

Signalerings- en Routekaart Eenzaamheid onder jongeren (12-25 jaar)

Herken signalen
die kunnen wijzen
op eenzaamheid
bij jongeren

De eenzame
jongere in beeld.
Wat nu?



Kan ik zelf
ondersteuning
bieden?

Naar wie kan ik
doorverwijzen?

Signaleringskaart

Wat is de signaleringskaart?

De signaleringskaart is een hulpmiddel voor professionals voor het signaleren van problemen, om risico's in beeld te krijgen en om een inschatting te maken van de benodigde zorg of hulp die de eenzame jongere nodig kan hebben. Dit wordt gedaan door betrokken professionals die dicht bij de jongere staan.

Deze kaart bevat een specifieke signalenlijst voor het herkennen van eenzame jongeren. Voor het opstellen van deze signaleringskaart is tevens gebruik gemaakt van onderzoek door studenten vanuit de Hogeschool Rotterdam.

Waarom deze signaleringskaart?

Het gevoel van eenzaamheid is een persoonlijke, subjectieve ervaring van gemis aan bepaalde sociale relaties. Dit wordt onderverdeeld in sociale- en emotionele eenzaamheid. In Rotterdam zijn er veel inwoners die zich eenzaam voelen, maar liefst 51,8% van de volwassenen (Van der A & Hiemstra, 2021). Uit onderzoek van Van der Ploeg (2019) blijkt dat eenzaamheid onder jongeren een ernstig onderschat en onderbelicht probleem is. Eenzaamheid kan jongeren ernstig beschadigen in hun ontwikkeling.

Het gevoel van eenzaam zijn hoeft niet altijd direct problematisch te zijn. Het wordt problematisch als het een langdurige vorm aanneemt, waarbij jongeren belemmerd worden in het aangaan van sociale contacten. De jongere neemt dan bijvoorbeeld meer afstand van anderen, heeft een negatief zelfbeeld en komt in een negatieve spiraal terecht (Machielse, 2020). Tijdens de adolescentie is contact met andere leeftijdsgenoten van cruciaal belang, omdat het een belangrijke sociale factor is dat gezondheidsgedrag positief beïnvloedt en een gezonde ontwikkeling ondersteunt. Eenzaamheid onder jongeren leidt tot risico op depressie, suïcide, criminaliteit en een verhoogde kans op hartziekten (Savelkoul et al., 2018).

Voor wie is de signaleringskaart?

De signaleringskaart is bedoeld voor professionals die in contact komen met jongeren. Hierbij kan gedacht worden aan o.a. mentoren, studieloopbaanbegeleiders/-coaches, huisartsen, praktijkondersteuners, wijkteammedewerkers en welzijnspartijen.

De rol van de professional

U als professional komt vaak in aanraking met de jongere. Vanwege uw deskundigheid kunt u de eerste signalen opmerken. Door deze signaleren bespreekbaar te maken, kunt u de jongere helpen om de neerwaartse spiraal eenzaamheid te doorbreken en te voorkomen dat de eenzaamheid problematisch wordt. Dit doet u onder andere door een luisterend oor te bieden en er voor de jongeren te zijn als zij dit nodig hebben. Daarnaast is het belangrijk om te weten naar wie of naar welke partijen u kunt doorverwijzen als u denkt dat er meer hulp of ondersteuning nodig is. De signalerings- en routekaart geeft u daarbij handvatten.

Signalen van eenzaamheid onder jongeren*:

Wanneer u één of meerdere van deze signalen opmerkt, bedenk dan dat er sprake kan zijn van eenzaamheid.

Lichamelijke signalen

- Stress
- Vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Slaapproblemen
- Piekeren

Sociale signalen

- (Structureel) buiten de groep vallen
- Beperkt sociaal contact, vaak negatief
- Geen hobby's of lid van een vereniging, groep of club

Psychische signalen

- Moeite met concentreren
- Moeite met vertrouwen in een ander
- Laag zelfbeeld
- Onzekerheid
- Sombere gevoelens
- Nergens zin in hebben
- Teleurstelling en verdriet

Gedragmatige signalen

- Teruggetrokken gedrag
- Weinig beweging in de vrije tijd
- Voortijdig afbreken van de opleiding of meermaals van opleiding wisselen
- Compensatie gedrag, zoals overmatig veel negatieve aandacht vragen
- Eetproblemen, zoals te veel of te weinig eten
- Verwaarlozing van het uiterlijk
- (Overmatig) gebruik van alcohol of drugs
- Opmerkelijk veel of weinig motivatie in het aangaan van sociale contacten
- Moeilijk kunnen samenwerken
- Kledingstijl aanpassen: donkere kleding of strakke kleding naar wijd.

**Bij het opstellen van de signaleringskaart is gebruik gemaakt van literatuuronderzoek (Movisie, 2018), praktijkonderzoek (Hogeschool Rotterdam, 2021) en een toetsing bij de doelgroep zelf.*

Routekaart

Risicogroepen:

Uit onderzoek van Movisie (2018) blijkt dat er verschillende risicofactoren te onderscheiden zijn:

- Een lagere Sociaal-economische status (SES);
- Psychische gezondheidsproblemen, of wiens partner gezondheidsproblemen heeft;
- Jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond;
- Jongeren met een verstandelijke beperking;
- Dak- of thuisloze jongeren.

In gesprek:

Wat kunt u als professional doen? Jongeren die zich eenzaam voelen, praten hier gemakkelijk over.

Maak het thema daarom op een laagdrempelige manier bespreekbaar.

- Vraag hoe het met de jongere gaat.

