

# Met elkaar leren en verbeteren

Andy Manikus (Wmo Radar en Coalitie Erbij Rotterdam)

Jan Willem van de Maat (Movisie)



## Eenzaamheid onder jongeren

Verkenning van de stand van zaken  
in literatuur, beleid en praktijk

## Inhoud

- Welkom
- Uitkomsten 'Verkenning Eenzaamheid onder jongeren'
- Lerende praktijk, wat is dat?
- Situatie in Rotterdam
- Plan van aanpak Rotterdam
- Uitwisseling



- 25% jongeren (15 – 25 jaar) voelt zich enigszins eenzaam.
- 9% voelt zich sterk eenzaam (CBS, 2020) Totaal 34%, meting voor corona

### Gevolgen:

- **Fysieke klachten**
  - verminderde weerstand
  - slechte kwaliteit van slaap
- **Psychische klachten**
  - minder tevreden over het leven (51% vs 93% onder niet eenzame jongeren)
  - emotionele instabiliteit en angst
  - sterke samenhang met depressie
- **Maatschappelijke gevolgen**
  - onderpresteren en uitval op school en werk
  - hogere zorgkosten

## Stand van zaken

- Ruim 50% gemeenten actieprogramma besteedt aandacht aan het onderwerp
- Meeste in opstartfase:
  - Verkennen problematiek met bijeenkomsten
  - In kaart brengen bestaand aanbod
  - In kaart brengen behoeften jongeren
  - Eerste projecten opgestart

## Knelpunten in beleid:

- Weinig informatie over wat goed werkt ('effectieve interventies')
- Het betrekken van jongeren met ervaringskennis

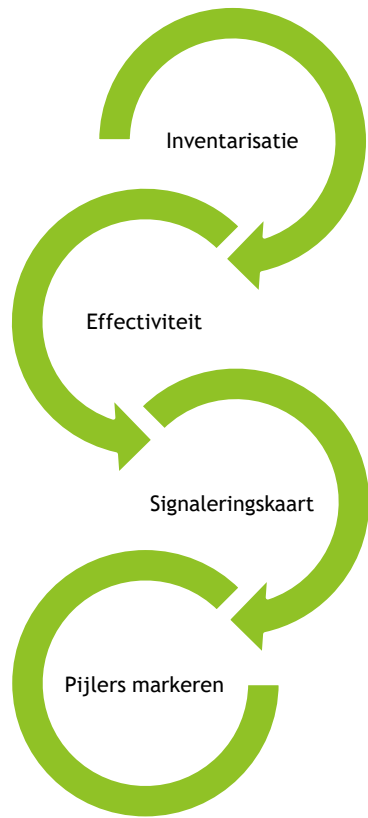
- Bestaande kennis in kaart gebracht
  - hoe bereikt het de praktijk?
  - hoe maken we het toepasbaar? (instrument)
  - hoe kunnen we aanvullende kennis uit de praktijk ophalen?
- Lerende praktijk: Samen goed doordacht een concrete verbeter slag maken.
  - maatschappelijke organisaties die jongeren bereiken
  - jongeren met ervaringskennis
  - kennisinstituut
  - gemeente
- Met elkaar al doende leren en verbeteren
- Oproep → gemeente Rotterdam (gestart in september)



Wat is de situatie in  
Rotterdam?

# Welke partijen hebben zich aangesloten?

- ▶ Movisie
- ▶ Avantsanare
- ▶ Hogeschool Rotterdam
- ▶ Stichting Maraprojecten
- ▶ Zorgzaam010
- ▶ Idem/Radar
- ▶ WMO Radar
- ▶ Netwerk Nieuw Rotterdam
- ▶ Buurtwerk
- ▶ Thuis op straat



Presentatie Gemeente Rotterdam

A large, solid green arrow pointing to the right, containing the text 'Presentatie Gemeente Rotterdam' in a dark green font.



# BEWUSTWORDING...



Ik wou dat iemand het kon zien...

