

BACHELORPROEF

De brug van eenzaamheid naar aanbod

Een kwalitatief onderzoek naar de noden van jongvolwassenen in eenzaamheid om tot het aanbod toe te treden.

Bachelor	Toegepaste psychologie
Academiejaar	2019-20
Student	Birger Baert
BP-begeleider	Petra De Vlieger
Valorisatiepeter/meter	Ellen Joos, Bart Deroo

1. DANKWOORD

De bachelorproef is de apotheose van de professionele bachelor Toegepaste Psychologie. Dit is een drie jaar durende opdracht. De eerste drie semesters krijgen we leerstof die ons voorbereidt op het voeren van onderzoek. Semester vier, vijf en zes staan allemaal in het teken van ons eigen onderzoek. Dit is een project waar ik helemaal ben ik opgegaan en dat honderden uren in beslag heeft genomen. Dit was een interessantste en een zware opdracht. Ik uit mijn dank naar alle personen en organisaties die mij in dit proces hebben gesteund.

Eerst en vooral wens ik Mevr. Schepens (bachelorproefcoördinator) en Mevr. De Vlieger (bachelorproefbegeleider) te bedanken. Hun enthousiasme over mijn bachelorproef motiveerde me. Daarnaast hebben de feedback en tips me geholpen in het pad om dit huzarenstuk af te werken. Dit was een extra motiverende factor.

Daarnaast wil ik mijn valorisatiemeter en -peter, respectievelijk Ellen Joos en Bart Deroo, bedanken. Dankzij jullie vakkennis hebben jullie mijn vragen kunnen beantwoorden en me verder op pad gezet.

Stuvo is een belangrijk deel geweest in dit proces. Charlotte Hinderyckx en Ann-Sofie Verhelst hebben me niet alleen gemotiveerd. Dankzij hen en Jolien Verschaeve is de uitnodiging verspreid onder de studenten. Dit heeft geleid tot de respondenten. Daarnaast werd ik geholpen door het maken van een planning toen ik door de bos de bomen niet meer zag.

De richting Toegepaste Psychologie verdient een bedanking om deze opportuniteit mogelijk te maken.

Graag wil ik ook mijn psychologische begeleiding bedanken. Met name Chloë Goetinck, Lieselotte Boone, Dr. Sheila Kennedy, Nele Vandenabele, Ellen Bosma en Clara Delnat. Bedankt voor de talloze gesprekken over de problemen met mijn bachelorproef. Jullie hebben me telkens terug moed kunnen inpraten. Daarnaast nog een extra bedanking naar Chloë Goetinck om mijn uitnodiging op een professionelere manier te helpen schrijven.

Een verdere bedanking gaat uit naar de N-VA. Specifiek naar Lorin Parys, Theo Franken, Joren Vermeersch en Sofie Pootemans. Zij aanhoorden mijn vraag en bezorgden mij een intern document en informatie over politieke beslissingen rond de aanpak van eenzaamheid.

Verder uit ik politieke bedankingen naar Bert D'hondt en Wouter Beke om interesse te tonen in de uitkomst van deze bachelorproef. Ik krijg de mogelijkheid om het eindresultaat door te sturen ter inspiratie voor initiatieven.

Een bedanking gaat de oceaan over naar Chestnut Hill College in Philadelphia. Kelly Liberona stond me bij in het zoeken van bronnen. Bij Dr. Ian Sharp kon ik terecht voor vragen.

Mijn vrienden en familie verdienen ook een bedanking. Zij zorgden voor enorm veel steun, laden mijn batterijen op en stonden in voor het behouden van mijn geestelijke gezondheid. Speciale dank gaat naar Faith Vandaele. Zij fungeerde als mijn proefkonijn. Een tweede speciale dank gaat naar Jeroen Verhaeghe dat ik zijn toelating kreeg om zijn idee toe te voegen aan de conceptenlijst.

Mijn grootste dank gaat uit naar de vier respondenten. Het was moeilijk om jullie te vinden, maar ik ben blij dat het jullie is geworden. Uit vier interviews heb ik enorm veel informatie kunnen halen. Daarnaast waren de interviews stuk voor stuk plezant. Het napraten was dat ook. Bedankt voor jullie tijd. Bedankt voor jullie informatie. Bedankt dat jullie jullie zijn.

Tenslotte bedank ik de lezers van deze bachelorproef en de gebruikers van mijn beroepsproduct.

2. VERKLARENDE WOORDENLIJST

Allopreganolon: Medicatie in ontwikkelingsfase die eenzaamheid reduceert. Het doel is om dit te gebruiken in combinatie met cognitieve gedragstherapie om het herstellingsproces van chronische eenzaamheid te faciliteren (Russo, 2018).

Antisociaal gedrag: Gedrag dat niet conform is met de maatschappelijke normen of wetgeving.

Antropomorfiseren: Toekennen van menselijke karakteristieken aan niet-menselijke objecten (Keefer in Norgerg, Crone, Kwok, & Grisham, 2018).

Begripsvaliditeit: De accuraatheid waarmee een test de psychologische processen meet die binnen een theorie gespecificeerd worden.

Betrouwbaarheid: Mathematische voorstelling van de gelijkheid van een bepaalde test afgelegd door verschillende afnemers.

Bruto binnenlands product (BBP): De totale marktwaarde van een alle goederen en diensten geleverd door een land binnen een bepaalde periode.

Biopsychosociaal functioneren: Functioneren is een samenspel van het lichaam, de geest en de interactie met de omgeving.

Cognitieve gedragstherapie/cognitive behavior therapy (CBT): Dit is een vorm van therapie waarbij de cliënt zelf de wetenschapper is. Hij of zij ontleedt de gevoelens, het gedrag en de gedachten bij een bepaalde situatie. Zo krijgt de persoon een realistischer beeld van de gebeurtenis (Van Alphen, 2016).

Chronische eenzaamheid: Ondanks gebeurtenissen die een verminderend effect zouden moeten hebben voor eenzaamheid, blijft de eenzaamheid onverminderd aanhouden (Russo, 2018).

Coping: Gesteld gedrag als reactie op stress of een probleem.

Coronaire hartziekten: Een ziekte waarbij er een belemmering van bloedtoevoer optreedt naar de hartspier (Modtronic, sd).

Correlatiecoëfficiënt: Mathematische waarde dat de sterkte van een statistisch verband tussen twee variabelen aantoont.

COTAN: De Commissie Testaangelegenheden Nederland staat in voor de beoordeling van de in Nederland gebruikte tests, toetsen en vragenlijsten.

Criteriumvaliditeit: Statistisch verband tussen testcores en het feitelijk gedrag of uitkomst.

Eenzaamheid: Het subjectieve gevoel van lage connectiviteit.

Emotionele eenzaamheid: Het gemis aan emotionele banden die gepaard gaan met een liefdesrelatie, familieband of hechte vriendschap.

Executief functioneren: Het uitvoeren van hogere cognitieve functies zoals emotieregulatie, planning, metacognitie, inhibitie, etc.

Existentiële eenzaamheid: Een gevoel van zinloosheid.

Gamma-aminoboterzuur (GABA): Zorgt voor het afnemen van de activiteit van het zenuwstelsel (Nevid, Rathus, & Greene, 2017).

Generaliseerbaarheid: De mate waarop de resultaten overdraagbaar zijn naar het geheel van de doelgroep (Mortelmans & Craeynest, 2018).

Gepercipieerd sociaal isolement: Een synoniem voor eenzaamheid.

Hypervigilentie: Een aangehouden en nutteloze alertheid met als oorzaak een te veel aan stress.

Hypothesebevestigend gedrag/confirmation bias: Informatie die een gedachte bevestigt, wordt gezocht en onthouden (Craeynest, Sociale psychologie, 2016).

Intieme eenzaamheid: Het gevoel van afwezigheid van een dichte, intieme band met een persoon, zoals een beste vriend.

Mediator: Een derde factor die invloed heeft op een verband tussen twee factoren (Baarda, 2014).

Neocortex: De bovenste hersendelen die enkel bij zoogdieren voorkomen.

Prevalentie: Het aantal casussen in de populatie (Brug, Van Assema, & Lechner, 2017).

Reaffiliation motive (RAM): Een gedragsmodel van drie processen dat bij eenzamen moet zorgen voor heraansluiting. Als dit niet lukt, volgt diepere eenzaamheid.

Relationele eenzaamheid: het gevoel van afwezigheid van een netwerk of sociale relaties, zoals een groep leeftijdsgenoten (Maes, Vanhalst, Van den Noortgate, & Goossens, 2017).

Saturatie: Het moment waarop interviews geen extra informatie genereren.

Semigestructureerd interview: Een interviewmethode dat gebruikmaakt van een interviewschema waarvan afgeweken mag worden.

Small World-experiment: Een experiment dat onderzoekt naar de limieten van het sociaal netwerk.

Social distancing: Een maatregel om de controle te krijgen over de corona pandemie.

Sociale eenzaamheid: Een groot gemis voelen in waardevolle banden met een grotere groep. Die grotere groep kan bestaan uit collega's, gelijkgezinden, dorpsgenoten, enzovoort.

Sociale teruggetrokkenheid: Een overkoepelende term die alle vormen inhoudt van hoe een individu zich kan terugtrekken uit een sociale situatie.

Sociale infrastructuur: Diensten, organisaties en voorzieningen die in functie staan om de samenhang in een buurt te versterken.

Sociaal isolement: Een objectief en meetbaar gebrek aan een sociaal netwerk.

Sociaal kapitaal: Waarden die de maatschappelijke verbondenheid versterken.

Solitude: Een positieve benadering van het alleen zijn of de 'glorie van het alleen zijn'.

Zelf waarmakende voorspellingen/selffulfilling prophecy: Het stellen van gedrag bij het hebben van een bepaalde voorspelling, zal die voorspelling uitlokken.

3. INHOUDSTAFEL

1. Dankwoord	4
2. Verklarende woordenlijst	6
3. Inhoudstafel	9
4. Abstract	12
5. Krantenartikel	13
7. Inleiding	16
7.1. Algemene situering	16
7.1.1. Probleemstelling	16
7.1.2. Beroepsproduct	17
7.1.3. Kort overzicht	18
7.2. Literatuurstudie	19
7.2.1. Wat is eenzaamheid?	19
7.2.2. Prevalentie	25
7.2.3. Oorzaken van eenzaamheid	26
7.2.4. Gevolgen van eenzaamheid	29
7.2.5. Buffers tegen eenzaamheid	32
7.2.6. Reaffiliation motive (RAM)	33
7.2.7. Interventies	34
7.2.8. Onderzoeksvragen	44
8. Methode	45
8.1. Onderzoekseenheden	45
8.2. Meettechnieken/instrumenten	47
8.3. Procedure	49

8.4. Analyses.....	50
9. Resultaten	52
9.1. Verloop interviews	53
9.1.1. Interview 1.....	53
9.1.2. Interview 2.....	53
9.1.3. Interview 3.....	53
9.1.4. Interview 4.....	53
9.2. Bespreking kernlabels.....	55
9.2.1. Kernlabel 1: copingstrategieën.....	56
9.2.2. Kernlabel 2: kennis van het aanbod	57
9.2.3. Kernlabel 3: Doelgroep bereiden	58
9.2.4. Kernlabel 4: Noden	61
9.2.5. Kernlabel 5: beroepsproduct	66
9.3. Beroepsproduct	70
10. Discussie & conclusie	72
10.1. Beantwoorden van onderzoeksvragen	72
10.1.1. Deelonderzoeksvragen.....	72
10.1.2. Hoofdonderzoeksvraag	76
10.2. Terugkoppeling naar de literatuurstudie	77
10.2.1. Definiëring.....	77
10.2.2. Prevalentie	78
10.2.3. Oorzaken.....	78
10.2.4. Buffers	79
10.2.5. Reaffiliation motive (RAM)	79
10.2.6. Interventies	80
10.3. Sterkte-zwakte analyse.....	80

10.3.1.	Sterktes	80
10.3.2.	Zwaktes.....	81
10.4.	Mogelijk vervolgonderzoek	82
10.5.	Algemene conclusie	83
11.	Bibliografie.....	85
12.	Bijlagen	96
12.1.	Bijlage 1: Valorisatiemeter Ellen Joos.....	96
12.2.	Bijlage 2: Valorisatiepeter Bart Deroo.....	97
12.3.	Bijlage 3: uitnodiging onderzoek.....	98
12.4.	Bijlage 4: informerende brief.....	100
12.5.	Bijlage 5: informed consent	103
12.6.	Bijlage 6: demografische gegevensverzameling.....	105
12.7.	Bijlage 7: Vragenprotocol (1 ^e versie)	107
12.8.	Bijlage 8: Vragenprotocol (2 ^e versie)	109
12.9.	Bijlage 9: Vragenprotocol (3e versie).....	111
12.10.	Bijlage 10: website bachelorproef.....	113
12.11.	Externe bijlages.....	114

4. ABSTRACT

Jongvolwassenen in eenzaamheid lijken hun weg niet te vinden naar het hulpverleningsaanbod dat hen uit de eenzaamheid helpt. Het probleem daarbij is dat de jongvolwassenen tegen drempels aanlopen. Daarnaast is het aanbod niet altijd zichtbaar. Tenslotte is het hulpverleningsaanbod voor jongvolwassenen gering. Dit onderzoek zoekt naar de noden van jongvolwassenen in eenzaamheid en naar mogelijke invullingen voor deze noden.

Deze zoektocht gebeurt door middel van semigestructureerde interviews bij Howest studenten. Hieruit kwam een nood aan aangepaste hulpverlening, diepgaande gesprekken, acceptatie, sociale relaties, diversiteit in activiteiten en kwaliteitsvolle relaties. Daarnaast zijn heel wat mogelijke concepten gegenereerd om die noden te vervullen.

Vervolgonderzoek is aangeraden bij andere leeftijdscategorieën en naar effectiviteit van het beroepsproduct.

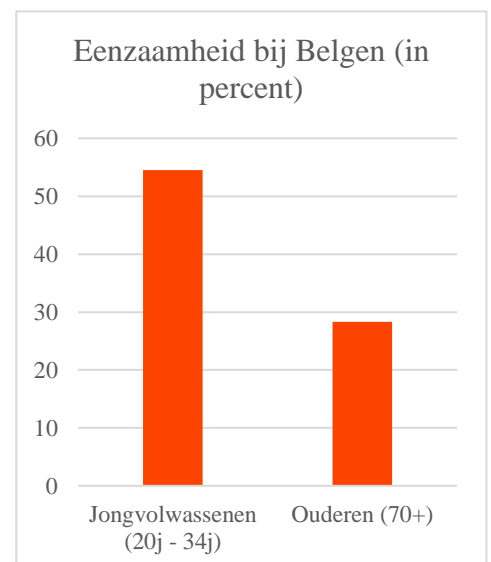
5. KRANTENARTIKEL

Aanbod schiet tekort bij eenzame jongvolwassenen

Stel, je bent een jongvolwassene en je voelt je al een tijd eenzaam. De lokale kroeg of de sportclub schrikken je af. Je zoekt online naar initiatieven die voor jou veilig aanvoelen om terug contact te hebben met anderen. Deze vind je ook, maar ze zijn enkel voor jongeren, ouderen of psychisch kwetsbaren! Wat nu? Dat is de kern van deze scriptie.

Jongvolwassenen zijn ook eenzaam

Als er gepraat wordt over eenzaamheid, denkt iedereen vooral aan ouderen. Er zijn ook andere leeftijdsgroepen die met eenzaamheid kampen. Lieven Annemans, gezondheidseconoom aan UGent, heeft dit voor het Nationale Geluksonderzoek van 2018 onderzocht. Uit dat onderzoek blijkt dat de helft van de jongvolwassenen (20 jaar tot 34 jaar) een vorm van eenzaamheid voelen in vergelijking met een derde van de ouderen boven de 70 jaar. Door deze cijfers is het beperkte aanbod tegen eenzaamheid nog opmerkelijker.



Wat is eenzaamheid precies?

Eenzaamheid is vergelijkbaar met honger. Als je honger hebt, zegt je lichaam dat je moet eten. Dit geeft je de motivatie om eten klaar te maken of eten uit de koelkast te halen. Als er niets is, krijg je de motivatie om naar de supermarkt te gaan. Eenzaamheid werkt op dezelfde manier. Het is een gevoel dat aangeeft dat je weinig sociale contacten ervaart. Dat gevoel zet je, net zoals honger, aan tot het leggen van contacten. Zo gemakkelijk is het echter niet. Wie eenzaam is zal neutrale opmerkingen van anderen sneller als negatief ervaren en deze persoonlijk nemen. Daaruit volgt dat de persoon zich zal terugtrekken. Daarom is het

belangrijk dat iemand in eenzaamheid terecht kan in een veilige omgeving. Daarin kan hij gewoon worden aan sociale interacties en daar adequaat op reageren.

Een kleine test

Eenzaamheid is een term waarop moeilijk grip valt te krijgen. Het is een gevoel dat verband houdt met verschillende andere gevoelens. Hieronder staan zes stellingen die te maken hebben met deze andere gevoelens.

1. Ik ervaar een leegte om mij heen.
2. Er zijn weinig of geen mensen om mij heen op wie ik kan terugvallen in geval van narigheid
3. Ik heb weinig of geen mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.
4. Er zijn weinig of geen mensen met wie ik mij nauw verbonden voel.
5. Ik mis mensen om me heen.
6. Ik voel me vaak in de steek gelaten.

Als er minstens twee stellingen toepasbaar zijn, spreken we over enigszins eenzaam. Vanaf vijf is dit sterk eenzaam.

We vragen het aan de jongvolwassenen

Er moet een aanbod komen op maat van jongvolwassenen. Jongvolwassenen in eenzaamheid daarbij betrekken is daarom een must. Via interviews bij jongvolwassenen die sterk eenzaam zijn, proberen we te achterhalen wat ze precies nodig hebben. De jongvolwassenen denken daarbij creatief mee aan methoden die hen kunnen helpen om hun noden in te lossen. Het onderzoek leverde zes noden op en 13 concepten.

Ten eerste hebben jongvolwassenen in eenzaamheid nood aan aangepaste hulpverlening. Daarnaast hebben jongvolwassenen nood aan gesprekken waarbij zij hun gevoelens en ervaringen kunnen delen met anderen die niet zoals zij zijn. Een derde nood is een positieve omgeving waarin de jongvolwassene zich veilig en welkom voelt en hen mee op sleeptouw neemt. Ten vierde hebben jongvolwassenen nood aan een groep waar zij zich deel van voelen. Op deze groep kunnen de jongvolwassenen rekenen in goede en kwade tijden. Verder is er een nood aan activiteiten die gericht zijn naar het interesseveld van de jongvolwassenen. Zo kunnen zij ervaren dat zij niet de enigen zijn met deze interesse en leggen zo gemakkelijker

contacten. Tenslotte hebben de jongvolwassenen nood aan een hechte band met iemand die hen het gevoel geven geliefd te zijn en waarmee ze de wereld kunnen verkennen.

Conceptenbundel voor iedereen

Alle 13 concepten die inspelen op de noden, zijn gebundeld in een elektronisch document. Dat document speelt in op de maatschappelijke domeinen waarin de concepten kunnen worden gerealiseerd. Allerhande hulpverleningsorganisaties krijgen het document overhandigd. Een van deze organisaties is het kabinet van Vlaams minister van welzijn Wouter Beke. Daarnaast staat het PDF document publiekelijk ter beschikking op de volgende website: conceptentegeneenzaamheid.wordpress.com.

Hoe kan ik bijdragen aan het aanbod?

Niet alleen het beleidsmakers en hulpverleningsorganisaties kunnen met de PDF aan de slag. Jij kunt dit ook. Zo kan je een praatje slaan met een vreemde. Als het klikt en jullie hebben tijd, ga iets samen drinken. Organiseer een evenement waarin je uitleg geeft over je hobby. Glimlach naar iemand. Hang een leuke, plezierige poster aan je raam. Het hoeft niet veel te zijn om mee te helpen aan een warmere omgeving, een omgeving waarin jongvolwassenen in eenzaamheid zich veilig genoeg voelt om opnieuw contacten aan te gaan.

7. INLEIDING

7.1. Algemene situering

7.1.1. Probleemstelling

Eenzaamheid is niet louter een probleem dat zich situeert bij senioren. Bij jongvolwassenen van 20 tot 34 jaar bemerkt Lieven Annemans, gezondheidseconoom aan UGent, een hogere prevalentie van 54,5% in vergelijking met de 28,3% van ouderen boven de 70. Volgens Lieven Annemans draagt het al dan niet hebben van sociale banden voornamelijk bij aan eenzaamheid. Geen relatie hebben met anderen, heeft daarbij dezelfde impact op de eenzaamheid als een negatieve relatie (Goegebeur, 2018).

In het klinische werkveld is eenzaamheid aangeschreven als een probleem. Petra De Vlieger, lector Toegepaste Psychologie aan Howest en klinisch psycholoog, stelt bij haar cliënten vast dat ze moeilijk hun weg vinden naar het aanbod. Het aanbod verwijst naar de middelen of maatregelen die bestaan om eenzaamheid tegen te gaan. Bart Deroo, psychiatrisch verpleegkundige bij de Mobiel Vroeginterventiedienst Psychose, sluit zich hierbij aan. (P. De Vlieger, persoonlijke communicatie, 28 juni 2019; B. Deroo, persoonlijke communicatie, 17 januari 2020).

Vanuit politieke hoek is er reactie op de problematiek van eenzaamheid. Bart De Wever, voorzitter van N-VA en burgemeester van Antwerpen, en Lorin Parys, ondervoorzitter van N-VA en Vlaams volksvertegenwoordiger, hebben op 16 april een conceptnota voorgesteld die eenzaamheid en sociaal isolement moet inperken. Deze visienota bestaat onder andere uit een interventiedatabank voor lokale besturen. Die databank is gecreëerd op basis van onderzoek (N-VA wil eenzaamheid en sociaal isolement vanop lokale niveau aanpakken, 2018).

Een jaar later steunen de andere meerderheidspartijen dit voorstel. Freya Saeys doet dit vanuit Open-VLD. Vanuit CD&V is dat Katrien Schryvers (Nood aan een actieplan tegen eenzaamheid, 2019) (Eenzaamheid: doelgerichte maatregelen om een complex probleem aan te pakken, 2019).

Eenzaamheid kenmerkt zich als een pijnlijk en negatief gevoel van gemis in sociale relaties. Dit kan betekenen een gebrek aan sociale relaties of een gebrek aan kwaliteitsvolle relaties. Sociaal isolement kan worden omschreven als een deficit in het sociaal netwerk. Dit betekent het mankeren van partner, familie, vrienden, kennissen, etc. Een sociaal netwerk kan in kaart

worden gebracht en is objectief vast te stellen (de jong-Gierveld in Heylen, Pasteels, & Mortelmans, 2013; Parys, et al., 2019).

Eenzaamheid is een probleem. Het leidt tot een beperking in het biopsychosociaal functioneren. Onderzoek wijst uit dat eenzaamheid leidt tot een algeheel verminderde efficiëntie en effectiviteit van cognitief functioneren, het reduceert executief functioneren, snellere degeneratie van cognitie, het vaker voorkomen van negatieve gevoelens, verhoogde depressiviteit, verhoogde gevoeligheid voor sociale bedreigingen, sterkere neiging tot hypothesebevestigend gedrag op sociaal vlak ter bescherming van het huidige zelfbeeld, sterkere neiging tot negatieve zelf waarmakende voorspellingen en de neiging tot antropomorfiseren. Eenzaamheid verhoogt de mortaliteit. Het creëert problemen met de weefseldoorbloeding. Eenzaamheid is besmettelijk. Het verhoogt onnodige huisartsconsultaties. Toelichting volgt in de literatuurstudie (Cacioppo & Hawkley, Perceived social isolation and cognition, 2009; Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015; Aydoğlan, Aşçioğlu, & Çomu, 2009; Cacioppo & Hawkley, 2009; Cruwys, Wakefield, Sani, Dingle, & Jetten, 2018).

Deze bachelorproef neemt de brug naar het aanbod als het aanbod onder de loep. De doelgroep zijn jongvolwassenen van 20-35 jaar (Craeynest, Psychologie van de levensloop, 2013).

7.1.2. Beroepsproduct

Het beoogde beroepsproduct heeft als doel het aanbod af te stemmen op de behoeften van jongvolwassenen in eenzaamheid. Semigestructureerde interviews moeten de jongvolwassenen stimuleren om mee te denken wat voor hen werkt. Dit proces inventariseert de noden en de interesses van de doelgroep.

De verzamelde informatie bepaalt hoe het beroepsproduct er uiteindelijk zal uitzien. Als er een concept grote interesse opwekt, dan wordt deze volledig uitgewerkt. Bij het ontstaan van meerdere goede en haalbare ideeën, worden ze gebundeld. De bundeling verschijnt enkel in PDF formaat. Dit is eenvoudiger te verspreiden. Met dat document kunnen sociale dienstverleners en projectontwikkelaars aan de slag om projecten tegen eenzaamheid op te starten of te verbeteren. Het ultieme doel is een gevarieerd aanbod te creëren waarbij er iets is voor iedereen.

7.1.3. Kort overzicht

Tot dusver is het belang van dit onderzoek onderstreept in de probleemstelling en het beroepsproduct. De literatuurstudie gaat dieper in op eenzaamheid, alle aangrenzende thema's en de daarbij horende onderzoeksvragen. Daarna komen de methoden aan bod waarop dit onderzoek rust. Daaruit volgen ten slotte de resultaten en de discussie.

7.2. Literatuurstudie

7.2.1. Wat is eenzaamheid?

De literatuur staat vol terminologie zoals eenzaamheid, sociaal isolement, gepercipieerd sociaal isolement, sociaal kapitaal, etc. Wat betekenen deze termen? Hoe houden ze verband met elkaar? Dit stuk biedt hierrond meer uitleg.

Eenzaamheid

Het gevoel alleen te zijn, heeft volgens Tillich twee dimensies. De eerste heeft een negatieve connotatie. De term voor die dimensie is **eenzaamheid**. Tillich beschrijft dit als de ‘pijn van het alleen zijn’. De positieve dimensie wordt door Tillich beschreven als de ‘glorie van het alleen zijn’. De term daarvoor is **solitude**. Dit houdt rust en creativiteit in (Tillich in Sundström, Edberg, Rämgård, & Blomqvist, 2018; Dalhberg in Sundström, Edberg, Rämgård, & Blomqvist, 2018).

Eenzaamheid bestaat uit drie verschillende varianten. Variant één is **sociale eenzaamheid**. Sociale eenzaamheid wordt ervaren als een individu een groot gemis voelt in waardevolle banden met een grotere groep. Die grotere groep kan bestaan uit collega’s, gelijkgezinden, dorpsgenoten, enzovoort. De tweede variant is gelijkaardig aan de vorige, maar focust zich op een specifiek individu. Het gaat om het gemis aan emotionele banden die gepaard gaan met een liefdesrelatie, familieband of hechte vriendschap. De term hiervoor luidt **emotionele eenzaamheid**. Tenslotte is er nog de **existentiële eenzaamheid**, of met andere woorden een gevoel van zinloosheid. In tegenstelling tot de vorige varianten, hebben deze weinig te maken met andere mensen. Mensen met deze vorm van eenzaamheid hebben het gevoel geen zinvol leven en geen plaats te hebben in de maatschappij (Jorna, van Tilburg & de Jong-Gierveld & Weis in Parys, et al., 2019).

Cacioppo maakt een onderscheid tussen intieme eenzaamheid en relationele eenzaamheid.

Intieme eenzaamheid betekend het gevoel van afwezigheid van een dichte, intieme band met een persoon, zoals een beste vriend. **Relationele eenzaamheid** is het gevoel van afwezigheid van een netwerk of sociale relaties, zoals een groep leeftijdsgenoten (Maes, Vanhalst, Van den Noortgate, & Goossens, 2017).

Eenzaamheid kan vanzelf verdwijnen bij bepaalde gebeurtenissen in het leven. Voorbeelden daarvan zijn nieuwe vrienden maken of een nieuwe romantische relatie beginnen. Dit is geen

garantie voor iedereen. Bij **chronische eenzaamheid** blijft de persoon eenzaam ondanks een van de voordien vermelde gebeurtenissen (Russo, 2018).

Het **heraansluitingsmotief (reaffiliation motive - RAM)** zorgt ervoor dat mensen in eenzaamheid de neiging hebben om opnieuw aansluiting te vinden met anderen. Ofwel lukt hen dit, ofwel gaat de eenzaamheid nog dieper. Een uitgebreide uitleg over dit model volgt later in de literatuurstudie (Qualter, et al., 2015).