Voorbeeld vragen:

- Wat doe je graag in je vrije tijd?
- Wie heb je om je heen (formeel en informeel)?
- Wat zou jou helpen?
- Waar wordt je vrolijk van? Wat vind je leuk om te doen?

- Erken zijn/haar situatie.
- Blijf in gesprek.
- Geef positieve aandacht. Toon oprechte belangstelling en waardering en complimenteer.
- Neem hem/haar serieus.
- Vraag hoe hij/zij geholpen willen worden.
- Zoek naar de krachten van en (nieuwe) kansen voor de jeugdige (een passie voor een onderwerp, goed in gamen, gestart met een nieuwe opleiding, etc.)

Inschatting van risico- en beschermende factoren:

Maak na de gesprekken een inschatting van de zorgbehoefte van de jongere. Onderzoek hoe de sociale cirkel is opgebouwd en waar mogelijk nog kansen liggen, al dan niet met ondersteuning. Maak een inschatting van de aanwezige beschermende factoren, zoals zelfvertrouwen, optimistische mindset en gevoel van vertrouwen. Dit kunt u ook samen met de jongere doen. Is er sprake van disbalans tussen de risico- en beschermende factoren en/of bent u niet gekwalificeerd of in de gelegenheid om zelf te ondersteunen of begeleiden? Volg dan route 2, maar blijf met de jongere in gesprek tot er passende hulpverlening is georganiseerd. Is er sprake van (lichte-) problematiek waarbij uzelf kan ondersteunen? Dan biedt route 1 u daarbij handvatten.

Zelf ondersteuning bieden:

- Meer coaching nodig in de buurt, laagdrempelig.
 - Luister oprecht naar de jongere.
 - Probeer op korte termijn een succes te boeken. Stapjes maken is goed voor herstel.
 - Gooi protocollen-houding uit de deur, wees mens.
 - Zorg voor 1 op 1 contact.
 - Breng psycho-educatie op jip&janneke niveau.
 - Maak al contact met jongeren voordat het fout gaat.
 - BELANGRIJK: Vraag oprecht aan iemand hoe het met iemand gaat.
 - Leer jongeren schrijven; het lucht op.
 - Meditatie workshop
 - Help met het opbouwen van een gezondje sociale omgeving
 - Activeer jongeren in hun positiviteit wanneer je dit ziet.
-
- Durf het onderwerp te “droppen”.
 - Laat zien dat er geen taboe op rust.
 - Organiseer lounge-praat-relax momenten m.b.t. eenzaamheid
 - Wees oprecht in je interesse.
 - Maak tijd voor het onderwerp
 - Geef de jongere de ruimte om alles erbij te halen. (eenzaamheid kan allesomvattend zijn)
 - Nodig uit om individueel er op door te gaan.
 - Direct contact is ‘key’, online, telefonisch, per mail werkt niet.

Ondersteuningsaanbod:

Wat is er nodig vanuit de organisaties/gemeenten/overheid?

- Maak meer reclame erover.
 - Neem het mee in je vragen aan jongeren.
 - Probeer krachten te bundelen (organisaties / gemeente) en start een campagne.
 - Maak het bespreekbaar in de openbare ruimte.
 - Zorg voor betere / soepelere doorverwijzing.
 - Werk sector overstijgend. En hou de lijntjes kort.
-
- Maak je organisatie bewust van eenzaamheid onder jongeren.
 - Inventariseer wat er is met betrekking tot eenzaamheid onder jongeren.
 - Maak collega's bewust van het nut van het goede gesprek en het oprecht geïnteresseerd zijn.
 - Deel je ervaringen met jongeren op dit onderwerp. Maak het breed gedragen.
-
- Jongeren hebben ontzettend mooie ideeën en meningen over dit onderwerp. Nodig ze uit, brainstrom regelmatig. Betrek ze bij beleid en uitvoering.
 - Start een podcast over eenzaamheid.
 - De Coalitie Erbij Rotterdam moet meer op thema binnen dit spectrum de Lerende Praktijk organiseren.
 - Organiseer Rotterdam breed meer ontmoetingen tussen professionals en jongeren.
 - Gebruik de ervaringsdeskundigen hier meer bij.
 - Rotterdam moet meer openheid laten zien ten aanzien van eenzaamheid.

Naar welke instellingen kunt u doorverwijzen?

Heeft u binnen een netwerk een jongere die kampt met eenzaamheidsklachten dan kunt u terecht bij de volgende instanties:

Join Us: een organisatie die fysieke groepen heeft waar jongeren van 12-25 jaar aan kunnen deelnemen met eenzaamheidsklachten. <https://join-us.nu/nl/>

Zorgzaam 010: een platform waar vragen om gezelschap kunnen worden gesteld of aangeboden. <https://www.zorgzaam010.nl/eenzaamheid>

Leger des Heils: een buurthuiscentrum in onder andere Delfshaven waar je terecht kunt voor laagdrempelig contact. <https://www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamerdelfshaven>

De Luisterlijn: een platform waar je terecht kunt voor een persoonlijk gesprek via telefoon of chat. <https://www.deluisterlijn.nl/>

Coalitie Erbij Rotterdam: een training voor vrijwilligers of professionals in Rotterdam waarbij je eenzaamheid leert herkennen en bespreekbaar te maken. <https://www.coalitieerbijrotterdam.nl/training-eezaamheid-heeft-geen-gezicht/>

Avant sanare: (online-)trainingen voor jongeren en trainingen voor professionals in Rotterdam. <https://avantsanare.nl/>

Welzijn in de wijk