STRONGER TOGETHER

JOIN US

Eenzaamheid als disconnectie

Kyra Haerkens

67739994
of ga naar Menti.com

Wat is eenzaamheid?

Sociale eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid

Wat is existentiële eenzaamheid?

Existentiële eenzaamheid is een gevoel van ondraaglijke leegheid, droefheid en verlangen, die voortkomt uit het besef dat de mens fundamenteel gescheiden is van anderen (Ettema et al., 2010)

Onderzoeksopzet

Het onderzoek

Relevantie van het onderzoek

Onderzoeksvraag

In hoeverre hebben jongeren die aangesloten zijn bij Join us te kampen met existentiële eenzaamheid en hoe kan het programma van Join us jongeren ondersteuning bieden bij existentiële eenzaamheid?

Fenomenologisch onderzoek

Wat is fenomenologisch onderzoek?

Fenomenologisch onderzoek is een vorm van kwalitatief onderzoek, waarbij de nadruk ligt op de betekenis en structuur van de geleefde ervaringen van respondenten met betrekking tot een specifiek fenomeen

Bevindingen

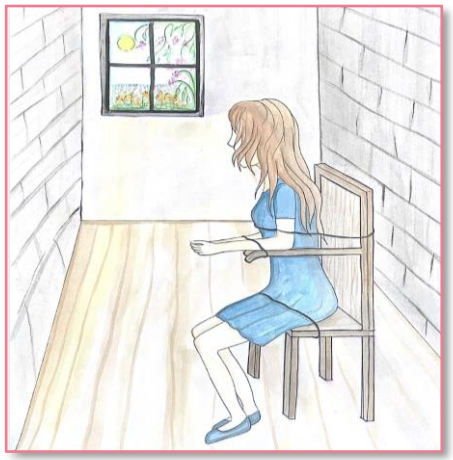
De essentie

Bevindingen

Deze essentie komt terug in 4 verschillende thema's

Alleen op de wereld zijn

Onzichtbaarheid & pijnlijke zichtbaarheid



Vastzitten in jezelf

Diepgaande aanwezigheid van een afwezigheid

Alleen op de wereld zijn

Ervaring
Het gevoel er volledig alleen voor te staan. Er is niemand die je begrijpt en leuk of interessant vindt

"Het gevoel van eenzaamheid en alleen op de wereld zijn komt voort uit, naar mijn gevoel, te weinig aansluiting kunnen vinden met de mensen om mij heen. Met de nadruk op 'naar mijn gevoel', want het is eerder een idee in mijn eigen hoofd dat niemand me interessant en leuk vindt, dan dat dat ook echt de waarheid is. Maar zolang ik daarvan overtuigd ben, en dat ben ik nogal vaak, ook als ik wél omringd ben met mensen, dan voelt het gewoon simpelweg alsof ik net zo goed alleen op de wereld kan zijn."

Behoefte
Verbondenheid

Ondersteuning
Eenzame jongeren samenbrengen, verbondenheid door gedeelde ervaringen

Onzichtbaarheid & pijnlijke zichtbaarheid

Ervaring
Niet of verkeerd opgemerkt/gezien worden

"Altijd in de pauzes op de middelbare school dan ga je ook, dan ga je je lunch eten en de meeste mensen gaan in groepjes bij elkaar staan. Wat ik eigenlijk iedere pauze voor jarenlang heb gehad - er stond een bepaalde paal midden in de zaal waar van die posters aanhingen - en iedere lunch of iedere pauze ging ik tegen die paal leunen en ging ik mijn lunch eten terwijl om mij heen overal mensen liepen en praatten, terwijl ik iedere dag weer in mijn eentje tegen die paal aan zat te wachten tot de pauze voorbij zou zijn. (...) Ook gewoon omdat ik wel eens probeerde in een groepje jongeren mee te praten over een onderwerp ofzo en dat mensen gewoon letterlijk over me heen praatten en letterlijk niemand naar me luisterde. Dat zijn momenten waarop ik me echt gewoon onzichtbaar voelde. Iedereen loopt eigenlijk om je heen (...) terwijl het voor mijzelf op dat moment dan heel erg voelt alsof ik heel erg uitstraal dat ik niet lekker in mijn vel zit, maar er is niemand die er iets van zegt of überhaupt laat zien dat ze er iets van merken."

Behoefte
Gezien worden als een authentiek persoon met eigen eigenschappen en persoonlijke doelen

Ondersteuning
Letterlijk en figuurlijk ruimte maken voor jongeren

Vastzitten in jezelf

Ervaring
Opgesloten zitten in zichzelf. Vast in emoties en gedachten

"Ik zie mezelf dan op een houten stoeltje, heel strak vastgebonden in een super donkere kamer, met een raam zo'n aantal meter voor me waar dan wat licht door schijnt. Dan zie ik daarachter allemaal mooie dingen waar ik heel graag bij zou willen, maar gewoon totaal niet daartoe in staat ben."

Behoefte
Openheid

Ondersteuning
Versterken van zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen

Diepgaande aanwezigheid van een afwezigheid

Ervaring
Afwezigheid van diepgaand contact met zichzelf en de afwezigheid van diepgaand contact met anderen

> *"Ik woon nu met huisgenoten. Dat zijn mensen waar ik wel gewoon prima mee overweg kan, maar er is geen, er is zeg maar niet echt een klik, je kunt er niet echt een diepgaand gesprek mee voeren. Je kunt wel een beetje je interesses delen maar je kunt niet je passie kwijt op de manier waarop je wilt. Ja je mist gewoon een bepaalde diepgang in een contact en dat heb je ook gewoon lang niet met alle mensen. Maar als je dat dus met helemaal niemand hebt om je heen... dan is dat voor mij heel erg, heel erg eenzaam, want dan kan ik wel wat vertellen en ik kan wel een beetje mijn dag kwijt, maar ik kan nergens echt mijn ei kwijt. (...) Het blijft allemaal heel oppervlakkig dan."*

Behoefte
Diepgaande verbondenheid met zichzelf en anderen

Ondersteuning
Faciliteren in diepgaande gesprekken over levensvragen, zingeving en de betekenis van eenzaamheid

Take-aways

- Ieder mens kan te maken krijgen met gevoelens van eenzaamheid.

- Eenzaamheid is verbonden aan het bestaan. Het laat zich niet zomaar ‘oplossen’ of ‘bestrijden’.

- De kern van de ervaring van existentiële eenzaamheid is: het lijden aan een gebrek aan verbinding met je feitelijke, dagelijkse zelf, en/of met dat wat je had willen voorstellen, en/of met anderen.

- De behoeften van existentieel eenzame jongeren hangen samen met verbondenheid, authenticiteit, openheid en als laatste diepgaand contact.

- In het diepgaand contact zou het volgens de eenzame jongeren moeten gaan over de betekenis van eenzaamheid, zingeving en levensvragen.

STRONGER TOGETHER

JOIN US

Eenzaamheid als disconnectie

Kyra Haerkens