

Dossier

Bachelorproef

Podcast: Jong & Eenzaam

Interne promotor
Eline Vandenbroucke

Externe promotor
Gijs Ramboer

Academiejaar
2019-2020

Bachelorproef van
Andries Haesevoets

tot het behalen van het diploma van
Bachelor in JOURNALISTIEK

OPTIE
Audio

Inhoud

Voorstelling product.....	1
Publicatie podcast	2
Evaluatie werkproces en communicatie	2
Bijlagen	4
Bijlage 1: Oproep getuigen	4
Bijlage 2: Contact met getuigen	5
Bijlage 3: Overzicht mogelijke getuigen	6
Bijlage 4: Communicatie met experts.....	10
Bijlage 5: Social Media.....	12

Voorstelling product

Tijdens het keuzeprocess over een onderwerp voor de bachelorproef wist ik het meteen: ik wil een radiodocumentaire maken over het thema eenzaamheid. De fascinatie voor dat thema heeft verschillende oorzaken. Ten eerste heeft de documentairereeks 'Eenzaam' van Xavier Taveirne me sterk geïnspireerd. Dankzij dit programma werd er voor het eerst over eenzaamheid gepraat in de media. Daarnaast was ik verbaasd van de hoge cijfers van jonge mensen die zich eenzaam voelen. Volgens het Nationaal Geluksonderzoek (2018) voelt meer dan de helft van de Vlaamse jongeren tussen 20 en 34 jaar zich eenzaam. En ook uit een recent onderzoek van de KU Leuven (SIGMA 2019) blijkt dat 22,7 % van de Vlaamse jongeren zich eenzaam voelt. En 25,1% voelt zich zelfs eenzaam in gezelschap.

Vooraf dat laatste cijfer trok mijn aandacht. Ik herkende mezelf in dat cijfer. Ik heb veel goede vrienden en een hechte familie, maar toch voel ik me soms eenzaam. Dat voelt alsof je er alleen voor staat en je met niemand echt een diepe connectie hebt. Een vreemd gevoel. Tijdens het researchproces ontdekte ik dat dit gevoel een vorm van emotionele eenzaamheid is. En die vorm van eenzaamheid is nog onbekend in de samenleving. Daar wilde ik graag verandering in brengen.

Het woord eenzaamheid komt in deze coronatijden regelmatig aan bod in de media en is het onderwerp van veel maatschappelijke discussies. Het is daarbij opvallend dat eenzaamheid een duidelijke definitie krijgt: je bent eenzaam als je alleen bent of als je weinig mensen rondom je hebt. Vanuit die redenering zijn vooral ouderen en singles eenzaam. Maar dat klopt niet helemaal. Eenzaamheid betekent veel meer dan letterlijk alleen zijn. Het is een persoonlijk gevoel waarbij je een tekort in je sociale relaties voelt. Die ervaring is pijnlijk en kwellend. Ook jonge mensen kunnen dus geconfronteerd worden met eenzaamheid.

Jong & Eenzaam is een podcast waarin vier jonge mensen openhartig over hun gevoelens praten. Hanne Gillis (24) en Daphne Agten (30) zijn twee extraverte jonge vrouwen met veel vrienden. En toch voelen ze zich eenzaam. Hanne heeft een laag zelfbeeld, terwijl Daphne het gevoel heeft dat ze niet op de eerste plaats komt bij haar vrienden. Daarnaast voelen Frederik Meutermans (21) en Lisa (23) zich al van kleins af aan eenzaam. Dat heeft grotendeels met hun verleden te maken.

Naast deze jongeren komen ook professor Luc Goossens (ontwikkelingspsycholoog) en professor emeritus Antoon Vandeveld (filosoof en econoom) aan het woord. Vanuit hun expertise geven ze meer uitleg over eenzaamheid.

Ik heb deze podcast gemaakt voor nieuwsgierige, opend-minded personen en mensen die zich graag willen verdiepen in een thema dat hen interesseert. Deze doelgroep is gefascineerd door bepaalde onderwerpen, omdat deze onderwerpen een (in)directe invloed

op zijn/haar leven uitoefenen. Vervolgens gaan ze dan ook op zoek naar de meerwaarde binnen die onderwerpen. Ze volgen het nieuws zowel via de traditionele kanalen (tv, print en radio) als via diverse social media kanalen (Twitter, Facebook, Instagram, apps). Deze personen zullen ook van zo veel mogelijk producten gebruik proberen te maken, zoals podcasts, radio, Netflix, Spotify, tv-documentaires, films (zowel oud als trendy) en boeken. Ze zullen deze producten zowel op passieve als op een actieve manier gebruiken. Ze zullen veel nieuws op een passieve manier consumeren. Maar als het onderwerp hen interesseert, zullen ze het product actief gebruiken.

