

Bachelor in de verpleegkunde

Academiejaar 2020-2021

Bachelorproef: 'Toneelproject' QFV31p: literatuurstudie

Fuck, ik ben eenzaam!

Jongeren met eenzaamheid op weg helpen naar hulp

Bachelorproef voorgelegd tot het behalen van het diploma van
Professionele Bachelor in de Verpleegkunde.

**Jacobs Amber, Jacobs Marnik, Jaenen Romy, Vanpassel Jonas, Witters
Larissa**

Bachelor in de verpleegkunde

Academiejaar 2020-2021

Bachelorproef: 'Toneelproject' QFV31p: literatuurstudie

Fuck, ik ben eenzaam!

Jongeren met eenzaamheid op weg helpen naar hulp

Bachelorproef voorgelegd tot het behalen van het diploma van
Professionele Bachelor in de Verpleegkunde.

**Jacobs Amber, Jacobs Marnik, Jaenen Romy, Vanpassel Jonas, Witters
Larissa**

Voorwoord

Deze bachelorproef is geschreven om te komen tot het behalen van een professionele bachelor in de Verpleegkunde aan de hogeschool UC Leuven-Limburg te Genk. Deze bachelorproef kon enkel gerealiseerd worden dankzij de hulp van een aantal personen.

Als eerste willen wij onze bachelorproef begeleiders Jan Jacobs en Inge Smolders bedanken voor de goede opvolging van deze bachelorproef, hun concrete feedback en hun steunende houding gedurende het hele proces. Ook een dankwoord aan de experten die hebben willen meewerken aan deze bachelorproef. Verder willen we Johnny Weustenraed als regisseur van het toneelstuk bedanken voor zijn expertise en voor alles wat we van hem hebben mogen leren. Ook het bedanken waard is Inge Henrotay om als docent in de opleiding orthopedagogie haar schouders mee onder dit project te zetten. Vervolgens bedanken we ook de orthopedagogie studenten UCLL die samen met ons dit unieke toneelproject hebben gerealiseerd voor hun steun en voor de leuke samenwerking. Natuurlijk was dit project niet mogelijk zonder heel wat mensen achter de schermen en onze grote dank gaat dan ook uit naar onze vrienden, onze familie en iedereen die ons gesteund heeft en in ons geloofden gedurende het hele proces.

Tenslotte willen we ook elkaar bedanken voor de steun, het luisterend oor en voor de goede samenwerking.

Als team, wensen we u veel leesplezier.

Abstract

Achtergrond De coronacrisis heeft de vrijheden van de Belgische jongeren sterk ingeperkt. Ook al is het duidelijk dat de genomen maatregelen essentieel zijn voor het bestrijden van het virus, toch is er een enorme impact op het mentale welzijn van deze jongeren en dit voornamelijk rond gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheid is een subjectief gevoel van gemis, leegte en van niet-verbonden zijn. Het is het ervaren van een tekort in kwaliteit en/of kwantiteit van sociale relaties. Eenzaamheid was echter reeds lang voor het ontstaan van COVID-19 een zorgwekkend probleem bij jongeren. Het aanpakken van deze problematiek is dan ook van groot belang, maar niet evident door o.a. het taboe dat rust op mentale problemen. Met dit schrijven wordt getracht te sensibiliseren en te verduidelijken door een antwoord te zoeken op volgende onderzoeksvraag: "Hoe kan de drempel voor het inschakelen van hulp bij jongeren met eenzaamheid verlaagd worden?".

Methode Om een antwoord te verkrijgen op de onderzoeksvraag is er in de literatuur gezocht naar wat eenzaamheid allemaal inhoudt, naar welke drempels er bestaan voor het inschakelen van hulp en welke interventies er effectief zijn. Daarnaast werd er naar de invloed van sociale media gezocht. In het totaal werd er gebruik gemaakt van 69 bronnen. Deze info werd aangevuld door bevindingen van ervaringsdeskundigen en verschillende experts uit het werkveld. Tegelijkertijd werd een theaterstuk uitgewerkt om het thema aan te kaarten bij studenten van het secundair en hoger onderwijs.

Resultaten Er bestaan reeds initiatieven om de eerste stap naar hulp te vergemakkelijken. Rode Neuzen Dag, Awel en Teleonthaal zijn enkele voorbeelden. Om de problematiek onder de aandacht te brengen is er ook een speciale rol voor de sociale media weggelegd. Dit kan positieve effecten hebben op de gevoelens van eenzaamheid omdat het voor sommigen bijvoorbeeld makkelijker is om een berichtje te sturen naar iemand dan in 'real life' een gesprek te starten. Er zijn echter ook negatieve invloeden aan het gebruik van sociale media verbonden zoals bijvoorbeeld wanneer mensen zich gaan spiegelen aan anderen. Er kan soms een vals beeld van een 'perfect leven' getoond worden. Wanneer laagdrempelige initiatieven niet voldoende zijn, kan begeleiding door professionele hulpverlening betere resultaten geven. In elk geval is het belangrijk iedere stap vooruit op te merken en te bekrachtigen om jongeren om te leren gaan met gevoelens van eenzaamheid.

Conclusie Om de drempel te verlagen bij het inschakelen van hulp blijkt sensibiliserend te werk te gaan zeer belangrijk te zijn. Dit zorgt ervoor dat hulp toegankelijker maken wordt voor jongeren. Het is belangrijk dat mensen weten wat deze problematiek inhoudt en waaraan ze dit kunnen herkennen. Op deze manier kunnen ze hier sneller en beter op inspelen. Het bespreekbaar (durven) maken is ten alle tijden belangrijk. Daarnaast is het belangrijk ervoor te zorgen dat jongeren weten welke hulpinstanties er bestaan en waar ze terecht kunnen.

Inhoudstabel

Inleiding	7
1 Methode	10
2 Literatuurstudie	12
2.1 Wat is eenzaamheid?	12
2.2 Eenzaamheid bij jongeren	15
2.3 Herkennen van eenzaamheid	17
2.3.1 Risicofactoren van eenzaamheid	17
2.3.2 Klachtenpatroon en signalen van eenzaamheid.....	23
2.3.3 Gevolgen van eenzaamheid	25
2.4 Interventies eenzaamheid	28
2.4.1 Laagdrempelige interventies	29
2.4.2 Sociale media als positieve invloed en interventie	30
2.4.3 Tips om eenzaamheid te verminderen	31
2.4.4 Dienstverlening.....	32
2.4.5 De opbouw van een professionele interventie.....	33
2.4.6 Eenzaamheid tegengaan met professionele hulp.....	33
2.5 Inschakelen van hulp.....	37
2.5.1 Belemmerende factoren	37
2.5.2 Bevorderende factoren	40
3 Besluit	42
4 Literatuurlijst.....	44
5 Bijlagen	50
5.1 Bijlage 1 – Grafieken Grote Coronastudie	50
5.2 Bijlage 2 - Script toneel "Perfect Jong"	52
5.3 Bijlage 3 – signaleringskaart.....	79
5.4 Bijlage 4 – conceptual model of loneliness.....	80
5.5 Bijlage 5 – Public health perspectief van de meest voorkomende stoornissen	81
5.6 Bijlage 6 – begeleidingscontinuüm UCLL.....	82

Inleiding

10 maart 2020, de start van de coronacrisis in België. De start van een parcours met ingeperkte vrijheden, opschorting van lessen, sluiting van winkels en horeca. De start van een periode waarin het gebruik van termen als 'bubbels', 'social-distancing', 'anderhalve meter', 'blijf-in-uw-kot' en 'lockdown' al snel normaal werd. Allemaal maatregelen essentieel om de verspreiding van het COVID-19 virus een halt toe te roepen. Maar helaas ook allemaal maatregelen met een enorme impact op de mentale toestand van de Belgische jongeren, in het bijzonder gevoelens van eenzaamheid. Volgens psychiater Dirk De Wachter is de mens niet gemaakt om in een afgesloten bubbel te leven: "De mens is een sociaal wezen die zijn energie, zijn levenslust en zelfs zijn bestemming vindt in het contact met anderen." (De Wachter, 2020).

Uit een bevraging van de UGent naar het welzijn bij de bevolking blijkt dat vooral jongeren en studenten het moeilijk hebben in deze crisis. Koen Ponnet, professor sociale psychologie, zegt hierover: "We zien bij hen meer gevoelens van angst, depressie, eenzaamheid en stress dan bij andere leeftijdsgroepen. Deze leeftijdsgroep heeft nog geen stabiele relatie of een gezin om op terug te vallen. Ze missen ook de levenservaring om de zaken wat te kunnen relativiseren. Door de lockdown hebben ze nog amper contact met leeftijdsgenoten, terwijl dat voor hen net zoveel waarde heeft." (Het Belang van Limburg, 2020). Dit komt ook terug in de resultaten van de Grote Coronastudie, uitgevoerd door drie Belgische universiteiten (UAntwerpen, 2021). De grafieken in bijlage 1 over mentaal welzijn laten zien dat de populatie van studenten tussen de 18 en 25 jaar de meeste klachten hebben, opvallend meer zelfs dan hun werkende leeftijdsgenoten die meer sociale contacten hebben op de werkvloer (Bulté, 2021).

Eenzaamheid is echter geen kind van de coronacrisis. "Eenzaamheid slaat toe op elke leeftijd en in elke levensfase, ongeacht persoonlijkheid. Het is van alle tijden en er zijn geen indicaties dat dit ooit gaat veranderen." (Rokach, 2016). Huyghebaert (2016) schrijft na een onderzoek van VRT NWS: "Vergeet het beeld van de eenzame 65-plusser die alleen wegwijnt in een bejaardentehuis. Uit ons onderzoek blijkt dat het net de jongeren (18 tot 25 jaar) zijn die zich het meeste eenzaam voelen. Slechts één op de vijf jongeren geeft aan dat hij zich nooit eenzaam voelt. Een even groot aantal voelt zich dikwijls eenzaam, maar de overgrote meerderheid van de jongeren ervaart soms eenzaamheid. Eén op 42 jongeren zegt zelfs zich voortdurend eenzaam te voelen" Claeys (2016) zegt: "Eenzaamheid is een gevoel. Het is een gevoel van leegte, een gevoel van niet-verbonden zijn met de anderen, met de wereld." Het is een subjectieve ervaring, een individueel probleem en voelt of betekent dus niet voor iedereen hetzelfde. Het gaat vaak over een gevoel van gemis en over het feit dat men niet tevreden is met de huidige sociale relaties en hier dus graag verandering in zou willen zien (Claeys, 2016). Ook Rijks (2020) omschrijft eenzaamheid als een gevoel en als een vorm van gemis, maar hij benadrukt meer het fysieke aspect hiervan: "Eenzaamheid is het fysiek ervaren van een tekort in patronen van verbinding met andere mensen" (Rijks, 2020). Volgens De Wachter (2020) weten we al jaren dat bijna de helft van de bevolking zich regelmatig eenzaam voelt, jongeren zelfs nog meer dan ouderen.

Zo blijkt ook uit de jaarlijkse geluksonderzoeken van de UGent in samenwerking met levensverzekeraar NN, dat 46% van de Belgen zich soms tot altijd eenzaam voelt. Daarenboven blijkt uit het onderzoek dat vooral jongeren zich eenzaam voelen. 54,5% Van de ondervraagden tussen 20 en 34 jaar kampt met gevoelens van eenzaamheid (UGent, 2018). In 2020 bleek de coronacrisis hiervoor zelfs dé negatieve uitschieter. Het is ook geen Belgisch probleem. Volgens Roel Verreken, schepen van Eenzaamheid in Sint-Truiden en auteur van 'De eenzame eeuw' zijn de statistieken indrukwekkend. Zo voelen drie op vijf volwassenen in de Verenigde Staten zich eenzaam, in Duitsland twee derde, in Nederland één derde en in Zweden één vierde van de volwassenen (Verreycken, 2020).

Het aanpakken van deze problematiek is van groot belang. Eenzame jongeren hebben namelijk tot vier keer meer kans om zich ook ongelukkig te voelen (UGent, 2018). De gevolgen van eenzaamheid zijn zeer divers en niet te onderschatten. Het heeft zowel een fysieke als een mentale impact. Zo hebben jongeren die zich eenzaam voelen vaker last van hoofdpijn, angst en depressieve gevoelens. Daarbovenop zijn jongeren erg gevoelig voor het ontwikkelen van eenzaamheid. Dit hangt mede samen met de veranderingen die jongeren doorstaan in deze fase van hun leven. Er is een verlangen naar meer autonomie, het ontwikkelen van een eigen identiteit, het verlangen om nieuwe relaties te creëren en om los te komen van hun ouders. Wanneer deze verwachtingen niet lukken, kunnen er snel gevoelens van "mislukking" en eenzaamheid optreden (Stickley et al., 2016). Ondanks dat het aanpakken van eenzaamheid dus zo belangrijk is, verloopt de weg naar hulpverlening moeizaam. Enerzijds zijn er een aantal drempels voor het inschakelen van hulp voor psychische problemen zoals bijvoorbeeld stigma of het niet vinden van de juiste personen of organisaties. Anderzijds is professionele hulp vaak niet snel genoeg toegankelijk en zijn er heel wat wachtlijsten. Dit voornamelijk ook voor jongeren. Driekwart van psychische problemen ontstaan al op vroege leeftijd, dus is het belangrijk dat er reeds dan al op wordt ingezet. Daarbovenop komt nog dat het wachten de reeds bestaande klachten vaak nog verergert (Bonneure, 2020). Volgens Tele-Onthaal blijft eenzaamheid bij jongeren nog taboe. Het is een gevoel dat jongeren moeilijker kunnen vatten en onder woorden brengen (De Morgen, 2020). Rector Rik Van de Walle, UGent, zag dit ook op zijn campus: "De voorbije periode heeft bij sommige studenten extra problemen veroorzaakt, gekoppeld aan eenzaamheid en het gebrek aan een comfortabele thuissituatie om te leren en leven. Wij zijn er in de eerste weken onvoldoende in geslaagd om studenten te overtuigen dat hulp vragen soms noodzakelijk is. Wij hebben studentenpsychologen, een sociale dienst en studeerplekken op de campus, maar de studenten kwamen niet. Pas toen we peers, medestudenten, gevraagd hebben om te communiceren over ons hulpaanbod, begon het beter te gaan." (Ooghe, 2020). Dit is in lijn met de mening van Dirk De Wachter. Hij zegt dat mensen die alleen zijn en die nu helemaal geïsoleerd geraken, actief moeten worden opgespoord. "Zulke mensen vragen geen hulp." (Verstraete, 2020).