De zes vragen van de eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld geven een goed beeld van eenzaamheid. Er is een gemis van een goede vriend of vriendin. De persoon is te weinig omringd door mensen. Er is een gevoel van leegte. Er heerst een gevoel van in de steek gelaten te zijn. De persoon heeft niet genoeg mensen waarop hij of zij terug kan vallen bij ellende. Veel mensen die het volle vertrouwen krijgen zijn er niet (The de Jong Gierveld Loneliness Scale used with Norwegian clubhouse members: Psychometric properties and associated factors, 2018).

De eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld is in 2000 door de COTAN beoordeeld. De betrouwbaarheid is goed, de begripsvaliditeit voldoende, de criteriumvaliditeit onvoldoende en de norm zijn niet meer bruikbaar wegens veroudering (Egberink, de Leng, & Vermeulen, 2000).

Sociaal isolement

Waar eenzaamheid een gevoel is, is sociaal isolement meetbaar. Sociaal isolement is een objectieve en kwantificeerbare reflectie van een individu op het gebrek aan sociaal contact en de kleine schaal van het sociaal netwerk. (Alspach, 2013)

De definitie van sociaal isolement bestaat volgens Nicholson uit vier kenmerken. Ten eerste is het een toestand waarin een individu niet het gevoel heeft deel uit te maken van de samenleving waarin hij zich bevindt. Dat de persoon geen verbintenissen heeft met anderen is een tweede punt. Verder heeft de persoon een minimaal aantal sociale contacten. Ten laatste ontbreekt er een kwaliteitsvolle relatie die voldoening geeft (Nicholson & Nicholas, 2009).

In 'The lonely society' beschrijft Jo Griffin sociaal isolement. Griffin maakt een onderscheid tussen twee niveaus. Een individu kan een gebrek hebben op het **individuele niveau**. Dat wil zeggen dat de persoon geen of slechte relaties geeft met vrienden of familie. Het tweede niveau is het **macroniveau**. Op dat niveau is er een deficiëntie in de relatie met de

samenleving. Beide niveaus spelen een rol in het sociaal netwerk. Het gebrek daaraan of de zwakte ervan verklaart of het individu al dan niet sociaal geïsoleerd is (Griffin, 2010).

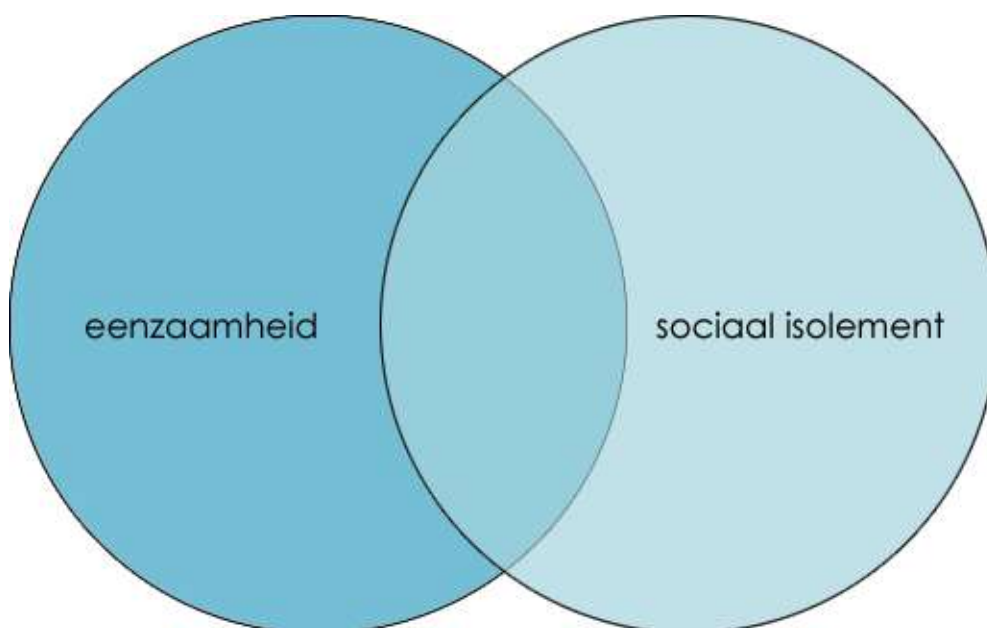
Een manier om sociaal isolement te meten is door het sociaal netwerk in kaart te brengen. Daarbij wordt gesproken over drie hiërarchische niveaus. Op het onderste niveau van de hiërarchie bevinden zich de kennissen. Een niveau hoger is weggelegd voor de vrienden. Tenslotte bestaat de top van de piramide uit beste vrienden. Dit staat uitgebeeld in een cirkeldiagram op figuur 1. (Spitzer, 2019)



Figuur 1: De drie verschillende niveaus in het sociaal netwerk (Fowler in Spitzer, 2019).

Eenzaamheid versus sociaal isolement

Sociaal isolement en eenzaamheid zijn geen synoniem. Eenzaamheid situeert zich meer in het departement van gevoelens en subjectiviteit. Sociaal isolement is objectief en meetbaar. Dit begrip hangt samen met het sociaal netwerk. Een individu kan eenzaam zijn en toch een groot sociaal netwerk hebben, maar het omgekeerde is eveneens mogelijk. Een kluzenaar kiest bijvoorbeeld voor sociaal isolement. Hij voelt zich niet eenzaam. Anderzijds heb je een depressieve partner die zich in een gezin niet begrepen en uitgesloten voelt. Die persoon ervaart eenzaamheid, maar is niet sociaal geïsoleerd. In figuur 2 worden de twee begrippen schematisch voorgesteld. (Spitzer, 2019)



Figuur 2: Dit is een grafische representatie van de verhouding tussen eenzaamheid en sociaal isolement. Het zijn beiden andere begrippen, maar ze vertonen ook gelijkenissen. Als een individu sociaal geïsoleerd raakt, bestaat de kans dat hij eenzaam wordt. Eenzaamheid kan ook gevoeld worden wanneer er toch genoeg sociale contacten zijn. Sociaal isolement biedt ook geen zekerheid tot het voelen van eenzaamheid (Spitzer, 2019).

Sociaal isolement leidt niet automatisch naar eenzaamheid. Niet alle mensen in sociaal isolement voelen zich eenzaam. Degenen die de neiging hebben zich eenzaam te voelen, zijn mensen die gevoelig zijn voor depressie. Aan de basis van depressie en eenzaamheid liggen namelijk dezelfde genen (Matthews, et al., Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis, 2016).

Kwantitatief onderzoek bij ouderen wijst uit dat sociaal isolement en eenzaamheid een correlatiecoëfficiënt heeft van 0.201. Dit betekent dat er sprake is van een middelmatig verband tussen de twee begrippen in termen van acceptabele correlatiecoëfficiënt van de psychologie. Daaruit blijkt dat sociaal isolement niet per se leidt tot een gevoel van eenzaamheid (Coyle & Dugan, 2012).

Gepercipieerd sociaal isolement

De term gepercipieerd sociaal isolement duikt op in sommige wetenschappelijke artikels. Dit is een synoniem voor eenzaamheid. Gepercipieerd sociaal isolement is een meer wetenschappelijke term terwijl eenzaamheid meer gebruikt wordt in conversaties (Cacioppo & Hawkley, Perceived social isolation and cognition, 2009).

Sociale teruggetrokkenheid

Sociale teruggetrokkenheid is een overkoepelende term die alle vormen inhoudt van hoe een individu zich kan terugtrekken uit een sociale situatie. Er zijn verschillende subtypes van sociale teruggetrokkenheid. Twee subtypes komen het vaakst voor. Subtype één is de vrees om sociale interactie te initiëren met anderen. Het andere subtype houdt in dat het individu zelf solitude verkiest (Rubin in Fujiki, Brinton, Hart, Olsen, & Coombs, 2019).

De vrees voor sociale interactie uit het eerste subtype komt voort uit het temperament of uit een fysiologische vatbaarheid die een grotere schrikreactie veroorzaakt in sociale situaties. Dit kan verschillende vormen aannemen. De belangrijkste vorm is verlegenheid. Dat komt uit het schrik hebben om door anderen beoordeeld te worden (Coplan in Fujiki, Brinton, Hart, Olsen, & Coombs, 2019).

Het subtype dat kiest voor solitude, kenmerkt zich door een lage nood om sociale interactie te initiëren. Dit wil niet zeggen deze individuen het nodig vinden om sociaal contact te vermijden. Het gaat hier om de behoefte om alleen zijn (Rubin in Fujiki, Brinton, Hart, Olsen, & Coombs, 2019).

Sociale teruggetrokkenheid is het vermijden van sociale interacties uit sociale angst en beoordelingsangst ondanks het feit dat er toch een wens is tot sociale interactie (Coplan, Ooi, Xiao, & Rose-Krasnor, 2018).

Sociaal netwerk

Het sociaal netwerk is gelimiteerd. Dat blijkt uit een onderzoek die gebruikmaakt van het ‘Small World-experiment’. Dat experiment laat een persoon een pakje versturen naar een onbekende die ver weg woont. Als regel mag de persoon dit enkel sturen naar iemand uit zijn sociaal netwerk. Wat blijkt is dat de limiet aan wie een individu een gunst kan vragen, tussen de 130 en de 250 kennissen is (Killworth in Dunbar & Spoons, 1995). Dit heeft te maken met de neocortex van de mens. Er is een correlatie tussen de grootte van de neocortex en de kennissengroep van primaten en de neocortex en de kennissengroep van de mens (Dunbar in Dunbar & Spoons, 1995).

Van de 130 tot 250 personen in een netwerk zijn een aantal van hen vrienden. Om het aantal vrienden te onderzoeken, krijgen onderzoekseenheden de vraag “Wie zou er afzien als je er niet meer was?”. De opsomming telt gemiddeld tussen de 10 en de 15 personen. Dit zijn het aantal mensen waar een gemiddelde persoon vaak contact mee heeft. Het aantal varieert wel

naargelang een persoon deel uitmaakt van een bepaald netwerk of hoe ver men staat in het leven (Dunbar & Spoors, 1995).

In een onderzoek bij de Britse bevolking blijkt dat de grootte van het netwerk niet verschilt. Vrouwen hebben wel meer vrouwen en familieleden in hun vriendenkring. De grootte van de familie correleert met het aantal familieleden in de vriendenkring. Door een limiet op het aantal kennissen, is het aantal niet-familieleden in de vriendenkring kleiner bij mensen met een grote familie. Dit zou te maken hebben met twee aspecten. Ofwel is de tijd beperkt om het sociaal netwerk te onderhouden, ofwel is er een cognitieve beperking. Tenslotte is de gemiddelde Brit meer geneigd om mensen van hetzelfde geslacht in zijn netwerk te hebben (Dunbar & Spoors, 1995).

De sterkte van een sociaal netwerk is niet enkel gebaseerd op de kwantiteit ervan. Kwaliteit is van uiterst belang. Dit bewijst figuur 2. Een echte, hechte trouwe vriendschapsband van één beste vriend is kwalitatief van een hogere magnitude dan bijvoorbeeld 301 vrienden op Facebook (Spitzer, 2019).

Naast de kwaliteit van de vriendschapsband zijn er andere soort relaties die kwalitatief verschillen. Zo heb je verschillende banden binnen een familie. De band met een favoriete nonkel met een luisterend oor is kwalitatief sterker dan een band met broer of zus die draait om jaloezie. Bloedverwantschap garandeert de kwaliteit van de relatie niet (Spitzer, 2019).

Tenslotte is er de partnerrelatie. Er kunnen spanningen optreden tijdens een relatie. Dit leidt tot kwaliteitsverlies. Een grote kwaliteit in een partnerrelatie is van groot belang. Cruciale factor hierin is de intimiteit. Het is aangetoond dat intimiteit op regelmatige basis binnen een partnerrelatie angst en stress reduceert en het welzijn van de mens significant doet toenemen (Meltzer in Spitzer, 2019).

Sociaal kapitaal

Sociaal kapitaal is een term met een brede betekenis naargelang de tak van de wetenschap. In de arbeids- en organisatie psychologie wordt deze term gezien als een bepaalde soort sociale band die kan ingezet worden op een bepaalde andere wijze. Zo kan vriendschap gebruikt worden voor morele of materiële steun of job- en niet-job gerelateerd advies. Op

maatschappelijk vlak gaat dit meer om de ‘sociale lijm’. Dit houdt in solidariteit, vertrouwen, altruïsme en gemeenschap (Adler & Kwon, 2002; Spitzer, 2019).

In de praktijk kan sociaal kapitaal worden beschreven als het BBP van een land, maar dan van cohesie. Wanneer een land beschikt over een hoog sociaal kapitaal, dan heeft de gemiddelde inwoner een betere gezondheid. De criminaliteitscijfers zullen een stuk lager liggen. Op economisch vlak verhoogt de efficiëntie. Recentelijk is er een daling te bemerken in het sociaal kapitaal van de Verenigde Staten. Het gevaar is dat deze trend zich naar landen zal verspreiden die nauwe banden hebben met het land (Spitzer, 2019).

7.2.2. Prevalentie

Sociaal isolement is in opmars. Dat komt omdat steeds meer mensen alleen gaan wonen, mensen gaan niet snel meer trouwen, de kinderwens is kleiner, mensen kiezen minder voor vrijwilligerswerk en de band met religie is minder sterk. Dit is een probleem want sociaal isolement is een risicofactor voor eenzaamheid (Russo, 2018).

Amerikaanse mannen zijn vatbaarder voor sociaal isolement dan vrouwen. In de westerse samenleving hebben mannen een kleiner sociaal netwerk hebben dan vrouwen. Daarbij is hun contact met hun kinderen en andere familieleden minder stabiel. Als ze trouwen of scheiden, verhoogt het risico op sociaal isolement. In Mexico en Spanje is dit andersom. Daar hebben de vrouwen een groter risico op sociaal isolement. Verder hebben homoseksuele mannen en vrouwen en transgenders een hoger risico op sociaal isolement. Dit komt doordat zij vaak vervreemden van de familie. In België is eenzaamheid gelijkaardig verdeeld tussen mannen en vrouwen (Klinenberg, 2016; Maes, et al., 2019).

Het aantal Amerikanen dat aangaf geen vertrouwelingen te hebben, is van 1985 tot 2004 verdriedubbeld. Dat meldt een studie in 2006 van de Duke University en de University of Arizona. Ander onderzoek spreekt dat tegen. Keming Yang van de Durham University in Engeland zegt dat het gevoel van eenzaamheid bij volwassenen redelijk stabiel blijft. Uit Europese data blijkt dat de stijging een 7 á 10% bedraagt van 2006 tot 2014 (Russo, 2018)

Rond de 30 jaar is er een tijdelijke verhoging van het aantal eenzamen. Hetzelfde fenomeen speelt zich af rond de leeftijd van 60 jaar. Ander onderzoek bevestigt deze trend. De hoogste percentage eenzaamheid ligt onder de 25 jaar en boven de 65 jaar. Dit vormt een niet-lineaire u-curve (Russo, 2018; Victor & Yang, 2012).

7.2.3. Oorzaken van eenzaamheid

Locatie

De plaats waar een individu woont, heeft invloed op sociaal isolement. Zo zullen buurten met een sterke sociale infrastructuur lokaal contact en steun promoten. Sociale infrastructuur betekent de bevolkingsdichtheid, drukke voetpaden, commerciële activiteiten, goed onderhouden publieke ruimtes en organisaties die zich inzetten voor de buurt. Aan de andere kant van het spectrum zijn er buurten met een zwakke sociale infrastructuur. Zulke buurten bevorderen het sociaal isolement (Klinenberg, 2016).

In iets meer dan een eeuw zijn de verstedelijkingscijfers gestegen. De stijging loopt van 13% in 1900 tot 50% nu. De prognose is dat dit tegen 2050 de 70% zal bereiken. Deze cijfers zijn van belang omdat in Duitsland verstedelijking hand in hand gaat met anonimiteit en isolement (Spitzer, 2019).

Sociale media

Sociale media faciliteren het communiceren met anderen. Toch werkt dit niet preventief tegen eenzaamheid. Dit blijkt uit onderzoek bij jongvolwassenen in de Verenigde Staten. Wie meer sociale media gebruikt, voelt zich net meer eenzaam. Het verschil tussen het gevoel van eenzaamheid bij het laagste kwartiel van sociale media gebruikers en het hoogste kwartiel is een veelvoud van drie (Primack, et al., 2017).

Gebruik maken van sociale media zorgt voor een sociale overload bij mensen in eenzaamheid. Dit geeft ze sneller een sociale oververmoeidheid. Het is een grote bron van stress (Lo, 2019).

Levensfase

Sociale terugtrekking vormt een u-curve. Er is een daling tussen 16 en 19 jaar. Tijdens de leeftijd van 19 tot 22 is er een stabilisatie. Vanaf 22 tot 25 jaar is er weer een stijging. Daarbij zijn er drie individuele trajecten gevonden. De meerderheid heeft een traject met een lage sociale teruggetrokkenheid. Een ander traject toont dat sommigen tussen 16 en 25 jaar grotere teruggetrokkenheid vertonen dan de eerste groep, maar w van 19 tot 22 jaar stabiliseert het. Tussen de 22 en 25 jaar stijgt de teruggetrokkenheid terug. De reden daarvoor is niet bekend (Barzeva, Meeuws, & Oldehinkel, 2018).

Tenslotte is er een groep die op elke levensfase teruggetrokkenheid vertoont. Dit komt door een negatieve feedback loop. Jongeren die teruggetrokkenheid vertonen hebben vaker te kampen met socio-emotionele problemen, problemen met leeftijdsgenoten en moeilijkheden op school. Deze problemen zorgen ervoor dat de jongere zich nog meer zullen terugtrekken (Rubin, Coplan, & Bowker, 2009).

Ontwikkeling

Eenzaamheid kan depressie veroorzaken. Kinderen die eenzaam en depressief zijn, hebben een groter risico om dit ook te zijn als adolescent of als volwassene. Een verminderd vertrouwen in anderen is zowel een oorzakelijke als een in stand houdende factor (Russo, 2018).

Er is een verband tussen eenzaamheid en sociale fobie. Dit verband blijft bij de transitie van kind naar adolescentie en volwassenheid. De vicieuze cirkel doorbreken is belangrijk om stoornissen in de ontwikkeling te voorkomen. Een interventie houdt idealiter rekening met zowel eenzaamheid als sociale fobie. Dit verhoogt de effectiviteit van de interventie (Maes, et al., 2019).

Karaktereigenschappen

Karaktereigenschappen maken de mens tot wie hij is. Deze beïnvloeden de grootte van het sociaal netwerk. Het sociaal netwerk beïnvloed op zijn beurt eenzaamheid. Een karaktereigenschap die een grote rol speelt is egocentrisme, oftewel narcisme. Individuen met een groter inlevingsvermogen hebben automatisch meer vrienden. Visa versa hebben mensen die hoog scoren in narcisme minder vrienden. Een individu die meer vrienden heeft als empathisch persoon, heeft ook meer beste vrienden. Want, hoe meer vrienden, hoe meer beste vrienden (Spitzer, 2019).

Zelfliefde staat dus centraal in de betekenis van narcisme. Hierbij draait de wereld enkel rond de narcist. Egocentrisme in zijn puurste vorm. Dit uit zich in het hardnekkig streven naar macht, aanzien en succes. Ze vinden het belangrijk om gezien, geliefd en te worden bewonderd door iedereen (van der Does, 2017).

Beste vrienden hebben is een belangrijke factor in verminderen van eenzaamheid. Doordat narcistische mensen minder beste vrienden hebben, gaan ze zich sneller eenzaam voelen. Mensen met een sterk inlevingsvermogen zullen minder snel te kampen hebben met eenzaamheid (Spitzer, 2019).

Het is zo dat de egoïsme, materialisme en narcisme in stijgende lijn gaan in de tegenwoordige tijd. ‘Rijk worden’ is in een enquête door 81% van jongeren tussen 18 en 25 als één van belangrijkste doelen gezien. Minder dan 1/3^e van de jongeren had ‘hulpbehoevenden helpen’ in dat lijstje (Pew Research Center in Spitzer 2019).

Deze trend is waarneembaar in de literatuur. Woorden gerelateerd aan ‘ik’ en ‘wij’ werden geteld in 766.513 Amerikaanse boeken tussen 1960 en 2008. Daaruit blijkt dat auteurs sinds de jaren 60 de nadruk steeds meer leggen op de ‘ik’ en het gevoel uniek te zijn. Daardoor hebben mensen in de moderne tijd minder aantal vrienden (Twenge, Campbell, & Gentile, 2012).

Een volgende beïnvloedende karaktereigenschap is geheugen. Wie een goed geheugen heeft, heeft een groter aantal goede vrienden. Geheugen heeft geen impact op het aantal beste vrienden. Dit groepje bestaat uit een gering aantal mensen (Spitzer, 2019).

Niet alle karaktereigenschappen hebben een invloed op het sociaal netwerken. In tegenstelling tot de verwachtingen, heeft verlegenheid nauwelijks of geen impact op het sociaal netwerk. Hetzelfde geldt voor nieuwsgierigheid (Spitzer, 2019).

Huwelijksproblemen

Volgens Klinenberg, een professor in de sociologie, maakt niets eenzamer dan een slecht huwelijk. Dit blijkt uit meer dan 300 interviews. Verder heeft kwantitatieve data uitgewezen dat Amerikanen die alleen wonen, meer tijd doorbrengen met vrienden, burens en meer actief zijn als vrijwilligers dan mensen die getrouwd zijn (Klinenberg, 2016).

Psychische kwetsbaarheid

Eenzaamheid heeft vooral een hoge frequentie bij mensen met een psychische kwetsbaarheid. Dominique Degrande is beleidsmaker bij Covias. Covias is een samenwerkingsverband van Beschut Wonen, 4Veld, PC Sint-Amandus, PZ Onzelievevrouw en CGG Noord-West-Vlaanderen. Hij bevestigt deze stelling en zegt dat er veel mensen binnen de werking van Covias eenzaam zijn (The de Jong Gierveld Loneliness Scale used with Norwegian clubhouse members: Psychometric properties and associated factors, 2018; <https://www.covias.be/over/> ; D. Degrande, persoonlijke communicatie, 22/01/2020).

7.2.4. Gevolgen van eenzaamheid

Psychologisch

Heel wat psychologische gevolgen zijn beschreven in de algemene situering hierboven. Kort herhaald hebben mensen die eenzaamheid ervaren te kampen met een verslechterd globaal cognitieve vaardigheden, snellere achteruitgang van de cognitie, verminderd executief functioneren, meer negatieve tot depressieve gevoelens, zich sneller sociaal bedreigd voelen, grotere neiging tot de zelfbevestigingstendens van het negatieve zelfbeeld en een verhoogde neiging tot antropomorfismen. Depressieve klachten komen voor in alle leeftijdsgroepen (Cacioppo & Hawkley, Perceived social isolation and cognition, 2009; Victor & Yang, 2012).

Antropomorfisme is het toekennen van menselijke karakteristieken aan niet-menselijke objecten. 'Cast away' etaleert dit fenomeen. Daarin speelt Tom Hanks een op een onbewoond eiland gestrande man. Op dat eiland verkeert hij in sociaal isolement. Naast de protagonist bevindt zich een volleybal. Na een tijd te verblijven in sociaal isolement tekent de protagonist een gezicht op de bal en noemt hem Wilson. De protagonist ziet Wilson als een persoon en voert er conversaties mee (Keefe in Norberg, Crone, Kwok, & Grisham, 2018; Zemeckis, 2000).

Het geïsoleerd voelen van een sociale groep geeft het individu een gevoel van kwetsbaarheid. Dit leidt tot een resem aan cognitieve, gedrags- en fysiologische reacties die gericht zijn op de bescherming van zichzelf. Dat zorgt voor een verhoogde angst en een verhoogd pessimisme bij het individu. Het individu staat negatief tegenover sociale interacties en zal die aangaan op een defensieve en vijandige manier. Dat maakt ze minder snel geneigd om het vertrouwen te schenken. (Cacioppo in Matthews, et al., 2016)

Onderzoek bij kuikens verdeelde hen in drie condities. In de eerste conditie werd een kuiken volledig in sociaal isolement gezet. Een andere conditie kenmerkte het gescheiden worden van de sociale groep na een bepaalde tijd. De laatste was de controle groep. Hierbij blijven de kuikens in de sociale groep. Daaruit volgden drie resultaten. Ten eerste vertoonden de sociaal geïsoleerde groep en de gescheiden groep allebei abnormaal gedrag. Verder vertoonden gescheiden kuikens equivalent gedrag met gescheiden individuen in andere diersoorten. Tenslotte bleek antisociaal gedrag bij geïsoleerd kuikens zich op een andere manier te uiten dan bij gescheiden kuikens (Rajecki, 1977).

Denken later in het leven eenzaam te zijn is voldoende voor een daling in intelligentie. Uit onderzoek blijkt dat deze mensen minder goed presteren op complexe cognitieve taken. Het is de snelheid en nauwkeurigheid die beïnvloed is. Simpele cognitieve taken lijden niet onder de gedachten van toekomstige eenzaamheid. Deze daling geldt enkel voor toekomstige eenzaamheid. Er is geen effect gevonden bij gedachten van toekomstig lijden van niet-sociale aard, zoals accidenten en kwetsuren. Het humeur biedt geen verklaring (Baumeister, Twenge, & Nuss, 2002).

Medisch

Individueen in eenzaamheid hebben een groter risico op het ontwikkelen van coronaire hartziekten. Coronaire hartziekten worden veroorzaakt door kalkophoping in de slagaders of en afwijking ervan. Dit resulteert dan in een zuurstoftekort in het hart. Bijgevolg heeft dit een impact op mortaliteit gerelateerd aan hartziekten. Het is belangrijk om sociale steun op te volgen en de patiënt aan te zetten deze te zoeken. (Coronaire hartziekten, 2019; Barth, Scheider, & von Känel, 2010)

In aanraking komen met andere mensen resulteert in een grotere kans op het krijgen van een verkoudheid. Het hebben van sociale banden biedt een grotere resistentie tegen dergelijke virale infecties. Wat blijkt is dat wie die banden heeft minder vatbaar is voor een verkoudheid, minder slijm produceert en effectiever de neuskanalen reinigt. Deze bevindingen blijken waar ongeacht andere onafhankelijke variabelen zoals geslacht, leeftijd, virus type, seizoen, body mass index, educatie, afkomst, enzovoort. Hoe groter de diversiteit van het sociaal netwerk, hoe kleiner de vatbaarheid voor een verkoudheid (Cohen, Doyle, Skoner, Rabin, & Gwaltney, 1997).

Er zijn enkele factoren die de vatbaarheid voor virale infecties verhoogd. Roken bijvoorbeeld, maar ook nachtrust van slechte kwaliteit, onthouding van alcohol en een lage inname van vitamine C. Het persoonlijkheidskenmerk introversie staat eveneens op die lijst. Dit onderzoek werd gevoerd zonder seropositieve patiënten of andere individuen met een immuniteitsdeficiëntie (Cohen, Doyle, Skoner, Rabin, & Gwaltney, 1997).

Slechte lichamelijke gezondheid is geassocieerd bij eenzame jongvolwassenen en midden volwassenen, niet bij ouderen (Victor & Yang, 2012).