Publicatie podcast

Je kan de podcast via de website van 21bis beluisteren:

<http://21bis.be/2020/05/podcast-jong-eenzaam-na-een-drukke-dag-met-vrienden-kom-ik-thuis-met-een-leeg-gevoel/>

Evaluatie werkproces en communicatie

Mijn bachelorproef avontuur ging van start met de zoektocht naar een externe promotor. Die zoektocht verliep heel vlot. Ik contacteerde Gijs Ramboer. Hij heeft me begeleid tijdens de Belgodysee wedstrijd en ik vond dat een ongelooflijk leuke samenwerking. Gijs zei meteen enthousiast 'ja' op mijn vraag en ik was vertrokken. Ik begon met veel goesting maar met een bang hartje aan het avontuur. Ik wist duidelijk wat ik wilde, maar ik vreesde dat ik geen getuigen zou vinden. Die angst was nergens voor nodig. Ik plaatste een oproep op mijn Facebook- en Instagrampagina (zie bijlage 1) met de vraag naar jonge mensen met veel sociale contacten die zich eenzaam voelen. Tot mijn grote verbazing kreeg ik vijf reacties. Ik sprak eerder ook al over het onderwerp van mijn bachelorproef met een vriendin. Zij vertelde me dat haar zus een vlotte jonge vrouw is die zich vaak eenzaam voelt. Later nam ik opnieuw contact met haar op en vertelde ze me dat haar zus graag wil meewerken.

Ik nam contact op met die zes mogelijke getuigen (zie bijlage 2). Daarna belde ik met hen en had ik met iedereen een uitvoerig voorgesprek. Ik maakte notities en vatte alles samen in een tabel (zie bijlage 3). Daardoor kreeg ik een beter zicht hoe de podcast eruit zou zien en wie ik erin zou opnemen. Vervolgens stuurde ik een mail naar enkele experts binnen het domein eenzaamheid (zie bijlage 4). Dat verliep heel moeizaam. Bijna niemand reageerde dus ik bleef maar op zoek gaan naar andere experts. In totaal heb ik zo'n tiental mails verstuurd denk ik. Ik wilde het liefst professor Luc Goossens interviewen, omdat hij veel onderzoek doet naar eenzaamheid bij jonge mensen. Hij reageerde helaas niet op mijn eerste mail, dus ik besloot om hem een tweede mail te sturen. En daar reageerde hij wel op. Dat was een hele opluchting. Ik wilde graag ook een tweede expert vanuit een andere discipline aan het woord laten. Voor het research vak in het eerste semester had ik al een

gesprek met filosoof en econoom Antoon Vandevelde. Dat was oprecht een heel boeiende babbel en hij kon vlot praten. Een dubbele voltreffer dus.

Voor ik van start ging met de interviews, testte ik enkele opnamemogelijkheden uit met de hulp van docenten, klasgenoten en vrienden. Uiteindelijk bleek Zoom de beste opnames te maken. Nu konden de interviews echt van start gaan. Bij iedereen verliep alles heel vlot, behalve bij professor Goossens. Achteraf hoorde ik dat de opnamekwaliteit niet zo goed was. Ik vroeg hem of hij zelf nog een aantal stukjes zou willen opnemen met WhatsApp, maar hij wilde graag het interview overdoen. Ideaal!

Na de interviews begon het echte werk: de montage. Ik vond dat echt heel fijn om te doen. Dat komt ook door de goede communicatie met mijn promotoren. Ik zat altijd goed op schema waardoor ik genoeg tijd had om met hun feedback aan de slag te gaan en een aantal verschillende versies te maken. Uiteindelijk heb ik vijf versies gemaakt. Ik ben mijn promotoren echt heel dankbaar. Ik heb heel veel van hen geleerd. Het moeilijkste aspect van de podcast waren de voice-overs. Ik heb elk stukje tekst een tiental keren opgenomen en dan koos ik meestal toch nog voor de eerste opname. Oefening baart kunst zeker?!

Nadat mijn podcast bijna af was, begon ik na te denken over een aantrekkelijke vorm voor social media. Ik zocht naar websites die video's maken van geluidsgolven. Ik koos voor Wavve, een gebruiksvriendelijk platform en bovendien gratis (zie bijlage 5).