Om deze redenen tracht deze paper eenzaamheid bij jongeren te kaderen en te verduidelijken. Deze paper wil sensibiliseren zodat het taboe rond eenzaamheid kan doorbroken worden en de weg naar (professionele) hulpverlening gemakkelijker en duidelijk wordt. Het wil de lezer handvaten aanbieden voor het herkennen van eenzaamheid en voor het opstarten van de weg naar hulpverlening. Hiervoor is de volgende onderzoeksvraag geformuleerd: "Hoe kan de drempel voor het inschakelen van hulp bij jongeren met eenzaamheid verlaagd worden?"

Deze bachelorproef vormt het slotstuk van de opleiding Verpleegkunde en werd opgezet in de vorm van een toneelproject "Perfect Jong", bestaande uit twee luiken. Voor het eerste luik werden vijf studenten verpleegkunde samengebracht om een paper te schrijven rond psychologische en emotionele problemen bij jongeren. Dit op basis van een literatuurstudie en gesprekken met experts over het gekozen thema. Voor het tweede luik, het toneelstuk, werd deze groep aangevuld met vier studenten Orthopedagogie, een docent uit elke opleidingstak en een regisseur. Het toneelscript kan teruggevonden worden in bijlage 2 "script toneel Perfect Jong".

In de volgende bladzijden wordt eerst de methode waarop deze paper tot stand kwam uit de doeken gedaan. In hoofdstuk twee wordt het fenomeen van eenzaamheid besproken, zowel algemeen als toegespitst op jongeren. Het derde hoofdstuk handelt over het herkennen van eenzaamheid, essentieel om te komen tot een goede hulpverlening. In hoofdstuk vier worden effectieve interventies om eenzaamheid te behandelen besproken. Het vijfde hoofdstuk grijpt hierop aan en komt tot de essentie van deze paper door te onderzoeken hoe het inschakelen van hulp laagdrempeliger kan gemaakt worden. Hierop volgt tenslotte een besluit.

1 Methode

Deze bachelorproef is voortgekomen vanuit het toneelproject. Dit project bestond naast deze literatuurstudie, geschreven door vijf studenten verpleegkunde, ook uit een toneelstuk. Dit toneelstuk is samengesteld uit onderwerpen die in de literatuurstudie aan bod kwamen alsook onze eigen interesses. Zo is het toneelstuk gericht op jongeren en diens netwerk. Voor dit toneelstuk werd er samengewerkt met vier studenten vanuit de opleiding orthopedagogie en een docent uit elke opleidingstak. Het toneel werd geleid en geregisseerd door Johnny Weustenraed, docent aan Hogeschool UCLL, psychotherapeut en coach.

Het thema voor dit project was "jongeren met emotionele en psychische problemen." De opzet was dat de studenten vanuit de opleiding verpleegkunde een eerste brede literatuurstudie uitvoerden. Dit op basis van eigen interesses binnen het gegeven thema. Volgende onderwerpen werden besproken: stress, invloed van ouders op het mentale welzijn van kinderen en jongeren, eenzaamheid, invloed van COVID-19, suïcide, weerbaarheid en veerkracht, mogelijke drempels bij het inschakelen van hulp en daaropvolgend handvaten naar hulp en mogelijke interventies. Na het opzoekwerk in de literatuur, werden volgende thema's weerhouden: eenzaamheid, suïcide, weerbaarheid en veerkracht, drempels bij het inschakelen van hulp en interventies. Dit werd gepresenteerd aan de studenten orthopedagogie en aan Johnny Weustenraed. Hier werd gezamenlijk beslist dat "eenzaamheid" ons hoofdthema zou worden.

Binnen het toneel werd er eerst vrij geëxperimenteerd om zo meer vertrouwd te geraken met het toneel spelen op zich. Daarna werd er ook hier nagedacht over een verhaallijn. Het toneel focuste zich op de link tussen perfectionisme en eenzaamheid omdat dit naar voren kwam binnen onze eigen interesses. Uiteindelijk kwamen er vier verschillende verhaallijnen tot stand die op het einde van het stuk samen gebracht zouden worden. Wekelijks werden er repetities gehouden en het stuk was klaar, maar door de coronacrisis is het toneelstuk niet opgevoerd kunnen worden. Er is echter wel een fotoreportage gemaakt.

Binnen de paper werd er verder onderzoek verricht naar de verschillende aspecten van eenzaamheid zoals: wat is het, oorzaken, tekenen van eenzaamheid, gevolgen, hulpverlening enzoverder. Om de gevonden literatuur aan te vullen en te toetsen aan de praktijk, werden er gedurende het traject verschillende experts geconsulteerd, met name: mevr. Kristien Goris (studententrajectcoach Hogeschool UCLL), mevr. An Menten (psychologe), mevr. Kato Schotsmans (expert Overkop Genk), meneer Dieter Geens (studentenpsycholoog Hogeschool UCLL), meneer Luc Goossens (professor en onderzoeker KULeuven), mevrouw Daisy Veenstra (psychologe en Tiktok influencer), meneer Mike Meijer (social worker) en Marie Mulker (patiënte opgenomen voor eenzaamheid). De deskundige informatie werd kritisch vergeleken met de bevindingen vanuit de literatuur en daarna toegevoegd aan deze bachelorproef. Het thema werd nog verder uitgediept, zo werd er gefocust op de aspecten die nodig zijn voor het sensibiliseren van jongeren om sneller de stap naar hulp te zetten bij gevoelens van eenzaamheid. Artikels die de belemmeringen in kaart brachten en die reeds bestaande doeltreffende interventies besproken, werden verder gezocht.

Om relevante artikels te vinden in de databases Pubmed, Limo en ScienceDirect werd er vooral gebruik gemaakt van de volgende zoektermen: loneliness AND adolescents, loneliness AND young adults, emotional loneliness, loneliness AND covid, covid 19 AND young adults AND mental health, WHO AND loneliness, loneliness AND risk factors, loneliness AND causes, loneliness AND signals, social isolation AND young adults OR adolescents, loneliness OR social isolation AND social media, aloneness AND loneliness, interventions AND loneliness AND adolescents OR young adults ... De selectie van de publicaties gebeurde volgens inclusiecriteria: 'maximum 10 jaar oud', taal: 'Engels en Nederlands', 'full texts', 'tijdschriften', 'artikels', 'boeken'. Uit deze publicaties werd er doelgericht naar de titels gekeken. Via een beoordeling van het abstract werden dan de relevantie publicaties weerhouden en verwerkt in deze bachelorproef. Er werd geregeld gebruik gemaakt van snowball sampling. Naast wetenschappelijke artikels in deze databases, werd er ook gezocht naar actuele persberichten over de aspecten van eenzaamheid. Deze artikels werden via Google en Gopress Academic gezocht.

2 Literatuurstudie

In het eerste deel van de literatuurstudie wordt er ingezoomd op wat eenzaamheid nu juist is. Vervolgens wordt 'eenzaamheid bij jongeren' verder uitgediept, zij zijn namelijk de doelgroep van deze bachelorproef. Daarna komen signalen aan bod waaraan men eenzaamheid kan herkennen. Hierop volgen dan de interventies die men, eens het probleem eenzaamheid herkend en vastgesteld is, kan toepassen. Tot slot wordt er aandacht besteed aan zowel factoren die een belemmerend effect hebben op het inschakelen van hulp, als aan factoren die net een bevorderend effect kunnen hebben.

2.1 Wat is eenzaamheid?

De term eenzaamheid bij jongeren is voor velen een onbekend begrip. De huidige COVID-19 pandemie heeft voor een groot deel van de bevolking duidelijk gemaakt wat het betekent en hoe eenzaamheid kan aanvoelen. Eenzaamheid is altijd al aanwezig geweest, maar Lim et al. (2020) schrijven dat eenzaamheid meer en meer wordt erkend als het volgende kritieke probleem voor de volksgezondheid. 'Het probleem van de 21^{ste} eeuw' (Lim et al, 2020). Ook bevestigt Luc Goossens de vaststelling dat eenzaamheid altijd aanwezig is geweest en wat dit betreft niet is toegenomen ondanks de verhoogde druk van de maatschappij. In vergelijking met vroeger wordt er meer aandacht geschonken aan eenzaamheid, de maatschappij herkent het meer als een probleem (Luc Goossens, professor KU Leuven, experten consultatie, 17 februari 2021). In dit hoofdstuk staat het onderscheid tussen de verschillende benaderingen van eenzaamheid opgelijst. Zo is eenzaamheid geen eenduidig begrip, maar wordt het onderverdeeld in subtypes. Kan eenzaamheid gelijkgesteld worden aan alleen zijn?

Eenzaamheid heeft altijd bestaan. Het was echter pas in de jaren '70 dat eenzaamheid een aandachtspunt werd binnen de sociale wetenschappen (Sønderby, 2013). Doorheen de literatuur wordt Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research and Therapy van Letitia Peplau en Daniel Perlman uit 1982 aangehaald als het eerste werk dat verschillende theorieën rond eenzaamheid verzamelde, waarvan er, tot op de dag van vandaag, 3 benaderingen overeind blijven. Als eerste wordt de social needs benadering weerhouden die zijn oorsprong vindt in de psychodynamische traditie en de hechtingstheorie. Binnen deze context ontstaat eenzaamheid vanuit ervaringen in de vroege kindertijd, concreet: scheiding van de ouders en/of een gebrek aan betekenisvol fysiek contact en liefdevolle intimiteit. Dit gevoel van isolatie volgt het kind naar de volwassenheid en groeit uit tot een angst voor liefde en intimiteit waardoor de persoon eenzaam achterblijft. Er kan dus gesteld worden dat kinderen van gescheiden ouders gevoeliger zijn om eenzaam te worden. Vervolgens is er de cognitieve benadering. De focus ligt hier op cognitieve processen over hoe mensen hun sociale contacten ervaren en waarderen. De nadruk ligt niet op hoe eenzaamheid voelt of welke soorten er bestaan, maar op hoe eenzaamheid wordt ervaren.

Als laatste is er de existentiële benadering. Hier gaat het meer om het beschrijven van de gevoelens rond eenzaamheid in plaats van de mate of soort eenzaamheid. Deze benadering is echter zeer moeilijk te onderzoeken omdat menselijke ervaringen van nature moeilijk te kwantificeren zijn (Sønderby, 2013). Om die reden hebben we besloten dit niet verder op te nemen.

Bij de bovenstaande benaderingen van eenzaamheid speelt een cultureel aspect ook een rol. Transculturele studies tonen aan dat er een fundamenteel verschil is ten opzichte van de samenhang tussen mensen in groepsverband. Zo hechten mensen die in groepsverband leven een grotere waarde aan familie en vrienden en ligt de focus op de sociale contacten. Het tegenovergestelde zien we bij de meer individualistische maatschappijen waar de focus op persoonlijke groei en prestaties ligt. De exacte band tussen cultuur en het fenomeen van eenzaamheid moet verder worden onderzocht maar dat er een link bestaat, staat vast (Sønderby, 2013).

Uit literatuur van Rokach (2016), Snell (2016), Margalit (2010), Andersson (1998) en Woodward (1988) kan men concluderen dat "eenzaamheid een subjectief gevoel van alleen zijn is, veroorzaakt door het gebrek aan bevredigende persoonlijke, sociale of gemeenschapsrelaties. Dit negatief gevoel ontstaat als reactie op onvervulde sociale noden. Het slaat toe op elke leeftijd, in elke levensfase en ongeacht de persoonlijkheid." Zo is het volgens Snell (2016) een blijvende status van emotionele nood die ontstaat wanneer een persoon zich vervreemdt, niet begrepen of afgewezen voelt door een andere en/of gebrek ervaart aan geschikte sociale partners voor gewenste activiteiten.

Gevoelens van eenzaamheid staan centraal binnen het mens zijn. Net omdat eenzaamheid een inherent menselijke toestand is die zich afspeelt op het cognitieve en affectieve niveau, zullen de meeste individuen ergens in hun leven eenzaamheid ervaren (Betts & Bicknell, 2011).