Mortaliteit

Eenzaamheid leidt tot een verhoging in mortaliteit. In een meta-onderzoek werd gezocht naar de mate van de verhoging. Drie factoren zijn vergeleken. Eenzaamheid, sociaal isolement en alleen wonen. Uit het resultaat blijkt dat er een respectievelijke verhoging van de mortaliteit is van 29%, 26% en 32%. Opmerkelijk is dat er bijna geen verschil is tussen eenzaamheid en sociaal isolement. Demografische verschillen hebben geen invloed op de bovenstaande mortaliteitsverhoging. Er is enkel bij leeftijd een verschil. De impact op individuen jonger dan 65 is groter dan bij individuen die ouder zijn. (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015)

Maatschappelijk

In Schotland werd onderzoek verricht naar het gebruik van de huisarts. Specifiek was dit onderzoek in functie van het zoeken naar een verklaring tussen enerzijds frequente bezoeken aan de huisarts en slechte gezondheid en sociale behoeften die niet tot vervulling komen anderzijds. Dit gebeurde op basis van drie studies. Studie één focuste zich op het in kaart brengen van de huidige situatie. De tweede studie stelde jongeren centraal die grote veranderingen in hun leven ondergaan. Concreet is dit het starten met een universitaire opleiding of emigreren. Deze jongeren maken grotere kans om beroep te moeten doen op een huisarts. Tenslotte werd er via een pre-post analyse gekeken of deelnemen aan een sociale groepering een impact heeft op het huisarts bezoek. (Cruwys, Wakefield, Sani, Dingle, & Jetten, 2018)

Alle drie de studies kenmerkten dat wie weinig sociaal contact heeft een grotere aanspraak maakt op dienstverlening van de huisarts. Slechte gezondheid heeft op dit resultaat geen invloed. In studie drie blijkt dat deelnemen aan sociale groeperingen beroep doen op een huisarts verminderd. Sociaal isolement aanpakken zorgt voor het tegengaan van onnodig visites aan huisartsen. (Cruwys, Wakefield, Sani, Dingle, & Jetten, 2018)

Eenzaamheid en sociaal isolement zijn besmettelijk. Het gaat niet om een virale of bacteriële besmetting, maar om een sociale besmetting. Wanneer een individu sociale isolatie ervaart kan dit overwaaien naar een ander persoon. Daarbij moet er wel sociale interactie plaatsvinden. Enkele voorbeelden van emotionele besmetting zijn massahysterie en geeuwen bij het zien geeuwen. (Spitzer, 2019)

Eenzaamheid is een concept dat zich makkelijk verspreid en een bedreiging vormt voor de sociale cohesie van de maatschappij. Anders gesteld heeft niet alleen het individu, maar ook de maatschappij baat bij verdere studies naar dit thema. (Cacioppo & Hawkley, 2009)

7.2.5. Buffers tegen eenzaamheid

Bij jongvolwassenen is de kwantiteit aan sociale contacten een beschermende factor tegen eenzaamheid. Dit is anders dan bij de midden volwassenen en de ouderen. Daar is het de kwaliteit van de sociale contacten die van belang is. Elke leeftijdsgroep heeft een andere aanpak nodig. Dit toont aan dat vervolgonderzoek op deze bachelorproef belangrijk is (Victor & Yang, 2012).

Uit onderzoek blijkt dat dankbaarheid een positieve invloed heeft op de fysieke gezondheid. Daarbij is een laag niveau van eenzaamheid de mediator. Dankbaarheid zorgt voor een buffer tegen eenzaamheid. Mensen kunnen dankbaarheid trainen (O'Connell & Killeen-Byrt, 2018).

Het onderhouden van relaties is een buffer tegen eenzaamheid. Wie een maand zijn relaties slecht onderhoudt en daarbij een week conflicten heeft, zal zich eenzamer voelen. Dit komt uit onderzoek van gezinnen met adolescenten (Afifi, Harrison, Zamanzadeh, & Acevedo Callejas, 2020).

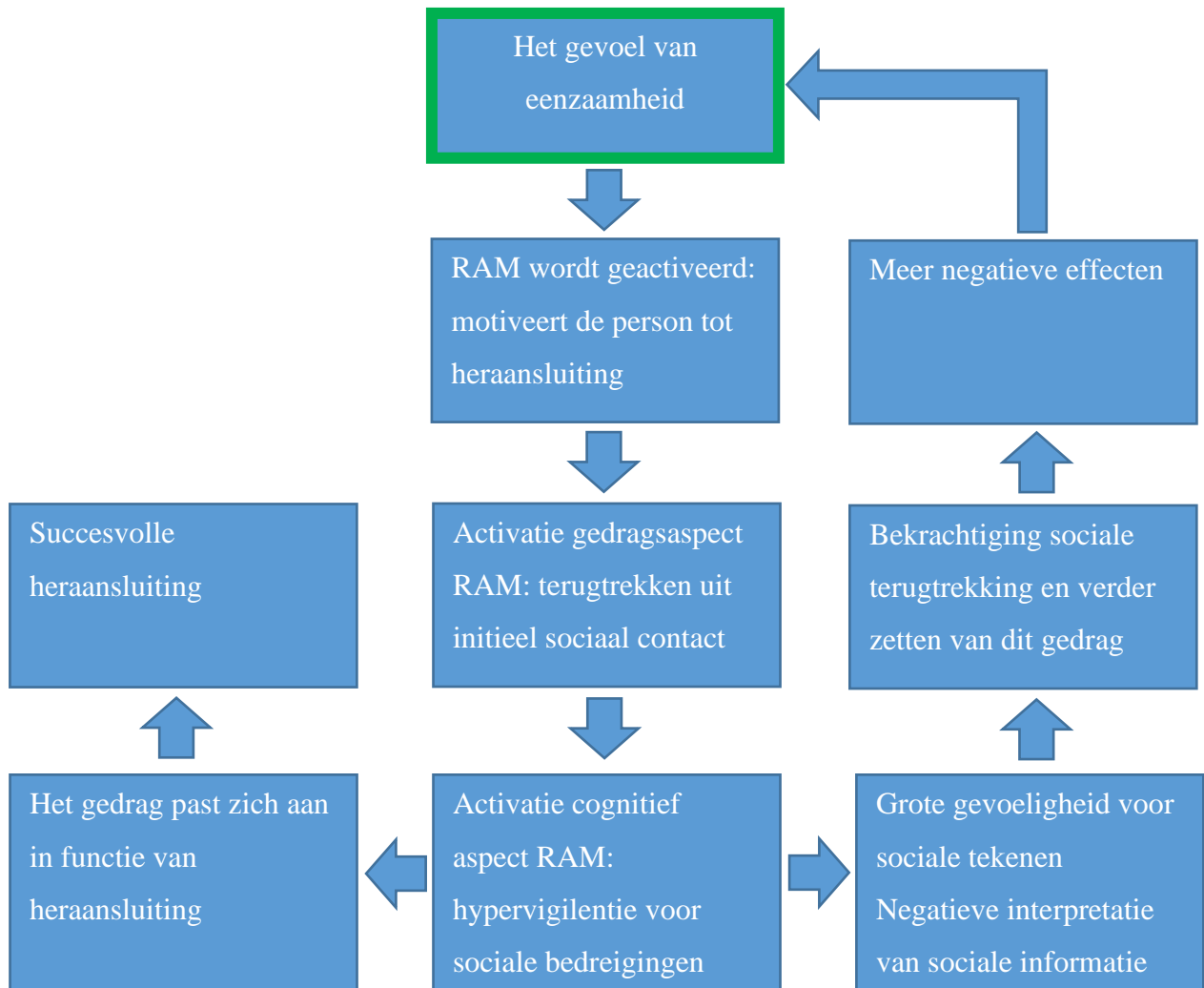
De sociale copingstrategie en de probleemgerichte copingstrategie zijn beiden buffers tegen eenzaamheid. Dat blijft uit onderzoek bij Taiwanese adolescenten. Daar tegenover staat de internaliserende copingstrategie. Deze is een risicofactor voor eenzaamheid. De sociale copingstrategie is nog een grotere buffer als deze op een cultureel aanvaardbare manier gebeurt (Ma, Chow, & Chen, 2018).

Uitleg over de bovenstaande coping strategieën is te vinden op de Utrechtse coping lijst (UCL). Sociale coping of sociale steun zoeken, houdt in dat mensen beroep doen op hun sociale omgeving om eenzaamheid te boven te komen. De probleemgerichte aanpak behelst dat mensen actief een plan uitdokteren om om te gaan met eenzaamheid. Internaliserende coping staat niet op de UCL. Deze betekent dat mensen de oorzaak van de eenzaamheid negatief bij zichzelf leggen (Van Alphen, 2016).

Openbare publieke ruimtes zoals cafés, kapsalon en supermarkten zijn plaatsen waar menselijke interactie plaatsvindt. Daar kunnen mensen socializen, zichzelf uitdrukken en

elkaar steunen. Deze plaatsen zijn buffers tegen eenzaamheid (Finlay, Esposito, Kim, Gomez-Lopez, & Clarke, 2019).

7.2.6. Reaffiliation motive (RAM)



Figuur 3: Het reaffiliation motive (RAM) voorgesteld in een flowchart (Qualter, et al., 2015).

Het RAM bestaat uit drie processen die heraansluiting bevorderen met als startpunt het gevoel van eenzaamheid. Bij het eerste proces voelt de persoon ergernis bij zijn of haar eenzaamheid. Dit is een signaal vanuit lichaam dat aangeeft dat de verbondenheid met anderen verzwakt of bedreigd is. Het motiveert de persoon om actie te ondernemen tot heraansluiting (Qualter, et al., 2015).

Het tweede proces is het gedragsaspect van het RAM. De persoon gaat zich sociaal terugtrekken. Dit gedrag lijkt tegenstrijdig met het doel van het RAM. Sociale terugtrekking is nodig in functie van het derde proces. Door zich terug te trekken na initieel sociaal contact,

kan de persoon een betere beoordeling maken wat er nodig is om zich met anderen opnieuw aan te sluiten (Qualter, et al., 2015).

Proces drie is het cognitieve aspect van het RAM. In dit proces is de persoon hypersensitief voor sociale stimuli. Er is aangetoond dat hij of zij een grotere aandacht heeft voor gezichtsuitdrukkingen en expressie van emoties via de stem. In onderzoek blijkt dat de visuele cortex meer activatie vertoont na het zien van onprettige foto's van sociale interactie in vergelijking met het zien van objecten. De persoon is gevoeliger voor tekenen van afwijzing en heeft grotere angst van negatieve beoordelingen (Qualter, et al., 2015).

Als de persoon er in proces drie in slaagt om zijn of haar gedrag aan te passen in functie van de heraansluiting, dan leidt dit tot het wegvallen van het gevoel van eenzaamheid. Wanneer dit niet lukt en de persoon interpreteert sociale tekenen op een negatieve manier, dan duurt sociale terugtrekking voort. Dit resulteert in verdere eenzaamheid met meer negatieve consequenties (Qualter, et al., 2015).

Dit model leert dat negatieve gedachten een invloed hebben op de effectiviteit van het RAM. Om het succes van het RAM te verbeteren, focussen interventies zich best op die negatieve cognities. Dit kan door middel van cognitieve gedragstherapie (CBT). De volgende alinea's schetsen een beeld van CBT (Qualter, et al., 2015).

7.2.7. Interventies

Psychologische ondersteuning

Sociaal isolement en eenzaamheid brengen heel wat complicaties met zich mee. Dit vormt een financiële last voor de overheid. Om dit aan te pakken zijn er interventies ontwikkeld die eenzaamheid moet reduceren. Kwalitatief onderzoek toont vier interventiestrategieën aan. Ten eerste moet er gewerkt worden aan de **sociale vaardigheden**. Een tweede strategie is het versterken van de **sociale steun**. Verder is het belangrijk om meer kansen te creëren om **sociaal contact te ervaren**. Tenslotte helpt het aanpakken van maladaptieve gedachten bij sociale interacties door middel van **CBT** (Masi, Chen, Hawkey, & Cacioppo, 2010).

CBT is een Engelse afkorting dat staat voor cognitive behavior therapy. In het Nederlands is dat cognitieve gedragstherapie. Dit is een vorm van therapie waarbij de cliënt zelf de wetenschapper is. Hij of zij ontleedt de gevoelens, het gedrag en de gedachten bij een bepaalde situatie. Zo krijgt de persoon een realistischer beeld van de gebeurtenis (Van Alphen, 2016).

Analyse van de vier bovenvermelde interventiestrategieën wijst uit dat het aanpakken via CBT de meest succesvolle strategie is. Dit is de taak van psychologen. Samen met hen kan de cliënt werken aan het mitigeren van maladaptieve gedachten (Masi, Chen, Hawkey, & Cacioppo, 2010).

Om te werken aan sociale vaardigheden bestaat SoVa. Voluit is dit sociale vaardigheidstraining. SoVa bestaat uit activiteiten zoals starten en volhouden van een conversatie, assertiviteit, geven en krijgen van complementen, vriendschappen opbouwen en spreken voor een groep. De effectiviteit van sociale vaardigheidstraining is bewezen bij adolescenten die leiden aan een sociale angst stoornis. (Olivares-Olivares, Ortiz-González, & Olivares, 2019)

Medicatie

CBT blijft de beste methode om eenzaamheid via counseling aan te pakken. Dit is ook zo voor chronische eenzaamheid. Er is medicatie in ontwikkeling die het proces kunnen helpen. Allopreganolon toont veelbelovende resultaten van het reduceren van eenzaamheid bij dieren. Allopreganolon is een neuroactieve steroïde. Het komt veelvuldig voor bij zwangere vrouwen tot de bevalling. Dit zorgt voor de regeling van de neurotransmitter GABA. GABA staat voor gamma-aminoboterzuur. Het zorgt voor het afnemen van de activiteit van het zenuwstelsel (Russo, 2018; Brunton & Russell, 2015; Nevid, Rathus, & Greene, 2017).

Beleid

De N-VA heeft in haar queeste tegen eenzaamheid en sociaal isolement enkele acties ondernomen. Ten eerste is er een toolkit met meer dan 40 ideeën. Die toolkit is uitgedeeld aan alle lokale afdelingen van de partij. Een tweede actie is het indienen van een conceptnota in het Vlaams Parlement. Daarin pleit de N-VA voor het opmaken van een interventiedatabank die lokale besturen kunnen helpen in het aanpakken van sociaal isolement en eenzaamheid. Volgens Vlaams Parlements lid Lorin Parys komen de ideeën uit de lokale projecten van onder andere Aalst, Antwerpen, Arendonk en Izegem. Tenslotte is er een online meldpunt voor sociaal isolement (Van Accom, 2018).

Uit contact met Sofie Pootemans, parlementair medewerker voor Lorin Parys, blijkt dat de interventiedatabank in 2020 prioriteit wordt. Deze informatie komt uit schriftelijke communicatie tussen Freya Saeys en Wouter Beke. De databank zal bestaan uit goede praktijkvoorbeelden. Daarnaast heeft de schrijver van deze bachelorproef de toolkit met 40

ideeën ontvangen. (S. Pootemans, persoonlijke communicatie, 26 februari 2020; Saeys & Beke, 2019).

Na vier eenzame overlijdens in de zomer van 2017, is er een actieplan geformuleerd. Het draagt de titel ‘**Vierkant tegen eenzaamheid**’. Deze is gevormd door geïnteresseerden uit uiteenlopende sectoren. Dit actieplan is onderverdeeld in vier krachtlijnen met daaronder vier concrete acties. (Vierkant tegen eenzaamheid, sd)

Krachtlijn één draagt de naam ‘meten en weten’. De eerste actie geeft een beter beeld welke de kwetsbare regio’s zijn in Brugge. Dit zijn Sint-Pieters, Zeebrugge en de binnenstad. Deze regio’s en clusters van alleenstaanden en ouders vormen de focus van de buurtgerichte aanpak. Actie twee houdt in het actieplan terugkoppelen naar relevante ervaringsdeskundigen. Deze zijn armoedeverenigingen, de seniorenraad, de jeugdraad, het netwerk ‘Brugge(n) voor jongere’ en het netwerk ‘Brugge warme stad’. Samen met deze ervaringsdeskundigen maken de planmakers de denkoefening “Wat is eenzaamheid?”. Dat is de derde actie. Tenslotte komt er een centraal meldpunt voor eenzaamheid en isolement. Er is gekozen om geen nieuw nummer op te richten, maar de dienst te koppelen aan een reeds bestaand nummer. Dit nummer is 050 44 80 00. Zowel professionals als Bruggelingen kunnen hierop beroep doen (Vierkant tegen eenzaamheid, sd).

De tweede krachtlijn heet ‘detecteren en signaleren’. De vijfde actie stimuleert de telefoonketting. Hierbij belt bijvoorbeeld Petra naar Annemie. Vervolgens belt Annemie naar Helga. Helga belt dan naar Pat. Zo gaat het verder. Als de ketting breekt, krijgt de beheerder een signaal. Actie zes probeert eenzaamheid te detecteren met nieuwe technologieën. Vrijwillige senioren van 85 plus bevragen in actie zeven andere 85 plussers op hun risico op eenzaamheid en isolement. Daaraan koppelen de planmakers de peperkoekenactie. Deze staat verder uitgelegd in ‘aanbod in Brugge’. Ten laatste komen deurprofessionals eenzaamheid en isolement detecteren. Deze deurprofessionals zijn gemeenschapswachten, wijkinspecteurs van de lokale politie, maaltijdbedelers van het OCMW en thuiszorgers. Deze krijgen indien mogelijk een vorming (Vierkant tegen eenzaamheid, sd).

‘Moderen en coördineren’ is de derde krachtlijn. Actie negen focust op de bewustwording. Door het ondertekenen van een Brugs charter spreken alle Bruggelingen, Brugse instellingen en organisaties zich vierkant uit tegen eenzaamheid. De tiende actie zorgt voor een verbetering in de afstemming van professionele thuiszorg en partners in de eerstelijnszorg.

Actie elf versterkt het buurtzorgnetwerk in Brugge. De specifieke focus valt op de regio's Sint-Pieters, Assebroek en de omgeving bij de Langestraat. In de laatste actie van deze krachtlijn pogen de planmakers de verbondenheid te versterken. Dit doen ze door vierkante tafels van Brugge. Meer info staat in 'Aanbod in Brugge' (Vierkant tegen eenzaamheid, sd).

De laatste krachtlijn is 'sensibiliseren en mobiliseren'. Actie 13 zorgt voor meer aandacht in de media. De 14^e actie stimuleert buurcomités om de banden met de buurtbewoners onderling te verstevigen. Dit gebeurt via Brugse buurtcheques. Deze cheques kunnen bij stad Brugge aangevraagd worden om een evenement te organiseren. Actie 15 verhoogt het aantal buurtbanken om de kans op spontane ontmoetingen tussen mensen te stimuleren. Tenslotte zorgt een nieuwe website voor vrijwilligerswerk (<http://www.brugge.be/vrijwilligerswerk>) voor activering bij wie eenzaam is (De Brugse Buurcheques, sd) (Vierkant tegen eenzaamheid, sd).

Aanbod in Brugge

In Brugge bestaan er enkele initiatieven tegen eenzaamheid. Een van deze is Route 36. Dit is een jongerenhuis gecreëerd door Stad Brugge, SPOOR Brugge (OCMW-vereniging) en CAW Noord-West-Vlaanderen. Dit jongerenhuis biedt dak aan enkele diensten zoals het JAC, LOGiN, 't Salon, Buurtsport en preventiewerkers (B. Nachtegale, persoonlijke communicatie, 8 Augustus 2019; Route 36, sd).

Het **Brugs netwerk vrijetijdsparticipatie** is een dienst van het Openbaar centrum voor maatschappelijk welzijn (OCMW). Het doel van deze dienst is mensen helpen waarvan deelnemen aan een activiteit een belemmering is. Dit kan zijn door financiële problemen of niemand hebben om mee te gaan. Het gaat uit vanuit de visie dat vrijetijdsactiviteiten een basisrecht is. Het aanbod is groot en houdt o.a. in: gratis deelname aan culturele en sportieve activiteiten, bioscoopticket aan €1, schaatsen in Boudewijnpark aan €1, etc. Elke inwoner van Brugge kan hierop beroep doen (Het netwerk vrijetijdsparticipatie).

De **buddywerking** is een initiatief om psychisch kwetsbare mensen uit hun sociaal isolement te halen. Daarbij doet een vrijwilliger, geen hulpverlener, een activiteit samen met een persoon met de psychische kwetsbaarheid. Een wandeling maken, een fietstochtje doen of naar een filmvoorstelling gaan, zijn enkele voorbeelden van een activiteit. De klik tussen de buddy en de deelnemer is belangrijk (Buddywerking, 2019).

Buddy & Mind is een project van Howest om de mentale gezondheid bij studenten te verbeteren door geïnteresseerde studenten hiervoor een korte training te geven. Vrijwillige studenten leren hoe signalen op te vangen van medestudenten die het moeilijk hebben. Ze leren ook hoe ze daar moeten op inspelen (Buddy & Mind, sd).

Buurtsport is een organisatie die laagdrempelige sportactiviteiten aanbiedt aan kinderen, jongeren en volwassenen. Deze activiteiten vinden plaats in de Brugse deelgemeenten Zeebrugge, Sint-Kruis, Sint-Andries, Sint Jozef en Sint-Pieters. Buurtsport maakt deel uit van Vereniging SPOOR Brugge (Samenwerking rond Preventie in het kader van Opvoeding en Onderwijs Regio Brugge). Het doel van deze organisatie is kinderen en jongeren maximale kansen geven bij hun ontwikkeling (Buurtsport - Vereniging Brugge, sd; Over ons, sd).

Het **Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW)** is een laagdrempelige dienst waar volwassenen bij terecht kunnen voor eender welke moeilijkheden. Onder deze moeilijkheden valt eenzaamheid (Waar kan je terecht?, sd).

De gempersteeg is gesticht door het CGG Noord-West-Vlaanderen vzw, Beschut Wonen Brugge vzw en PZ Onzelievevrouw. Het is een laagdrempelig centrum bedoeld om mensen met een langdurige psychiatrische kwetsbaarheid te activeren. Eenzamen kunnen samen een hapje en een drankje nuttigen. Er staat een voetbaltafel en enkele bordspelletjes. Begeleiders staan in voor vrijetijdsactiviteiten zoals creatieve opdrachten of sport en spel. Daarnaast zijn er begeleide uitstappen. Er zijn werkateliers waarbij mensen wenskaarten verpakken, tuinwerk verrichten, koken, hout bewerken. Tenslotte zijn er infosessies rond sociale vaardigheden of pc cursussen (Activiteitencentrum De Gempersteeg, sd; B. Deroo, persoonlijke communicatie, 17 januari 2020; P. Decoster, persoonlijke communicatie, 26 februari 2020).

Het **‘hof van Watervliet’** is een ontmoetings- en welzijnscentrum. Er vinden activiteiten in plaats. Bij het inkijken van de agenda op 23 januari 2020 staat het ‘ABC voor beleggers’ en ‘Een ontmoeting met jeZelf’. Verder biedt het hof zelfhulpgroepen aan, zoals AA (anonieme alcoholisten) en Aandacht (ADHD). Tenslotte is er een gezondheidsbibliotheek (Hof van watervliet, sd; B. Deroo, persoonlijke communicatie, 17 januari 2020).

Het **Huis met vele kamers** is een project dat in volle opbouw is. Het wordt een ontmoetingscentrum voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Onder andere het PZ

Onzelvevrouw is de bezieler van het project (B. Deroo, persoonlijke communicatie, 17 januari 2020).

Inloophuis 't Sas is een ontmoetingsplaats voor mensen waarvan de welzijnskansen minder zijn. Deze mensen kunnen elkaar op een laagdrempelige manier ontmoeten. 't Sas organiseert activiteiten. De bezoekers kunnen er voordelig iets drink. Daarnaast kan er beroep gedaan worden op onthaal en praktische dienstverlening. Dit houdt in het gebruik van douches, de mogelijkheid om de was te doen en computers te gebruiken (Ontmoeting in Inloophuis 't Sas, sd; B. Deroo, persoonlijke communicatie, 17 januari 2020).

JAC staat voor Jongeren Advies Centrum. Daar kunnen jongeren terecht met vragen over eenzaamheid of eender welke thema. De FAQ sectie van de JAC website biedt antwoord op de vraag "Ik zit vaak thuis me te vervelen. Heeft het JAC tips om hier iets aan te doen?" Het JAC raadt aan om na te denken over vrijetijdsinvulling. Dit kan een nieuwe hobby zijn, een uitdaging of vrijwilligerswerk. Er zijn wat links naar de websites die vrijwilligerswerk aanbieden: www.jeugdwerk.be, www.vrijwilligerswerk.be en www.giveaday.be (School & vrije tijd - CAW, sd).

Kunsthuis Ardéfoo is een laagdrempelig kunstproject voor mensen met een psychosociale kwetsbaarheid. Een regulier kunsthuis heeft een te hoge drempel. De motivatie is er vaak niet om er alleen thuis aan te beginnen. Het profileert zichzelf als een ontmoetingsplaats voor kunstenaars. Kunstenaars betekent iedereen die zich artistiek wil ontplooiën. Ardéfoo biedt geen lessen aan. Iedereen is vrij om te kiezen welke kant hij of zij opgaat. De bedoeling is een veilige plaats te zijn, die buiten de psychiatrische setting ligt (Ardéfoo kunstatelier, sd; B. Deroo, persoonlijke communicatie, 17 januari 2020).

LOGiN is een tweedelijnsdienst. Het is bedoeld voor jongeren van 15 tot 25 jaar die in en impasse leven. Dit kan zijn door drugs of door eenzaamheid. De jongere krijgt adviezen aangereikt en wordt gedurende een tijd opgevolgd. Dit is een intensiever initiatief op eenzaamheid tegen te gaan (B. Nachtegale, persoonlijke communicatie, 8 Augustus 2019; CAW Noord West-Vlaanderen - LOGiN, sd).

De **peperkoekenactie** is een project voor 85-plussers. Tijdens de ouderenweek krijgen alle thuiswonende 85-plussers in Brugge een peperkoek. Een vrijwilliger brengt deze aan huis (Project 85 plus, sd).

Brugge heeft een buurtgerichte **preventiedienst**. Deze dienst geeft jongeren meer kansen tot zelfactualisering. De preventiedienst focust zich op maatschappelijk kwetsbare jongeren. Ze zorgen er ook voor dat jongeren ongestoord en zonder te storen een plaatsje kunnen vinden in de stad. De werking van deze dienst is ruim. In functie van deze bachelorproef is vindplaatsgericht werk relevant. Dit houdt in dat de dienst toetreedt tot de leefwereld van de jongeren door zelf contact te leggen. Ze zijn niet afhankelijk van een voorziening en hebben geen dubbel mandaat. Voor de jongeren fungeren ze als steunpunt en aanspreekpunt voor alle vragen (Buurtgerichte preventie, sd; Coussée, Deduytsche, Neiryck, & Demeere, 2012).

Route 36 biedt activiteiten aan die gericht zijn naar jongeren vanaf het eerste middelbaar tot 25 jaar. Organisaties zoals het JAC, 't Salon en Buursport zijn daarvoor verantwoordelijk. Zij bieden afzonderlijk de activiteiten aan. Zo is een hele week opgevuld. Deze activiteiten staan op een PDF op de website van Route 36 (Weekkalender R36).

't Salon is een woonboot waar jongeren van het eerste middelbaar tot hun 25^{ste} naartoe kunnen voor laagdrempelige vrijetijdsbesteding. Het biedt de instuif, activiteiten en vormingsmomenten aan. De instuif is drie ontmoetingsdagen per week. Daar staat onder andere een biljarttafel en een voetbaltafel. Er zijn zetels om in te zitten. In 't Salon is er begeleiding aanwezig die oog en oor heeft voor de problemen en behoeften van de jongere (Wat is da..., sd; -Coussée, Deduytsche, Neiryck, & Demeere, 2012; B. Nachtegale, persoonlijke communicatie, 8 Augustus 2019).

De **'vierkante langste tafel'** is georganiseerd tijdens de 'week van de verbondenheid'. Dit is een actie tegen eenzaamheid (Mariën, 2019).

Vzw Wieder is een Brugse vereniging voor minderbedeelden. De activiteiten van de organisatie zijn daardoor laagdrempelig. Enkele van deze activiteiten hebben als doel mensen samen te brengen. Zo is er elke donderdag een ontmoetingsnamiddag. Daarin kunnen deelnemers gezelschapspellen spelen, krijgen ze info en advies of kunnen ze gebruikmaken van de computers. Daarnaast zijn er groepsgesprekken voor armen en niet-armen. Sommige groepsgesprekken zijn rond een bepaald thema, andere hebben een vrije invulling. De ontmoetingsnamiddagen en de groepsgesprekken zijn twee voorbeelden van activiteiten georganiseerd door vzw Wieder (vzw Wieder).

Online aanbod

De digitale wereld is groot en telt talloze initiatieven om mensen met elkaar in contact te brengen. De apps of websites die hier relevant zijn, hebben als doel mensen in het echte leven bij elkaar te brengen. Sociale media is een voorbeeld van een online platform voor communicatie. Communicatie is het doel op zich, niet mensen bij elkaar brengen buiten de virtuele wereld.