Kortom, ik ben heel blij met de realisatie van mijn bachelorproef. Het was een super leuk, leerrijk en verrijkend proces. Ik heb de liefde voor het maken van podcasts te pakken gekregen. Op naar de volgende!



Zoeken



Andries Haesevoets voelt zich 
hoopvol.



5 apr. om 13:03 • 


Bijlage 1:
Oproep
getuigen

DRINGEND OP ZOEK NAAR...

Dag iedereen,

Voor mijn bachelorproef, in het kader van de opleiding journalistiek, ben ik op zoek naar mensen die zich eenzaam voelen. Specifiek zoek ik naar mensen met veel sociale contacten en/of mensen in een relatie die zich al eenzaam voelden voor de coronacrisis. Ben jij of ken jij iemand die voldoet aan deze beschrijving? Wil je graag meer info? Stuur me dan zo snel mogelijk een privéberichtje of een mail naar andries.haesevoets@hotmail.com

Deel dit bericht zoveel mogelijk please 

Dank jullie wel en verzorg jullie allemaal! 

I need you

Bijlage 2: Contact met getuigen





Bijlage 3: Overzicht mogelijke getuigen

	Leeftijd	Reden eenzaamheid	Hoe ontstaan?	Hoe vind je rust?	Taboe?	Corona
Lisa (fictieve naam)	22 jaar	Andere mensen begrijpen niet wat ik voel.	In het middelbaar voelde ze zich anders. Vijf jaar geleden ontdekte ze dat ze hoog sensitief is. Daarover kan ze moeilijk praten met mensen. Eerste relatie slecht afgelopen. Momenteel opnieuw een relatie met iemand anders en sindsdien voelt Lisa zich opnieuw eenzaam.	Via groepstherapie ging het veel beter. Lisa heeft ook geleerd om eenzame momenten toe te laten door bijvoorbeeld eens goed te huilen of haar gedachten te verzetten door een boek te lezen. Ze kan er nu ook gemakkelijker over praten. Dat ging vroeger niet.	Vooral nog bij jongeren taboe. Dat zal na corona niet veranderen.	Sinds corona trekt Lisa zich alles veel harder aan. Ze wordt sneller boos + meer frustraties.
Anneke	42 jaar	Nergens terecht	Na haar studententijd,	/	Ja. Anneke blijft het	Na de coronacrisis zal alles hetzelfde blijven.

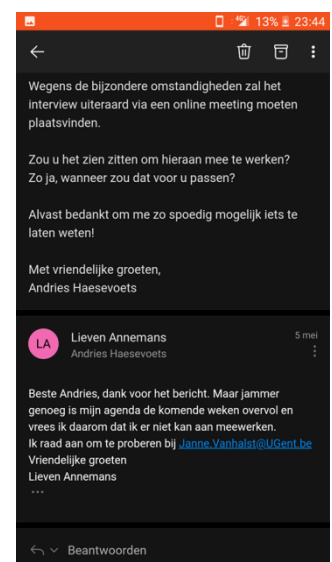
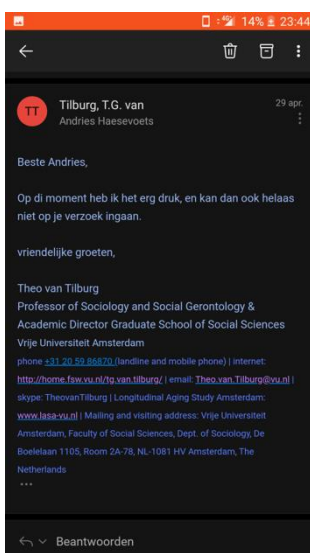
		<p>kunnen. Met iets zitten en het tegen niemand kunnen zeggen.</p>	<p>ging Anneke een paar jaar reizen. Toen ze terug thuis was, hoorde ze nog amper iets van haar vrienden. Ondertussen heeft ze een man, 2 kinderen en een drukke job. Maar in het weekend heeft ze wel altijd vrij om iets te gaan doen met vrienden. Er is helaas nooit iemand die haar meevraagt. Momenteel heeft Anneke ook een burn-out.</p>		<p>moeilijk vinden om tegen haar weinige vrienden te zeggen dat ze zich eenzaam voelt. Ze heeft dat ooit wel eens gedaan en toen waren ze verbaasd.</p>	
Frederik	21 jaar	<p>In een groep vrienden je toch alleen voelen.</p>	<p>Als kind werd Frederik gepest. In het middelbaar niet meer en heeft hij goede vrienden gemaakt. Tijdens zijn hogere studies heeft zijn vriendin hem bedrogen. Daarna voelde hij zich eenzaam. Hij voelt zich onzeker, nutteloos en een aansteller.</p>	<p>Bij zijn huidige nieuwe vriendin kan Frederik goed praten over zijn gevoelens en vindt hij de nodige rust.</p>	<p>Geen taboe meer.</p>	<p>Op dit moment voelt Frederik zich eenzaam. Hij zit vaak gewoon op z'n kamer.</p> <p>Volgens hem gaat de perceptie tegenover eenzaamheid wel veranderen na de coronacrisis.</p>