Los van hoe men binnen verschillende psychologische stromingen naar eenzaamheid kijkt, bestaan er ook verschillende soorten eenzaamheid. Cacioppo et al. (2015) onderscheiden 3 subtypes:

- Intieme eenzaamheid, ook wel emotionele eenzaamheid genoemd, verwijst naar een afwezigheid van een dierbaar iemand (vb. een echtgenoot) m.a.w. iemand waarop men kan vertrouwen voor emotionele steun tijdens een crisis en die wederzijdse hulp biedt. Volgens journaliste Selma Franssen, schrijfster van het boek 'Vriendschap in tijden van eenzaamheid', gaat emotionele eenzaamheid dieper: "Je hebt het gevoel dat je met niemand een hechte band hebt en dat er niemand voor je is als je ergens mee zit. Meer en meer jongeren hebben daarmee te maken." (Pycke, 2020).

- Relationale eenzaamheid, ook wel sociale eenzaamheid genoemd, verwijst naar de afwezigheid van kwaliteitsvriendschappen of familiebanden. In de woorden van journaliste Selma Franssen: "Je bent sociaal eenzaam als je leuke dingen wilt doen, maar je niemand hebt om die dingen mee te doen, of als je altijd dezelfde persoon moet opbellen." (Pycke, 2020). Uit aanwijzingen van het onderzoek blijkt dat dit type de neiging heeft om een grotere rol te spelen bij vrouwen dan bij mannen. Hieruit concludeert het onderzoek dat de hoeveelheid vrienden niet de voorspeller is van de relationele eenzaamheid maar wel de kwaliteit van significante vrienden of vertrouwelingen.
- Collectieve eenzaamheid: dit type verwijst naar iemands actief netwerk waarin het individu verbinding kan maken met gelijkaardige anderen op afstand in de collectieve ruimte (bijv.: groep, team, school of nationale identiteit). Uit onderzoek blijkt dat de collectieve eenzaamheid lager is bij individuen met een groter aantal vrijwillige groepen. Bij mannen weegt dit type iets zwaarder door dan bij vrouwen.

Het is belangrijk een onderscheid te maken tussen het subjectieve gevoel van eenzaamheid en de fysieke, objectieve staat van alleen zijn. Zo kan iemand die omringd wordt door tientallen vrienden zich toch eenzaam voelen en iemand die alleen op pad gaat hier perfect gelukkig mee zijn. Niet de situatie waarin men zich bevindt bepaalt hoe men zich voelt, maar eerder de interpretatie en wat we van de situatie maken. De woorden eenzaam en alleen zijn geen synoniemen. Alleen zijn wanneer men verlangt naar menselijk contact en een gevoel erbij te horen, zal iemand ervaren als eenzaamheid. Alleen zijn wanneer men dat wenst of er nood aan heeft, niet. Hieruit volgt dat alleen zijn enkel positief is voor die mensen die geen eenzaamheid ervaren wanneer ze op zichzelf zijn. Zij die ervoor kiezen en het alleen zijn accepteren, plukken er de vruchten van. Alleen zijn schept hen kansen voor creativiteit en zelfontdekking. In het alleen zijn vinden zij rust en doen zij die zaken die zij alleen op zichzelf kunnen doen: nadenken, reflecteren, mediteren, schrijven, etc. (Rokach, 2019). Het vermelden waard is ook dat werken aan de kunst van het alleen zijn en het opdrijven van plezierige solo activiteiten iemands coping van eenzaamheid net kunnen verhogen. Door het alleen zijn krijgt men de kans om voor zichzelf te zorgen (Rokach, 2019). Dit kan iemands zelfkennis verhogen en leiden tot een leven met meer voldoening en focus, een leven waarin men beter gewapend is om met liefdevolle relaties met anderen om te gaan. Echter blijkt uit het onderzoek van Snell (2016) dat de situatie van alleen zijn en het gevoel van eenzaamheid vaak (maar dus niet altijd) samengaan. Men ziet dit vooral bij mensen die alleen wonen en binnen deze groep nog vaker bij weduenaars en mensen in rouw. Ten tweede wordt het "moderne probleem" van eenzaamheid vaak gekoppeld aan de toenemende frequentie van mensen die alleen wonen.

2.2 Eenzaamheid bij jongeren

Volgens Luc Goossens moet het onderwerp eenzaamheid meer bespreekbaar worden, het is tot op de dag van vandaag nog steeds een taboe. De huidige pandemie zorgt er weliswaar voor dat het onderwerp meer in het daglicht komt. De term eenzaamheid komt vaker voor in de media. Zo beargumenteerde Luc Goossens dat het merendeel van de bevolking niet wist wat eenzaamheid was, maar dat het gevoel van eenzaamheid door de lockdown wordt herkend (Luc Goossens, Professor KU Leuven, experten consultatie, 17 februari 2021).

Na het doornemen van de literatuur is het duidelijk dat eenzaamheid aanwezig is binnen alle leeftijdscategorieën. Enkele Deense onderzoeken (Kinnberg, 2011; Nielsen, Sørensen, & Osmec, 2010; Lasgaard, 2007) geven volgende cijfers: 18% van de hogeschoolstudenten voelt zich consistent eenzaam, 12,4% van de jongeren tussen 15 en 24 jaar voelen zich vaak eenzaam, tussen de 4 en de 14% van de tieners voelen zich vaak eenzaam. Dit zijn cijfers van ver voor de huidige crisis, vóór lockdowns, quarantainemaatregelen, social distancing en online les. Sønderby (2013) gaf verder nog mee dat de hoeveelheid eenzame jongeren alleen maar toeneemt. Ook Daisy Veenstra geeft aan dat uit onderzoek naar voren komt dat de eenzaamheid toeneemt. Het is haar ervaring dat dit dan vooral komt door een gemis aan fysieke afspraken en dat jongeren hierdoor niet meer weten waar ze naartoe moeten leven (Daisy Veenstra, psychologe, experten consultatie, 12 februari 2021). In de onderzoeken van Luc Goossens is er geconcludeerd dat eenzaamheid bij jongeren niet toeneemt naarmate het ouder worden. Daarentegen is er gebleken dat jongeren naarmate het ouder worden, positiever staan tegenover het alleen zijn (Luc Goossens, professor KU Leuven, experten consultatie, 17 februari 2021).

Eenzaamheid bij jongeren is een grote oorzaak van ellende en ook een noemenswaardig ontwikkelingsprobleem die hen vatbaar maakt voor negatieve gevolgen op korte en lange termijn. Daisy Veenstra en Mike Meijer delen deze gedachte en vrezes voor het socialisatieproces van de jongeren, vooral voor zij die een overstap van lager naar secundair onderwijs of van secundair naar hoger onderwijs maken (Daisy Veenstra, psychologe, & Mike Meijer, social worker, experten consultatie, 12 februari 2021). Toch is het verrassend en tegelijk verontrustend stil te staan bij de realiteit dat de eenzaamheidscijfers bij jongeren blijven bestaan en zelfs toenemen in een periode van onze beschaving waarin het nog nooit zo gemakkelijk was om met elkaar in contact te treden. Er speelt een intrapersonlijk conflict tussen de nood om constant te kunnen communiceren, 'online' te zijn en een groeiend individualisme, nood aan zelfexpressie, onafhankelijk kunnen denken en doen (Margalit, 2010). Evenzeer geven Maes et al. (2017) aan dat zowel het constant communiceren en de nood om ergens bij te horen een universeel fenomeen is. Zo heeft iedere persoon de wens om ergens bij te horen.

Wanneer er binnen deze context een gemis ervaren wordt, ontstaat er sociale pijn: eenzaamheid. Ook al weet men dat eenzaamheid zich binnen alle leeftijden kan ontwikkelen, is er vastgesteld dat de gevoelens van eenzaamheid pieken tijdens de adolescentie. Dit zou zich kunnen voordoen door veranderingen in sociale verwachtingen, rollen en relaties. Daarenboven wordt in deze periode van het leven de 'peer-context' alsmaar belangrijker. Langs de ene kant wordt er van adolescenten verwacht dat ze zich conformeren naar de groep en dat ze nabije en intieme vriendschappen opbouwen. Langs de andere kant draait deze periode in het leven rond het vergaren van onafhankelijkheid, een essentiële stap in de ontwikkeling. Jongeren kunnen moeilijkheden ontwikkelen in de balans tussen deze uitersten en van hieruit kan een gevoel van eenzaamheid zich ontwikkelen (Maes et al., 2017).

Verder bereikt de adolescentie, met al zijn veranderingen, zijn hoogtepunt bij de overgang naar de jongvolwassenheid. Een periode waarbinnen de meeste mensen hun seksuele of intieme partners als voornaamste hechtingsfiguren gaan zien waar dit voordien hun ouders waren. Dit stelt de jongere bloot aan emotionele eenzaamheid. Heeft hij echter een intieme partner, dan kan er nog steeds sociale eenzaamheid ontstaan bij gebrek aan relaties met leeftijdsgenoten (Rockach, 2019). Volgens Richaud de Minzi, Sacchi, & Mesurado (2016) legt het opbouwen van positieve relaties met anderen de basis voor het aanleren van de social skills en het ontstaan van kansen tot het ontwikkelen van netwerken die men kan gebruiken als bron van sociale, emotionele of anderszins belangrijke steun. Men moet dus stilstaan bij het feit dat jongeren lijden aan bijvoorbeeld relationele eenzaamheid zonder dat ze intieme eenzaamheid ervaren (Maes et al., 2017). Hieruit blijkt dat de nood aan een gepersonaliseerde aanpak en het kunnen herkennen van de verschillende subtypes hoog is.

Wat typeert nu de eenzame jongere? Onderzoek omschrijft hen als naar binnen gekeerd. Ze ervaren meer stress en een hoge mate van sociale angst is aantoonbaar. Dit in combinatie met gedragsproblemen waaronder het afblokken van contact met leeftijdsgenoten, het opnemen van een slachtofferrol en sociale terugtrekking (Maes et al., 2017; Van Buskirk & Duke, 1991; Cacioppo et al., 2000; Goossens & Marcoen, 1999; Kupersmidt et al., 1999). Rockach (2019) voegt uit eigen onderzoek nog toe dat de emotionele nood, de intense pijn, de innerlijke onrust en gevoelens van hopeloosheid de meest in het oog springende elementen zijn van een eenzame jongere. Ze voelen zich sociaal incapabel, ontoereikend en onpopulair. Hierop gaan ze zich nog meer terugtrekken om meer afwijzing en hartzeer te vermijden.

2.3 Herkennen van eenzaamheid

Om eenzaamheid aan te pakken, is het van belang dat dit in de eerste plaats goed wordt herkend. Pas daarna kunnen er verdere acties ondernomen worden. Eenzaamheid ontwikkelt zich echter heel langzaam en is in eerste instantie meestal moeilijk te herkennen. Wanneer men weet heeft van de mogelijke risicofactoren en hoe het klachtenpatroon eruitziet, kan er sneller op ingespeeld worden. De bewustwording van deze factoren en het gevoelig maken van de problematiek die er zich kan stellen, kan men omschrijven als sensibiliseren. Wanneer anderen daardoor sneller de stap zetten naar de persoon die te kampen heeft met gevoelens van eenzaamheid, werkt dit voor die persoon ook drempelverlagend om hierover te praten en mogelijk acties te ondernemen. Ook het herkennen van gevolgen kan enorm belangrijk zijn om er alsnog op in te kunnen spelen. In dit hoofdstuk worden deze zaken verder besproken.

2.3.1 Risicofactoren van eenzaamheid

Eenzaamheid kan veel verschillende oorzaken hebben. Het kan ontstaan door factoren waar men zelf invloed op heeft zoals in sommige gevallen sociaal isolement, maar ook door factoren waar men zelf geen invloed op heeft zoals ziekte, een gebroken sociale relatie of minder sociale stabiliteit. Eenzaamheid kan een duidelijke oorzaak hebben, maar kan ook veroorzaakt worden door een opeenstapeling van verschillende factoren. Er bestaan ook een aantal risicofactoren voor het ontwikkelen van eenzaamheid (Lim et al., 2020). Deze worden in dit hoofdstuk verder uitgediept. Er zijn ook verschillende triggers die kunnen leiden tot eenzaamheid. Daar waar Lim et al. (2020) een onderscheid maakt tussen triggers en risicofactoren, omschrijft het Ministerie van Volksgezondheid (2019) deze allemaal als zijnde risicofactoren. In deze bachelorproef wordt ervoor gekozen het over risicofactoren te hebben.

Iedere persoon kan anders reageren op risicofactoren. Belangrijke levensgebeurtenissen of levensfaseovergangen zijn een eerste voorbeeld. Relaties of veranderingen in relaties vallen hier bijvoorbeeld onder. Dit kan inhouden: rouw of verlies, een echtscheiding, ziekte of verhuizen. Het moeten niet altijd negatieve dingen te zijn om een risicofactor te zijn, maar wat ze wel allemaal gemeenschappelijk hebben, is dat ze zorgen voor een verandering in de sociale identiteit en een periode van aanpassing vragen (Lim et al., 2020). Het ministerie van Volksgezondheid (2019) haalt deze ook aan en zorgt voor een verdere verdieping hiervan. Wanneer men kijkt naar het hebben van een relatie ziet men in het algemeen dat mensen zonder partner meer met eenzaamheid te maken hebben dan mensen met een partner. Een goede partnerrelatie helpt vooral tegen emotionele eenzaamheid. Dit is voor jongeren vaak een struikelblok omdat de meerderheid onder hen nog zoekende is naar een eigen identiteit en dus nog niet naar een partner. Desondanks is een goede relatie of band met een persoon ook een grote hulp bij jongeren. Een relatie met een partner, vrienden of familie kan, ondanks de connectie, toch voor eenzaamheid zorgen. Dit kan het geval zijn wanneer er geen emotionele steun of hulp wordt ervaren van die persoon of als ze zich niet met elkaar verstaan. Men voelt zich dan alleen in de relatie (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2019).