Actievelink.be is een website waar verschillende soorten activiteiten ontstaan. Het activiteiten aanbod is groot, maar de drempel is vaak te groot. De activiteit kan moeilijk toegankelijk zijn, De praktische zijde, zoals het inschrijven en het tijdschema, is te ingewikkeld. Verder is de prijs te hoog. Deze site oogt activiteiten in de kijker te zetten die genoeg laagdrempelig zijn. Het doelpubliek van deze website zijn mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Actievelink.be is een initiatief van het Netwerk Geestelijke Gezondheid regio Noord-West-Vlaanderen. (Actievelink.be, sd; B. Deroo, persoonlijke communicatie, 17 januari 2020)

Dating apps zoals Tinder, Bumble, OkCupid zijn methoden om anderen te leren kennen. Deze zijn ontworpen met romantische relaties als primair doel. Wanneer de persoon naast eenzaamheid ook sociale angst heeft, kan dit leiden tot een compulsief gebruik van de dating app. Dat uit zich in verminderde aandacht voor vrienden en werk door de compulsie om te swipen. Dating apps focussen zich daarnaast enorm op het uiterlijk van een persoon. (Caduto, Lee-won, & Baek, 2019)

Aanbod in België

Allo? Allo! (Brussel) is een doorverwijzingsinitiatief. Het aanbodlandschap tegen eenzaamheid is extensief. Voor mensen in eenzaamheid zorgt dit voor verwarring. Dit initiatief gaat kijken welk aanbod geschikt is. Ouderen zijn hier de doelgroep (Allo? Allo!, 2018).

(H)echt Arendonk (Arendonk) gaat uit van het OCMW van Arendonk. Het zet zich in om één op één contacten, contacten in kleine groepjes, formele en informele, echte werkvergaderingen en koffiekletsmomenten te faciliteren. Mensen kunnen op de site voorstellen doen waarmee ze andere mee willen helpen of kunnen zelf hulp vragen. Ouderen zijn de doelgroep (Passie als cement tussen mensen, sd).

Hospitawonen (Gent) is een initiatief waarbij een oudere die woonachtig is in een veel te groot huis of appartement, een kamer verhuurt. De huurder kan eender wie zijn, zowel

studenten als niet-studenten. De huurder en verhuurder delen minstens één bepaalde voorziening. Het bedrijf 1 tot 2 âges biedt dezelfde formule (Hospitawonen, sd; 1 tot 2 âges, sd).

Je staat niet alleen (Kortenaken) gaat uit van het OCMW van Kortenaken. De doelgroep van dit initiatief is ouderen tussen de 60 jaar en de 74 jaar die te maken hebben met partnerverlies. Zij worden voor een zestal sessies samengebracht met een OCMW medewerker als begeleider met als doel het creëren van verbondenheid. Op het einde krijgen ze een cadeaubon voor een uitstap met de seniorenraad (Je staat niet alleen, sd).

Meldpunt senioren in nood (Oostende) is een initiatief waarbij eender wie een probleem van eenzaamheid of sociaal isolement kan melden. Melden kan telefonisch, via de website en aan het onthaal van het OCMW Oostende. Hier gaat het om situaties waarbij de persoon ouder is dan 65 jaar, in Oostende woont en in een noodsituatie verkeert (Meldpunt senioren in nood, sd).

Ontvlam is een initiatief om mensen samen te brengen op relationeel vlak. Een andere naam voor ontvlam is authentiek daten. Onder begeleiding van Lisa Pangrazio, een lichaamsgerichte therapeut, nemen singles deel aan laagdrempelige verbindingsoefeningen. Het drie uur durende programma bestaat uit verbale oefeningen in de eerste helft en non-verbale in de laatste helft. Aan deelnemen hangt een kostprijs (Ontvlam: Authentiek daten, 2019; P. De Vlieger, persoonlijke communicatie, 31 januari 2020).

PRH (Personnalité et Relations Humaines) is een internationale organisatie die trainingen geeft met thema's die te maken hebben met persoonlijke groei. Zo bieden ze een driedaagse cursus aan van 'bouwen aan vriendschap' (Bouwen aan vriendschap, sd).

VOS (Volwassenen die Opnieuw Spelen) is een Gents concept die volwassenen van minstens 26 jaar terug wil laten spelen. Dit zijn droppings, vlottentochten, wandelingen en nachtspellen. Deze activiteiten zijn terug te vinden bij jeugdbewegingen. Dit is hetzelfde concept, maar voor volwassenen (Nieuw in Gent: Buitenspeelclub voor volwassenen (26+), sd).

Aanbod in het buitenland

Amerikaanse studentenclubs (Chestnut Hill College, Philadelphia, Verenigde Staten) zijn anders dan de Belgische. De Amerikaanse clubs zijn geen blijvende initiatieven. Elk

semester moet er een aanvraag ingediend worden om een club te beginnen. De school staat in voor de financiën van de clubs. Die twee zaken zorgen ervoor dat iedereen een club kan oprichten of een verderzetten. Clubs draaien rond een bepaald thema. In het herfstsemester van 2019 bestond de keuze uit onder andere archery club, international club en La Voz Latinas. Dit geeft de studenten de mogelijkheid om iets te doen dat in hun interesseveld ligt. Dit zorgt ervoor dat ze in contact komen met mensen (Clubs & organizations, sd).

Assett based neighborhood organisation (Edmonton, Canada) deelt de stad op in buurten. Elke buurt heeft een verantwoordelijke. Deze stelt een vragenlijst die polst naar de interesses van de inwoners. Een team analyseert de antwoorden en vervolgens gaan ze op zoek naar mensen die vrijwillig deze wensen kunnen inlossen (Hopes, McKnight, & Lawrence, 2015).

Blyth community allotment (Blyth, Verenigd Koninkrijk) is een verzamelplaats van moestuintjes. Deze moestuintjes kunnen door mensen van Blyth aangevraagd worden. Het fungeert eveneens als een ontmoetingsplaats (Allotments, sd).

Campus ministry (Chestnut Hill College, Philadelphia, Verenigde Staten) is een werkgroep binnen Chestnut Hill College die gelovige en niet-gelovige mensen bij elkaar brengen. Het staat in voor persoonlijke groei en het bouwen van een gemeenschap binnen de school. Campus ministry organiseert vaak evenementen waaronder spelletjesavonden, meditatie sessies, bible study en retraites (Campus ministry, sd).

In good Company (Norfolk, Verenigd Koninkrijk) stelt personen of bedrijven in staat contributies te leveren tegen eenzaamheid. Deze contributies gaan van de campagne steunen tot een werknemerspositie openstellen aan vrijwilligers of meehelpen een evenement in elkaar steken (In good company, sd).

De orientation week (Chestnut Hill College, Philadelphia, Verenigde Staten) is een driedaagse vol activiteiten waarbij nieuwe studenten kennismaken met de college en om de andere nieuwe studenten te leren kennen. Studenten die al een jaar in de college verblijven, kunnen zich inschrijven om mee te helpen organiseren. Zij zijn orientation leaders. De nieuwe studenten worden in groepen verdeeld. Elke groep krijgt zijn eigen orientation leader waarbij ze terecht kunnen (Orientation, sd).

Reconnections service (Worcestershire, Verenigd Koninkrijk) geeft persoonlijke begeleiding aan ouderen om hun vertrouwen te herstellen en hen te begeleiden naar

activiteiten waarin zij geïnteresseerd zijn. Voor elke persoon die uit de eenzaamheid is geholpen, spaart de overheid op tien jaar £6000 (Siemens, 2018).

The great Wirral door knock (London, Verenigd Koninkrijk) is een initiatief tegen verborgen eenzaamheid. De organisatie start hierbij met heatmaps waar potentieel de grootste cluster aan eenzamen te vinden zijn. Vervolgens gaan vrijwilligers, gemeenteraadsleden, wijkagenten, brandweermannen en speciaal opgeleide werkers aan de slag met de meest risicovolle wijken op vlak van eenzaamheid. Ze delen onder andere flyers uit met daarom activiteiten in de buurt (The great Wirral door knock).

7.2.8. Onderzoeksvragen

Hoofdonderzoeksvraag

Wat zijn de noden van jongvolwassenen in eenzaamheid om zich te activeren tot het aanbod van ontmoetings- en vrijetijdsinitiatieven tegen eenzaamheid?

Deelonderzoeksvragen

- Hoe ziet het bestaand aanbod rond eenzaamheid eruit?
- Wat zijn de bevindingen van volwassenen in eenzaamheid over het bestaande aanbod?
- Hoe kan een bestaand aanbod de volwassenen in eenzaamheid het best bereiken?
- Wat is voor de volwassene in eenzaamheid een comfortabele activiteit om anderen te ontmoeten?
- Wat is het optimaal aantal mensen waarin een volwassene in eenzaamheid zich veilig kan voelen?
- Op welke moeilijkheden stoot de volwassene in eenzaamheid in het zich begeven tot het aanbod?

8. METHODE

8.1. Onderzoekseenheden

Deze bachelorproef is geschreven op vraag van Petra De Vlieger. Petra De Vlieger is klinisch psycholoog. Ze merkt op dat sommige cliënten eenzaamheid ervaren. De cliënten vinden vaak de weg niet naar het aanbod. Het is niet enkel zo bij cliënten van Petra De Vlieger of cliënten bij andere psychologenpraktijken. Ook mensen die niet naar een psychologenpraktijk gaan, ondervinden eenzaamheid. Dit onderzoek focust zich op een ruimer publiek dan cliënten van psychologiepraktijken.

Om de generaliseerbaarheid van de bevindingen te optimaliseren, reikt dit onderzoek uit naar de cliënten van meerdere psychologenpraktijken. Psychologenpraktijken in andere omgevingen hebben andere soorten cliënten met andere noden. Dit verhoogt de heterogeniteit van dit onderzoek. Daarnaast kunnen de psychologen zelf inschatten wie geschikt is om deel te nemen aan dit onderzoek. Tenslotte brengt de bereidwilligheid van de psychologenpraktijken om de uitnodiging tot dit onderzoek te verspreiden, de nood van deze bachelorproef in beeld. Hoe meer praktijken geneigd zijn mee te werken, hoe meer cliënten er zijn die werken aan eenzaamheid, hoe groter de nood.

Drie psychologenpraktijken werken mee aan deze bachelorproef. Uiteraard neemt Petra De Vlieger hieraan deel. Chloë Goetinck heeft de uitnodigingen ter beschikking gesteld van de cliënten bij Psybrugge. Tenslotte ligt de uitnodiging in de wachtzaal bij Séverine Lahousse.

Naast de psychologenpraktijken is er veel medewerking vanuit Howest. Na een voorstel van Ann-Sofie Verhelst en Charlotte Hinderickx en de uitvoering door Jolien Verschaeve, is de uitnodiging in alle Howest mailboxen beland.

Om de kans op respons te verhogen is de uitnodiging in een tweede fase verstuurd naar tal van huisartsenpraktijken in het Brugse. Huisartsen hebben een goed contact met hun patiënten. Ze zijn op de hoogte van de staat van de patiënten. Daarnaast is de oproep naar onderzoekseenheden gecommuniceerd naar de volgende educatieve instituten: VIVES, Thomas More, Odisee, LUCA, Erasmushogeschool Brussel, AP hogeschool, Karel de Grote hogeschool, Hogere zeevaartschool, UCLL, PXL, Hogent, Artevelde, UHasselt en UGent. Door de coronamaatregelen is de medewerking quasi nihil. Tenslotte is de uitnodiging verspreid over enkele supermarkten en de buurtslager.

De focus van dit onderzoek ligt op de jongvolwassenen. De onderzoekseenheden zijn zowel studenten als niet-studenten. Om dit uit te drukken in jaren, komt dat neer op een leeftijd van 20 tot 35 jaar (Craeynest, Psychologie van de levensloop, 2013).

Eenzaamheid is een abstracte term. Dat etaleert de literatuurstudie. Het is niet eenvoudig om bewust te zijn over de eigen eenzaamheid. De eenzaamheidsschaal van de Jong-Gierveld geeft een duidelijker beeld. De verkorte versie is gebruikt in de rekrutering van onderzoekseenheden. De zes vraagstellingen zijn verwerkt in de uitnodiging op een manier dat de potentiële respondent zich hierin kunnen herkennen.

Uit de eenzaamheidsschaal van de Jong-Gierveld blijkt dat eenzaamheid verschillende vormen kan aannemen. Om een eerste beeld te krijgen van de onderzoekseenheden, sturen de onderzoekseenheden kort de achtergrond van hun eenzaamheid door naar het emailadres van de onderzoeker.

Op demografisch vlak zijn er weinig criteria buiten leeftijd en het eenzaamheidsgevoel. Dit is een onderzoek die is toegespitst op Vlaanderen. De respondent woont in Vlaanderen. Verder is er veel eenzaamheid onder psychiatrisch kwetsbaren. Naast eenzaamheid zijn er heel wat andere problemen. Dit maakt het onderzoek te complex en daarom nemen mensen met psychiatrisch kwetsbaren geen deel aan dit onderzoek. Dit toont het belang aan naar het vragen van de achtergrond van de eenzaamheid.

Uiteindelijk is de bereidheid tot meewerken met dit onderzoek bijzonder laag. Er zijn vier interviews doorgegaan. Dit kan komen door enkele factoren. Ten eerste is eenzaamheid taboe. Het is moeilijk om openlijk tegen een vreemde te praten over gevoelige thema's zoals eenzaamheid. Alle vier de respondenten zijn Howest studenten. De uitnodigingsmail verstuurd door Howest zelf heeft ze een veiliger gevoel gegeven. Dit was de insteek voor het versturen naar andere educatieve instituten (Nele Vandenabeele, persoonlijke communicatie, 17 februari 2020).

In tweede instantie zorgt de corona pandemie ervoor dat potentiële kandidaten niet naar de plaatsen gaan waar de uitnodiging voorhanden ligt. Corona kan een inherente afwijzing van het voorstel creëren. Tenslotte kan de uitnodiging te technisch, te lang en niet aantrekkelijk genoeg overkomen.

De steekproef is niet generaliseerbaar naar alle Vlaamse jongvolwassenen door de lage responsiviteit en de homogeniteit van de groep.

Een overzicht van de demografische gegevens van de respondenten is te vinden in tabel 1. Deze staat in de resultaten.

8.2. Meettechnieken/instrumenten

De onderzoeksmethode die in dit onderzoek gebruikt is, is een semigestructureerd interview. Om onderzoekseenheden te vinden voor deze methode, is beroep gedaan op de eenzaamheidsschaal van de Jong-Gierveld. De eenzaamheidsschaal is uitgelegd in de literatuurstudie. De COTAN geeft een goede quotatie aan deze test. De resultaten van deze screening zijn relevant om de duiden dat de onderzoekseenheden effectief eenzaam zijn (Eenzaamheidsschaal, 2000).

Communicatie met de onderzoekseenheden en de meeste organisaties die meehelpen met het zoeken naar onderzoekseenheden gebeurt via MS Outlook. Het tijdstip van de interviews wordt vastgelegd via de website Doodle.com. Bij het maken van de Doodle staat de optie geselecteerd om alle antwoorden anoniem te maken, één moment kan door één persoon aangevinkt worden en één persoon kan verschillende momenten aanvinken.

Het voeren van een interview vereist dat de onderzoekseenheden hun toestemming geven voor hun medewerking. Dit gebeurt in de vorm van informed consent. Deze vullen ze in en tekenen ze alvorens het interview van start gaat. Een tweede document dat de onderzoekseenheden dienen in te vullen, is een drop-off of demografische fiche. De informed consent is een standaarddocument geleverd door Howest. De demografische fiche is opgesteld door de onderzoeker. Zie bijlage vijf.

De semigestructureerde interviews zijn standaard opgenomen via twee verschillende manieren. Om de corona pandemie af te remmen, is de social distancing door de overheid opgelegd. Dit onderzoek gehoorzaamt in grote mate aan deze maatregel. Dat wil zeggen dat interviews doorgaan via het internet. Twee communicatieplatformen zijn hiervoor gebruikt. Een interview is gebeurd via MS Teams. Twee interviews zijn gebeurd via Facebook Messenger. Het vierde interview vindt plaats op locatie.

Voor alle digitale interviews is Camtasia recorder en Camtasia studio gebruikt. Camtasia is een programma voor schermopname dat zowel beelden, als systeemaudio, als microfooninput

opneemt. Systeemaudio is het geluid die het computersysteem output naar de hardware dat instaat voor geluidsproductie. Het opnamebestand van Camtasia recorder wordt geopend in Camtasia studio. Deze fase staat in teken van de volumegelijkstelling tussen de opname van de systeemaudio en de opname van de microfooninput. Ook de beelden verdwijnen. In het tweede interview is er iets fout gelopen. De microfooninput is niet opgenomen.

Het vierde interview vindt plaats in de woning van de onderzoekseenheid. Dit is opgenomen via de opnameapp van de smartphone van de onderzoeker.

Het semigestructureerd interview is opgebouwd aan de hand van de theorie in praktijkgericht kwalitatief onderzoek. Verdiepende uitleg daaromtrent volgt in de procedure. De vragenlijst is ontworpen door de onderzoeker. Initieel telt de vragenlijst vijf vragen. De vragenlijst zijn te vinden in bijlages 7, 8 en 9.

De eerste vraag polst naar hoe de onderzoekseenheden eenzaamheid definiëren. Deze vraag is niet cruciaal aan dit onderzoek. Het geeft als doel de onderzoekseenheid te laten wennen aan het thema van dit interview.

Vraag twee kijkt naar welke copingstrategieën de onderzoekseenheden toepassen. Dit laat zien waar zij zich comfortabel bij voelen en toont ook waar ze nood aan hebben.

De volgende vraag gaat dieper in op het aanbod tegen eenzaamheid. Het doel hiervan is het in beeld brengen welke initiatieven vooral gebruikt worden. In deze vraagstelling is nooit een hint gegeven naar mogelijke bestaande initiatieven.

De vierde vraag polst naar momenten waarop ze zich niet eenzaam voelen. Dit is een andere manier te achterhalen elke noden ze hebben. Deze vraag is na het eerste interview weggehaald.

Tenslotte is een variatie op de wondervraag gebruikt om te concretiseren wat de noden zijn van de mensen in eenzaamheid. De wondervraag is een techniek uit het oplossingsgericht counseling. Het doet de bevragede zich voorstellen hoe zijn leven eruit ziet wanneer het probleem is opgelost. Deze techniek activeert een positieve en creatieve gemoedstoestand. Het blijkt bijzonder effectief. De onderzoekseenheden vinden dit een aangename manier van interviewen en het versterkt hun engagement (de Jong & Berg, 2018).

Het directief is om alle antwoorden van de onderzoekseenheden te laten komen en eigen inbreng te minimaliseren. Verder worden de resultaten voorgelegd aan de onderzoekseenheden zodra de resultaten in dit document uitgeschreven zijn.

Het laatste instrument dat gebruikt is, is het bijhouden van memo's. Ideeën en linken die bij de interviewer binnenschieten komen daarin terecht.

8.3. Procedure

De zoektocht naar onderzoekseenheden gaat van start met een papieren uitnodiging, een uitnodiging op mail of een bericht op Facebook. De uitnodiging bestaat onder andere uit criteria waaraan de onderzoekseenheid moet voldoen, het thema van dit onderzoek, informatie over het interview zelf en de manier om zich op te geven als respondent. Geïnteresseerden krijgen de instructie om hun leeftijd, hun voorkeur voor een interview of focusgroep en de achtergrond van hun informatie door te mailen naar de onderzoeker. De uitnodiging is terug te vinden in deze bachelorproef als bijlage 3.

Begin maart 2020 krijgen alle kandidaten een email om een Doodle in te vullen. Deze Doodle bevat enkele datums die geschikt zijn voor de onderzoeker.

Een uur voor het interview van start gaat, krijgen de respondenten een email met daarin drie documenten. Het eerste is een informerende brief. Daarin staan uitgebreide informatie gerelateerd aan het interview en de bachelorproef. Deze informerende brief is te vinden als bijlage 4. Document twee is de informed consent. Tenslotte is er nog de invulformulier voor de demografische gegevens.

De communicatie vooraf het interview gebeurt via email. Het interview zelf gebeurt op drie verschillende manieren. Deze manieren zijn uitgelegd in 6.3 meettechnieken/instrumenten.

De structuur van het interview is op basis van het handboek 'Praktijkgericht kwalitatief onderzoek'. Het start met de openingsvraag. Daarin wordt onder andere de procedure van het interview overlopen, de interviewer en respondent stellen zichzelf voor, het wettelijk kader komt aan bod en de onderzoeker verheldert het doel van het interview. Deze fase fungeert als ijsbreker (Mortelmans & Craeynest, 2018).

Fase twee is de inleidingsvraag. In dit interview luidt deze 'Hoe zou jij eenzaamheid definiëren?'. De vraag polst niet naar de eigen problematiek. Dit creëert een veilige eerste

vraag gerelateerd aan dit thema. De onderzoeker hangt weinig gewicht aan het antwoord (Mortelmans & Craeynest, 2018).

De derde fase, transitievragen, heeft drie vragen. De eerste is ‘Als je je eenzaam voelt, wat doe je dan of probeer je te doen?’. Dit polst naar de copingstrategieën en waarnaar ze zoeken. ‘Ken je al enkele initiatieven tegen eenzaamheid?’ is de tweede vraag. Deze vraag zoekt naar de kennis van het aanbod, wat maakt dat ze het aanbod hebben gegrepen of wat de drempels zijn om naar dit aanbod te stappen. Tenslotte is er de vraag ‘Zijn er momenten waarop je je niet eenzaam voelt?’. Dit is een positieve manier om te graven naar de noden (Mortelmans & Craeynest, 2018).

De belangrijkste fase is de sleutelvragen. Deze telt één vraag gebaseerd op de eerder besproken wondervraag. De premisse is “Beeld je in dat je morgen een concept leert kennen. Dit concept zorgt ervoor dat jij je niet meer eenzaam voelt.” Daaruit volgen vragen die het beeld concreter maken. De antwoorden daarop voorzien informatie op alle domeinen van dit interview. In latere interviews zijn concepten besproken die in eerdere interviews zijn ontstaan (Mortelmans & Craeynest, 2018).

Het interview eindigt met besluitende vragen. In deze fase krijgt de respondent een samenvatting van het interview en een kans om toevoegingen te doen. Daarnaast geeft de respondent aan wat voor hem het belangrijkste element van het interview is (Mortelmans & Craeynest, 2018).

De richttijd voor een interview is één uur. Alle respondenten krijgen deze informatie op zowel de uitnodiging als de informerende brief. Deze richtlijn is eenmalig overschreden in lichte mate en eenmalig in zware mate.

8.4. Analyses

In dit onderzoek genereren de interviews de data. Dit heet kwalitatief onderzoek. De kwalitatieve data-analyse gebeurt aan de hand van de theorie in het handboek ‘Praktijkgericht kwalitatief onderzoek. Dit onderzoek berust niet op hypotheses of vastliggende thema’s. Alles gebeurt via thematische analyse. Theorievorming is niet het einddoel (Mortelmans & Craeynest, 2018).

Kwalitatieve data-analyse bestaat uit drie fases. De eerste is de data preparatie. De tweede fase is de afbraakfase. De laatste is de data opbouwfase. De data preparatiefase gaat van start

na het interview. De onderzoeker transcribeert het interview op verbatim principe. Dat betekent dat alles uitgeschreven wordt zoals gehoord. Uhm's, gelach en dialect horen erbij. In deze fase wordt stante pede data-reductie toegepast op fragmenten waarop het interview off-topic gaat. Dit gebeurt uit tijdswinst. De onderzoeker maakt een notitie van deze momenten. Elk transcript komt terecht op een afzonderlijk Word document (Mortelmans & Craeynest, 2018).

De afbraakfase bestaat uit open coderen. Relevante fragmenten worden gekopieerd van het transcript bestand naar een nieuw Word document en opgesplitst in een tabel. Daarbij markeert de onderzoeker de kernwoorden. Tenslotte krijgt elk fragment een of meer passende labels, rekening houdend met eerdere fragmenten. Zo blijven labels consistent (Mortelmans & Craeynest, 2018).

Fase drie, de opbouwfase, bestaat uit axiaal coderen en selectief coderen. Axiaal coderen gebeurt in drie stappen. De eerste stap is een compilatie aanmaken van alle labels. Dit geeft een beter overzicht. In de volgende stap maakt de onderzoeker al een eerste vrije ordening. Hierbij krijgen gelijkaardige labels een plaats bij elkaar. De groep krijgt een passende titel. Tenslotte volgt er een laatste ordening. De gevormde groepen krijgen in deze fase een eigen document. De ordening gebeurt daarin verfijnder. Het gaat hier om vier groepen in functie van de onderzoeksvraag en een vijfde groep voor het beroepsproduct (Mortelmans & Craeynest, 2018).

De laatste fase van kwalitatieve data-analyse is selectief coderen. De vorige groep krijgt een kernlabel en er volgt een schematische voorstelling. Dit is te vinden in het resultaat (Mortelmans & Craeynest, 2018).

Kwalitatieve data-analyse is een iteratief proces. Fasen zijn nooit definitief. De onderzoeker circuleert tijdens de dataverwerking tussen alle verschillende fases en maakt aanpassingen waar nodig (Mortelmans & Craeynest, 2018).

9. RESULTATEN

Dit hoofdstuk focust op de bevindingen van het onderzoek. Eerst volgt er een bespreking van de interviews. Tabel 1 geeft een overzicht van de respondenten. Daarna komen alle kernlabels kort aan bod. Ten slotte volgt een bespreking van het beroepsproduct.

Nummer respondent	Leeftijd en geslacht	Statuut	Woonsituatie	Mate van eenzaamheid	Duur eenzaamheid	Gebruik hulpverlening
1	20j, man	Student	Bij (groot)ouders of voogd	Sterk	Langer dan een maand	Niet
2	21j, vrouw	Student	Bij (groot)ouders of voogd	Sterk	Langer dan een maand	Om de twee weken
3	20j, man	Student	Alleen	Sterk	Langer dan een maand	Om de twee weken
4	20j, vrouw	Student	Cohousing: Studentenkot	Sterk	Minstens twee weten	Om de twee weken

Tabel 1: de demografische matrix.

Hieronder staan de hoofdonderzoeksvraag en de deelonderzoeksvragen.

Hoofdonderzoeksvraag

Wat zijn de noden van jongvolwassenen in eenzaamheid om zich te activeren tot het aanbod van ontmoetings- en vrijetijdsinitiatieven tegen eenzaamheid?

Deelonderzoeksvragen

- Hoe ziet het bestaand aanbod rond eenzaamheid eruit?
- Wat zijn de bevindingen van volwassenen in eenzaamheid over het bestaande aanbod?
- Hoe kan een bestaand aanbod de volwassenen in eenzaamheid het best bereiken?
- Wat is voor de volwassene in eenzaamheid een comfortabele activiteit om anderen te ontmoeten?
- Wat is het optimaal aantal mensen waarin een volwassene in eenzaamheid zich veilig kan voelen?

9.1. Verloop interviews

9.1.1. Interview 1

Door de maatregelen tegen de corona pandemie, ging het eerste interview door via MS Teams. Ondanks dat verliep alles goed. De respondent was een vlotte prater en had zelf opzoekingswerk gedaan rond eenzaamheid. Hij voelde zich op zijn gemak. Er kon gelachen worden. Er heerste een losse sfeer. De respondent dacht creatief vlot mee. De vragen lijken goed. Er is twijfel over het nut van enkele transitievragen. De interviewer besloot door te gaan op hetzelfde manier bij het volgende interview. De losse manier van interviewen zorgt voor twijfel in efficiëntie bij de onderzoeker. De respondent genoot van deze methode.

9.1.2. Interview 2

Respondent 2 was een kennis van de onderzoeker. Dit maakte de kennismakingsfase overbodig en bevordert het vertrouwen en de sfeer. Het interview vond plaats via Facebook Messenger. Het gesprek verliep zeer vlot. De respondent heeft een goede zelfkennis en kon dit prima verwoorden. Tijdens het gesprek merkte de respondent op dat er een blijvende drempel is om zich te engageren naar het aanbod, zelfs al is het aanbod van eigen makelij. Het gesprek dat langer duurt dan een uur. Daarop anticiperend, besloot de onderzoeker de vraag ‘Zijn er momenten waarop je je niet eenzaam voelt?’ te schrappen in dit interview en de interviews erna. De respondent slaagde erin op creatief mee te denken. Na het interview was de respondent lovend over het verloop.