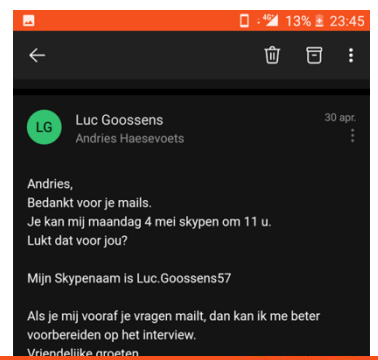
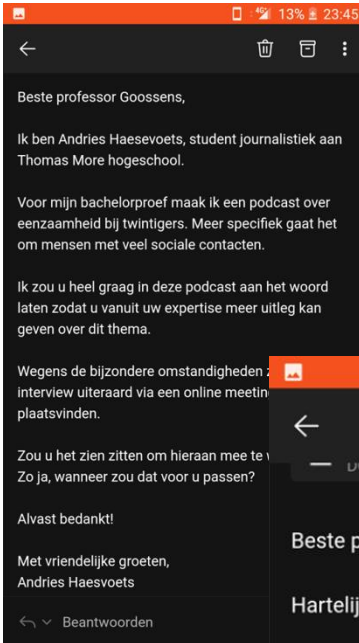
			Vooral wanneer hij veel stress heeft, voelt hij zich eenzaam. Op die momenten sluit hij zich van de groep af.			
Hanne	24 jaar	<p>Je voelt je niet begrepen door anderen. Je kan geen diepgaande gesprekken voeren. Eenzaamheid is het niet kunnen kijken naar de collectiviteit. Het overvalt je maar je kruipt ook al snel in een slachtofferrol. Je bekijkt alles door een negatieve bril.</p> <p>Eenzaamheid is ook niet durven zeggen dat je eenzaam bent</p>	<p>Tijdens haar puberteit was ze altijd heel braaf, nooit rebels. Ze stelde ook geen kritische vragen. Dat kwam pas toen ze begon met haar studies. Toen begon Hanne zich ook eenzaam te voelen. Haar leven ging razend snel. Ze was heel veel met haar vrienden bezig maar ze zette zichzelf aan de kant. Onbewust. Hanne is heel sociaal maar op het einde van de dag kwam ze altijd thuis met een leeg gevoel. Er waren wel goede gesprekken maar het ging altijd over de ander. Nooit</p>	<p>Via kunst & cultuur. Via groepsgesprekken en psychologen: leren spreken over eenzaamheid (maar oppassen voor over analyseren!) Durf over je gevoelens te praten!</p> <p>Mediteren heeft Hanne heel goed geholpen: Veel zelfreflectie en rust vinden in haar overprikkeling (hoog sensitief) Hanne volgde zelfs een meditatie stage van 10 dagen. Bewustwording van eenzaamheid is de eerste stap!</p>	<p>Ja, we hebben schrik om het uit te spreken. Eigenlijk zijn we collectief eenzaam. Eenzaamheid bespreekbaar maken via verschillende manieren van communiceren. Kunst & cultuur moeten toegankelijker worden</p>	<p>Super interessante periode om stil te staan bij vanzelfsprekendheden</p> <p>Haar vriendinnen en familie spreken nu wel over hun gevoelens. Noodzaak wordt nu veel groter.</p> <p>Er is te weinig tijd en ruimte voor goede gesprekken en diepgaande connecties</p>