De meeste jongeren zijn tevreden met het aantal vrienden dat ze hebben (gemiddeld zes), maar de kwaliteit van deze vriendschappen is minder goed. Men wil diepgaandere relaties en meer variatie in activiteiten, maar dit komt er meestal niet van. Dit is vaak te wijten aan gebrek aan tijd, lange afstand, angst voor afwijzing etc. (Van't Klaphek, 2020). Verhuizen kan een grote impact hebben op het sociaal leven. Ook Heessels (2015) beschrijft dit fenomeen. Vaak moet men een nieuw sociaal netwerk opbouwen wanneer men in een nieuwe omgeving met nieuwe mensen komt. Het contact met het vorig sociaal netwerk kan verwateren. De woonomgeving op zich heeft zelfs invloed op het gevoel van eenzaamheid. In buurten die sterk veranderen van samenstelling kunnen achterblijvers, vaak ouderen en kinderen, zich eenzaam gaan voelen. Ook mensen die geen werk hebben of kinderen/jongeren die niet naar school kunnen gaan, kunnen op verschillende gebieden te maken krijgen met eenzaamheid. Zo heeft men geen vaste dagelijkse contacten en kan zelfs contact met vrienden en goede kennissen moeilijker gaan. Dit vooral als de periode van werkloosheid langer duurt. De financiële achteruitgang die daarop volgt, heeft dan weer gevolgen op de sociale mogelijkheden (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2019).

De volgende risicofactor is het hebben van een ziekte. Dit geldt ook voor wanneer iemand uit de naaste omgeving ziek is of een beperking heeft (Lim et al., 2020). Dit haalt Heessels (2015) ook aan. Het ministerie van Volksgezondheid voegt hier een aantal voorbeelden aan toe: zo is het voor personen met autisme een uitdaging om nieuwe contacten buiten het gezin te maken en onderhouden. Het blijkt dat ongeveer 60% van deze mensen geen of nauwelijks contact heeft met leeftijdsgenoten buiten het gezin. Een ander voorbeeld van een ziekte die een risicofactor kan zijn voor eenzaamheid, is dementie. Betekenisvol contact met iemand met dementie is moeilijk voor de naasten. Als iemand in de maatschappij wordt gezien als "anders" en afwijkt van de norm die geldt in de omgeving, kan men te maken krijgen met onbegrip en eenzaamheid en misschien zelfs buitengesloten of gepest worden. Gezondheidsklachten kunnen sociaal onbegrip veroorzaken en het staat sociaal contact in de weg. Mensen met chronische klachten voelen zich dan ook vaak eenzamer dan mensen zonder chronische klachten. Bij lichamelijke of verstandelijke beperkingen is het moeilijk om zelfstandig te kunnen deelnemen aan activiteiten buitenshuis. Dit zorgt er dan ook voor dat 28% van deze bevolkingsgroep zich sterk eenzaam voelt.

Als men lijdt aan een psychiatrische aandoening is contacten leggen zeer moeilijk. Ze worden vaak gestigmatiseerd en gediscrimineerd door de maatschappij en de neiging om hier dan terug in te stappen of om hulp te vragen is bijzonder klein. Ook mensen die lijden of hebben geleden aan psychose voelen zich niet begrepen en denken vaak dat ze de enige zijn met dit probleem. Ze voelen zich eenzaam omdat het niet gemakkelijk is deze ervaringen met andere mensen te bespreken. Eenzaamheid en depressie kunnen elkaar versterken en beïnvloeden. Zo kunnen mensen die depressief zijn sociale contacten verliezen en vereenzamen, terwijl het ook omgekeerd werkt: eenzaamheid kan op zijn beurt leiden tot depressieve gevoelens en herstel in de weg staan (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2019).

Ook degenen die mantelzorg zijn kunnen te maken krijgen met gevoelens van eenzaamheid. Dit onder meer omdat ze langdurig en intensief voor hun naasten zorgen. Als mantelzorg een groot beslag legt op je tijd en capaciteit blijft er weinig ruimte over om sociale contacten te onderhouden. Ook de relatie met de verzorgde kan door de mantelzorg onevenwichtig worden. Dit kan bij jongeren een rol spelen wanneer ze bijvoorbeeld zorgen voor hun mindervalide ouder(s) of broers/zussen (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2019).

Door bepaalde omstandigheden of ontwikkelingen die men meemaakt in het leven kan ook eenzaamheid ontstaan. Zoals geldproblematiek, mensen die moeite hebben om rond te komen of zien dat hun ouders hier moeite mee hebben. Ze lopen een groter risico om met eenzaamheid te maken te krijgen omdat dit een rol speelt in het vervaardigen of onderhouden van sociale contacten en eenzaamheid een invloed heeft op hun manier van leven. Aan veel sociale activiteiten zit een geldprijs gebonden zoals naar een pretpark gaan, terrasjes doen, cadeaus of samen uitgaan... Als men dus weinig geld heeft, kan men bewust of onbewust besluiten activiteiten uit de weg te gaan (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2019). Lim et al. (2020) zet dit onder demografische risicofactoren. Hieronder vallen nog: leeftijd, geslacht, migratie status etc.

Als een jongere gepest werd of wordt, kan dit een groot risico hebben op sociaal isolement. In plaats van dat de jongere zich dan kan ontwikkelen en wederzijds vertrouwen in een relatie kan krijgen, gaat men sociale contacten associëren met gevoelens van pijn, weinig zelfvertrouwen en angst (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2019). Dit valt volgens Lim et al. (2020) onder de gezondheidsgerelateerde risicofactoren.

Persoonlijke eigenschappen spelen een rol in het contact leggen met mensen. Er zijn hierbij een aantal eigenschappen die ervoor zorgen dat men moeilijker een verruiming van sociaal netwerk kan bekomen, zoals een gebrek aan sociale vaardigheden, weinig zelfvertrouwen, negatief zelfbeeld, onvermogen om andere te vertrouwen, emotionele instabiliteit, sterke verlegenheid, introversie en verminderde vitaliteit. Er zijn nog eigenschappen die het risico op eenzaamheid verlagen zoals extraversie of zelfvertrouwen (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2019). Dit wil echter niet zeggen dat extraverte mensen niet te maken krijgen met eenzaamheid, dit vult Dieter Geens (2021) aan. Hij vertelt dat mensen vaak ook een masker kunnen opzetten (Dieter Geens, studentenpsycholoog UCLL, experten consultatie, 25 februari 2021).

Verwachtingen bepalen de medegevoelens van eenzaamheid. Mensen vergelijken hun situatie vaak met die van anderen. Dit omdat in de maatschappij vaak het beeld van een "perfect leven" wordt getoond. Een perfect leven bestaat echter niet. Wanneer men een sterke wens heeft tot veel goede relaties, voelt men zich eerder eenzaam dan wanneer deze behoefte minder sterk is. Dit kan versterkt worden door sociale media doordat het lijkt alsof anderen hier wel in slagen en men zichzelf hieraan gaat spiegelen. (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2019). Binnen het toneel vergelijken 2 zussen zich met elkaar om het perfecte uiterlijk te krijgen. De gevoelens van perfectie resulteren uiteindelijk tot beledigingen naar elkaar toe, waardoor er gevoelens van eenzaamheid optreden.

Van't Klaphek (2020) geeft aan dat sociale media een verkeerd beeld van de werkelijkheid schept en dat jongeren hierdoor onzeker kunnen worden (Van't Klaphek, 2020). De bevindingen van Luc Goossens sluiten hierop aan. Hij geeft ook meer uitleg rond de link tussen perfectionisme en eenzaamheid. Er is zowel een positieve als een negatieve vorm van perfectionisme. Men spreekt van een positieve vorm als mensen het zo goed mogelijk willen doen in bepaalde situaties. Daarentegen zijn er ook individuen die alleen stil staan bij de dingen die ze niet goed hebben gedaan en die dus tegelijkertijd meer kans hebben om zich eenzaam te voelen. Studenten willen ook zo goed mogelijk presteren in de studieloopbaan, maar als jongeren gaan twifelen over dingen die verkeerd lopen, kan dit vaker leiden tot eenzaamheid. Tegenwoordig is sociale media iets dat heel frequent wordt gebruikt bij de jeugd (Luc Goossens, professor KU Leuven, experten consultatie, 17 februari 2021). Het gebruik hiervan kan ook een negatieve invloed hebben en de gevoelens van eenzaamheid versterken. Ook volgens Lim et al. (2020) zijn er aanwijzingen dat frequenter internetgebruik geassocieerd wordt met een slechtere mentale gezondheid. Door de invoering van de smartphone heeft sociale media een grote invloed op het hedendaagse leefpatroon van jongeren. De communicatie- en interactiepatronen veranderen en het regelmatig gebruik van sociale media kan uitgroeien tot een verslaving. Dit kan tot negatieve psychosociale effecten leiden. Wanneer jongeren hun sociale activiteiten vervangen door sociale media, zou dit kunnen resulteren in sociale isolatie waardoor er gevoelens van eenzaamheid kunnen optreden (Hueskes, 2013). Ook Wang (2018) beschrijft dat hierdoor de prevalentie van eenzaamheid hoger is en dat intieme banden gemist worden. Hij benadrukt dat kwaliteit van sociale contacten boven kwantiteit staat.

Kato Schotsmans geeft aan dat sociale media een rol speelt bij het ontwikkelen van eenzaamheid. Meestal omdat jongeren online zeer actief zijn maar hier geen voldoening uit halen. De jongeren missen het fysieke aspect, een gezichtsuitdrukking, reactie, samen iets drinken, een hand op de schouder enzoverder. Er is sprake van een druk van sociale media en of van de maatschappij. Er zijn bepaalde verwachtingen zoals een lief hebben op een bepaalde leeftijd of veel vrienden hebben, maar dit kan confronterend zijn voor de jongeren (Kato Schotsmans, professionele werknemer bij Overkop te Genk, experten consultatie, 11/02/2021). De jongeren die zich niet bezighouden met het posten van foto's van feestjes, spontane citytrips en vrienden, vallen uit de boot. Kristien Goris (2020) vult dit aan door te zeggen dat men zich vaak gaat spiegelen aan dit verkeerde, gecreëerde ideale beeld van de werkelijkheid. Dit geeft een extra druk waardoor jongeren snel denken: "iedereen heeft een toffer leven dan ik".

Daisy Veenstra ziet dit in de manier waarop jongeren schoonheid meten aan de hand van het aantal likes. Ze hebben niet meer genoeg aan hun eigen mening of wat in 'real life' gebeurt, maar ze laten hun eigenwaarde afhangen van wat iemand anders daar online van vindt (Daisy Veenstra, psychologe, experten consultatie, 12 februari 2021).

Tijdens de adolescentie hebben jongeren nood aan een sterke gezinsrelatie om beschermd te zijn tegen tegenslagen en geestelijke gezondheidsproblemen. De gezinscommunicatie moet centraal blijven in de maatschappelijke discussies over eenzaamheid bij jongeren, geestelijke gezondheid en sociale media. Hoogwaardige gezinscommunicatie beschermt jongeren tegen eenzaamheid, maar als ze dagelijks sociale media gebruiken, kan dit nadelig zijn bij gevoelens van eenzaamheid. De sterke ouder-kindrelatie vermindert het psychiatrische risico. Wanneer er geen sprake is van hoogwaardige gezinscommunicatie kunnen jongeren een discrepantie waarnemen in de kwaliteit van de interacties die ze hopen te hebben en de interactie die ze hebben met hun gezinsleden, wat ertoe kan leiden dat jongeren zichzelf identificeren als eenzaam. Gezinsgerichte interventies zijn dus een essentiële manier om het psychologisch welzijn van jongeren te ondersteunen en om gevoelens van eenzaamheid te verminderen (Favotto et al., 2019).

Ook studentenpsycholoog Dieter Geens deelt deze mening. Hij geeft aan dat het voor jongeren heel confronterend kan zijn wanneer er alleen maar leuke dingen te zien zijn. Hij ziet dit ook een beetje als een vicieuze cirkel: iemand die eenzaam is, gaat vaker naar sociale media kijken, waardoor de eenzaamheid net groter wordt. Hij linkt perfectionisme ook aan het thema sociale media. Dit omdat er alleen maar 'perfecte' foto's gepost worden. Van het perfecte leven, maar ook bijvoorbeeld van het perfecte uiterlijk. Echter kan dit ook vaak een masker zijn van iemand. Hij geeft aan dat niemand perfect is, dat iedereen uiteindelijk maar een gewoon leven leidt/gewoon is. Door dit masker wordt het herkennen van eenzaamheid echter nog moeilijker. Bij iemand met zo'n masker, kan dit wel wegvallen bij tegenslag (Dieter Geens, studentenpsycholoog UCLL, experten consultatie, 25 februari 2021).

Volgens Van't Klaphek (2020) is sociale media zowel een vloek als een zegen. Door de sociale media is de wereld beter verbonden met elkaar, maar langs de andere kant praten we steeds minder face-to-face met elkaar. Dit door het gevolg van alle digitale mogelijkheden en de toenemende focus die mensen op zichzelf hebben. Wanneer jongeren hun gevoelens en problemen niet communiceren, wordt overmatig gsm-gebruik geassocieerd met verhoogde niveaus van stress (Karsay et al., 2019). Verderop in deze literatuurstudie worden de positieve invloeden van sociale media verder besproken. Zo kan het bijvoorbeeld ook worden ingezet als zijnde een interventie.