9.1.3. Interview 3

Interview 3 vond net zoals interview 2, plaats op Facebook Messenger. Dit interview verliep moeilijker. De respondent had veel te vertellen. Hij heeft veel kennis over eenzaamheid. Hij duidde zijn antwoorden met de negatieve gevoelens en leek de behoefte te hebben om deze te delen. De losse manier van interviewen werd een valkuil. De vraag ‘Wanneer ben je ervan bewust geworden dat je eenzaam bent?’ was voor dit interview toegevoegd. Dit bleek geen succes te zijn en werd geschrapt. Er bleven zo twee transitievragen over.

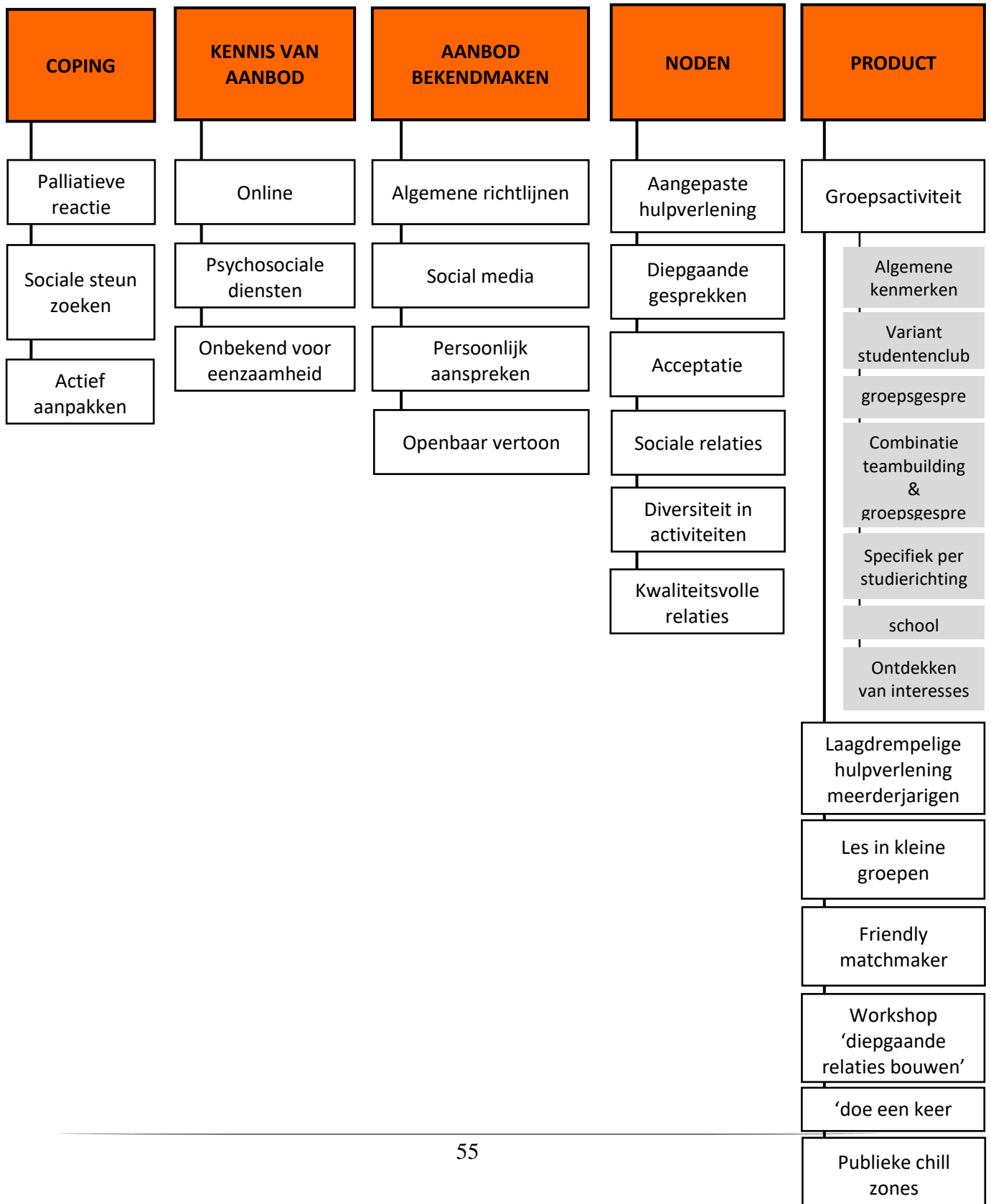
9.1.4. Interview 4

Interview 4 vond plaats in de woning van de respondent. Ze is zeer mondig. Volgens de onderzoeker had ze zenuwen. Het gesprek was atypisch tegenover de andere. De structuur hier was nog lossier. De respondent vertelde heel wat anekdotes over haar zwaar verleden. Zij kreeg daar de ruimte voor ondanks het gebrek aan relevantie voor het onderzoek. Het

interview duurde twee uur. Net als bij respondent 3 viel er een nood aan ervaringen delen op. In dit interview werd voor het eerst feedback gevraagd over andere concept ideeën. De respondent gaf mee genoten te hebben van dit interview.

9.2. Bespreking kernlabels

Om een overzicht te geven van de kernlabels en de onderverdeling, staat hieronder de boomstructuur. De kernlabels worden in respectievelijke volgorde besproken. De labels staan niet geordend op belangrijkheid.



9.2.1. Kernlabel 1: copingstrategieën

Label 1 gaat over de manier waarop jongvolwassenen omgaan met eenzaamheid. De sublabels sluiten aan bij de Utrechtse Copinglijst (UCL) (Bosmans, 2002).

Palliatieve reactie

Een palliatieve reactie houdt in dat de persoon omgaat met eenzaamheid door zich af te leiden of bezig te houden. Jongvolwassenen in eenzaamheid doen dit door videogames te spelen, films te bekijken, te koken, auto te reiden, wandelen, tekenen of door de TV aan te zetten voor achtergrondgeluid.

- *“Ik mag vijf, zes of zeven uur helemaal alleen zitten. Als ik gewoon bijvoorbeeld een toffe video game speel, dan voel ik me totaal niet eenzaam.” -R1*
- *“Uhm... gaan wandelen... (...) Ik ga gewoon iets doen om me bezig te houden.” -R2*

Sociale steun zoeken

De jongvolwassenen gaan op zoek naar sociaal contact. Ze doen dit via onlinediensten zoals Omeagle of Facebook Messenger. Ze doen ook beroep op kotgenoten en familie. Deze methode werkt niet altijd, enkel wanneer ze een gevoel van diepgang ervaren bij gesprekken.

- *“Dat gaat van Messenger berichten beginnen sturen naar mensen. Zelfs gewoon Omeagle. Waar da je eigenlijk met random personen in gesprek wordt gegooid.” -R1*
- *“Maar als ik zo een diepgaand gesprek kan hebben, gaat het meestal wel weg.” -R1*
- *“Diepere gesprekken, dat zou moeten helpen.” -R3*
- *“En dan hier heb ik dan goeie kotgenoten gehad. Dat helpt me dan.” -R4*
- *“soms bel ik dan een keer naar men zus” -R4*

Actief aanpakken

De respondenten weten van zichzelf dat ze eenzaam zijn. Ze zijn actief op zoek naar een oplossing. Dit doen ze door te stappen naar de hulpverlening.

- *“ja maar sinds dat ik zo naar de psycholoog ga, kan ik wel me mijn problemen met iemand praten.” -R2*
- *“Die heeft ook naar men verhaal geluisterd, die van Stuvo. En dat deed me ook wel goed. Want dat was de eerste keer dat ik daarover praatte over dat probleem.” -R2*

- *“Gewoon een gesprek met psychologen ofzo. Ik ben naar Inghelburch geweest. Revalidatiecentrum voor mentale problemen. Proberen met mensen erover te praten. Minder bang zijn om erover te praten.” -R3*
- *“Ik praat soms met je huisdokter erover.” -R4*

9.2.2. Kernlabel 2: kennis van het aanbod

Dit kernlabel gaat over de kennis van de participanten betreft het bestaande aanbod. Het geeft weer welk aanbod ze kennen, welke ze gebruiken en wat de drempels zijn.

Online aanbod

Een respondent noemt de online dating- en vriendschapsapp Bumble. De respondent heeft dit niet gebruikt. Daarnaast zijn de respondenten bekend met social media zoals Facebook, Instagram en Snapchat. Omeagle is ook een online platform waar men mensen kan leren kennen.

- *“Hoch.. uhm... ik weet dat Bumble een stuk vrienden zoekt.” -R1*

Psychosociale diensten

De dienst die het meest aan bod kwam was Stuvo. Stuvo geeft de respondenten de indruk een dienst te zijn voor financiële hulp, doorverwijzing of de zoektocht naar een psycholoog. Er is schrik om naar deze dienst te stappen omdat problemen vertellen aan vreemden een drempel is. De respondent weet niet of het zal klikken met de medewerker van Stuvo. Tenslotte worden de eigen problemen geminimaliseerd. Een hoge nood aan verandering werkt hierbij drempeloverschrijdend.

- *“Dat was een enorme drempel zo voor mij. Zelf stuvo he. Omdat dat moeilijk is om tegen een vreemde je verhaal te vertellen. Zo van nul alles te vertellen, snap je. En je weet ook niet of dat gaat klikken. (...) Mijn probleem is zo niet ernstig genoeg om daarover te gaan praten.” -R2*
- *“Ik heb ook vaak naar stuvo gegaan in het begin van het jaar. In september omdat ik wist dat ik nood had aan veel te babbelen hierover.” -R3*
- *Dan met Charlotte van Stuvo. Het was een vervanger geweest en ik wou niet meer naar Stuvo gaan -R4*

Naast studentenvoorzieningen (Stuvo) is een psycholoog een aanbod waarvan wordt gebruikgemaakt. De 60% teruggave regeling is een motivatie hiertoe. Hier kunnen de

respondenten tegen zeggen wat ze niet kunnen doen tegen hun vrienden. De psycholoog weet hoe het probleem aan te pakken en stimuleert de respondent op de juiste manier. De eerste stap zetten naar de psycholoog is moeilijk. De respondent moet verplicht bellen en meteen het probleem bespreken. Opgebeld worden door de psycholoog verlaagt de drempel. Tenslotte is de relatie tot de psycholoog van professionele aard, geen vriendschapsrelatie.

- *“En ik wil ook niet het gevoel hebben van, ze vinden dat ik zaag.” -R2*
- *“Ze probeert je te stimuleren maar niet zo van je moet, je moet, je moet vrienden maken.(...) Ze zegt zo van, maar ik ben blij dat je bent uitgegaan.” -R4*
- *“Maar je moest bellen daar. (...) en voor veel mensen is da toch makkelijker gezegd en gedaan (...) Dus je moet eigenlijk al telefonisch je probleem vertellen voor je het in het echt verteld.” -R2*
- *“Dat is ook dat besef dat nu komt van... eigenlijk geven zij niet echt om mij... ze zeggen wel van wel... maar het is professioneel. Het is niet dat ze me graag zien.” -R3*

De volgende initiatieven zijn vernoemd: Inghelburch, PAAZ St-Jan Brugge, de huisarts, fit in je hoofd, Awel, TeJo, het CAW, Teleonthaal en de Zelfmoordlijn.

Onbekend of niet voor eenzaamheid

Buiten het bovenstaande aanbod is er niets anders bekend. Er zijn initiatieven die vermeld staan in de literatuurstudie die onbekend zijn bij de doelgroep. De respondenten delen mee dat er een gebrekkig aanbod is rond het thema eenzaamheid. Een initiatief zoals het JAC is enkel voor jongeren. Er is een gebrek aan laagdrempelige hulp voor meerderjarigen. In een stad wonen geeft het gevoel dat er weinig aanbod is.

- *“Ik woon ook in een kleine stand en er zijn ook niet echt zoveel dingen die hier gebeuren.” -R1*
- *“Ik ken niets specifiek zo voor eenzame mensen of mensen die zich eenzaam voelen.” -R2*
- *“Want jongeren zijn niet de enige die problemen hebben. Da vind ik ook dat er laagdrempeligere hulp wordt gegeven dan voor meerderjarigen.” -R2*

9.2.3. Kernlabel 3: Doelgroep bereiden

Dit kernlabel omvat de manieren waarop het aanbod de jongvolwassenen kan bereiken.

Algemene richtlijnen

Elke vorm van adverteren moet aantrekkelijk zijn. Het moet opvallen. De voorstelling van het aanbod is kort en krachtig. Eenzaamheid is taboe. Het depressieve beeld schrikt mensen af. Het thema wordt op een positieve manier opgesteld. ‘Vindt nieuwe vrienden’ vervangt ‘voel je niet meer eenzaam’. Dit gebeurt met humor.

- *“Ja de advertentie ervoor... de reclame moet echt wel aantrekkelijk zijn ook.” -R2*
- *“Als ik een hele tekst moet filmen van een minuut. Dan nee ik ga niet kijken. Het moet heel kort en duidelijk zijn.” -R4*
- *“Ik zou het gewoon oplossen met humor. Iedereen is de laatste tijd direct op z’n tenen getrapt. Ik denk van lacht ermee, ook al is het grof en confronteren. Het is alles zo... ja... eenzaamheid wordt gekoppeld aan depressie. Zo dit en dat. Mensen die donker zijn. Zwart. Depressieve (...) En dan probeer ik da toch te doorbreken.” -R4*

Adverteren via emails of aparte websites spreekt jongvolwassenen minder aan.

- *“Geen zo’n aparte website. Veel zo’n jongeren gaan denken moet ik weer naar een aparte website gaan.” -R4*

Social media

Elke respondent geeft aan dat adverteren op social media een goede manier is om jongvolwassenen te bereiken. Het is de nieuwsbron van studenten. Dit kan via Facebook (FB) bijvoorbeeld. Een initiatief kan aangemaakt worden via FB evenementen. Daarnaast heeft FB specifieke groepen. Het initiatief kan gepost worden op een groep voor eenzamen of voor singles. Dit kan ook op de FB van een specifieke studierichting.

- *“Zelf via facebook. Mensen die leden zijn van bepaalde.. Je hebt bepaalde singles groepen... of je hebt zelf bepaalde eenzaamheidsgroepen, waarbij we reclame kunnen op maken.” -R1*
- *“Misschien op mijn facebookpagina als ik aant scrollen ben.” -R3*

Naast FB is er Instagram (IG). IG is heel toegankelijk. Een instituut kan via een IG post of een IG story evenementen adverteren. Op dezelfde manier gaat Snapchat tewerk.

- *“Alle studenten checken niet hun mails... ze kijken elke dag hun Instagram en Facebook.” -R2*
- *“Maar snapchat zou ik zeggen. Dan kan iemand iets versturen dat iedereen heeft moeten zien.” -R4*

De advertentie kan tenslotte ook terechtkomen op Tinder.

- *“Advertenties op Tinder bijvoorbeeld. Die worden regelmatig weggeswipet, maar als er iets interessant tussen zit, bijvoorbeeld als je het aantrekkelijk kan voorleggen, denk ik dat de mensen het wel zullen lezen.” -R1*

Persoonlijk aanspreken

Een goede manier om het aanbod tegen eenzaamheid bekend te maken, is de mensen persoonlijk aanspreken. Dit gebeurt bij mensen die alleen gaan naar plaatsen dat voornamelijk groepen naartoe komen. Of mensen aanspreken die alleen zitten. Alleen zitten is echter niet gelijk aan eenzaam zijn.

- *“Verantwoordelijke aanwijzen die dan meer persoonlijk mensen aanspreken waarvan je merkt, die zijn eenzaam.” -R1*
- *“Alle dat is niet grof bedoeld, maar da zijn meestal mensen die bijvoorbeeld helemaal alleen gaan... alle het is middagpauzen op school bij ons. Dan kan je heel goed zien welke mensen er eigenlijk eenzaam zijn.” -R1*
- *“Ik denk niet da je... gewoon op de speelplaats direct kan uithalen van ja... zij heeft het moeilijk. En ook ik denk dat de speelplaats is zoiets van ja sommige mensen zitten soms liever alleen in de speelplaats voor rust of zoiets.” -R4*

De adverteerder maakt contact met de mensen via een vriendelijk gesprek. Een business talk werkt contraproductief. Wanneer er een band gevormd is, kan de adverteerder zijn concept voorstellen of de potentieel eenzame persoon attent maken van het bestaan van het initiatief. Het is belangrijk om aan te tonen dat echt iedereen welkom is. Dat creëert een veilig gevoel. Volgens het RAM is dat nodig om uit de eenzaamheid te raken.

- *“Wat vragen stellen of een vriendelijke babbel mee doen of dan eventueel dat concept gaan voorstellen eigenlijk.” -R1*
- *“Dan ga je je business talk gaan doen om je concept voor te stellen, ik denk niet dat het zeer goed zal werken.” -R1*

- *“Misschien echt zo benadrukken dat echt iedereen welkom is. En zo echt aanspreken ook... misschien met... dat het handig is om nieuwe mensen te leren.” -R2*

Tenslotte kan dit voor de klas gebeuren.

- *“Ik zie dat zo aankondigen in de klas, zo bijvoorbeeld. Kijk hoe leuke activiteit dat we hier hebben.” -R2*

Openbaar vertoon

De respondenten zijn voorstanders van adverteren via flyers en posters. Posters verschijnen op school, in de stad en op WC deuren. Mensen krijgen de flyer via een vaste plaats waar flyers liggen, persoonlijk van een host(ess) of in de brievenbus. De advertentie verschijnt in de krant indien nodig.

- *“Flyers uitdelen ofzo. Of posters in de gang, dat doen ze ook soms denk ik.” -R2*
- *“Die poster bijvoorbeeld. In de WC’s posters gangen. Dan kijk ik toch naar de deur dus.” -R2*
- *“Misschien foldertjes op school. Misschien ja... ja... da zijn de meeste dingen dak zou kunnen denken...” -R3*
- *“Affiches random hangen in Brugge. Of een ander iets zoals in brievenbus gaan steken.” -R4*

9.2.4. Kernlabel 4: Noden

Dit kernlabel gaat over de noden die jongvolwassenen hebben om zich niet meer eenzaam te voelen. Dit kernlabel en het volgende kernlabel vormen de basis van dit onderzoek.

Aangepaste hulpverlening

De jongvolwassenen hebben nood aan steun door hulpverleningsdiensten die zich richten op de problematiek van de eenzaamheid. Eenzaamheid kunnen ze niet alleen aan. Er spelen andere factoren die eenzaamheid faciliteren, zoals sociale angst. De respondenten hebben nood om daaraan te werken samen met de hulpverlening.

- *“Ik heb redelijk veel sociale angsten nog. Dat is wel aan het beteren door die begeleiding.” -R2*
- *“Ja want mijn eenzaamheid... mijn eenzaamheid... maar het is zo al die factoren rond die eenzaamheid die het veroorzaken.” -R4*

Dit behelst vooral psychologen. De drempel om naar een psycholoog te stappen is hoog. Zowel mentaal als financieel. Dit is al eerder besproken in dit onderzoek. Daarom is er nood aan laagdrempeligere hulpverlening voor meerderjarigen.

- *“Dat vind ik ook dat er voor uh.. minderjarigen veel alle... laagdrempeligere hulp wordt gegeven dan voor meerderjarigen.” -R2*
- *“Maar ik weet niet precies wat dat die drempel zo... alle bij psychologen, de drempel was dat het veel kost.” -R2*

Daarnaast is er een nood om te weten waarnaar jongvolwassenen in eenzaamheid terecht kunnen voor een specifiek probleem. Eenzaamheid is taboe. Het heeft een depressieve connotatie. Daarom is het nodig om deze problematiek op een positieve en humoristische manier te verwoorden.

- *“Maar als constant op eenzaamheid wordt nadruk gelegd. Zo van eenzaamheid en depressief en dit en dat. Dan worden die mensen ook gewoon depressiever..” -R4*

Op vlak van begeleiding is er nood aan trainingen voor wie zich sociaal moeilijker weet te handhaven in de maatschappij. Daar kan de hulpverlening mee helpen.

- *“Ik heb vorig jaar aan heel veel workshops meegedaan. Dat vind ik heel interessant. Daar leer ik veel uit. Uhm... dus daar zou ik zeker naartoe gaan dan. -R3*
- *“Mensen die eenzaam zijn hebben het heel moeilijk met vrienden maken.” -R4*

Diepgaande gesprekken

Jongvolwassenen in eenzaamheid hebben nood aan gesprekken waarbij zij hun gevoelens en ervaringen kunnen delen met lotgenoten en anderen. Dit geeft hen het gevoel niet eenzaam te zijn. Om diepgaande gesprekken te kunnen aangaan, moeten ze zich geaccepteerd voelen. Deze nood wordt duidelijker omschreven in het volgende sublabel. Ze slagen er ook niet altijd in om een oppervlakkig gesprek aan te gaan en deze diepgaander te maken.

- *“Als het zo oppervlakkige gesprek blijft van “hey, hoe is het? Ça va, met jou?” en dan ist gesprek zo gedaan (...) Hier had ik eigenlijk niets aan. Ik voel me nog altijd even eenzaam. Maar als ik zo een diepgaand gesprek kan hebben, gaat het meestal wel weg.” -R1*
- *“sociaal contact aangaan, een beetje beter te voelen... uhm... vaak lukt het ook niet meer als ik zelf met iemand probeer te praten. Wat da normaal zou helpen is praten*

over je gevoelens. Je vertrouwt gesprekken. Diepere gesprekken, dat zou moeten helpen.” -R3

- *“Tegen eenzaamheid is het belangrijk dat je een-op-een gesprekken kan hebben. Dat je over je emoties kan praten, diepgaande gesprekken zou kunnen hebben.” -R3*
- *“Ik zou gewoon liever hebben zo van allemaal mensen die elkaar niet kennen en zo naar daar laten gaan om te zien van kijk ik ben toch niet de enige die da ook doet.” -R4*

Een manier waarop diepgaande gesprekken kunnen gecreëerd worden, is met behulp van een praatgroep. Meer daarover in het volgende kernlabel.

- *“Er schoot zo juist een gedacht in me hoofd. Zo misschien een praatgroep zo van Stuvo bijvoorbeeld. Want er zijn redelijk veel studenten die zich op sommige momenten eenzaam voelen.” -R2*

Acceptatie

Jongvolwassenen in eenzaamheid hebben nood aan een positieve omgeving. Daarin voelen zij zich veilig en welkom.

- *“Ja, dat iedereen betrokken wordt. Dat ze ook aandacht geven aan je. Want daarvoor ga ik een beetje naar daar he dan. Als het eenzame mensen zijn dan. Beetje aandacht van anderen. Wat nog... dat een veilige omgeving is.” -R2*
- *“Sommige mensen praten er rapper over dan andere. Die mensen heb je dan nodig om het gesprek te kunnen starten. Over een ervaring te praten waardoor andere mensen zeggen van ‘tis hier veilig’.” -R3*

Door het gebrek aan vertrouwen, door sociale angst of het niet willen storen, zullen ze zich niet snel mengen. Daarom creëert de omgeving een sfeer waarbij een jongvolwassene in eenzaamheid op sleeptouw genomen kan worden. Als de omgeving ziet dat iemand alleen is, pogen zij die persoon bij hun bezigheden van het moment te betrekken. Jongvolwassenen in eenzaamheid die daarvoor openstaan, voelt zich daardoor geen stoorzender. Deze omgeving faciliteert het scheppen van vriendschapsbanden en maakt dat daar altijd een kans toe is.

- *“Ook de ervaring van in de cinema zitten is iets waarbij je denkt telkens opnieuw van ‘misschien leer ik nieuwe mensen kennen’.” -R1*

- *“Maar als je iemand alleen ziet zitten zo in de aula. Dat je die gewoon zoals op Thibault manier zo... Want zo heb ik hem zo leren kennen he.” -R2*
- *“Omdat ik dan ook zoiets heb van... oei er gaan vriendengroepen bij zijn en ik moet me er tussenwurmen. Daar ben ik vooral bang voor. -R4*
- *“Mensen die eenzaam zijn hebben het heel moeilijk met vrienden maken.” -R4*

Eenzaamheid is een gekend begrip in de omgeving. De omgeving speelt hier oplossingsgericht op in. Opmerkelijk hierbij is dat de definiëring van eenzaamheid door de jongvolwassenen in eenzaamheid gezien wordt als het belangrijkste van het interview.

- *“Niet zo van we gaan hier eenzaamheid op plakken en er een depressief beeld opplakken met een blij gezichtje.” -R4*

Sociale relaties

Een jongvolwassene in eenzaamheid heeft nood aan een groep waar hij zich deel van voelt. Ze hebben het gevoel ergens bij te behoren en voelen zich verbonden. De groep zijn mensen waarbij jongvolwassenen steun kunnen zoeken. Ze krijgen het gevoel dat er mensen om zich heen zijn.

- *“Je zit in een groep waar da niet iedereen met iedereen moet overeen komen. Je weet dat je bij iedereen terecht kan en zelfs de persoon waarbij... waarvan je weet da ze je nie graag en... gaan je wel nog altijd helpen... ze gaan nie zo blij zijn om het te doen... maar ze gaan het wel nog altijd doen. En het is meer een community die gevormd wordt. -R1*
- *“Daar ga ik niet naartoe want k heb zo het gevoel ‘das alleen voor Aethyra’. Dat is hun clubje.” -R2*
- *“Misschien toch een lint, dan zien mensen toch... kijk die zit ergens bij.” -R4*

Diversiteit in activiteiten

Jongvolwassenen hebben nood aan activiteiten die gericht zijn naar hun interesseveld. Zo kunnen zij ervaren dat zij niet alleen zijn en via gemeenschappelijke interesses contacten leggen. Dit kan gebeuren via onder andere groepsactiviteiten. Het volgende kernlabel bespreekt dit meer in detail.

- *“Ik heb ook het gevoel alsof het enige wat ze de dag van vandaag nog doen in de studentenvereniging is uitgaan en drinken. En nu en dan wordt al eens vergeten dat uhm... dan er meer is dat kan gedaan worden.” -R1*
- *“Ja echt zo een groepsactiviteit waar da je zo mensen leert kennen. Zo teambuilding achtig. Dingen da je zo doet op een teambuilding. Uhm... ja... ik doe graag zo in groep zulke sportieve activiteitjes. Dat kan echt van alles zijn. Zo samen voetbalspel of zoiets of zulke avontuurlijke dingen zoals hoogteparcours... alle ik zeg zo maar iets... alle da zijn zo voorbeeldjes van teambuilding dingen van mij zo van met de klas ofzo... ofwel.... Wat zou er nog werken voor mij... zo creatieve dingen... een knutselactiviteit ofzo... iets in elkaar knutselen. Of muzikale dingen. Zo samen iets van muziek maken ofzo.” -R2*
- *“Misschien eerst dat mensen in groepjes worden verdeeld. En teamactiviteiten doen, hindernissenparcours afleggen ofzo. Waardoor ze moeten samenwerken ofzo.” -R3*
- *“Een beetje ja een ontdekkingsstocht zo'n beetje. Zo gewoon van... als er zo een creatieve stand is bijvoorbeeld van teken nu in 5 seconden een olifant of zoiets. En dan kijken welke mensen gaan er direct op af. Of geef Trump een nieuwe zin ofzoiets zo van 'Make America Great Again'. Nu met corona is da wel tof.” -R4*

Kwaliteitsvolle relaties

Jongvolwassenen hebben nood aan een kwaliteitsvolle relatie. Dat betekent iemand hebben die vraagt hoe het gaat en zegt 'Ik zie je graag.' Die persoon kan iemand zijn waarmee de jongvolwassene samenwoont. Een kwaliteitsvolle relatie is ook een beste vriend of een lief.

- *“Zelfs koppels die hele dagen samen leven en op een bepaald moment nog altijd dat gevoel van eenzaamheid hebben volgens mij. Dus in da opzicht denk ik zelf niet dat het mogelijk is maar om het zo veel mogelijk weg te werken zou ik dan denken aan... ja... kweet nie... samenwonen waarschijnlijk.” -R1*
- *“Ik moet iemand vinden.. een persoon die echt om mij geeft... of meer dan vriendschap. Op de laatste tijd ben ook meer aan het werk om vooral een lief te zoeken. Dan weet ik 100% dat hij me graag ziet en niet voor andere redenen hé.” -R3*
- *“Op dat vlak ben ik ook eenzaam. Ik mis echt intimiteit. Zoals iemand die zegt 'hoe is het met je? Alles goed? Kzie je graag. Alser iets is, stuurt.’” -R4*

9.2.5. Kernlabel 5: beroepsproduct

Alles dat is beschreven in dit kernlabel, helpt aan de noden te voldoen van de jongvolwassenen in eenzaamheid. De sublabels zijn kort en bondig beschreven. Raadpleeg het beroepsproduct voor meer informatie.