			over zichzelf.			
Trees	21 jaar	Geen mensen rondom je hebben waarbij je terecht kan.	Aan het begin van haar studententijd voelde Trees zich eenzaam. Ze had ruzie met haar vrienden van vroeger en haar lief zat in Gent en zij in Leuven.	Trees vindt rust door haar angsten en frustraties neer te schrijven in haar dagboek en door erover te praten	Ja, mensen durven er niet over te praten. Ze sluiten zich op.	Nu voelt Trees zich ook eenzaam. Ze kan niets met haar vrienden delen. Enkel nog Skypen. Trees denkt wel dat de samenleving anders gaat kijken naar eenzaamheid
Daphne	30 jaar	Veel mensen rondom je hebben en toch eenzaam zijn. Daphne vindt bij niemand verbinding en heeft het gevoel dat ze nergens bij hoort. Ze staat nooit op de eerste plaats. Afspraakjes zijn altijd gepland, nooit spontaan.	Daphne is hoogbegaafd en heeft autistische trekjes. Ze steekt heel veel moeite in haar relaties maar die wederkerigheid ontbreekt vaak. Daphne studeerde enkele jaren in Frankrijk. Ze heeft een noodzaak om 'speciaal' te zijn en avontuur in haar leven te brengen. In het begin hoorde ze echt nergens bij in Frankrijk en had ze enkel haar MP3-speler. Op dat moment was ze echt eenzaam. Op dit moment	Daphne kan heel goed over haar eenzaamheid babbelen met vrienden. Maar die vrienden zijn altijd heel verbaasd. Eenzaamheid is wel het laatste waarover ze durfde te praten: zielig persoon +mensen maken snel conclusies. Daphne heeft nood om haar gevoelens uit te spreken (hypochonder). Soms neemt ze zelfs gewon zichzelf op als ze bij niemand terecht kan. Ze volgt ook praattherapieën bij psychologen.	Eenzaamheid is volgens Daphne heel zeker nog taboe. Als je toegeeft dat je eenzaam bent, lijkt het alsof je aandacht wil. Dat wil uiteraard niemand want dat is niet interessant. Alles moet casuel, onbewust en toevallig zijn.	Daphne voelt zich goed in deze coronatijden. Nu voelt het voor haar alsof iedereen op haar niveau zit. Er is nu meer begrip. Sinds corona is er wel een verandering tov eenzaamheid. Voor het eerst hebben mensen dat gevoel. Er worden nu meer en meer initiatieven opgericht voor eenzame mensen. Maar die aandacht is er bijvb nooit geweest bij mensen met een depressie of bipolaire stoornis. Ze hoopt dat er nu ook daar meer aandacht voor gaat zijn.

heeft Daphne ook een vriend met een chronische suïcidale depressie. Hij reist veel en ze zien elkaar slechts 1 week om de zes weken.

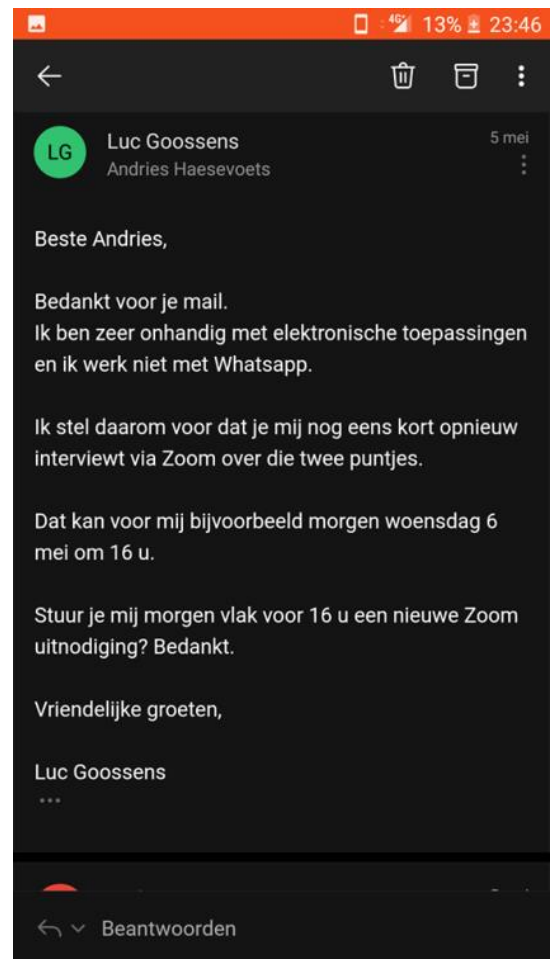
Bijlage 4: Communicatie met experts







Bijlage 5: Social Media



← Berichten



weare21bis



Hanne Gillis

[Statistieken weergeven](#)

[Promoten](#)



jan_debent en anderen vinden dit leuk

weare21bis Heb jij je al een keer eenzaam gevoeld