Tenslotte is er nog een zeer actuele oorzaak die kan zorgen voor een sterk gevoel van eenzaamheid. De corona-pandemie dwingt de bevolking om in sociaal isolement te treden. Het veroorzaakt niet alleen gevoelens van eenzaamheid, maar zorgt er ook voor dat mensen het gevoel krijgen dat hun nuttige rol in de maatschappij afneemt/wordt afgenomen (Kato Schotsmans, professionele werknemer bij Overkop te Genk, experten consultatie, 11/02/2021). Dieter Geens is het er niet helemaal mee eens dat de corona-pandemie vooral zorgt voor het ontstaan van problemen. Hij is van mening dat corona niet enkel de reden is dat er zich problemen stellen, maar wel dat het reeds bestaande problemen vergroot (Dieter Geens, studentenpsycholoog UCLL, experten consultatie, 25/02/2021). Dit wordt bevestigd door Daisy Veenstra, zij is van mening dat de eenzaamheid in veel gevallen al op de achtergrond sluimerde, en wanneer het moment dan komt dat er effectief geen contact meer mag zijn, het probleem veel groter wordt. Bij een kwetsbare jongere met weinig perspectief en weinig kansen om fysiek leuke dingen te doen wordt de kwetsbaarheid groter en komt de eenzaamheid aan het licht (Daisy Veenstra, psychologe, experten consultatie, 12 februari 2021).

2.3.2 Klachtenpatroon en signalen van eenzaamheid

Eenzaamheid is moeilijk om meteen te herkennen doordat het enerzijds een psychisch lijden is en anderzijds het individu in kwestie deze gevoelens ook kan afschermen (De Windt, 2019). Over dit afschermen spreekt Dieter Geens (2021), studentepsycholoog, ook. Hij noemt dit een masker. Jongeren kunnen een masker voor zich houden en zich anders voordoen dan dat ze zich werkelijk voelen. In dit geval is het moeilijk om signalen op te pikken. Ook volgens Claeys (2019) is eenzaamheid een complex gegeven en kan iedereen in zijn of haar leven hiermee te maken krijgen. De Windt (2019) maakt de vergelijking met een verkoudheid: net zoals bij een verkoudheid is het sluipend. In het begin lijkt het onschuldig en lijkt men het te kunnen verdragen. Maar hoe langer het aansleept, hoe ondraaglijker het wordt. Soms heeft de persoon in kwestie het zelf niet meteen door, maar is het wel degelijk aanwezig. Zoals een venijnige ziekte heeft eenzaamheid heel onduidelijke symptomen, zeker in het begin. Vaak treft het zelfs heel actieve en extraverte individuen. Ze verliezen concentratie, vinden geen aansluiting bij anderen, de kwaliteit van hun slaap is slecht en ze praten hier te weinig over (De Windt, 2019).

De klachten die bij eenzaamheid horen, zijn vaag. Mensen zijn sociale wezens en als het niet goed gaat, voelt men zich eenzaam. Als dat gevoel te lang aanhoudt, gaat men biologisch in stress. Er is ook een duidelijk verband tussen eenzaamheid en gezondheid. Mensen kunnen veel makkelijker eenzaam worden als ze geen goede gezondheid hebben. Wanneer iemand zich niet goed voelt in zijn vel dan maakt hij ook minder snel contact. Hierdoor treden er sneller gevoelens van woede en jaloezie op wat het op zijn beurt dan weer moeilijker maakt om te functioneren in de samenleving, want door dit gestelde gedrag kunnen anderen de persoon in kwestie gaan vermijden. Dit is niet goed voor het aantal sociale contacten en al helemaal niet voor het sociale leven (De Windt, 2019). Claeys (2019) omschrijft dit als het fenomeen van de negatieve spiraal. Eén van de eerste kenmerken hiervan is het terugtrekken. Door minder op de voorgrond te treden, voelt de jongere zich nog minder omringd door vrienden en familie. Hierdoor gaat de jongere zich vragen stellen zoals: "Waarom hebben ze mij niet uitgenodigd? Waarom hoor ik niks van mijn vrienden?" De jongere begint met piekeren, waardoor deze gedachten het gevoel van eenzaamheid nog meer versterken. Hierdoor trekt hij zich nog meer terug en zo bevindt hij zich in een negatieve spiraal. Het is dan aan de professional, ouders, familie of vrienden om dit te herkennen en de jongere hieruit te halen met gerichte en op maat gemaakte interventies (Claeys, 2019). In het toneel kwam er ook zo een personage naar voren, iemand die zich eenzaam voelde omdat ze maar één echte vriendin had en dan ook zelfmedelijden kreeg. Hierdoor trok ze zich helemaal terug van de buiten wereld, begon de ene vriendin verder van zich weg te duwen en werd ze uiteindelijk nog eenzamer.

Nog een aantal klachten waaraan men eenzaamheid kan herkennen zijn de volgende: weinig energie, brain fog¹, concentratiestoornissen, minder eetlust, middelen misbruik, hopeloosheid, waardeloosheid, angst, verdriet, leegte, vaker ziek zijn, lichamelijke pijnen (zoals hoofdpijn) etc. Het moeilijke aan deze klachten is dat deze vaak lijken op symptomen van andere pathologieën of op normale kwaaltjes. Hierdoor wordt eenzaamheid vaak laattijdig opgespoord (De Windt, 2019). Heessels et al. (2015) beschrijft ook dezelfde signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Net zoals de Windt (2019) geeft hij aan dat het echter niet altijd wil zeggen dat al deze signalen ook rechtstreeks te maken hebben met eenzaamheid, maar dat er soms sprake is van een ander probleem. Om dit ander probleem te kunnen uitsluiten, is het van belang om de opgepikte signalen bespreekbaar te maken met de persoon in kwestie. In tegenstelling tot De Windt, maakt Heessels et al. (2015) een indeling van signalen in 4 categorieën:

- Lichamelijke signalen kunnen verschillende vormen aannemen. Een opvallend signaal is wanneer personen minder aandacht besteden aan zelfzorg. Daarnaast zijn er signalen zoals vermoeidheid, slaapproblemen, hoofdpijn, een verhoogde spierspanning, gebrek aan eetlust, last van maag/darmen en ademhalingsklachten.
- Psychische signalen zijn niet altijd even goed te herkennen. Hiervoor moet men een idee hebben over hoe de persoon in kwestie zich werkelijk voelt. Vaak hebben personen die eenzaam zijn een negatiever zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Ook het gevoel verlaten te zijn, zinloosheid en uitzichtloosheid maken hier een deel van uit. Er komen dan ook heel wat emoties naar voren zoals: boosheid, bitterheid, angst, verdriet en teleurstelling. Mensen die eenzaam zijn kunnen zich meestal moeilijker concentreren, ervaren enige vorm van rusteloosheid en verliezen het vertrouwen in andere mensen. Hierdoor trekken ze zich nog meer terug.
- De sociale signalen hebben voornamelijk betrekking op het sociale leven. Wanneer men niet veel vrienden en weinig sociale contacten heeft, kan het zijn dat men zich niet verbonden voelt, dat er een leegte is en een gebrek aan sociale steun. Dit wordt dus vaker gezien wanneer mensen vaak alleen zijn en zich terugtrekken van sociale activiteiten. Hier kan verwezen worden naar de negatieve spiraal die Claeys (2019) bespreekt. Binnen het toneel komt het sociale aspect ook aan bod. Zo is er iemand die zo focust op haar sport, waardoor ze geen tijd heeft voor vrienden en ze eigenlijk maar één hechte vriendschap heeft. Wanneer er dan ruzie komt, komen de gevoelens van eenzaamheid sterk naar boven.

¹ Brain fog is een toestand waarin men zich niet goed kan concentreren, vergeetachtig, gedesoriënteerd en vermoeid is en niet meer op zijn/haar woorden kan komen. Men is heel afwezig en het voelt als het ware alsof er 'mist' in het hoofd hangt. (Grauwelman, 2020).

- Van hieruit is het een kleine stap naar de laatste categorie: de gedragsmatige signalen. Net zoals er een verwaarlozing optreedt van zichzelf, verwaarlozen ze ook vaak hun woning en omgeving. Ze mijden andere mensen, houden hen liever op afstand en zijn op zichzelf gericht. Wat wel opvallend is, is dat ze ook claimgedrag vertonen ten opzichte van bepaalde personen. Ondanks dat ze eenzaam zijn en zich terugtrekken, hebben ze moeite met het helemaal alleen zijn. Er is een gebrek aan sociale vaardigheden en ze leven vaak in het verleden. Andere problematieken zoals middelen misbruik en verslaving kunnen ook een signaal zijn van eenzaamheid (Heessels et al., 2015). Zo was er een personage in het toneel dat zich volledig stortte op het studeren over verpleegkunde. Haar ouders gestorven waren in een auto ongeluk en de hulpverleners niets meer konden doen voor hen. Zo wilde ze zelf wel levens kunnen redden, ze bleef in het verleden hangen hierdoor en bestede geen aandacht voor de vrienden die ze op dat moment wel had en werd zo eenzaam.

Heessels et al. (2015) hebben getracht deze signalen in een signaleringskaart, opgenomen in bijlage 3, te gieten. Deze kaart geeft een duidelijk overzicht en kan gebruikt worden door verschillende personen die in aanraking komen met jongeren en een belangrijke rol kunnen spelen. Dit is een belangrijke tool die gebruikt kan worden in het kader van sensibilisatie en kan op zijn beurt dus opnieuw een drempelverlagend effect hebben. Om deze signalen op te pikken is het belangrijk om goed te observeren. Daarna is in dialoog gaan met de betrokkene aan de orde.

2.3.3 Gevolgen van eenzaamheid

Eenzaamheid is ook te herkennen aan de gevolgen ervan. Dit omdat er vaak een dunne lijn is tussen mogelijke oorzaken, signalen en mogelijke gevolgen. Zo kan een gevolg ook een signaal zijn. Gevolgen zijn soms groter en vallen daardoor sneller op. Ook nu is het nog steeds belangrijk om hier bewust van te zijn en op te kunnen reageren. Dit door bijvoorbeeld ernstige vragen te durven stellen en te durven doorvragen wanneer er vermoedens zijn van iemand die kampt met gevoelens van eenzaamheid (Dieter Geens, studentepsycholoog, experts consultatie, 25 februari 2021).

2.3.3.1 Psychische gevolgen

Hoe eenzamer iemand zich voelt, hoe waarschijnlijker het is dat men depressieve symptomen ontwikkelt. Bij gevoelens van eenzaamheid worden er meer hersenhormonen actief die geassocieerd zijn met stress zoals cortisol. Hetzelfde proces gebeurt ook bij een depressie. Daarnaast kan eenzaamheid de slaapkwaliteit schaden. Slapen is een proces waarin men recupereert. Wanneer men een slaapttekort opbouwt en dit proces gestoord wordt, krijgt men te maken met gevolgen zoals: concentratiestoornissen, vermoeidheid en het minder leggen van sociale contacten. Hierdoor ontstaat er een vicieuze cirkel. Slaapttekort is ook een grote oorzaak van brain fog (Cacioppo et al., 2006).

Eenzaamheid kan zelfs leiden tot suïcide. De invloed van eenzaamheid op suïcide is niet afhankelijk van andere risicofactoren zoals leeftijd, etniciteit, geslacht, opleiding, inkomen, sociale steun, burgerlijke staat en het ervaren van stress (Cacioppo et al., 2006). Binnen het toneel wordt er ook getoond dat gevoelens van eenzaamheid uiteindelijk tot suïcide kunnen leiden. Dit doordat een personage zichzelf niet gezien, gehoord of gewaardeerd voelt in zijn passie. Hij voelt zich helemaal alleen, hij voelt zich niet perfect en zelfs een mislukking. Hierdoor ziet hij nog maar één oplossing: de dood. Ook voor Mike Meijer is dit een realistisch parcours: "Vanuit onzekerheid perfectionistisch willen zijn, maar uiteindelijk tekort schieten en iemand worden die je niet wil zijn, je terugtrekken, nergens aansluiting vinden en hierop gedachten ontwikkelen van alleen zijn, achtergelaten worden, 'niemand wil mij', een negatieve gedachtespiraal. Dan is de brug niet ver meer naar 'wat is het nut nog? Ik hoef hier niet meer te zijn. Waarom niet iedereen ontlasten en er vandoor gaan?" (Mike Meijer, social worker, experten consultatie, 12 februari 2021).

2.3.3.2 Fysieke gevolgen

De gevolgen van eenzaamheid kunnen op lichamelijk vlak ook een grote impact hebben. Dit hangt voornamelijk samen met het gebrek aan zelfzorg, hygiëne, lichaamsbeweging en het gebrek aan gezonde voeding. Mensen die eenzaam zijn, zijn vaak minder gemotiveerd om activiteiten te ondernemen. Daarnaast is er hierdoor een verhoogde kans op coronaire hartziekten en beroertes. Deze ziekten worden vaker gezien bij mensen die alleen wonen. Zij hebben tot 24% meer kans op hartziekten en beroerte dan mensen die samenwonen met anderen. Dit is te wijten aan verschillende redenen zoals bijvoorbeeld een slecht dieet in combinatie met stress en een gebrek aan lichaamsbeweging. Deze factoren kunnen een bevorderende factor zijn voor hart- en vaatziekten (Valtorta et al., 2016).