Groepsactiviteiten

Algemene kenmerken

Bij groepsactiviteiten is een veilige omgeving van grootst belang. Iedereen moet zich welkom voelen en aandacht krijgen. Er is telkens een leidinggevend figuur die daarvoor verantwoordelijk is en die het contact faciliteert. Alleen gaan en sociale angst zijn drempels bij deze activiteiten. Een goede bekendmaking is hierbij belangrijk.

- *“Een workshop is ook vaker in kleinere groepjes e. en tis een persoon die leidend figuur, die er altijd gaat voor zorgen da dingen die stilvallen e.” -R3*

De sfeer bij de activiteiten speelt een rol. Een kleine zaal, uitnodigende zetels, huiselijke sfeer, mooi weer, natuur en achtergrondmuziek kunnen bijdragen tot de sfeer. Een kleine groep (<20 mensen) is aangewezen. Het vindt best niet op school plaats. Alles is afhankelijk van concept tot concept.

- *“Ja plafond niet te hoog zodat je meer een huiselijke sfeer creëert.” -R1*
- *“Maar vanaf 20 mensen zou ik me meer op de achtergrond houden. Da zou niet werken voor mij denk ik. Ah... moest het 20 mensen zijn, dan zou het niet werken voor mij. Dan zou ik uh... veel minder contact maken met anderen.” -R2*

Fotografen en cameramannen zijn niet welkom. Dit verstoort de veilige omgeving.

- *“Ja ma kzou der sowieso geen TV op zetten. (...) Die mensen komen uit hun schulp. Als je er allemaal camera's op zetten... dan ja...” -P4*

Variant op studentenclub

De bestaande studentenclubs geven de indruk dat dit vaste klikjes zijn en dat ze enkel uitgaan en alcohol drinken. Deze variant staat open voor suggesties van de leden op vlak van activiteiten. Dit gebeurt via polling. De tweede optie vindt plaats op een ander tijdstip. Bij deze studentenclub worden de titels afgeschaft. Er zijn enkel verantwoordelijken en leden. De verantwoordelijken worden elk semester herkozen. Het aantal hangt af van de grootte van de studentenclub. De doop verdwijnt. Het lint blijft bestaan in functie van het groepsgevoel.

- *“Maar ik heb persoonlijk die studentenverenigingen... die der zijn bijvoorbeeld... ik vind da een heel leuk concept... maar het wordt niet goed uitgevoerd in de praktijk. Want uiteindelijk op wat komt dat neer... de nieuwe mensen, mensen die erbij komen worden eerst helemaal uitgebuit.” -R1*

‘Come alone’ activiteit

Deze groepsactiviteit is een kennismakingsactiviteit met als doel vrienden maken. Iedereen komt alleen. Dat staat op de uitnodiging. Jongvolwassenen in eenzaamheid weten zo dat ze niet de enigen zijn die alleen zijn. Dit verlaagt de drempel. Het is hetzelfde concept als ‘Authentiek daten’. Zie de literatuurstudie en het beroepsproduct.

- *“Ik zou gewoon liever hebben zo van allemaal mensen die elkaar niet kennen en zo naar daar laten gaan om te zien van kijk ik ben toch niet de enige die da ook doet.” - R4*

Groepsgesprek

Dit is een activiteit bedoelt om diepgaande emotionele gesprekken te voeren. Naast diepgaande gesprekken kunnen deelnemers ervaringen van anderen horen. Zo krijgen ze het gevoel dat ze niet alleen staan in de wereld. Deze activiteit wordt uitgevoerd door iemand met een psychosociale opleiding. Dit is gelijkaardig aan bible study van Campus Ministry. Zie de literatuurstudie voor meer info.

- *“Er schoot zo juist een gedacht in me hoofd zo misschien een praatgroep. Zo van Stuvo bijvoorbeeld. Want er zijn redelijk veel studenten die zich op sommige momenten eenzaam voelen.” -R2*

Combinatie teambuilding & groepsgesprek

Deze activiteit begint met een teambuilding sessie waarop een groepsgesprek volgt. Het teambuilding gedeelte schept verbondenheid. De tweede fase bestaat uit een groepsgesprek en andere activiteiten. Iedereen die zich er klaar voor acht, kan meedoen aan dat groepsgesprek. Wie er niet klaar voor is kan, een gezelschapsspel spelen. Wie liever een één-op-één gesprek doet, kan dit ook. Het voordeel aan deze activiteit is dat mensen elkaar op twee verschillende manieren kunnen zien.

- *“Misschien eerst dat mensen in groepjes worden verdeeld. En teamactiviteiten doen, hindernissenparcours afleggen ofzo. Waardoor da ze sowieso moeten samenwerken en*

er al een soort van connectie is in de eerste stap. En dan kunnen mensen direct beginnen praten of een gezelschapsspelletje.” -R3

Activiteiten specifiek voor de studierichting

Deze activiteit heeft als doel verbondenheid creëren tussen studenten van dezelfde richting. Dit gaat door tijdens de eerste week van het academiejaar en duurt een hele week. Dit laat de studenten grondig kennismaken met elkaar en met de tweede- en derdejaarsstudenten. Tijdens het schooljaar kunnen er nog activiteiten georganiseerd worden voor de studierichting.

- *“Ik zat in een hele grote aula, helemaal alleen, want ik kende niemand. Misschien zou het goed zijn om... om iets te doen met TP studenten (...). Of misschien uhm... meer in het begin van het schooljaar... om elkaar een beetje te leren kennen... want het was allemaal begonnen omdat ik in het begin nooit iemand heb leren kennen.” -R2*

School

Eén respondent wenst meer activiteiten georganiseerd door Howest of Stuvo. Een voorbeeld daarvan is een quiz. Dit gebeurt immers al. Er wordt volgens de respondent te weinig reclame gemaakt.

- *“Dus meer activiteiten van school uit of van stuvo uit. Lik bijvoorbeeld ik wacht echt tot da ze eens een quiz doen, da lijkt me echt leuk.” -R2*

Ontdekkingstocht van interesses

Dit is een activiteit waar vrijwilligers hun hobby in het licht kunnen zetten. Ze geven er een workshop rond. Jongvolwassenen kunnen deze activiteiten proberen. Ze kunnen ook zien welke anderen aangetrokken zijn tot een specifieke workshop. Dit creëert verbondenheid en het gevoel niet alleen te zijn. Dit werkt met het ‘come alone’ principe die eerder besproken is.

- *“Ik wil eens weten of dat ik de enige persoon ben die zo ben. Om te kijken van ja... zijn er nog mensen die da doen? Zijn er nog mensen die zich... bezig houden met dit of met dat.” -R4*

Laagdrempelige hulpverlening voor meerderjarigen

Als kind wisten ze perfect waar ze naartoe moesten, als jongvolwassenen niet. Ze weten niet of ze te oud zijn voor het JAC en waar ze anders terecht kunnen. Ze kunnen naar een psycholoog. De drempel daarrond is groot, op mentaal vlak en op financieel vlak.

- *“Ik ken niets specifiek zo voor eenzame mensen of mensen die zich eenzaam voelen.” - R2*
- *“Want jongeren zijn niet de enige die problemen hebben. Da vind ik ook dat er laagdrempeligere hulp wordt gegeven dan voor meerderjarigen.” -R2*

Les in kleine groepen

Kleinere klassen zijn voor jongvolwassenen in eenzaamheid veiliger. De haalbaarheid van dit concept is gering.

- *“Ik dacht zo misschien les in kleinere groepen, maar das waarschijnlijk niet haalbaar hé.” -R2*

Friendly matchmaker

Een of meerdere sociale persoonlijkheden zijn verantwoordelijk voor de sociale cohesie van de omgeving. Dit zijn mensen die bekend zijn met de omgeving en een sociale reputatie hebben opgebouwd. Hun taak bestaat voornamelijk uit het aanspreken van mensen die het schijnbaar moeilijk hebben. Ze bouwen een vertrouwensband op met die persoon, zien waar ze zich mee bezighouden en in welke sociale groep of met welke andere persoon het zou klikken. Daarnaast kunnen ze ingeschakeld worden op vraag van mensen die op zoek zijn naar betere connectiviteit met de omgeving.

- *“Hij zei random in de les kom hier zitten. Moest iemand dat al veel vroeger gedaan hebben, ging ik veel vroeger vrienden hebben.” -R2*
- *“Ja, sommige mensen zitten soms liever alleen op de speelplaats voor rust. Ik weet het niet. Als mensen zich er voor inschrijven, zo van ik wil door een persoon meegetrokken worden, dan is dat vrijwillig.” -R4*

Workshop ‘diepgaande relaties bouwen’

Deze workshop rijkt jongvolwassenen tools aan om diepgaande relaties op te bouwen. Dit wordt geleid door iemand met een psychosociale educatie. Die persoon leert de deelnemers onder andere hoe te parafaseren en geeft tips mee om het initiatief te nemen.

- *“Een workshop is ook vaker in kleinere groepjes he. En tis een persoon die leidend figuur, die er altijd gaat voor zorgen da dingen die stilvallen he. Dat is inderdaad veel beter concept. Dat zou een fantastisch idee zijn.” -R3*

'Doe een keer zot'

Dit is een concept om een positief effect te hebben op de omgeving. Het zijn simpele gebaren van iedere mens die ervoor zorgen dat andere mensen ze ook zullen toepassen. Concreet kan dit zijn: een straatnaam tijdelijk veranderen in de Lachstraat, mensen aanmoedigen om eens met een willekeurig persoon te praten, iets voor je raam hangen, etc...

- *“Voor te lachen ofzo. En dan van... heb je eens moeten lachen... breng dat dan een andere toe. Of wat er in Brugge een keer was da ze een straatnaam veranderen, van dit is de lachstraat. Dus iedereen die passeert lacht. Zoiets kleins. Zoiets doms.” -R4*

Publieke chill zones

De doelstelling is om de mogelijkheid tot het sluiten van vriendschappen in publieke ruimtes te stimuleren. Dit kan gebeuren door een publieke ruimte op een gezellige manier zodanig in te richten dat de zetels cohesie vormen waarbij iedereen denkt dat zij deel uitmaken van dezelfde groep. In deze ruimte zijn er elementen die de mensen prikkelen om een conversatie aan te gaan. Eventueel kan een leidend figuur mensen naar deze ruimte verwijzen.

- *“Ik denk dat we gewoon... ik denk dat er gewoon moet plaatsgemaakt worden waar dat er kan geconverseerd worden” -R1*
- *“Een sfeer rond die zetels ook die die... communiceren... gemakkelijker maakt. Als je allemaal betonnen muren zet rond die zetels is er niemand die daar gaat inzitten voor te converseren met elkaar. Maar ... hang daar een kleine TV en speel daar een deel random clips op af.” -R2*
- *“Een chill room zeg maar, voor gewoon een keer eventjes... ja... gewoon te chillen. Dat moet nu ook niet precies zijn van... dit is voor eenzame jongeren.... Eenzame dit... gewoon zo iedereen is hier welkom.” -R4*

9.3. Beroepsproduct

De interviews hebben een groot aantal concepten opgeleverd. Dit is te zien in het kernlabel van het product. Veel van deze ideeën zijn effectief bruikbaar. Het is een zonde om maar één concept uit te werken. Ze allemaal uitwerken is onmogelijk. Daarom is de keuze gemaakt om een inventaris te maken met alle concepten. In de inventaris zullen de concepten diepgaander besproken worden dan in de resultaten. Het doel is om deze concepten zo concreet te maken dat ze toepasbaar zijn waar mogelijk, met de flexibiliteit om ze in een ruim landschap toe te passen.

De namen van de concepten in de bachelorproef blijven niet allemaal dezelfde.

Naamveranderingen vinden plaats wanneer ze duidelijker kunnen. Die duidelijkheid behelst de Nederlandse taal, een globalere term of een meer descriptieve term.

De concepten in het beroepsproduct komen van dit onderzoek zelf en zijn aangevuld door voorbeelden uit de literatuurstudie die geen alternatief bieden voor jongvolwassenen. Bij elk concept is een voorbeeld gegeven. Ze zijn verder uitgewerkt door een combinatie van bronnen, het gevoerde onderzoek en eigen input.

Tenslotte komt de PDF op een website. Deze dient louter voor de verspreiding van het product en is rudimentair gemaakt.

10. DISCUSSIE & CONCLUSIE

Dit hoofdstuk vormt een samenvatting van het onderzoek. Dit onderzoek is uitsluitend beschrijvend. Theorievorming is hier absoluut niet van toepassing. Een causaal verband is dat ook niet. Daar is kwantitatief onderzoek voor nodig. Dit is een kwalitatief onderzoek met als doel het in kaart brengen van noden en hoe die noden in te vullen. Er is geen sprake van hypothesen.

Dit hoofdstuk van start met een het beantwoorden van de onderzoeksvragen via de informatie die dit onderzoek heeft gegenereerd. Daarop volgt een terugkoppeling van de resultaten met de literatuurstudie. Verder komt er een sterkte-zwakke analyse van dit onderzoek aan bod. Het volgende onderdeel is een bespreking van de praktijkrelevantie van het beroepsproduct. De mogelijkheid tot vervolgonderzoek wordt meegedeeld. Dit hoofdstuk eindigt met een algemene conclusie.

10.1. Beantwoorden van onderzoeksvragen

10.1.1. Deelonderzoeksvragen

Hoe ziet het bestaand aanbod rond eenzaamheid eruit?

Hoe de onderzoeker kijkt naar het aanbod tegen eenzaamheid is anders dan hoe de jongvolwassenen die in eenzaamheid leven ernaar kijken. Dat valt af te leiden uit de omissies in de literatuurstudie. De psycholoog is bijvoorbeeld door de meerderheid van de respondenten genoemd als hulpverleningsaanbod.

De lijst hulpverleningsinitiatieven bestaat uit de initiatieven in de literatuurstudie gecombineerd met de input van de respondenten. Dit biedt geen zekerheid dat dit alle bestaande initiatieven zijn. De onderzoeker als de respondenten kunnen initiatieven over het hoofd hebben gezien. Uit de literatuurstudie blijkt dat de meeste initiatieven specifiek bedoeld zijn voor ouderen, minderjarigen, minderbedeelden of psychisch kwetsbaren in eenzaamheid. Sterker nog, er is geen enkel initiatief vanuit de hulpverlening die ontmoetingen tussen jongvolwassenen in eenzaamheid faciliteert.

Buiten de hulpverlening zijn er activiteiten zoals sportclubs, ander soort verenigingen, feestjes of dating events. Deze hebben een drempel. Eerst en vooral is het moeilijk voor jongvolwassenen in eenzaamheid om naar een vaste groep te stappen. Dit voelt indringend

aan. Alleen gaan naar zoiets is een extra drempel. Daarnaast is het geen veilige plaats. Volgens het RAM is dat een vereiste.

Het bestaande aanbod is niet op maat van de jongvolwassenen in eenzaamheid. Toch kan het bestaande aanbod een inspiratiebron zijn.

Wat zijn de bevindingen van jongvolwassenen in eenzaamheid over het bestaande aanbod?

Drie van die vier respondenten kennen en vinden hun weg naar het hulpverleningsaanbod. De psycholoog en Stuvo worden het meest gebruikt. De drie respondenten beschouwen vooral de psycholoog als helpend. De hoge kortprijs en het zelf moeten telefonisch contact opnemen met een psycholoog zijn een grote drempel. De drempel van de kostprijs is verlaagd dankzij de terugbetalingsregeling van Stuvo.

Stuvo is een dienst uitsluitend voor studenten. Contact opnemen met Stuvo is laagdrempeliger dan de psycholoog. Toch zijn er drempels. Een respondent ziet Stuvo als een dienst uitsluitend voor doorverwijzingen en financiële begeleiding. Er is ook de twijfel of het zal klikken met de begeleiders.

Naast Stuvo en de psycholoog zijn er nog andere diensten die de respondenten kennen. De respondenten raadplegen deze niet, niet meer of in mindere mate. Deze diensten zijn: het JAC, Bumble, teleonthaal, de zelfmoordlijn, Inghelburch, PAAZ Sint-Jan Brugge, de huisarts, fit in je hoofd, Awel, TeJo en het CAW.

Specifieke initiatieven tegen eenzaamheid zijn niet onmiddellijk bekend bij de respondenten. Het kan zijn dat die kennis niet paraat zit in de hersenen. De initiatieven kunnen niet bekend zijn bij de respondenten. Ten slotte is het mogelijk dat de respondenten de link niet leggen met deze initiatieven omdat de initiatieven in de literatuurstudie niet op hun maat zijn.

Hoe kan een bestaand aanbod de volwassenen in eenzaamheid het best bereiken?

De respondenten hebben aangegeven digitaal actief te zijn. Bekendmaking van activiteiten of initiatieven moet gebeuren via social media. Zo heb je Facebook, Instagram, Snapchat en zelf Tinder waarop een activiteitsadvertentie kan komen.

Bij Facebook heb je een sectie specifiek voor evenementen. Naast die sectie heb je groepen en pagina's die mensen kunnen volgen. Het aanbod kan bekendheid verwerven via groepen of pagina's specifiek voor eenzaamheid, singles, Stuvo, de school in kwestie of de studierichting in kwestie.

Een post op Instagram is een laagdrempelige manier om jongvolwassenen te bereiken. Die kan via de story of via een post.

De aandacht op social media is vluchtig. Een respondent zegt dat hij snel wegkijkt bij het zien van sommige advertenties. Advertenties moeten kort en krachtig zijn, en aangepast aan het doelpubliek. Eenzaamheid is een beladen thema. Dit is een drempel en schrikt mensen af. De problematiek moet op een positieve manier afgebeeld worden. Dat wil zeggen dat de jongvolwassenen een duidelijke baat moet zien bij het aanbod. Een respondent stelt dat het gebruik van humor hierbij belangrijk is.

Een tweede manier dat kan werken is persoonlijk de jongvolwassenen aanspreken. Een respondent zegt dat eenzaamheid uitstraalt. De andere respondent zegt dat je onmogelijk kan afleiden dat iemand eenzaam is. De beste manier van aanpak is een vriendelijk gesprek aan te gaan met iemand die alleen zit en aftoetst of de persoon zich eenzaam voelt of als de persoon met rust gelaten wil worden. Als de persoon zich eenzaam voelt, kan degene die het gesprek voert het aanbod voorstellen. Het mag absoluut geen business talk zijn. Tenslotte kan persoonlijk aanspreken gebeuren voor een klas.

Flyers en posters zijn effectieve manieren om een initiatief bekend te maken. Zo kunnen posters bijvoorbeeld op de WC deuren hangen. Een persoon kan flyers uitdelen aan mensen. De flyers krijgen een plaats bij de andere flyers. Tenslotte kunnen de flyers in de brievenbus belanden. In 'the great Wirral door knock' gebeurt het uitdelen van flyers op een gerichte manier. Het OCMW heeft een meldpunt voor ouderen in eenzaamheid. Eventueel kan er een meldpunt voor eenzaamheid tout-cours komen. Verschillend van leeftijdscategorie kan een flyer met daarop het aangepaste aanbod in de bus belanden iemand die eenzaam is.

Wat is voor de jongvolwassene in eenzaamheid een comfortabele activiteit om anderen te ontmoeten?

Elke respondent heeft zijn interesse getoond in een groepsactiviteit. Het aanbod van groepsactiviteiten waarin de respondenten geïnteresseerd zijn, is divers. Een gedetailleerd overzicht is te zien in het beroepsproduct.

Uit de literatuurstudie is er slechts een groepsactiviteit voor de standaard jongvolwassene. Dat is Ontvam of authentiek daten. Het nadeel bij ontvlam is dat het gericht is op daten en niet op vrienden maken. Daarbij draagt het een grote kost met zich mee. Het derde minpunt is dat

Ontvlam plaatsvind in Antwerpen of Gent. Het faciliteert de vriendschap niet als potentiële vrienden aan de andere kant van het land wonen.

Een drempel om deel te nemen aan een groepsactiviteit is er alleen naartoe gaan. Het helpt om te weten dat de andere mensen daar ook alleen naartoe gaan. Evenementen kunnen naar dat concept gelabeld worden. Een ‘come alone’ event als het ware. Daarbij is een veilige omgeving belangrijk. Evidentie daarvoor is het RAM. Om jongvolwassenen in eenzaamheid te motiveren om deel te nemen, moet het een activiteit zijn die gerelateerd is aan hun interesses.

Naast groepsactiviteiten zijn er nog andere manieren om jongvolwassenen bij elkaar te brengen. Via een workshop kunnen jongvolwassenen hun interpersoonlijke vaardigheden bij scherpen en op hetzelfde moment anderen leren kennen. Via een maatschappelijke campagne kan een positieve omgeving gecreëerd worden dat mensen stimuleert tot elkaar aanspreken. Belangrijk is hier om niet naar het beeld te gaan van eenzaamheid. Dit zou leiden tot betutteling.

Werken met kleinere klassen zou ontmoetingen faciliteren. Respondenten geven aan een voorkeur te hebben bij kleinere groepen met een maximum van 20 personen. Een respondent zegt dat zij anders toe klapt. Dit implementeren vergt aanpassing van het schoolsysteem. De haalbaarheid hiervan is onduidelijk.

Een tweede maatregel die een hogeschool of universiteit kan nemen, is het aanduiden van studenten die het sociale kapitaal in de school verhogen. Deze studenten kennen de school en zijn gebruiken. Het is hun beurt om mensen die alleen zitten, te betrekken. Als er een vertrouwensband gecreëerd is tussen de twee, kan de aangeduide student nagaan of de persoon gelijkaardige interesses heeft met iemand anders in de kennissenkring. Die twee personen worden dan subtiel aan elkaar voorgesteld. Dit is anders dan het bestaande Buddy & Mind van Howest. Buddy & Mind focust zich op het psychisch welzijn van de studenten. Dit voorstel is lossier.

Tenslotte komen er uit het de interviews twee methoden om toevallige ontmoetingen te faciliteren. Zo kunnen organisaties publieke ontmoetingsruimtes creëren. Dit zijn gezellige plaatsen in een cinema bijvoorbeeld. Daarnaast kan de overheid sensibiliseringscampagnes opzetten, zonder het te kaderen rond negatieve gevoelens zoals eerder aangegeven.

Wat is het optimaal aantal mensen waarin een volwassene in eenzaamheid zich veilig kan voelen?

Alle respondenten voelen zich beter bij kleine groepen. Een respondent zegt maximum 30, een andere zegt maximum 20. De consensus blijft kleine groepen.

Naast het aantal zijn er nog andere factoren die de veiligheid beïnvloeden. Een leidinggevend figuur kan de veiligheid bewaren. De aanwezige mensen zijn allemaal alleen gekomen. Ze ervaren allemaal eenzaamheid.

10.1.2. Hoofdonderzoeksvraag

Wat zijn de noden van jongvolwassenen in eenzaamheid om zich te activeren tot het aanbod van ontmoetings- en vrijetijdsinitiatieven tegen eenzaamheid?

Aangepaste hulpverlening

Ten eerste blijken jongvolwassenen in eenzaamheid nood te ondervinden aan aangepaste hulpverlening. De drie van de vier respondenten gaan naar een psycholoog. Via deze methode gaan ze om met factoren die aan de basis liggen van de eenzaamheid. Een van respondenten zegt dat ze nood heeft aan een duwtje in de rug.

Aankloppen bij een psycholoog is niet evident. Een laagdrempeligere hulpverlening voor meerderjarigen zou daarbij kunnen helpen. Dit bestaat wel voor minderjarigen. Indien de laagdrempelige hulpverlening niet voldoende is, verwijzen ze de jongvolwassenen door naar een beter geschikte dienst.

Diepgaande gesprekken

Ten tweede hebben jongvolwassenen nood aan gesprekken waarbij zijn hun gevoelens en ervaringen kunnen delen met anderen die in dezelfde situatie zitten. Wanneer mensen in dezelfde situatie zitten, schept dat een verbondenheid. Dit zorgt voor een veilige omgeving. In deze omgeving stellen ze zich sneller open.

Eenzaamheid betekend voor de jongvolwassenen een gevoel van leegte en het gebrek aan mensen waarbij ze terecht kunnen. Diepgaande gesprekken mitigeren deze gevoelens.

Acceptatie

De jongvolwassene in eenzaamheid heeft nood aan een positieve omgeving waarin hij zich veilig en welkom voelt. Dit maakt dat de eenzame zich durft openstellen en toenadering zoekt tot anderen. Daarin begeleiden de hulpverlening of andere mensen de jongvolwassene.

De omgeving heeft kennis van het thema eenzaamheid. Daar gaan ze op een positieve manier mee om. Dit doen ze op een oplossingsgerichte manier en met humor. Daarbij faciliteert de omgeving de mogelijkheid tot vriendschappelijke ontmoetingen met potentieel durende vriendschappen.

Sociale relaties

Ten vierde hebben jongvolwassenen nood aan een groep waar zij zich deel van voelen. Ze kunnen terugvallen op deze groep wanneer ze een minder moment meemaken. Het aanbod vormt deze groep. Daarin ervaren de jongvolwassenen het gevoel van verbondenheid. Via deze verbondenheid gaan ze sneller contact aan met andere groepsleden en dat verhoogt het potentieel op een kwaliteitsvolle relatie.

Diversiteit in activiteiten

De jongvolwassenen hebben nood aan activiteit die gericht zijn naar hun interesseveld. Zo kunnen zij ervaren dat zij niet alleen zijn met deze interesses. Daarnaast bestaat de kans dat ze hun interesseveld vergroten. Beide factoren stimuleren contact met anderen. Dit vergroot de kans op vriendschappen.

Kwaliteitsvolle relaties

Ten slotte hebben de jongvolwassenen nood aan een hechte band met iemand. Dit geeft hen het gevoel geliefd te zijn. Deze persoon is meestal iemand met dezelfde interesses. Dit verhoogt de kans dat de jongvolwassenen iemand hebben om mee te gaan naar activiteiten. Voor de jongvolwassenen werkt dit drempelverlagend. Daarnaast helpt dit met het gevoel van leegte.

10.2. Terugkoppeling naar de literatuurstudie

10.2.1. Definiëring

De antwoorden van de respondenten op de vraag naar de definiëring van eenzaamheid zijn vergelijkbaar met wat er in de literatuurstudie staat. Eenzaamheid is een term met vele aspecten. Een respondent nam de woorden sociale en emotionele eenzaamheid in de mond. Daaruit blijkt dat deze persoon op de hoogte is hiervan.

Alle respondenten delen een gevoel van leegte mee. Deze term komt in de literatuurstudie enkel voor bij de eenzaamheidsschaal. Wat wel aan bod komt in de literatuurstudie en niet in het onderzoek, is existentiële eenzaamheid. Dit kan zijn omdat de respondenten studenten

zijn. Studenten hebben een maatschappelijk doel. Dat verlaagt de kans op een gevoel van zinloosheid.

Sociaal isolement kwam niet aan bod tijdens de interviews. Afgaand op de antwoorden is er sprake van een gebrek aan beste vrienden. Dit zou ook het geval kunnen zijn bij goede vrienden. Aangezien de respondenten studenten zijn, zal er geen gebrek zijn aan kennissen.

Spitzer ziet sociaal kapitaal als sociale lijm. Specifiek houdt dit solidariteit, vertrouwen, altruïsme en gemeenschap in. Dit kwam aan bod in het interview. Een respondent wenst een warmere omgeving door middel van ludieke burgerinitiatieven.

In de literatuurstudie omschrijft de Jong-Gierveld eenzaamheid als een negatief gevoel dat is gekenmerkt door het gebrek aan sociale relaties of kwaliteitsvolle relaties. Beide zijn noden van de respondenten.

10.2.2. Prevalentie

Op gebied van prevalentie is dit onderzoek niet vergelijkbaar met de literatuurstudie. Ten eerste is dat niet mogelijk met een kwalitatieve onderzoeksmethode. Daarnaast is de respons te klein om er een lijn in te trekken. Alle respondenten zijn begin de twintig. Zij zijn niet te vergelijken met dertigers. Onderzoek in de literatuurstudie stelt dat rond de leeftijd van 30 jaar er een verhoging is van eenzaamheid. Het gebrek aan dertigers kan dit tegenspreken. De lage respons maakt conclusies onmogelijk.

10.2.3. Oorzaken

De respondenten hebben nood aan een positieve omgeving. In de literatuurstudie staat dat de omgeving een invloed heeft op sociale isolement. Buurten met een sterke sociale infrastructuur verminderen eenzaamheid. Enkele onderdelen van sociale infrastructuur die relevant zijn aan het onderzoek, zijn publieke ruimtes en buurtorganisaties. Dit onderzoek kan een oplossing bieden om deze onderdelen te verbeteren.

