat jongeren hogere kans hebben op eenzaamheid. Hierbij kan gedacht worden aan een problematische thuissituatie of problemen met leeftijdgenoten, zoals pesten. Ten tweede zijn er jongeren die moeite hebben met sociale vaardigheden. Zij lijken niet in staat te zijn om aansluiting te vinden bij anderen, omdat ze niet goed weten hoe dat moet. Als laatste zijn er jongeren die zichzelf en de wereld om hen heen met een negatieve bril bekijken. Zij hebben bijvoorbeeld snel het gevoel dat ze afgewezen worden, zien hun bestaande vriendschappen door een negatieve blik en schatten hun eigen sociale vaardigheden laag in, ook als hun omgeving dat niet doet.

Introductie Our Life Project! (OLP!)

Het idee voor OLP! is ontstaan n.a.v. vrijwilligerswerk met jongeren door oprichtster José Vreeswijk en haar compagnons Anna-Alicia Sklias & Jeritza Toney. Het overgrote deel van de jongeren die zij hebben begeleid bleek te kampen met problemen gerelateerd aan eenzaamheid.

OLP! is een online platform bedoeld voor en door jongeren. Kansrijke jongeren met elk een eigen verhaal en bagage, uit verschillende lagen van de bevolking, met verschillende achtergronden, geaardheid, nationaliteit en interesses die een voorbeeld kunnen en willen zijn voor andere jongeren.

Doel OLP!:

Hey hoofddoel van OLP is om taboes te doorbreken en moeilijk bespreekbare onderwerpen bespreekbaar te maken.

Tien zorgvuldig geselecteerde jonge vrouwen die ervaring hebben (gehad) met eenzaamheid hebben wekelijks 1 of meerdere vlogs (video blogs) bedacht, gemaakt en gepost op hun eigen Youtube-kanaal, met als doel dit onderwerp onder jongeren bespreekbaar te maken. Deze groep jonge vrouwen werd intensief begeleid door de drie coaches en oprichters gedurende het project. Tevens kregen de jonge vrouwen workshops in verschillende disciplines die van toepassing waren op het project. Denk hierbij aan filmen & monteren, presentatie- & interview technieken, planning & logistiek en algemeen sociale vaardigheden.

Resultaten OLP!

Door het delen van ervaringen en het uiten van gevoelens hebben wij ervaren dat openheid verbindt en versterkt. De 10 jonge vrouwen van OLP! hebben een aantal mooie/bijzondere resultaten geboekt door zich kwetsbaar op te stellen en bloot te geven. Gesprekken met groepen jongeren, maar ook met wethouders en leden van de Tweede Kamer. Naast de bewustwording en acceptatie die zij hebben gecreëerd rondom eenzaamheid onder jongeren, is hun stem ook gehoord door de mensen die ons land besturen en een wezenlijk verschil kunnen maken in de aanpak van dit probleem.

Toekomstplannen:

- Documentaire reeks NPO
- Lespakket scholen i.s.m. Dr. Gerine Lodder
- Landelijke (billboard) campagne
- OLP! 2

- Documentaire reeks:

OLP! Is in gesprek met publieke zenders over een documentaire reeks over eenzame jongeren. Zowel op zender als online. Door middel van deze documentaire kan het onderwerp eenzaamheid bij jongeren onder een groot deel van de bevolking onder de aandacht worden gebracht.

- Lespakket scholen:

Onderzoek bij andere leeftijdsgroepen laat zien dat een actieve aanpak het best werkt om met eenzaamheid om te gaan. Onderzoek naar zogenaamde “coping” methoden laat zien dat aansluiting zoeken bij anderen, praten over problemen en een pro-actieve houding eenzaamheid kan verminderen. Onderzoek naar effectiviteit van interventies laat zien dat cognitieve gedragstherapie het meest effectief is om eenzaamheid te verminderen. Bij deze therapie worden negatieve denkbeelden aangepakt, in combinatie met opdrachten die ervoor zorgen dat mensen pro-actief contact zoeken met anderen.

Het is belangrijk om jongeren handvaten te bieden om hen te helpen om uit eenzaamheid te komen. Een lessenprogramma kan jongeren hierbij helpen. Een dergelijk programma kan bestaan uit verschillende pijlers waaronder:

1. Psycho-educatie. Er heerst een grote taboe op het onderzoek eenzaamheid bij jongeren. Ervaringen bij het eerste OLP! hebben geleerd dat ook bij jongeren het beeld bestaat dat eenzaamheid vooral iets is van ouderen, iets waar je je voor moet schamen. Dergelijke denkbeelden verkleinen de kans dat jongeren actief op zoek gaan naar manieren om met hun eenzaamheid om te gaan. Als jongeren weten dat eenzaamheid normaal is, kan dit hen helpen om op zoek te gaan naar contact. Deze pijler zou effectief kunnen zijn voor jongeren die eenzaam zijn in verband met externe omstandigheden, en jongeren met negatieve denkbeelden.
2. Handvaten om negatieve denkbeelden te vermijden. Eerder onderzoek laat zien dat er klassieke methoden bestaan die jongeren kunnen helpen om met negatieve denkbeelden om te gaan. Dit kan jongeren ook helpen om hun negatieve denkbeelden met betrekking tot zichzelf en hun omgeving aan te gaan.
3. Tips en tricks om aansluiting te vinden bij anderen. Elementen uit bestaande interventies bij ouderen, bijvoorbeeld “vrienden maken kun je leren” kunnen jongeren handvaten bieden bij het aangaan van kwalitatief hoogstaande sociale contacten. Dit zou vooral effectief kunnen zijn voor jongeren die moeite hebben met sociale vaardigheden. Daarnaast zou deze pijler jongeren die vanwege externe omstandigheden eenzaam zijn kunnen helpen om een pro-actieve houding aan te nemen.

Omdat eenzaamheid verschillende oorzaken heeft, is het waarschijnlijk niet mogelijk om met een dergelijk lessenprogramma alle vormen van eenzaamheid te voorkomen. Maar het kan een grote groep jongeren wel het steuntje in de rug geven dat ze nodig hebben. Op termijn biedt een dergelijk programma bovendien uitstekend de mogelijkheid om jongeren te selecteren die geïndiceerde hulp nodig hebben, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining of cognitieve therapie.

Landelijke (billboard) campagne:

Om de nodige aandacht te genereren, het onderwerp eenzaamheid bespreekbaar te maken en de documentaire en het lessenspakket te versterken.