Eenzaamheid kan zelfs het immuunsysteem verzwakken wat kan lijden tot verhoogde ontstekingswaarden. Van ontsteking is bekend dat het de oorzaak kan zijn van vele pathologieën zoals diabetes type 2, artritis, cholesterol en Alzheimer. Het totale risico dat niet enkel alleenwonende maar ook andere bevolkingspopulaties behelst op coronaire hartziekten ten gevolge van eenzaamheid is 29%. Bij risico op een cerebraal vasculair accident (CVA) is dit 32% (Valtorta et al., 2016).

In serieuze gevallen kan eenzaamheid een negatieve invloed hebben op de levensverwachting in vergelijking met een populatie die nooit eenzaam is geweest. Onder serieuze gevallen verstaat men personen die minimum 10 jaar gevoelens van eenzaamheid ervaren, dit gevoel staat nog apart van sociale isolatie (Holwerda et al., 2012).

Het is dus opnieuw duidelijk geworden dat eenzaamheid een erg complex gegeven is. Zo zijn risicofactoren vaak gelijkend op oorzaken, zijn gevolgen vaak ook signalen en dat ook weer omgekeerd. Om hier toch structuur in te brengen, heeft Lim et al. (2020) een conceptueel model ontwikkeld. Dit model is te vinden in bijlage 4. Het verklaart de complexiteit van eenzaamheid en hoe dat er gericht oplossingen kunnen worden toegepast. Het model bestaat uit 4 secties: triggers, risicofactoren, gevolgen en mogelijke oplossingen en vormt een duidelijk samenvattend geheel.

2.4 Interventies eenzaamheid

Iedereen kan het gevoel van eenzaamheid ervaren, maar de kunst is om van dit gevoel te ontkomen. Jammer genoeg is dit bij heel wat mensen niet vanzelfsprekend. Door hulp in te schakelen zet men een grote stap in de juiste richting. Het is namelijk niet evident om zelf van eenzaamheid af te geraken (Heessels et al., 2015). In onderstaand hoofdstuk komen verschillende interventies aan bod die gebruikt kunnen worden om het gevoel van eenzaamheid te verminderen.

“Het verminderen van eenzaamheid is niet eenvoudig. Eenzaamheid kent vele vormen, en wanneer het langer aanhoudt, kan het een zichzelf versterkend proces worden doordat mensen zich steeds verder terugtrekken” (Van der Zwet et al., 2020).

Een belangrijk iets voor iedereen die anderen wil helpen, is om voor ogen te houden dat iemand geholpen kan worden als die persoon ook wil geholpen worden. Men mag nooit iemand dwingen. Het enige wat men wel altijd kan doen, is hulp aanbieden (Dieter Geens, studentenpsycholoog, experten consultatie, 25 februari 2021). Dit doet men volgens Van der Zwet (2020) het best door vooral te luisteren en dan samen te bepalen wat de volgende stappen zijn. Er moet vertrokken worden vanuit hetgeen de persoon zelf kan en wil (zo mogelijk samen met het sociale netwerk) om tot actie te komen.

De grootste groep van de jongeren zet de stap naar professionele hulp niet en houdt het probleem voor zichzelf. Voordat de buitenwereld (de professionals) met allerlei oplossingen komen, moeten de jongeren die zich eenzaam voelen eerst het probleem afbakenen. Waarom zijn de jongeren eenzaam? Wat is de oorzaak? (Van der Zwet et al., 2020).

Al te snel wordt er gedacht dat opnieuw onder de mensen komen de oplossing is voor eenzame mensen. Er zijn dan ook veel situaties waarin de gekozen interventies niet werken. Veel interventies blijken niet effectief omdat ze niet aansluiten bij de deelnemers. De meeste interventies maken geen onderscheid in oorzaken, aard en ernst van de eenzaamheid of het sociaal isolement. Het is belangrijk dit wel te doen als men wil slagen in het doorbreken van de eenzaamheid (Heessels et al., 2015).

Het aanpakken van eenzaamheid is een tijdrovend proces. Bovendien is elke casus uniek en vereist het dus maatwerk. Het vergt veel inspanning van zowel de jongere als van de hulpverlener. Aangezien er verschillende oorzaken van eenzaamheid zijn en elke persoon anders is, zal ieder een andere aanpak wensen en andere verwachtingen hebben. Hierdoor is er een breed aanbod aan interventies nodig. Door een juiste en doelgerichte aanpak te gebruiken is de kans groter om de behandeling te doen slagen (Van der Zwet et al., 2020).

2.4.1 Laagdrempelige interventies

Om de drempel tot het zoeken naar hulp zo laag mogelijk te houden, heeft Van der Zwet et al. (2020) een online verbetertool (<https://www.watwerktbij.nl/eenzaamheid/>) ontwikkeld tegen eenzaamheid. De jongere kan deze tool gebruiken wanneer hij/zij dat zelf wil. De tool invullen neemt ongeveer een uur tijd in beslag en geeft een duidelijk beeld over de jongere zijn gevoelens/gedachtes. Ook worden er op het einde van de tool interventies voorgesteld die de jongere kan uitproberen om van deze gevoelens af te geraken. De interventies zijn door professionals ontwikkeld en geven een houvast. De tool bestaat uit drie stappen waarin je met vijf thema's aan de slag kan gaan. Aan de hand van een vragenlijst controleert de tool in hoeverre de jongere gebruik maakt van oplossingen. Zo helpt de tool goede interventies te behouden en minder goede interventies aan te passen. Door achteraf een verbeterplan op te stellen weet de jongere achteraf waaraan hij/zij kan werken. Ook geeft de tool achteraf nog extra tips om de interventies nog beter te maken en om het inzicht in bepaalde onderwerpen te verdiepen. Ook kan de jongere/professional ervoor kiezen zijn verbeterplan te delen met andere gebruikers. Dit om ook inzicht en tips te krijgen van ervaringsdeskundigen/ collega's. De bewustwording van de eenzaamheidsgevoelens bij de cliënt zelf, is ook belangrijk: wat wordt er dan gedacht bij die gevoelens? Voelt men zich dan op zijn/haar gemak of ongemak? Is de eenzaamheid negatief of mogelijk zelfs positief voor die persoon? Kan de persoon goed omgaan met deze eenzaamheid? Hoe draagt de persoon zelf bij aan de eigen eenzaamheid?

Vervolgens kan er naar het ideaalbeeld van de cliënt gekeken worden. Wat is voor hem/haar dan wel de ideale situatie zonder eenzaamheid? Wat is de gewenste situatie? Welke situatie is haalbaar die de cliënt acceptabel zou vinden? Is er urgentie en moed om ondernemende stappen te nemen? Is de cliënt bereid hulp te vragen en te accepteren? Nadat er besloten is welk doel er gehaald wilt worden, kan men bepalen hoe er tewerk zal worden gegaan. Dit kan zijn door hulp te zoeken bij andere leeftijdsgenoten of net een professionele hulpverlener. Vindt de cliënt steun prettig? (Een tegen eenzaam, 2019).

2.4.2 Sociale media als positieve invloed en interventie

Naast de negatieve invloed van sociale media waardoor het een risicofactor vormt voor het ontwikkelen van eenzaamheid, heeft sociale media ook positieve invloeden op de gevoelens van eenzaamheid en sociale isolatie. Het delen van persoonlijke informatie via anonieme chat verlaagt de drempel en vermindert de gevoelens van eenzaamheid, waardoor de gevoelens van verbondenheid toenemen. De drempel ligt lager om een bericht te sturen dan om iemand in 'real life' aan te spreken. Zeker in tijden van corona. Daisy Veenstra bevestigt dit: "Het is blijkbaar erg laagdrempelig om een TikTok'er een berichtje te sturen. Bij deze blijven ze anoniemer en daarom nemen ze contact op (Daisy Veenstra, psychologe, experten consultatie, 12 februari 2021). De jongeren zijn meestal beter in een onlinegesprek. Dit kan er ook voor zorgen dat een eventuele echte ontmoeting achteraf beter verloopt. Ook het gebruik van sites zoals bijvoorbeeld Awel, OverKop, Wel Jong Niet Hetero, Teleblok... kunnen hier zeker in helpen. Een aantal van deze sites worden verder besproken in het hoofdstuk 2.4.4 dienstverlening. De drempel om online zelfonthulling kenbaar te maken bij jongeren ligt lager dan dit in 'real life' te doen. Het brengt voor de jongeren minder stress met zich mee. Het anoniem chatten op het internet zou de eenzaamheid aanzienlijk verminderen omdat jongeren hun persoonlijke ervaringen en gevoelens kunnen delen met iemand (Karsay et al., 2019). Ook bevestigt Luc Goossens (Luc Goossens, professor KU Leuven, experten consultatie, 17 februari 2021) dat sociale media ook positief werkt. Jongeren gaan via sociale media contacten leggen, die in het openbaar niet worden gelegd. Jongeren gaan opzoek naar anderen die hen inspireren of die net hetzelfde probleem doorstaan.

Volgens Kristien Goris, studententrajectcoach aan de hogeschool UCLL, kan het een manier zijn om elkaar positief te bekrachtigen, om contact met elkaar te kunnen houden, een manier van steun... Alsook psychosociale initiatieven komen meer en meer in beeld, denk maar aan Rodeneuzendag. Ook voor Mike Meijer ligt hier de sleutel voor jongeren om de stap naar hulpverlening te zetten. Er moet meer openheid zijn vanuit figuren waar jongeren naar opkijken of zich aan spiegelen. 'Leading by example', durven laten zien 'vandaag gaat het niet goed met me', 'Ik heb hier last van' of 'Ik loop met deze gedachten rond'. Reële casussen delen en laten zien dat succesvolle mensen ook problemen kennen, laten zien dat zij daarover durven spreken maar ook hoe zij daaroverheen zijn gekomen, dat ze zichzelf hebben ontwikkeld, aan zichzelf hebben gewerkt. Goede voorbeelden laten zien: "Dit was mijn probleem, dit heb ik er aan gedaan en misschien helpt het voor jou ook." (Mike Meijer, social worker, experten consultatie, 12 februari 2021).

2.4.3 Tips om eenzaamheid te verminderen

Eenzaamheid is subjectief. Het is een emotie/gevoel dat komt en gaat. Wanneer gevoelens van eenzaamheid worden ervaren is er altijd iets dat men kan doen om de situatie te verbeteren. Iemand kan zich emotioneel eenzaam voelen, er zijn dan wel voldoende sociale contacten, maar er is toch sprake van een eenzaam gevoel.

Hier worden enkele tips geformuleerd om eenzaamheid aan te pakken: (Hermus, 2018).

- Zelfacceptatie
- Durf eigen intuïtie te volgen, los wat anderen ervan vinden
- Proberen het ego kleiner te maken om dichterbij zichzelf te staan
- Zelfzorg
- Hoe meer men in het moment kan leven, des te makkelijker het wordt om zelfkritische gedachten te herkennen en los te laten
- Grenzen stellen en handhaven
- Tijd doorbrengen met anderen
- Zich inzetten om anderen te helpen, wat goed is voor het zelfvertrouwen. Hierdoor ontstaan vaak nieuwe contacten en/of nieuwe vrienden. Bijvoorbeeld: vrijwilligerswerk doen zodat men zich nuttig voelt.

Bovenstaande tips kunnen aangevuld worden met volgende zaken (Vlaams instituut gezond leven, 2020):

- Doe dingen waar men plezier en voldoening uit haalt
- Zoek manieren om anderen te ontmoeten
- Oefen de sociale vaardigheden zoals mensen aanspreken, luisteren, over jezelf vertellen
- Stel de verwachtingen wat bij

Er zijn veel kleine stappen die men al kan verrichten onderweg naar een minder eenzaam leven. Bijvoorbeeld het verdiepen van het contact met mensen waarmee men eerder oppervlakkiger contact mee had. Durf gesprekken aan te gaan met leeftijdgenoten. Deel passies met andere maar ook smalltalk is zeker niet verkeerd (Een tegen eenzaam, 2019).

Door de uitbraak van COVID-19 is het steeds moeilijker om contact te houden met anderen omwille van de verstrengde maatregelen. De contacten, sociale en vrijetijdsactiviteiten zijn beperkt, wat gevoelens van eenzaamheid kan veroorzaken. Doch zijn er verschillende manieren om elkaar te bereiken zonder elkaar persoonlijk te ontmoeten zoals chatten, bellen, face-time, sociale media gebruiken. Zo kunnen de jongeren oude vrienden/collega's een berichtje sturen op sociale media of sms'en. Het is fijn om nog eens iets te horen van mensen met wie het contact in het verleden is verloren gegaan. Het kan helpen om gevoelens te delen met andere personen, hierdoor kan men zich minder geïsoleerd voelen. Vele personen delen alleen de goede dingen op sociale media, dus men moet zich niet vergelijken met anderen. Vervolgens kan men online samen films kijken, gezelschapspellen spelen. Leuke radioshow's of een podcast beluisteren kan een goede manier zijn om mens geest bezig te houden en gezelschap te houden. Beweging, ontspannings- of een mindfulness-app kan de gemoedstoestand veranderen. Een onlinegemeenschap kan helpen als er gevoelens van eenzaamheid of andere psychische problemen zich voordoen. Ten slotte zijn er ook hulplijnen en steungroepen die deskundig advies geven en een reeks psychische problemen behandelen (NHS, 2020).