Er is gesproken over social media. Dit zou mensen meer eenzaam maken. Dit is geen kwantitatieve studie om dit te onderzoeken. Honderd procent van de respondenten zijn eenzaam. Uit de interviews blijkt dat social media, en dan vooral het direct communiceren, een deel is van de sociale steun zoeken copingstrategie. Daarnaast kan social media zorgen voor een grotere bekendheid van het aanbod.

In de literatuurstudie staat dat wie eenzaam is als kind, een grotere kans maakt om dit ook te zijn als volwassene. Er is niet specifiek gevraagd naar de jeugd van de respondenten. Een respondent begon daar vrijuit over. Ze deelde mee een zware jeugd te hebben gehad. Dit spreekt in het voordeel van de literatuurstudie. Hetzelfde geldt voor het verband tussen eenzaamheid en sociale fobie.

10.2.4. Buffers

Uit interviews blijken de respondenten nood te hebben aan diepgaande gesprekken en kwaliteitsvolle relaties. De literatuurstudie ziet dat anders. Daarin biedt vooral de kwantiteit aan sociale contacten een beschermende buffer tegen eenzaamheid bij jongvolwassenen.

Het kernlabel coping is onderverdeeld in drie sublabels. Deze zijn gebaseerd op de Utrechtse Coping Lijst. Deze sublabels zijn actieve coping, palliatieve coping en sociale steun zoeken. Dit zijn de copingstrategieën die de respondenten gebruiken. De literatuurstudie bevestigt de effectiviteit van sociale steun zoeken en actieve coping bij effectief omgaan met eenzaamheid.

Socializen in openbare ruimtes is volgens de literatuurstudie een buffer tegen eenzaamheid. Dat blijkt ook uit het interview van twee respondenten. De respondenten zien dit als een ruimte waar er gewoon naartoe kan gegaan worden. Daar staan activiteiten die iedereen leuk vindt, een setting dat faciliteert om met elkaar te praten of een mechanisme dat de mensen naar die kamer gidst met als doel een vreemde aan te spreken.

10.2.5. Reaffiliation motive (RAM)

Het RAM is het model dat verklaart hoe het komt dat de respondenten niet bij het aanbod geraken. De respondenten geven aan moeite te hebben met het vertrouwen geven en nemen. Deze informatie is coherent met de literatuurstudie. Daarnaast spreken de respondenten over sociale angst of niet willen storen. Dat duidt op hypervigilantie van het RAM. Aanbod zoals Stuvo activiteiten, een studentenclub met een vaste klik of hobby's hebben daardoor een grote drempel.

In de interviews blijkt dat er een grote nood is aan een veilige omgeving. Zoals een samenkomst met mensen die ook eenzaam zijn. Dat scheidt een vertrouwensband die nodig is om zich veilig te voelen. Via een veilige omkadering kan de jongvolwassene in eenzaamheid een succesvolle heraansluiting meemaken.

10.2.6. Interventies

De psycholoog is de belangrijkste hulpverlener voor de respondenten. Uit de literatuurstudie blijkt dat ook. Cognitieve gedragstherapie blijkt de meest succesvolle strategie. Dit kan de hypervigilentie van het RAM mitigeren.

Daarnaast spreekt de literatuurstudie over het belang van sociale vaardigheden. De helft van de respondenten hebben die nood bevestigd. Sociale steun en het potentieel om sociaal contact te ervaren zijn twee andere interventiestrategieën. De respondenten maken dit duidelijk door de nood aan groeps evenementen en publieke chillrooms.

Uit de lijst van het bestaande aanbod zijn er weinig die beantwoorden aan de noden van jongvolwassenen. Enkel Ontvlam is een initiatief die vreemde jongvolwassenen bij elkaar brengt. Dit is enkel voor dating en is kostelijk. Er zijn geen initiatieven waarbij vreemde jongvolwassenen in eenzaamheid de mogelijkheid hebben om elkaar te leren kennen.

Amerikaanse colleges hebben dit wel. Of dit vertaalbaar is naar Vlaanderen moet blijken. Er is een verschil tussen het budget van een gemiddelde Vlaamse hogeschool en een Amerikaanse college.

Het bestaande Vlaamse aanbod is niet op maat van Vlaamse jongvolwassenen. Het aanbod voor andere doelgroepen kan dienen als een inspiratiebron.

10.3. Sterkte-zwakte analyse

10.3.1. Sterktes

Breed inzetbaar beroepsproduct

De sterkte van dit onderzoek ligt op het beroepsproduct. Interviews stonden in het teken van het ontwerp. Door de wondervraag dachten respondenten creatief mee naar oplossingen. Dat leverde voldoende informatie op voor meerdere beroepsproducten. De variatie aan mogelijke oplossingen zorgt ervoor dat ze toepasbaar zijn op vele aspecten van de maatschappij.

Alle bedachte oplossingen die enigszins haalbaar zijn, worden gebundeld in een draaiboek. Door de veelzijdigheid is dit een prima product om het zo veel mogelijk te verspreiden. Dit zal gebeuren naar onder andere hulpverleningsinstanties, organisaties voor recreatie, scholen, de Vlaamse regering en de burger.

Weinig onderzochte doelgroep

Uit de literatuurstudie blijkt dat jongvolwassenen een doelgroep zijn waar geen initiatieven voor bestaan tegen eenzaamheid. Dit onderzoek focust specifiek op deze doelgroep. Het slaagt erin om de noden van jongvolwassenen te achterhalen en daarvoor oplossingen te formuleren.

Internationale blik

De onderzoeker heeft tijdens het onderzoeken een semester gestudeerd aan Chestnut Hill College in Philadelphia, VS. Daar heeft hij stilgestaan bij het thema eenzaamheid. Hij kon zien op welke manieren studenten bij elkaar werden gebracht. Deze ervaringen zijn een inspiratiebron voor het beroepsproduct. Daarnaast is de onderzoeker op de hoogte dat er een cultuurverschil is tussen de VS en Vlaanderen. Wat daar geldt en mogelijk is, is dat niet per se hier.

Gevolgen op beleidsniveau

Tijdens de literatuurstudie is de onderzoeker gebotst op politieke acties tegen eenzaamheid. Het artikel in kwestie was niet gedetailleerd. Daarop nam de onderzoeker verschillende maal contact op met de partijen in kwestie. De onderzoeker slaagde erin een intern document van de grootste Vlaamse partij in te kijken. Daarop volgde contact met het Bert D'hondt, raadgever van o.a. algemeen welzijnswerk in het kabinet van Wouter Beke, Vlaams minister van o.a. welzijn. Daaruit volgt toestemming om dit onderzoek door te sturen ter inspiratie voor volgende acties tegen eenzaamheid. (S. Pootemans, persoonlijke communicatie, 2 maart 2020) (B. D'hondt, persoonlijke communicatie, 2 april 2020).

Het contact met de politieke partijen hebben dit onderzoek niet gekleurd. De onafhankelijkheid van dit onderzoek is bewaard.

10.3.2. Zwaktes

Rekruteringsprocedure

Het bereiken van mogelijke respondenten bleek uiterst moeilijk. Ondanks de wijde verspreiding, of poging tot, zijn er weinig respondenten die daartoe bereid waren. Eenzaamheid is een taboe. De effectieve respondenten hebben allemaal een link met de onderzoeker, namelijk Howest. Drie van hen studeren in de sociaal-agogische sector. De helft van de respondenten studeert aan dezelfde richting als de onderzoeker. Alle respondenten

reageerden op de uitnodiging die verspreid is door Howest. Al deze factoren creëren een vertrouwensband die nodig is om over een taboe te praten.

De uitnodiging zelf kan een factor zijn. Na de interviews blijkt dat de manier van rekruteren niet op maat is van de doelgroep. De uitnodiging is een grote tekst. Dat schrikt af. Het valt echter niet op. Anderzijds is de uitnodiging heel duidelijk. Wie dit leest en geïnteresseerd is, is een goede respondent. Dit bleek uit de gegenereerde informatie van de interviews.

Nog een factor in het lage aantal respondenten is het gebrek aan steun. Dit onderzoek werd wel gepromoot door o.a. P. De Vlieger (bachelorproefbegeleider), Stuvo & Howest, Chloë Goetinck (Psybrugge), Slagerij Clarrise Dirk, Covias. Daarnaast zijn er heel wat instanties gecontacteerd zoals hogescholen, psychologenpraktijken en huisartsen. De meesten wensten op geen enkele manier te participeren aan dit onderzoek. Dit kan te maken hebben met de Corona pandemie.

Lage generaliseerbaarheid

De doelgroep van dit onderzoek zijn jongvolwassenen. Dit is de leeftijd van 20 jaar tot 35 jaar. Alle respondenten zijn echter 20 of 21 jaar. Zo is er geen vergelijking mogelijk tussen respondenten rond de 20 jaar en respondenten rond de 35 jaar. Beiden zijn jongvolwassenen, maar de leeftijdsfase is meestal anders. Dit onderzoek is niet generaliseerbaar naar alle jongvolwassenen. Daarnaast is de saturatie niet bereikt. Elk interview genereerde nieuwe informatie.

In deze context is het efficiënter om te kijken naar de homogeniteit van de respondenten. Alle respondenten zijn 20-21 jaar. Ze zijn student. Ze studeren aan Howest. Er is heterogeniteit in geslacht en in mindere mate in opleiding.

Dit onderzoek is enkel generaliseerbaar voor Howest studenten. Na het onderzoek is de doelgroep effectief Howest studenten.

10.4. Mogelijk vervolgonderzoek

Op verschillende vlakken is er vervolgonderzoek mogelijk. De eerste mogelijkheid is het onderzoeken van eenzaamheid bij psychisch kwetsbaren. Uit communicatie met o.a. Dominique Degrande blijkt daar een hoge nood naar te zijn. Respondenten zijn bij dit vervolgonderzoek gemakkelijker te vinden dan bij het huidige onderzoek. Een verschil met dit onderzoek is dat de psychische kwetsbaarheid aan de basis ligt van eenzaamheid en dat

verschilt van persoon tot persoon. Daarnaast bestaat er al een aanbod voor psychisch kwetsbaren. Daar kan een evaluatie op volgen.

Andere doelgroepen kunnen de basis vormen van de replicatie van dit onderzoek. Doelgroepen zoals een breed spectrum aan jongvolwassenen, middenvolwassenen, laat volwassenen en ouderen. Allen hebben hun eigen wensen en noden. De keuze van de doelgroep hangt samen met de rekruteringsmogelijkheden.

Naast andere doelgroepen kan de effectiviteit van het beroepsproduct in kaart worden gebracht. Dat vervolgonderzoek vergelijkt alle methoden om te duiden welke het meest succesvol is. Concreet gaat dit via longitudinaal onderzoek met een pre- en postmeting. Dan volgt er een meting een maand na de postmeting.

De elementen van het beroepsproduct kunnen verder worden uitgewerkt via onderzoek. De onderzoekers kunnen studenten bevragen naar wat ze in de eerste week van het eerste academiejaar nodig hebben om verbinding aan te gaan met andere studenten. Deze informatie leidt tot het uitwerken van een introductieweek.

Tenslotte kan een vervolgonderzoek eenzaamheid op internationaal niveau vergelijken. Zo kan de onderzoeker de eenzaamheidsschaal voorleggen op grote schaal bij studenten aan een Amerikaanse college en aan een Belgische hogeschool. Als de eenzaamheid in de Amerika lager ligt dan in België, kan nagegaan worden welke factoren daartoe bijdragen en hoe deze te implementeren.

10.5. Algemene conclusie

Het onderzoek startte met de stelling van Petra De Vlieger dat haar cliënten in eenzaamheid het moeilijk vinden om naar het aanbod te stappen. Daaruit volgde de onderzoeksvraag “Wat zijn de noden van jongvolwassenen in eenzaamheid om zich te activeren tot het aanbod van ontmoetings- en vrijetijdsinitiatieven tegen eenzaamheid?” met daarnaast enkele deelvragen. Hierbij is te werk gegaan aan de hand van diepte-interviews bij vier Howest studenten.

De respondenten gaven aan ten eerste baad te hebben bij hulpverlening op maat. Daarnaast hebben ze nood aan diepgaande gesprekken met mensen die zich herkennen in de situatie. Dit alles gebeurt idealiter in een veilige omgeving, een omgeving die kennis heeft van de problematiek en die zich warm en inclusief opstelt. Er is een nood aan verbondenheid met anderen in groep, groepen waarop ze kunnen terugvallen. Naast de verbondenheid in groep is

diepe connectiviteit met een ander individu evenzeer een verlangen. Tenslotte willen ze de mogelijkheid hebben om zich te verbinden met mensen met gelijkaardige interesses.

De respondenten hebben meegezocht naar concepten die hun noden moeten mitigeren. De bundeling van deze concepten vormt het beroepsproduct. Het heeft als bestemming o.a. de hulpverleningssector, de scholen, de organisaties in de entertainmentsector, de overheid en de burger. Dit hoopt de lacune in het aanbod bij jongvolwassenen in eenzaamheid op te vullen.

De effectiviteit van de beroepsproducten moet blijken. Dit kan gemeten worden via vervolgonderzoek.

11. BIBLIOGRAFIE

(sd). Opgehaald van Route 36: <https://www.route36.be/>

I toit 2 âges. (sd). Opgehaald van 1 toit 2 âges: <https://www.1toit2ages.be/>

Actievelink.be. (sd). Opgehaald van Actievelink.be: <http://actievelink.be/>

Activiteitencentrum De Gempersteeg. (sd). Opgehaald van Covias:

<https://www.covias.be/activiteitencentrum-de-gempersteeg/>

Adler, P. S., & Kwon, S. (2002, Januari). Social Capital: Prospects for A New Concept. *The Academy of Management Review*, 27(1), 17-40. doi:DOI: 10.5465/AMR.2002.5922314

Afifi, T. D., Harrison, K., Zamanzadeh, N., & Acevedo Callejas, M. (2020). Testing the theory of resilience and relational load in dual career families: relationship maintenance as stress management. *Journal of Applied Communication Research*, 18(1), 5-25. doi:10.1080/00909882.2019.1706097

Allo? Allo! (2018, Maart 29). Opgehaald van Sociaal Brussel:

<https://sociaal.brussels/organisation/18071>

Allotments. (sd). Opgehaald van Blyth town council:

<https://www.blythtowncouncil.org.uk/allotments.php>

Alspach, J. G. (2013). Loneliness and Social Isolation: Risk Factors Long Overdue for Surveillance. *Critical Care Nurse*, 33(6), 8-13. doi:10.4037/ccn2013377

Ardéfoo kunstatelier. (sd). Opgehaald van Ardéfoo kunstatelier:

<http://ardefoo.brugseverenigingen.be/Ardefoo>

Aydoğan, S., Aşçıoğlu, M., & Çomu, F. M. (2009). Deformability., Consequences of Social Isolation in Rats on Their Antioxidant Defense System and Erythrocyte. *Erciyes Medical Journal*, 31(1), 9-14.

Baarda, B. (2014). *Dit is onderzoek!* Groningen: Noordhoff Uitgevers bv.

Barth, J., Scheider, S., & von Känel, R. (2010). Lack of social support in the etiology and the prognosis of coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis.

Psychosomatic medicine, 72(3), 229-238. doi:10.1097/PSY.0b013e3181d01611

- Barzeva, S. A., Meeuws, W. H., & Oldehinkel, A. J. (2018, November 27). Social Withdrawal in Adolescence and Early Adulthood: Measurement Issues, Normative Development, and Distinct Trajectories. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1-15.
doi:10.1007/s10802-018-0497-4
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M., & Nuss, C. K. (2002, Oktober). Effects of social exclusion on cognitive processes: anticipated aloneness reduces intelligent thought. *83*(4), 817-827. doi:10.1037/0022-3514.83.4.817
- Bosmans, V. (2002). *UCL: Utrechtse Copinglijst*. Opgehaald van Ugent:
<http://www.bsw.ugent.be/VVGP/UCL.pdf>
- Bouwen aan vriendschap*. (sd). Opgehaald van PRH: <https://www.prh.be/cursus/bouwen-aan-vriendschap?v=organisaties>
- Brenning, M. (2019). *Basistraject ervaringswerker in de geestelijke gezondheidszorg*. Opgehaald van VIVES: <https://www.vives.be/nl/opleidingen/sociaal-agogisch-werk/bijbscholingscursus-basistraject-ervaringswerker-de-geestelijke>
- Brug, J., Van Assema, P., & Lechner, L. (2017). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering*. Assen: Van Gorcum.
- Brunton, P. J., & Russell, J. A. (2015). Chapter 44 - Maternal Brain Adaptations in Pregnancy. In T. M. Plant, & A. J. Zeleznik, *Knobil and Neill's Physiology of Reproduction* (p. 2684). London: Academic Press. doi:<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397175-3.00044-2>
- Buddy & Mind*. (sd). Opgehaald van Howest: <https://www.howest.be/nl/studeren/student-life/healthy-howest/buddy-and-mind>
- Buddywerking*. (2019). Opgehaald van Buddywerking: <https://www.buddywerking.be/>
- Buurtgerichte preventie*. (sd). Opgehaald van Brugge: <https://www.brugge.be/buurtgerichte-preventie>
- Buurtsport - Vereniging Brugge*. (sd). Opgehaald van SPOOR Brugge:
<https://www.spoorbrugge.be/buurtsport-brugge>

- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Science*, 13(10), 447-454. doi:<https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Brentson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054-1085. doi:10.1016/j.jrp.2005.11.007
- Caduto, K. D., Lee-won, R. J., & Baek, Y. M. (2019, Juli 3). Swiping for trouble: Problematic dating application use among psychosocially distraught individuals and the paths to negative outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 212-232. doi:<https://doi.org/10.1177/0265407519861153>
- Campus ministry*. (sd). Opgehaald van Chestnut Hill College:
https://www.chc.edu/Mission_and_Ministry/Campus_Ministry
- CAW Noord West-Vlaanderen - LOGiN*. (sd). Opgehaald van De Sociale Kaart:
<https://www.desocialekaart.be/caw-noord-west-vlaanderen-login-514706>
- Clubs & organizations*. (sd). Opgehaald van Chestnut Hill College:
<https://www.chc.edu/student-life/undergraduate/clubs-organizations>
- Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D. P., Rabin, B. S., & Gwaltney, J. J. (1997). Social ties and susceptibility to the common cold. *JAMA*, 277(24), 1940-1944.
- Coplan, R. J., Ooi, L. L., Xiao, B., & Rose-Krasnor, L. (2018). Assessment and implications of social withdrawal in early childhood: A first look at social avoidance. *Social Development*, 27(1), 125-139. doi:10.1111/sode.12258
- Coronaire hartziekten*. (2019). Opgehaald van Volksgezondheidszorg:
<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/coronaire-hartziekten/cijfers-context/oorzaken-en-gevolgen#methoden>
- Coussée, F., Deduytsche, J., Neiryneck, B., & Demeere, S. (2012). *Maatschappelijk kwetsbare jongeren in Brugge: Waar staan we? Waar willen we naartoe?'*. Opgehaald van Brugge(n) voor jongeren: <http://images.bruggenvoorjongeren.be/2015624125848999-rapportbruggevoorjongeren.pdf>

- Coyle, C. E., & Dugan, E. (2012, December). Social Isolation, Loneliness and Health Among Older Adults. *Journal of Aging & Health*, 24(8), 1346-13663.
doi:10.1177/0898264312460275
- Craeynest, P. (2013). *Psychologie van de levensloop*. Leuven: Acco.
- Craeynest, P. (2016). *Sociale psychologie*. Leuven: ACCO.
- Cruwys, T., Wakefield, J. R., Sani, F., Dingle, G. A., & Jetten, J. (2018, September 13). Social Isolation Predicts Frequent Attendance in Primary Care. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(10), 817-829. doi:https://doi.org/10.1093/abm/kax054
- De Brugse Buurcheques*. (sd). Opgehaald van Brugge:
<https://www.brugge.be/brugsebuurtcheques-2>
- de Jong, P., & Berg, I. K. (2018). *De kracht van de oplossing*. Amsterdam: Pearson.
- Dunbar, R., & Spoor, M. (1995, September). Social networks, support cliques, and kinship. *Human Nature*, 6(3), 273-290. doi:10.1007/BF02734142
- Eenzaamheid: doelgerichte maatregelen om een complex probleem aan te pakken*. (2019, Februari 25). Opgehaald van CD&V: <https://www.cdenv.be/wie-zijn-we/cdenv-als-politieke-partij/vlaams-parlement/actua/eenzaamheid-doelgerichte-maatregelen-om-een-complex-probleem-aan-te-pakken/>
- Eenzaamheidsschaal*. (2000). Opgehaald van COTAN documentatie:
<https://www.cotandocumentatie.nl/beoordelingen/b/14516/eenzaamheidsschaal/>
- Egberink, I., de Leng, W., & Vermeulen, C. (2000). *Eenzaamheidsschaal*. Opgehaald van COTAN Documentatie:
<https://www.cotandocumentatie.nl/beoordelingen/b/14516/eenzaamheidsschaal/>
- Finlay, J., Esposito, M., Kim, M., Gomez-Lopez, I., & Clarke, P. (2019). Closure of 'third places'? Exploring potential consequences for collective health and wellbeing. *Health & Place*, 60. doi:10.1016/j.healthplace.2019.102225
- Fujiki, M., Brinton, B., Hart, C. H., Olsen, J., & Coombs, M. (2019, April). Using measurements invariance to study social withdrawal in children with developmental

- language disorder. *Language, speech & hearing services in schools*, 50(2), 253-266.
doi:10.1044/2018_LSHSS-18-0071
- Gaschler, M. M., & Stockwell, B. R. (2017). Lipid peroxidation in cell death. *Biochemical and Biophysical Research Communications*, 428, 419-425.
doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.bbrc.2016.10.086
- Goegebeur, A. (2018, Juli 5). Jongeren zijn veel eenzamer dan senioren. *Gazet van Antwerpen*, p. 7.
- Grant, N., Hamer, M., & Steptoe, A. (2009). Social isolation and stress-related cardiovascular, lipid, and cortisol responses. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(1), 29-37.
doi:10.1007/s12160-009-9081-z.
- Griffin, J. (2010). *The Lonely Society*. London: The Mental Health Foundation.
- Het netwerk vrijetijdsparticipatie*. (sd). Opgehaald van Brugge: <https://www.brugge.be/folder-netwerk-2019-06pdf>
- Heylen, L., Pasteels, I., & Mortelmans, D. (2013). eenzaamheid over de generaties heen? Eenzaamheid van kinderen na de scheiding van hun ouders. *Relaties en Nieuwe Gezinnen*, 3(6).
- Hof van watervliet*. (sd). Opgehaald van Hof van watervliet:
<http://www.hofvanwatervliet.be/index.asp>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
doi:https://doi.org/10.1177/1745691614568352
- Hopes, K., McKnight, J., & Lawrence, H. (2015, mei). *Asset Based Neighborhood Organizing: The Method of the Abundant Community Initiative in Edmonton, Canada*. Opgehaald van DePaul University: [https://resources.depaul.edu/abcd-institute/publications/publications-by-topic/Documents/Edmonton%20write-up%20draft%203\(2\).pdf](https://resources.depaul.edu/abcd-institute/publications/publications-by-topic/Documents/Edmonton%20write-up%20draft%203(2).pdf)
- Hospitawonen*. (sd). Opgehaald van Stad Gent: <https://stad.gent/nl/wonen-verbouwen/alternatieve-woonvormen/hospitawonen>

- Hou, Y. C., Janczuk, A., & Wang, P. G. (1999). Current trends in the development of nitric oxide donors. *Current Pharmaceutical Design*, 5(6), 417-441. doi:PMID: 10390607
- In good company*. (sd). Opgehaald van Norfolk County Council:
<https://www.norfolk.gov.uk/what-we-do-and-how-we-work/campaigns/in-good-company>
- Je staat niet alleen*. (sd). Opgehaald van Kortenaken: <https://www.kortenaken.be/welzijn-ocmw/ocmw/projecten/je-staat-niet-alleen/>
- Jorna, T. (2012). *Mag een mens eenzaam zijn*. Amsterdam: SWP.
- Kaufman, L., & Ploegmakers, J. (2018). *Het geheim van de trainer*. Amsterdam: Pearson.
- Klinenberg, E. (2016). Social Isolation, Loneliness, and Living Alone: Identifying the Risks for Public Health. *American Journal of Public Health*, 106(5), 786-787.
doi:10.2105/AJPH.2016.303166
- Lo, J. (2019). Exploring the buffer effect of receiving social support on lonely and emotionally unstable social networking users. *Computers in Human Behavior*, 90, 103-116. doi:10.1016/j.chb.2018.08.052
- Ma, T.-L., Chow, C., & Chen, W.-T. (2018). The moderation of culturally normative coping strategies on Taiwanese adolescent peer victimization and psychological distress. *Journal of School Psychology*, 70, 89-104. doi:10.1016/j.jsp.2018.08.002
- Maes, M., Danneel, S., Van den Noortgate, W., Nelemans, S. A., Fernández-Castilla, B., Goossens, L., & Vanhalst, J. (2019). Loneliness and Social Anxiety Across Childhood and Adolescence: Multilevel Meta-Analyses of Cross-Sectional and Longitudinal Associations. *Developmental Psychology*, 55(7), 1548-1565. doi:10.1037/dev0000719
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Wim, V., Goossens, L., & Christian, K. (2019). Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642-654. doi:10.1002/per.2220
- Maes, M., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2017, Augustus). Intimate and Relational Loneliness in Adolescence. *Journal of Child & Family Studies*, 26(8), 2059-2069. doi:10.1007/s10826-017-0722-8

- Mariën, M. (2019, Juni 6). 'Vierkante langste tafel' tegen eenzaamheid lokt heel wat nieuwsgierigen naar Brugs station. Opgehaald van HLN: <https://www.hln.be/in-de-buurt/brugge/-vierkante-langste-tafel-tegen-eenzaamheid-lokt-heel-wat-nieuwsgierigen-naar-brugs-station~a7a0985f/>
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and social psychology review*, 15(3), 219-266. doi:<https://doi.org/10.1177%2F1088868310377394>
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Ambler, A., Kelly, M., Diver, A., . . . Arseneault, L. (2015). Social Isolation and Mental Health at Primary and Secondary School Entry: A Longitudinal Cohort Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54, 225-232. doi:10.1016/j.jaac.2014.12.008
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 339-348. doi:10.1007/s00127-016-1178-7
- Meldpunt senioren in nood.* (sd). Opgehaald van Oostende: <https://www.oostende.be/meldpuntsenioreninnood>
- Modtronic.* (sd). Opgehaald van Wat is een verstopte kransslagader?: <https://www.medtronic.com/nl-nl/patienten/aandoeningen/kransslagader-aandoening.html>
- Moore, D., & Schultz, N. R. (1983, april). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions and coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 12(2), 95-100.
- Mortelmans, D., & Craeynest, M. (2018). *Praktijkgericht kwalitatief onderzoek*. Leuven: Acco.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2017). *Psychiatrie een inleiding*. Benelux: Pearson.
- Nicholson, J., & Nicholas, R. (2009). Social isolation in older adults: an evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 65(6), 1342-1352. doi:10.1111/j.1365-2648.2008.04959.x

- Nieuw in Gent: Buitenspeelclub voor volwassenen (26+)*. (sd). Opgehaald van VRT:
https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2018/03/27/nieuw_in_gent_buitenspeelclubvoorvolwassenen26/
- Nood aan een actieplan tegen eenzaamheid*. (2019, Februari 25). Opgehaald van Open Vlaamse Liberalen en Democraten: <https://www2.openvld.be/nood-aan-een-actieplan-tegen-eenzaamheid/>
- Norgerg, M. M., Crone, C., Kwok, C., & Grisham, J. R. (2018). Anxious attachment and excessive acquisition: The mediating roles of anthropomorphism and distress intolerance. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 171-180. doi:DOI: 10.1556/2006.7.2018.08
- N-VA wil eenzaamheid en sociaal isolement vanop lokale niveau aanpakken*. (2018, April 16). Opgehaald van Nieuw-Vlaamse Alliantie: <https://www.n-va.be/persbericht/n-va-wil-eenzaamheid-en-sociaal-isolement-vanop-lokale-niveau-aanpakken>
- O'Connell, B. H., & Killeen-Byrt, M. (2018). Psychosocial health mediates the gratitude-physical health link. (1150, Red.) *Psychology, Health & Medicine.*, 23(9), 1145. doi:10.1080/13548506.2018.1469782
- Olivares-Olivares, P. J., Ortiz-González, P. F., & Olivares, J. (2019). Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder. *International Journal of Clinical Health & Psychology*, 19(1), 41-48. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.11.002>
- Ontmoeting in Inloophuis 't Sas*. (sd). Opgehaald van OCMW Brugge: <https://www.ocmw-brugge.be/ontmoeting-in-inloophuis-t-sas>
- Ontvlam: Authentiek daten*. (2019). Opgehaald van Ontvlam: Authentiek daten: <https://www.ontvlam.be/>
- Orientation*. (sd). Opgehaald van Chestnut Hill College: <https://www.chc.edu/student-life/orientation>
- Over*. (sd). Opgehaald van Covias: <https://www.covias.be/over/>
- Over ons*. (sd). Opgehaald van SPOOR Brugge: <https://www.spoorbrugge.be/over-ons>

- Parys, L., Persyn, P., van der Vloet, T., Sleurs, E., Godderis-T'Jonck, D., & Anseeuw, B. (2019). *Conceptnota voor nieuwe regelgeving betreffende de aanpak van eenzaamheid in Vlaanderen*. Opgehaald van Vlaams Parlement: <http://docs.vlaamsparlement.be/pfile?id=1392742>
- Passie als cement tussen mensen*. (sd). Opgehaald van Hecht Arendonk: <https://www.hechtarendonk.be/passies-als-cement-tussen-mensen/>
- Patekar, D., Kheur, S., Bagul, N., Kulkarni, M., Mahalle, A., Ingle, Y., & Dhas, V. (2013). Antioxidant defence system. *Oral Maxillofacial Pathology Journal*, 4(1), 309-315.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L., Rosen, D., . . . Miller, E. (2017, Juli). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. doi:<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Project 85 plus*. (sd). Opgehaald van Brugge: <https://www.brugge.be/project-85-plus>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., . . . Verhagen, M. (2015, Maart). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264. doi:10.1177/1745691615568999
- Rajecki, D. W. (1977). Effects of social isolation and social separation in domestic chicks. *Developmental Psychology*, 13(2), 143-155.
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2009). Social Withdrawal in Childhood. *Annual Review of Psychology*, 60, 141-171. doi:10.1146/annurev.psych.60.110707.163642
- Russo, F. (2018, Januari). The Toxic Well of Loneliness. *Scientific American*, 318(1), 64-69.
- Saeys, F., & Beke, W. (2019, november 19). *Schriftelijke vraag*. Opgehaald van Vlaams Parlement: <http://docs.vlaamsparlement.be/pfile?id=1512131>
- School & vrije tijd - CAW*. (sd). Opgehaald van CAW: <https://www.caw.be/jac/zoek-antwoorden/school-en-vrije-tijd/>
- Siemens, J. (2018). *Pak eenzaamheid en sociaal isolement aan*.
- Spitzer, M. (2019). *Eenzaamheid : de impact van sociaal isolement*. Amsterdam: Atlas Contact.

- Stephoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013, 9 4). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America.*, *110*(15), 5797-5801. doi:10.1073/pnas.1219686110
- Sundström, M., Edberg, A.-K., Rängård, M., & Blomqvist, K. (2018). Encountering existential loneliness among older people: perspectives of health care professionals. *INTERNATIONAL JOURNAL OF QUALITATIVE STUDIES ON HEALTH AND WELL-BEING*, *13*(1), 1-1. doi:<https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1474673>
- The de Jong Gierveld Loneliness Scale used with Norwegian clubhouse members: Psychometric properties and associated factors. (2018). *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *22*(2), 88-100.
- The great Wirral door knock.* (sd). Opgehaald van Wirral:
<https://democracy.wirral.gov.uk/documents/s50041902/Enc.%20%20for%20CONSTITUENCY%20MANAGERS%20REPORT.pdf>
- Travers, J., & Milgram, S. (1969). An Experimental Study of the Small World Problem. *Sociometry*, *32*(4), 425-433.
- Twenge, J. M., Campbell, K. W., & Gentile, B. (2012, July). Increases in Individualistic Words and Phrases in American Books, 1960-2008. *PLoS ONE*, *7*(7), 1-5. doi:10.1371/journal.pone.0040181
- Van Accom, K. (2018, April 17). N-VA wil via lokale afdelingen eenzaamheid aanpakken. *Metro*, p. 2.
- Van Alphen, M. (2016). *Inleiding in de counselling*. Amsterdam: Boom.
- van der Does, W. (2017). *Zo ben ik nu eenmaal!* Schiedam : Scriptum.
- van Tilburg, T., & de Jong-Gierveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid : achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The journal of psychology*, *146*(1-2), 85-104. doi:10.1080/00223980.2011.613875

Vierkant tegen eenzaamheid. (sd). Opgehaald van Brugge:

<https://www.brugge.be/vierkanttegeneenzaamheid>

vzw Wieder. (sd). Opgehaald van vzw Wieder: <http://www.vzwwieder.brugseverenigingen.be/>

Waar kan je terecht? (sd). Opgehaald van Geestelijke gezondheid Vlaanderen:

<https://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-voor-algemeen-welzijnswerk-caw>

Wat is da... (sd). Opgehaald van Jongerenwerking 't Salon:

<http://www.jongerenwerkingtsalon.be/>

Weekkalender R36. (sd). Opgehaald van Route 36:

<https://drive.google.com/file/d/1aMNDelcqD7IkcmUGSOKMUtVm31zXCHFv/view?usp=sharing>

Weiss, R. S. (1974). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Boston: MIT Press.

Zemeckis, R. (Regisseur). (2000). *Cast Away* [Film].

12. BIJLAGEN

12.1. Bijlage 1: Valorisatiemeter Ellen Joos

BIJLAGE. INLICHTINGENFICHE VALORISATIEPETER OF -METER

howest.be

Bachelor Toegepaste psychologie
Module Bachelorproef

INLICHTINGENFICHE VALORISATIEPETER OF -METER
TOE TE VOEGEN AAN DE TUSSENTIJDSE PAPER ÉN DE BACHELORPROEF

Student: Birger Baert

(Voorlopige) titel bachelorproef: De brug van eenzaamheid naar aanbod

Voornaam en naam valorisatiepeter of -meter: Ellen Joos

Functie valorisatiepeter of -meter (ev. met een korte omschrijving):

Psycholoog-psychotherapeut, psychisch revalidatiecentrum Inghelburch

Werkadres:

Inghelburch

Sint-Jansstraat 11

8000 Brugge

Telefoon of GSM:

e-mailadres: Ellen.Joos@inghelburch.be

Ellen Joos
6/5/13

Korte toelichting bij de keuze voor deze valorisatiepeter of -meter:

De keuze voor Ellen is gebaseerd op het feit dat ze werkt met de O-cluster in Inghelburch. De O-cluster staat in teken van ontmoeting en activatie.

Korte omschrijving van het resultaat van het overleg met de valorisatiepeter of -meter voor de bachelorproef:

Via Ellen heb ik mijn thema verder kunnen afbakenen. Eenzaamheid is een breed concept en dus heeft ze me aangeraden om te werken rond sociaal isolement. Verder kreeg ik meer inzicht in het zoeken naar criteria van sociaal isolement. Daarbij is het belangrijker te kijken naar hoeveel last iemand ervan ondervindt of als andere domeinen verwaarloosd werden, enzovoort, in plaats van iets tijdsgelateerd.

12.2. Bijlage 2: Valorisatiepeter Bart Deroo

BIJLAGE. INLICHTINGENFICHE VALORISATIEPETER OF -METER

howest.be

Bachelor Toegepaste psychologie
Module Bachelorproef

INLICHTINGENFICHE VALORISATIEPETER OF -METER
TOE TE VOEGEN AAN DE TUSSENTIJDSE PAPER ÉN DE BACHELORPROEF

Student: *Birger Baert*

(Voorlopige) titel bachelorproef:

De brug van eenzaamheid naar aanbod

Voornaam en naam valorisatiepeter of -meter: *Bart Deroo-Van Maele*

Functie valorisatiepeter of -meter (ev. met een korte omschrijving):

Psychiatrisch verpleegkundige bij MVIP.

Werkadres: *Mobiel Vroeginterventieteam Psychose*

Koning Albert I-laan 8

8200 Brugge

Telefoon of GSM: *0492/738.480*

e-mailadres: *bart.mvip@gmail.com*

Korte toelichting bij de keuze voor deze valorisatiepeter of -meter:

Wie in sociaal isolement verkeerd heeft een grotere kans op psychose, vandaar dat hij vaak in contact komt met mensen in sociaal isolement.

Korte omschrijving van het resultaat van het overleg met de valorisatiepeter of -meter voor de bachelorproef:

Zijn vriendin is hoofdverpleegkundige op het PAAZ in het AZ Sint-Jan. Op dit moment zitten ze in een ontwikkelingsproces van een App. Ik zou daar bij betrokken worden.

Via Bart heb ik de doelgroep kunnen afbakenen. Het product zal ontwikkeld worden in functie van jongvolwassenen uit de middenklasse.

12.3. Bijlage 3: uitnodiging onderzoek

Uitnodiging onderzoek **EENZAAMHEID**

Beste,

In functie van mijn bachelorproef als 31-jarige laatstejaarsstudent Toegepaste Psychologie aan Howest Brugge, onderzoek ik de kloof tussen **eenzaamheid** en het aanbod in ontmoetings- en vrijetijdsinitiatieven.

Ik ben op zoek naar mensen van **20 tot 35 jaar** die zich vaak eenzaam voelen en die bereid zijn aan dit onderzoek mee te werken.

Eenzaamheid is een gevoel dat gepaard gaat bij de volgende gevoelens of gedachten:

- Je mist een echt goede vriend of vriendin.
- Je voelt je te weinig omringd door andere mensen.
- Je hebt een gevoel van leegte.
- Je voelt je in de steek gelaten.
- Als je een slechte dag hebt, weet je niet meteen bij wie je terecht kan.
- Je hebt niet veel mensen die je ten volle vertrouwt.

Als je je herkent in **minstens twee** van deze stellingen, dan zou je me kunnen helpen bij mijn onderzoek.

Je kan deelnemen aan een individueel interview of aan een focusgroep. Dit hangt af van waar je je het meest comfortabel bij voelt. Een interview is een één-op-één gesprek waarin ik je enkele vragen stel rond dit thema. Een focusgroep is een groepsgesprek met een maximum van zes deelnemers onder mijn begeleiding. Deze limiet biedt veiligheid. Elke deelnemer wordt verwacht de privacy van andere deelnemers te respecteren. Er wordt een geluidsopname gemaakt van het interview of de focusgroep. De data wordt **anoniem** verwerkt.

Het interview kan thuis bij jou plaatsvinden. De focusgroep vindt plaats in Howest campus Sint-Jorisstraat. De uiteindelijke plaatsen zijn bespreekbaar en worden later meegedeeld.

Je kan deelnemen onder de volgende voorwaarden:

- Je bent tussen de 20 en 35 jaar oud
- Je voelt je vaak eenzaam
- je hebt er geen probleem mee dat er een geluidsopname wordt gemaakt
- Je bent bereid een document met uw toestemming tot medewerking aan dit onderzoek te tekenen (informed consent)
- Bij deelname aan een eventuele focusgroep, respecteer je de privacy van andere deelnemers

Als je geïnteresseerd bent, gelieve mij (birger.baert@student.howest.be) een mail te sturen tegen **8 maart 2020** met de volgende informatie:

- Je leeftijd
- Voorkeur tussen interview (één-op-één) of focusgroep (met max. 6 deelnemers)
- Korte achtergrond van uw eenzaamheid. (Hoe lang heb je er al last van? Wanneer voel je het? Waar denk je dat je eenzaamheid van komt? Wat mis je?)

Jouw privacy wordt gegarandeerd.

Alvast van harte bedankt,

Birger Baert

Student Toegepaste Psychologie, Howest

12.4. Bijlage 4: informerende brief



Informerende brief

Beste,

Vooreerst wil ik u bedanken voor de interesse en het meewerken aan dit onderzoek.

Deze brief is bedoeld om aan u informatie te verstrekken over het interview. U komt hierbij te weten wat het interview zal inhouden, hoe het zal worden afgenomen, enz. Deze informatie breng ik in een FAQ format.

Wat is het doel van dit onderzoek?

Eenzaamheid is een big issue in de tegenwoordige tijd. Er bestaan tal van initiatieven tegen eenzaamheid. Toch vinden mensen vaak hun weg niet naar deze initiatieven. Door mensen in eenzaamheid te interviewen, poog ik de noden in kaart te brengen. Deze noden speel ik door aan bestaande of beginnende initiatieven die zich zo beter kunnen afstemmen op hun doelgroep.

Mijn hoofdvraag luidt als volgt: **Wat zijn de noden van jongvolwassenen in eenzaamheid om zich te activeren tot het aanbod van ontmoetings- en vrijetijdsinitiatieven tegen eenzaamheid?**

Wie is verantwoordelijk voor dit onderzoek?

Ik, Birger Baert, ben een derdejaarsstudent Toegepaste Psychologie aan Howest Brugge. In functie van mijn bachelorproef voer ik dit onderzoek uit. De begeleidster bij dit onderzoek is Mevr. Petra De Vlieger.

U kunt me contacteren op de volgende manieren.

Aan welke criteria moet ik voldoen om te kunnen deelnemen?

U bent een jongvolwassene tussen de 20 en 35 jaar. U hebt er geen probleem mee dat er een geluidsopname wordt gemaakt. U bent bereid een document te ondertekenen waarmee u

toestemming geeft tot medewerking aan dit onderzoek (informed consent). U voelt zich eenzaam en herkent zich in minstens twee van de volgende stellingen.

- Je mist een echt goede vriend of vriendin.
- Je voelt je te weinig omringd door andere mensen.
- Je hebt een gevoel van leegte.
- Je voelt je in de steek gelaten.
- Als je een slechte dag hebt, weet je niet meteen bij wie je terecht kan.
- Je hebt niet veel mensen die je ten volle vertrouwt.

Deze informatie kreeg u al als u reageerde op mijn verzoek.

Hoe verloopt het interview?

Het interview vindt plaats op een locatie die onderling afgesproken wordt tussen geïnterviewde en onderzoeker. Dit kan thuis zijn bij de geïnterviewde of op een andere rustige locatie indien thuis niet mogelijk is. De locatie staat in functie van de gemakkelijheid voor de geïnterviewde.

Eerst wordt deze informatieve brief overlopen met daaropvolgend het tekenen van de informed consent. Voor het gesprek van start gaat, vult u een kort document in met uw gegevens. Tijdens het interview stel ik je enkele vragen. Dit zou maximaal een uur in beslag moeten nemen.

U neemt vrijwillig deel aan dit onderzoek. U kunt de deelname stopzetten wanneer u wilt.

Wat gebeurt er met mijn antwoorden en de geluidsopname?

De geluidsopnames worden zo accuraat mogelijk uitgetypt. Daarna volgt de analyse. Na het onderzoek worden de geluidsopnames en de toestemmingsverklaringen vernietigd. Alle informatie uit het interview wordt volledig anoniem gemaakt ter bescherming van uw privacy.

Wat kost mij dit?

Meedoen met dit onderzoek kost u helemaal niets. Enkel uw tijd. Wat u terug krijgt is de wetenschap deel uit te maken van een wetenschappelijk onderzoek tegen eenzaamheid.

Het onderzoek loopt ten einde wanneer de onderzoeker slaagt voor de module bachelorproef. Alle geïnterviewden worden dan ingelicht over het resultaat en kunnen het beroepsproduct inkijken.

Birger Baert

Email: birger.baert@student.howest.be

Tel: 0486 15 63 26

12.5. Bijlage 5: informed consent

Bacheloropleiding Toegepaste Psychologie

MODEL 1

Toestemmingsverklaring*

voor deelname aan onderzoek in het kader van de Bachelorproef:

De brug van eenzaamheid naar aanbod

- (1) Ik ben over het onderzoek geïnformeerd. Ik heb de schriftelijke informatie (*versiecode:...*) gelezen.
- (2) Ik ben in de gelegenheid gesteld om vragen over het onderzoek te stellen.
- (3) Ik heb over mijn deelname aan het onderzoek kunnen nadenken.
- (4) Ik heb het recht mijn toestemming op ieder moment weer in te trekken zonder dat ik daarvoor een reden hoeft op te geven. Niet deelnemen aan dit onderzoek zal geen enkele invloed hebben op de relatie met de onderzoeker of met de behandelaar/directie van de instelling.

Ik stem toe met deelname aan het onderzoek.

Naam:

Geboortedatum:

Adres:

* Dit formulier is bestemd voor onderzoek met meerderjarigen.

Telefoon- of Gsm-nummer:

E-mail:

Handtekening:

Datum:

Ondergetekende, verantwoordelijke onderzoeker, verklaart dat de hierboven genoemde persoon zowel schriftelijk als mondeling over het bovenvermelde onderzoek is geïnformeerd.

Naam: **Birger Baert**

Functie: student Toegepaste Psychologie

Handtekening:

Datum:

12.6. Bijlage 6: demografische gegevensverzameling

Demografische gegevens

1. Naam:
2. Geslacht:
 - Man
 - Vrouw
 - X
3. Leeftijd:
4. Gemeente:
5. Burgerlijke stand
 - Alleenstaand
 - Samenwonend
 - Getrouwd
 - Andere:
6. Woonvorm:
 - Bij (groot)ouders/voogd
 - Met partner
 - Co-housing (vrienden, huisgenoten, studentenkot)
 - Alleen
 - Andere:
7. Hoogst behaalde diploma:
 - Beroepssecundair onderwijs (BSO)
 - Kustsecundair onderwijs (KSO)
 - Technisch secundair onderwijs (TSO)
 - Algemeen secundair onderwijs (ASO)
 - Professionele bachelor
 - Academische bachelor
 - Master
 - Andere
8. Statuut
 - Student
 - Werknemer
 - Werkloos
 - (tijdelijk) arbeidsongeschikt
 - Andere
9. Zet een kruisje in de vakken die bij je passen

	zeker	ja	min of meer	nee	zeker niet
Ik ervaar een leegte om mij heen					
Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen					
Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen					
Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden voel					
Ik mis mensen om me heen					
Vaak voel ik me in de steek gelaten					

10. Hoe lang voel je je al eenzaam?

- Minstens twee weken
- Twee weken tot een maand
- Langer dan een maand

11. Hoe vaak bezoek je een professionele hulpverlener (psycholoog/therapeut/psychosociale dienst)?

- Niet
- Minstens een keer per week
- Om de twee weken
- Een keer per maand
- Minder dan een keer per maand

Bedankt voor het invullen van dit formulier!

12.7. Bijlage 7: Vragenprotocol (1^e versie)

Inleiding

- “Hey <naam>, ben je het gewoon om videocalls te doen?”
- Mezelf voorstellen
- Procedure overlopen
 - BP toelichten
 - Privacy
 - Informed consent & drop-off
 - Enkele vragen stellen
- Bachelorproef kort toelichten
- Bedanken om mee te werken
- Dit wordt opgenomen
- Toelichting privacy
 - Data wordt vernietigd
 - Interview halt toeroepen wanneer je wil
 - Anonimisatie
 - beroepsgeheim
- informed consent & drop-off doorsturen en laten invullen
- opname apparatuur testen

Interview

Inleidingsvraag

- Hoe zou jij eenzaamheid definiëren?

Transitievragen

- Als je je eenzaam voelt, wat doe je dan of probeer je te doen?
 - Wat werkt er?
 - Wat werkt er niet?
- Ken je al enkele initiatieven tegen eenzaamheid?
 - Waar heb je ze leren kennen?
 - Heb je er al eens beroep op gedaan?
 - WEL:
 - Hoe was dat?
 - Wat gebeurde er?
 - NIET:
 - Wat houdt je tegen?
- Zijn er momenten waarop je je niet eenzaam voelt?
 - Wat deed je?
 - Waar was je?
 - Wie was er bij je?
 - Wat deed je?

Sleutelvraag

BELANGRIJK: What else!

- Beeld je in dat je morgen een evenement, plaats of initiatief leert kennen. Dit evenement, plaats, initiatief of eender werk concept, zorgt ervoor dat jij je niet meer eenzaam voelt.
 - Hoe ziet dat concept eruit?
 - Wat ben je aan het doen?
 - Waar ben je? (*sporthal/buiten/café*)
 - Hoeveel mensen zijn er aanwezig?
 - Zoeken naar minimum & maximum
 - Wanneer vind dat evenement plaats? (*weekends/'s avonds/overdag/...*)
 - Hoe vaak vindt dit concept plaats? (*eenmalig/een keer per week/maand/...*)
 - Waar heb je dit concept leren kennen? (*social media/krant/stuvo/OCMW/...*)

Afsluiten

Overzichts vragen

- Als je nu zelf zo'n concept zou organiseren, waar zou je dan zeker mee rekening houden?

Samenvattende vraag

- Concept samenvatten
- Moet ik het zo zien?

Eindvraag

- Zijn er nog dingen dat je wil toevoegen?

Bedanken

- Bedankt voor je deelname
- Als de bachelorproef af is, stuur ik de resultaten door.

12.8. Bijlage 8: Vragenprotocol (2^e versie)

Inleiding

- Mezelf voorstellen
- Procedure overlopen
 - BP toelichten
 - Privacy
 - Enkele vragen stellen
- Bachelorproef kort toelichten
- Bedanken om mee te werken
- Dit wordt opgenomen
- Toelichting privacy
 - Data wordt vernietigd
 - Interview halt toeroepen wanneer je wil
 - Anonimisatie
 - beroepsgeheim
- informed consent & drop-off doorsturen en laten invullen
- opname apparatuur testen

Interview

Inleidingsvraag

- Hoe zou jij eenzaamheid definiëren?

Transitievragen

- Wanneer ben je ervan bewust geworden dat je eenzaam bent?
- Als je je eenzaam voelt, wat doe je dan of probeer je te doen?
 - Wat werkt er?
 - Wat werkt er niet?
- Ken je al enkele initiatieven tegen eenzaamheid?
 - Waar heb je ze leren kennen?
 - Heb je er al eens beroep op gedaan?
 - WEL:
 - Hoe was dat?
 - Wat gebeurde er?
 - NIET:
 - Wat houdt je tegen?
- Zijn er momenten waarop je je niet eenzaam voelt?
 - Wat deed je?
 - Waar was je?
 - Wie was er bij je?
 - Wat deed je?

Sleutelvraag

- Beeld je in dat je morgen een evenement, plaats of initiatief leert kennen. Dit evenement, plaats, initiatief of eender werk concept, zorgt ervoor dat jij je niet meer eenzaam voelt.
 - Hoe ziet dat concept eruit?

- Wat ben je aan het doen?
- Waar ben je? (*sporthal/buiten/café*)
- Hoeveel mensen zijn er aanwezig?
 - Zoeken naar minimum & maximum
- Wanneer vind dat evenement plaats? (*weekends/'s avonds/overdag/...*)
- Hoe vaak vindt dit concept plaats? (*eenmalig/een keer per week/maand/...*)
- Waar heb je dit concept leren kennen? (*social media/krant/stuvo/OCMW/...*)
- Wat heb je nodig om je ervoor in te schrijven?
- Het woord 'eenzaamheid' is een taboe. Hoe wordt dat aangepakt in het concept?

BELANGRIJK: What else!

Afsluiten

Samenvattende vraag

- Concept samenvatten
- Moet ik het zo zien?

Overzichtsragen

- Als je nu zelf zo'n concept zou organiseren, waar zou je dan zeker mee rekening houden?

Eindvraag

- Zijn er nog dingen dat je wil toevoegen?

Bedanken

- Bedankt voor je deelname
- Als de bachelorproef af is, stuur ik de resultaten door.

12.9. Bijlage 9: Vragenprotocol (3e versie)

Inleiding

- Mezelf voorstellen
- Procedure overlopen
 - BP toelichten
 - Privacy
 - Enkele vragen stellen
- Bachelorproef kort toelichten
- Bedanken om mee te werken
- Dit wordt opgenomen
- Toelichting privacy
 - Data wordt vernietigd
 - Interview halt toeroepen wanneer je wil
 - Anonimisatie
 - beroepsgeheim
- informed consent & drop-off doorsturen en laten invullen
- opname apparatuur testen

Interview

Inleidingsvraag

- Als jij de definitie van eenzaamheid in het woordenboek mogen schrijven, hoe zo dat eruit zien?

Transitievragen

- Als je je eenzaam voelt, wat doe je dan of probeer je te doen?
 - Wat werkt er?
 - Wat werkt er niet?
- Ken je al enkele initiatieven tegen eenzaamheid?
 - Waar heb je ze leren kennen?
 - Heb je er al eens beroep op gedaan?
 - WEL:
 - Hoe was dat?
 - Wat gebeurde er?
 - NIET:
 - Wat houdt je tegen?

Sleutelvraag

- Beeld je in dat je morgen concept leert kennen.... ergens. Bij dat concept krijg je het gevoel dat, als je deelneemt, je je minder eenzaam voelen.
 - Hoe ziet dat concept eruit? (vb. *Teambuilding? En hoe ziet dat eruit?*)
 - Wat ben je aan het doen?
 - Waar ben je? (*sporthal/buiten/café*)
 - Hoeveel mensen zijn er aanwezig?
 - Zoeken naar minimum & maximum
 - Wanneer vind dat evenement plaats? (*weekends/'s avonds/overdag/...*)

- Hoe vaak vindt dit concept plaats? (*eenmalig/een keer per week/maand/...*)
- Waar heb je dit concept leren kennen? (*social media/krant/stuvo/OCMW/...*)
- Wat heb je nodig om je ervoor in te schrijven?
- Het woord 'eenzaamheid' is een taboe. Hoe wordt dat aangepakt in het concept?

BELANGRIJK: What else!

- Er zijn al enkele concepten van vorige interviews dat ik eens aan jou wou voorleggen.
 - Speeddate voor cohousing
 - Gezellige ruimtes in publieke plaatsen (cinema) om mensen samen te brengen
 - Community vorming: zoals studentenclub maar zonder de hiërarchie en zonder het constant uitgaan
 - School organiseert meer evenementen
 - De richting alleen organiseert evenementen
 - extraverte personen die op school een ankerfiguur spelen en mensen die meer alleen zijn aanspreken
 - 'don't bring your friends' evenement
 - Diepgaande (vooraf kennismakingspel/teambuilding, daarna een-op-een gesprek over diepgaande topics of gezelschapsspel voor wie het niet veilig is nog.)
 - Groeps gesprek georganiseerd door stuvo om over moeilijke momenten te spreken
 - Workshop 'hoe leg ik contacten'

BELANGRIJK: What else!

Afsluiten

Samenvattende vraag

- Concept samenvatten
- Moet ik het zo zien?

Overzichtsvragen

- Als je nu zelf zo'n concept zou organiseren, waar zou je dan zeker mee rekening houden?

Eindvraag

- Zijn er nog dingen dat je wil toevoegen?

Bedanken

- Bedankt voor je deelname
- Als de bachelorproef af is, stuur ik de resultaten door.

12.10. Bijlage 10: website bachelorproef

13 Concepten tegen eenzaamheid bij jongvolwassenen

[Home](#) [Contact](#)

13 concepten tegen eenzaamheid bij jongvolwassenen

Bij het thema eenzaamheid denkt men vooral aan kinderen. Maar jongvolwassenen kampen ook met deze problematiek. Uit onderzoek blijkt dat er weinig aanbod bestaat voor deze jongvolwassenen. Dit onderzoek ging verder zoeken naar de noden van deze jongeren. Daaruit volgden 13 concepten om eenzaamheid bij jongvolwassenen tegen te gaan. Iedereen kan een uit die concepten een initiatief beginnen. Als je mee wil werken aan een warmere maatschappij, ontdek deze concepten in de PDF.

[Download de PDF hier](#)

<https://concepttegeneenzaamheid.wordpress.com/>

12.11. Externe bijlages

De volgende bijlages bevinden zich digitaal op de servers van Howest.

- Logboek (1 document)
- Ingevulde demografische gegevens (4 documenten)
- Ingevuld informed consent (4 documenten)
- Methodologische verslagen (4 documenten)
- Opnames (4 documenten)
- Transcripten (4 documenten)
- Open coderen (4 documenten)
- Axiaal coderen (7 documenten)
- Selectief coderen (1 document)
- Poster
- Beroepsproduct: PDF