- ▶ Bij wie kan dit verbeterd worden?
- ▶ Weet jij of jouw organisatie al focus heeft op eenzaamheid?
- ▶ Heeft jouw gemeente eenzaamheid al op de agenda staan?

## Hoe kunnen we de bewustwording verbeteren?

Hoe bewust ben jij je van eenzaamheid?

Wat is eenzaamheid volgens jou?

Is jouw omgeving er bewust van?

Kan eenzaamheid ook positief zijn?



Pak een  
stift, pen of  
potlood en  
schrijf het  
op!





## Persoonlijkheidsfactoren

- Gebrek aan zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen
- Verlegenheid
- Introversie (extraversie beschermt met name onder jongeren)
- Beperkte sociale en emotionele vaardigheden (wisselwerking met eenzaamheid)

## Factoren m.b.t. het sociale netwerk

- Geen regelmatig contact met familie, vrienden of buren
- Vriendschappen verminderen eenzaamheid het sterkst ('peer group')
- Meer steun ouders → minder eenzaamheid
  - Emotionele steun, advies, begrip, veiligheid, aanleren vaardigheden
- Levensgebeurtenissen
  - verlaten ouderlijk huis, overgang naar middelbare school, ontslag, overstap baan of verlies van dierbare.

## **Maatschappelijke factoren, o.a.:**

- Sociale uitsluiting door negatieve beeldvorming
  - O.a. Verstandelijke beperking, migratieachtergrond, lhbti-achtergrond
- Opgroeien in armoede

## **Fysieke klachten:**

- Verhoogde bloeddruk
- verminderde weerstand
- slechte kwaliteit van slaap.

## **Psychische klachten:**

- Minder tevreden over het leven (51% vs 93% onder niet eenzame jongeren)
- Emotionele instabiliteit en angst
- Sterke samenhang met depressie

## **Maatschappelijke gevolgen**

- Jonge mensen (19 – 40) die zich eenzaam voelen maken hoge zorgkosten
- Onderpresteren en uitval op school en werk

## Emotiegerichte coping

Omgaan met de emotionele gevolgen die eenzaamheid oproept

- afleiding en ontspanning zoeken
- de situatie relativeren of ontkennen
- confronterende situaties vermijden (soms: vluchtgedrag in gamen).

## Probleemgerichte coping

Poging eenzaamheid te verminderen of onder controle te krijgen

- Situatie te onderzoeken, plannen te maken, en concrete stappen zetten
- Jongeren zetten weinig tijd in voor zelfreflectie over eenzaamheid en zelfontwikkeling.



## **Passieve coping** (overlap emotiegerichte coping)

Situatie van eenzaamheid niet willen verbeteren en of vermijden

- Piekeren over eenzaamheid ('onoplosbaar')
  - Verhoogt risico op depressieve klachten
- 
- **Positief toekomstbeeld** is beschermende factor: de overtuiging hebben dat de toekomst ten goede kan en zal veranderen
  - Ineffectieve coping leidt tot **in stand houden eenzaamheid**
    - wens naar herstel van sociale relaties neemt af
    - meer negatieve gevoelens bij sociale uitsluiting
    - Minder positieve gevoelens bij sociale insluiting

## Knelpunten in de praktijk:

- Bereiken van jongeren die vereenzamen:
  - Schaamte onder jongeren, terugtrekgedrag
  - Onbekendheid met het aanbod
- Het bespreken van eenzaamheid:
  - Welke woorden gebruik je?
  - Gebrek aan zelfinzicht jongeren ('gaat goed')

## Ten slotte: kansen in de praktijk:

- Deskundigheidsbevordering (o.a. bespreekbaar maken)
- Meer inzetten op ontwikkelen vaardigheden en zelfvertrouwen
  - Jongeren elkaar opbouwende feedback leren geven
  - Veilige setting: vrij voelen om te oefenen met sociale vaardigheden
- Samenwerking tussen onderwijs en jongerenwerk
  - Onderwijs is een belangrijke 'vindplaats'
  - Jongerenwerkers kunnen gesprek aangaan