2.4.4 Dienstverlening

In dit hoofdstuk worden enkele bestaande initiatieven besproken. Hiernaast bestaan er nog andere initiatieven, maar deze worden niet allemaal verder opgenomen in deze bachelorproef.

Er zijn verschillende dienstverleningen die opvang en een luisterend oor bieden. Jongeren stellen zich liever anoniem op wanneer het over hun psychologisch welzijn gaat en wanneer ze hulp nodig hebben. Bij Tele-Onthaal kan men anoniem bellen/chatten. Vervolgens kunnen jongeren terecht bij het Centrum Algemeen Welzijnswerk waar je over verschillende thema's kan praten (Vlaams instituut Gezond Leven, 2020).

Veel jongeren worstelen met eenzaamheid en zoeken een plek van 'thuiskomen'. De OverKop-huizen zorgen voor een plek waar kinderen en jongeren terecht kunnen als ze nood hebben aan een babbel of het gezelschap van leeftijdsgenoten. Veel jongeren weten niet wat hun zorgvraag is en zijn opzoek naar een veilige haven. In een OverKop-huis wordt men niet onderworpen aan een intakegesprek, dat vaak de drempel is voor jongeren (Develtere, 2019).

Verder kan men op de website Awel terecht voor een gratis anoniem gesprek. Op de website kunnen jongeren info vinden over populaire gespreksthema's, video's en antwoorden op veel gestelde vragen. In principe is contact met Awel eenmalig, maar jongeren kunnen zoveel bellen als ze willen om hun hart te luchten. De organisatie heeft als missie om te luisteren, mee te voelen en mee te denken met alle kinderen en jongeren die hen contacteren. Hun visie is om een betrouwbaar aanspreekpunt te zijn via een voor de hand liggend en makkelijk bereikbaar contactkanaal (Awel, 2020).

2.4.5 De opbouw van een professionele interventie

Uit recent onderzoek van 119 interventies tegen eenzaamheid (Bouwman, 2020) komen werkzame elementen naar voren die een goede interventie nodig heeft. Het gevoel zinvol bezig te zijn is belangrijk in een interventie. Door bezig te zijn met een handeling verdwijnt het gevoel van eenzaamheid vaak op de achtergrond waardoor de persoon zich op andere zaken kan focussen. Het hoeft daarom geen sociale activiteit te zijn. Zo kan de activiteit zowel individueel als in groep worden uitgevoerd. Zo kan het zijn dat de activiteit bijdraagt aan nieuwe sociale contacten waardoor de jongere nieuwe communicatievaardigheden aanleert en hier eventueel een nieuwe goede relatie aan overhoudt. Enkele voorbeelden zijn het aanleren van bepaalde vaardigheden, lid worden van een vereniging, vrijwilligerswerk etc. Om het gevoel te krijgen erbij te horen of om met iemand te kunnen praten heb je een ontmoeting nodig. Iemand die met een andere persoon in contact gaat, krijgt hier gevoelens over. Sommige gevoelens zijn positief en andere zijn negatief. Als de gevoelens positief zijn komt dit contact in diens netwerk. Sommige contacten kunnen na verloop van tijd uitgroeien tot een persoonlijk en betekenisvol contact en behoren daarmee tot een positieve uitbereiding van het netwerk (Bouwman, 2020).

Daarnaast zijn sociale vaardigheden ook van belang, want hoe meer iemand sociaal vaardig is, hoe gemakkelijker iemand contacten kan en durft leggen. Door samen met een professional deze vaardigheden aan te leren en te oefenen is de kans groter om tot nieuw contact te komen. Zo leert de jongere dat niet elk contact duurzaam is en dat dit niets met hem of haar te maken heeft. In sommige gevallen kan een relatie zich minder goed ontwikkelen en blijft hij eerder oppervlakkig. Door dit bespreekbaar te maken met de professional kan de jongere leren wat zijn of haar valkuilen zijn en kan de professional hierop inspelen. Zo kan de jongere zijn focus leggen op het onthouden van positieve gesprekken zodat als het ooit eens tegenvalt, de jongere zijn/haar moed hierdoor niet laat zakken (Bouwman, 2020).

2.4.6 Eenzaamheid tegengaan met professionele hulp

Volgens geïnterviewde mevrouw An Menten (An Menten, psycholoog, experten consultatie, 28/12/2020) zijn er verschillende soorten eenzaamheid waaraan vervolgens een verschillende manier van aanpak wordt gekoppeld. Zo maakt men een onderscheid tussen jongeren met een rijk sociaal leven die zich eenzaam voelen en jongeren die geen sociaal leven lijden die zich eenzaam voelen. Op voorhand wordt de jongere uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Een gesprek om een volledig beeld te krijgen over de cliënt en zijn/haar omgeving: soort werk, vrijetijdsbesteding, hobby's, opleiding ... Door een beeld over de client te krijgen kan men vaak al samen zoeken waar het eventueel beter kan. Het opmaken van een stappenplan gebeurt meestal door de jongeren zelf. Wat denkt hij/zij nodig te hebben om van dit gevoel af te geraken, welke personen betekenen veel in zijn/haar leven, bij welke personen voelt hij/zij zich goed?

Bij cliënten die een 'rijk sociaal leven' hebben ligt de focus anders. Bij deze personen is het vooral belangrijk om een goede band op te bouwen met een naast persoon. Meestal is die band er wel, maar niet in het privéleven (An_Menten, psycholoog, experts consultatie 28/11/2020).

De groep die minder tot niet omringd wordt door vrienden/ familie is 'moeilijker' te behandelen. Hierbij ligt vooral de focus op nieuwe mensen leren kennen. Dit doen ze door onderliggende factoren aan te pakken. Deze kunnen faalangst, suïcidale gedachten of een onderliggend ziektebeeld zijn. Als deze onderliggende factoren in behandeling of behandeld zijn, kan de cliënt openstaan om nieuwe contacten te leggen (An_Menten, psycholoog, experts consultatie 28/11/2020).

Volgens Van der Zwet et al. (2020) is het ontwikkelen van nieuwe relaties en/of het verbeteren van bestaande relaties een belangrijke stap om eenzaamheid aan te pakken. Hierbij is het belangrijk om het verschil te maken tussen gewenste en gerealiseerde relaties. Indien de jongere wenst nog meer relaties te hebben, maar hiervoor niet de juiste capaciteiten heeft, kan een hulpverlener hierbij helpen. Het verbeteren van persoonlijkheidskenmerken (sociale vaardigheden) komt hier aan bod. Dit maakt het gemakkelijker om nieuwe en bestaande relaties te ontwikkelen en te onderhouden. Indien er zich problemen in het sociaal netwerk bevinden (scheiding, ruzie...) worden er andere methodes gebruikt. Deelname aan jeugdbeweging, vrijwilligerswerk of andere sociale activiteiten kunnen hier een positief effect hebben. Soms zijn de wensen of de verwachtingen van de jongere niet realistisch en te hoog. Door de jongere hiervan bewust te maken, kan ervoor gezorgd worden dat de jongere minder druk voelt bij het behalen van zijn verwachtingen. Het is hier belangrijker om een aantal goede relaties te hebben dan veel minder goede relaties. Eenzaamheid is iets wat iedereen wel eens tegenkomt, daarom is het ook belangrijk om te leren omgaan met deze gevoelens. De eenzaamheid aanvaarden en erover praten kan goed doen.

2.4.6.1 *Alternatieve professionele therapieën*

Er bestaat niet één oplossing om eenzaamheid tegen te gaan. Het is een samenraapsel van meerdere therapieën die soms succesvol kunnen zijn tegen eenzaamheid. De meest bekende is de cognitieve gedragstherapie. Dit is een kortdurende behandeling die psychologen vaak gebruiken om een depressie te behandelen. Deze therapie kan gebruikt worden om bepaalde interventies op te starten/uit te voeren. De werking is ook zeer effectief tegen eenzaamheid. De therapie is opgebouwd uit een combinatie van gedrags- en gesprekstherapie. Het uitgangspunt van deze therapie laat mensen inzien dat het niet de voorvallen zelf zijn, die een persoon negatieve gedachten en gevoelens laat krijgen, maar dat het de 'gekleurde bril' is waardoor de jongeren kijken. Het geeft een betere inbreng als de jongeren leren deze gedachten en gevoelens anders te bekijken. Hierdoor kunnen eventuele negatieve gevoelens minder naar de voorgrond komen en zal het gedrag veranderen. Zo kunnen de jongeren samen met een psycholoog hun ideeën bestuderen en controleren of deze gedachten kloppen. Een gedachte kan bijvoorbeeld zijn: "Als ze mij niks sturen, zal ik wel niet de moeite waard zijn; ze mogen me toch niet, wie denkt nog ooit aan mij." Het komt vaak voor dat jongeren alleen aandacht hebben voor een negatieve kijk op een bepaalde situatie. Door deze negatieve kijk om te buigen en situaties anders te leren bekijken, komt er een positieve kijk op de eigen gevoelens en waarnemingen. Daardoor kunnen negatieve gevoelens verdwijnen, waardoor ook het gedrag zal veranderen (Van der Zwet et al., 2020). De bevindingen van Luc Goossens (Luc Goossens, professor KU Leuven, experten consultatie, 17 februari 2021) sluiten hierop aan. Hij geeft aan dat dat de meest effectieve oplossing tegen eenzaamheid psychologisch gericht is, namelijk de cognitieve therapie. Deze therapie gaat personen aanzetten om op andere manier over zichzelf na te denken. Omdat eenzaamheid een inschatting is, zijn er verwachtingen van de relaties en de terugkoppeling die niet altijd even gelijkwaardig zijn als de verwachtingen. Hebben jongeren te hoge verwachtingen van zichzelf en de kwaliteit van de sociale relaties, dan moeten deze bijgesteld worden. Men speelt dan vooral in op de manier van denken. De therapeut richt zich op zelfreflecties die jongeren trachten te maken over zichzelf. Luc Goossens geeft aan dat de stap naar een psycholoog voor sommige jongeren te groot is. Naar een psycholoog gaan is een erkenning van jezelf, op zoek naar hulp. Online tools/platformen zoals Awel of Tele-Onthaal kunnen jongeren helpen omdat dit anoniem kan, wat drempelverlagend werkt (Luc Goossens, professor KU Leuven, experten consultatie, 17 februari 2021).

Een andere therapie die aansluit op de cognitieve gedragstherapie is het LISTEN principe. Deze interventie is ontwikkeld door Dr. Laurie Theeke uit de Verenigde Staten en is onderverdeeld in vijf groepssessies van drie tot vijf personen. LISTEN (Loneliness Intervention using Story Theory to Enhance Nursing-sensitive outcomes) is gebaseerd op het principe van cognitieve gedragstherapie en is een belangrijke interventie geworden tegen eenzaamheid. De deelnemers worden uitgedaagd om over zichzelf na te denken. Hun denk- en gedachtenpatroon wordt in de sessie achterhaald en bijgestuurd. Volgens Dr. Theeke kunnen de deelnemers door deze sessies betekenis over zichzelf vinden en nadenken over oplossingen om eenzaamheid te verminderen. In het onderzoek van Theeke en Mallow (2015) heeft LISTEN een positief effect om de mentale gezondheid te verbeteren. Door jongeren voor en na het onderzoek te bevragen was bij het merendeel van de jongeren hun gevoel van eenzaamheid verminderd.

Mike Meijer hecht zelf veel belang, en raadt hulpverleners dan ook aan, om bij het contact met hulpvragers te werken vanuit de Rogeriaanse techniek: openheid bieden, transparantie tonen en zeggen wat je voelt en denkt. Vanuit je eigen ervaring kunnen en durven praten (Mike Meijer, social worker, experten consultatie, 12 februari 2021).

Volgens Chris Mestdagh van Krachtnet is het niet voldoende om ontmoetingsplekken te creëren als er niet voldoende aan de vaardigheden en zin van mensen wordt gewerkt (Mestdagh, 2020). Krachtnet wil hiermee benadrukken dat er moet ingezet worden op de krachten waarover mensen beschikken. Het gaat hier over empoweren, men wil de mensen sterker maken zodat personen die zich eenzaam voelen de zin en kracht krijgen om anderen te ontmoeten en uit hun sociaal isolement komen. De organisatie wil ook benadrukken dat elke persoon anders is en dat niet iedereen zich goed zou voelen in georganiseerde concepten rondom eenzaamheid (Mestdagh, 2020).

2.5 **Inschakelen van hulp**

Het inschakelen van hulp is een meerstappenproces. Het proces start met de bewustwording dat er een probleem is. Dit wordt gevolgd door het erkennen van het probleem en het naar voren brengen van de behoefte aan hulp van anderen. Dan moeten de geschikte hulpbronnen voor het individu geïdentificeerd worden en als laatste moet de persoon dan ook bereid zijn om deze hulp effectief te zoeken en in te schakelen. Er zijn echter heel wat negatieve factoren waardoor het een grote drempel kan zijn om de stap naar hulp te zetten. Anderzijds zijn er ook positieve factoren die kunnen bijdragen aan het inschakelen van hulp (Gulliver et al., 2010). Het is belangrijk om deze in kaart te brengen en hier bewust mee om te gaan. Dit om hierop te kunnen inspelen en zo de stap naar hulp kleiner te maken en de juiste interventies op te stellen.

2.5.1 **Belemmerende factoren**

Hulp zoeken kan gezien worden als een vorm van coping waarbij er een poging is om externe hulp te krijgen. Hulp kan zowel van formele (bv. gezondheidsdiensten) als van informele aard (bv. vrienden en familie) zijn. Ondanks dat het inschakelen van, al dan niet professionele, hulp erg belangrijk is, gebeurt dit te laat en te weinig. De jongeren die het meest behoefte hebben aan psychologische hulp, zijn echter ook zij die het minst geneigd zijn om hiernaar op zoek te gaan. Het is belangrijk om in kaart te brengen welke drempels er zijn (Aguirre Velasco et al., 2020). Dieter Geens (2021) voegt nog toe dat het enorm belangrijk is om te beseffen dat niet iedereen dezelfde drempels heeft en dat er moet worden ingespeeld op de persoon zelf (Dieter Geens, studentenpsycholoog UCLL, experten consultatie, 25 februari 2021).

Eén van de meest voorkomende belemmeringen volgens Aguirre Velasco (2020) is het taboe of het stigma dat aan hulp moeten vragen, gekoppeld is. Er bestaan negatieve opvattingen over geestelijke gezondheidsproblemen en dit vormt voor vele jongeren een belemmering voor het zoeken van hulp. Stigma is iets dat afbreuk doet aan iemands reputatie, het is een brandmerk (Van Dale, 2020). "Het is een proces waarin mensen worden gelabeld, veroordeeld en uitgesloten." (Samen sterk zonder stigma, 2019). Het is angst om sociaal te schande worden gemaakt. Dit kan leiden tot het verbergen van gedragingen of gevoelens, waaronder dus ook het niet of verkeerd rapporteren van psychische problemen. Gevoelens zoals schaamte en angst komen dan naar boven. Dieter Geens (2021) wijdt dit aan het feit dat hulp vragen te snel en onterecht gezien wordt als falen. Dit doordat we in een heel individualistische maatschappij leven waarin men streeft naar "eigen succes". De angst ziet hij als angst om anders bekeken te worden, maar ook angst voor teleurstelling als de hulp die ze inschakelen niet gaat werken. Dit omdat er dan vragen kunnen optreden als: welke uitweg is er dan nog? (Dieter Geens, studentenpsycholoog UCLL, experten consultatie, 25 februari 2021). Naast de stigmatisering zijn reacties van anderen met betrekking tot het schenden van het vertrouwen en het gezien worden als "aandachtzoeker" ook grote hindernissen (Aguirre Velasco et al., 2020).

In tegenstelling tot Aguirre Velasco, zet Bruffaerts et al. (2011) in zijn onderzoek het stigma helemaal niet op de eerste plaats. Hij focust echter op volwassenen en waarom zij geen hulp zoeken indien er zich een probleem voordoet. De reden die Bruffaerts et al. (2011) het vaakst ziet, is dat ze niet denken hulp nodig te hebben omdat ze denken dat er geen probleem is. Daarna komt de reden dat ze het zelf zullen oplossen en op de derde plaats de financiële redenen. Pas dan komt stigma aan bod. Deze conclusies heeft hij in een tabel gegoten, opgenomen als bijlage 5.

De manier waarop het gezin en de familie tegenover geestelijke gezondheidszorg en behandeling staat, is een tweede vaak voorkomende belemmering om hulp te zoeken. Het gaat dan voornamelijk over communicatieproblemen, wantrouwen jegens gezondheidsmedewerkers, negatieve ervaringen met geestelijke gezondheidsdiensten en de mening dat een behandeling niet nuttig zal zijn (Aguirre Velasco et al., 2020). Reardon et al. (2017) schrijft ook over de invloed van ouders: wanneer ouders het probleem of de gevolgen hiervan niet erkennen, zullen de jongeren minder snel de weg vinden naar hulp. Er kan gesteld worden dat ouders een cruciale rol spelen.

Jongeren herkennen niet altijd de problemen die bij zichzelf ontstaan. Ze zien soms niet dat er een probleem ontwikkelt, waardoor ze niet de gepaste hulp inschakelen omdat ze denken die niet nodig te hebben. Daarnaast zijn ze soms ook niet op de hoogte van de bestaande instanties en hulpbronnen waar ze terecht kunnen. Wanneer jongeren echter wel beseffen dat ze hulp nodig hebben, is er nog een andere drempel om te overwinnen: in deze fase van het leven is er een behoefte aan zelfredzaamheid en autonomie en dit staat dan in strijd met het nodig hebben van iets of iemand. Wanneer ze iemand in vertrouwen nemen, is er ook de angst dat dit vertrouwen geschonden zal worden (Aguirre Velasco et al., 2020).

Reardon et al. (2017) zag naast deze factoren, ook nog structurele factoren die voor belemmeringen kunnen zorgen. Bij verschillende instanties zijn er lange wachttijden. Aan professionele hulp zijn ook vaak kosten verbonden en dit is niet voor iedereen financieel haalbaar. Daarnaast moet er ook vervoer beschikbaar zijn om tot aan de gepaste hulp te geraken (Reardon et al., 2017).

De corona-pandemie speelt in deze tijden ook een grote rol. Door deze pandemie zitten enorm veel jongeren thuis in isolatie en zien ze weinig tot geen vrienden. Meer en meer van deze jongeren hebben psychologische hulp nodig. Echter zet maar een derde van al deze hulpbehoevende jongeren de stap naar psychologische hulpverlening. Op het internet komen jongeren elke dag een hele hoop informatie tegen. Het ene topic trekt de aandacht, het andere weer niet. "Jongvolwassenen zijn dan ook een kwetsbare bevolkingsgroep" (Verelst, 2020). Jongeren zoeken naar zelfstandigheid, hun eigenheid en proberen vaak nieuwe rollen uit. Terwijl ze deze rollen uitproberen treden ze vaak uit hun eigen comfortzone. Door de lockdown kunnen jongeren dit niet meer doen. Hierdoor daalt hun zelfbeeld en voelen ze zich minder gelukkig. Ook kunnen jongeren die in behandeling zijn hun therapie niet meer op de 'normale' manier volgen. Psychologen zijn genoodzaakt om hun therapie sessies online te geven en zien hierdoor maar 40% van hun cliënteel opdagen (Verelst, 2020). Kato Schotsmans, expert bij Overkop Genk, merkt dit probleem ook op. Ze geeft aan dat jongeren het liefst fysiek met de hulpverleners komen praten louter dan bijvoorbeeld online. Dit heeft volgens haar meestal als reden dat de jongeren het niet graag hebben dat hun ouders of naasten ook maar iets zouden meekrijgen. Wanneer het mogelijk is, gaan gesprekken dus best fysiek door. Jongeren hebben een duwtje in de rug nodig om de stap naar psychische hulp te durven zetten. De professionals moeten creatief uit de hoek komen om toch de juiste hulp te kunnen bieden aan de jongeren (Kato Schotsmans, Overkop Genk, experten consultatie, 11 februari 2021).

Het is niet makkelijk om de juiste hulp te vinden. Er bestaan veel websites² die veel tips geven om je beter te voelen. Echter bestaan er zo veel mogelijkheden dat de jongeren door het bos de bomen niet meer zien. Het is dus van cruciaal belang dat iemand die hulp nodig heeft op tijd en naar de juiste professional wordt doorgestuurd. Dit om het probleem zo snel mogelijk aan te pakken en te kunnen verhelpen (Verelst, 2020).

De grootste drempels voor jongeren om naar hulpinstanties te komen zijn volgens Kato Schotsmans dan ook als ze nog nooit in contact zijn gekomen met professionele hulpverlening en de eerste stap is altijd het moeilijkst. Instanties zoals "OverKop-huis Genk" willen deze drempel verlagen d.m.v. laagdrempeligere activiteiten te organiseren zoals chillruimtes en spelletjesavonden. Het feit dat ze nu tijdens de coronacrisis op voorhand hun afspraak moeten maken bij Overkop en dus niet sporadisch kunnen langskomen, maakt het er niet beter op. Ze zien een grotere drempel bij jongeren met een migratieachtergrond op de weg naar hulpverlening omdat er een groter taboe heerst in die groep. Ze zijn bang voor de reactie van ouders, medejongeren... Dit speelt natuurlijk bij elke jongere een grote rol maar bij hen speelt het nog sterker omdat ze in een minder open cultuur leven (Kato Schotsmans, Overkop Genk, experten consultatie, 11 februari 2021).

² Zie hoofdstuk 2.4.4

2.5.2 Bevorderende factoren

Net zoals er belemmerende factoren zijn om hulp te zoeken, zijn er ook een aantal factoren die bevorderend zijn voor het inschakelen van hulp. Bewustwording is de eerste stap van het proces, dit maakt dat dit dus een heel belangrijk onderdeel is. Wanneer jongeren zich bewust zijn van een probleem en dit ook serieus nemen, gaan ze hier sneller iets aan willen doen. Jongeren zoeken sneller hulp wanneer zij al eerder in contact geweest zijn met hulpverleners en wanneer dit een positieve ervaring was. Hierdoor hebben zij meer vertrouwen in hulpverleners. Een hoger opleidingsniveau en een goede kennis over hulpverlening is ook bevorderend. Naast deze factoren, is hun eigen persoonlijkheid ook een bepalende factor. Wanneer zij eerlijk en open over hun gevoelens kunnen en durven te spreken zonder schaamte, gaan ze eerder anderen betrekken. Een positieve houding van hun sociale contacten tegenover het inschakelen van professionele hulp helpt hen ook om deze stap te nemen. Deze relaties omvatten zowel de relaties met vrienden, ouders en familie als ook bijvoorbeeld die met de huisarts (Gulliver et al., 2010). Reardon et al. (2017) schrijft ook over de houding van de sociale contacten, maar vooral over de houding van de ouders. Wanneer ouders erkennen dat er een probleem bestaat en ervan overtuigd zijn dat dit een negatieve invloed heeft, gaan zij hun kinderen vaker en sneller steunen om toegang te krijgen tot de geestelijke gezondheidszorg (Reardon et al., 2017).

Doordat het onderwerp eenzaamheid meer aandacht krijgt in de media is het bestaande taboe dat erop rust al beter. Toch blijft het aanwezig. Naast media aandacht, zijn er nog een aantal initiatieven die ervoor zorgen dat er meer en meer ingespeeld wordt op het sensibiliseren. Zo ook met dit toneelproject bijvoorbeeld. Doordat jongeren hiernaar zouden komen kijken en er gevoelige onderwerpen zoals perfectionisme en eenzaamheid worden getoond en vooral ook wat dit teweeg kan brengen, kan de stap om hiermee aan de slag te gaan ook gemakkelijker of sneller gezet worden. Dieter Geens (2021) zegt dat sensibiliserend te werk gaan zeer belangrijk is. Dit kan door middel van verschillende manieren. Het is belangrijk om te streven naar het vinden van een lange termijn oplossing en dit is dat de persoon in kwestie die verbinding wel gaat vinden. Mogelijkheden van hulp kunnen in beeld komen door allerlei campagnes, maar verhalen van medestudenten hebben ook een grote invloed. Open communicatie waardoor anderen herkenning vinden, zorgt ervoor dat het taboe verminderd wordt. Zien en horen dat het leeft, is heel belangrijk (Dieter Geens, studentenpsycholoog, experten consultatie, 25 februari 2021).

In de eerste plaats is het bij jezelf of anderen herkennen van het probleem al de grootste uitdaging op zich. Voor de context, omgeving of hulpverleners zijn er een aantal kenmerken die opgespoord kunnen worden om eenzaamheid bij iemand anders te kunnen herkennen. Als iedereen die als sleutelfiguur (ouders, familie, vrienden, leerkrachten, stagementoren...) kan optreden bij jongeren zich de signalen besproken in hoofdstuk 2.3 eigen maakt, is dit een eerste grote stap (Kristien Goris, studententrajectcoach UCLL, experten consultatie, 5 oktober 2020).

Kristien Goris (2020) zegt dat er moet meer worden ingespeeld op het laagdrempelig aanbieden van hulp. Wanneer de jongere meteen geconfronteerd wordt met bijvoorbeeld een psycholoog, denken ze al snel dat er echt iets fout of mis is aan hen. Het is niet fout om zich eenzaam te voelen, maar het is wel belangrijk dat er op deze gevoelens wordt ingespeeld. Dieter Geens (2021) spreekt over hetzelfde: hij geeft aan dat hulp voor veel mensen een verschillende betekenis kan hebben. Niet iedere persoon die eenzaam is, heeft daarom een psycholoog nodig. Hulp hoeft niet te betekenen "met therapie". Inspelen op gevoelens van eenzaamheid kan door hiernaar durven te vragen zodat de jongere uitgenodigd wordt om hierover te praten. Wanneer de mensen die het dichtst bij hen staan, ervoor zorgen dat ze eerst bij hen terecht kunnen, maakt dit de stap kleiner om erover te praten. Het is vooral belangrijk dat de persoon iemand is waarbij de jongere zich veilig voelt. Wanneer de eenzaamheid toch zo diep zit dat openheid niet helpt qua aanpak dan zou de cliënt ook doorverwezen kunnen worden. Doorverwijzen betekent echter niet afwijzen. Het is belangrijk dat er stap voor stap gewerkt zal worden en dat alles in samenspraak gebeurt met de jongere. Een eerlijke en open communicatie staat centraal. Hogeschool UCLL maakt hiervoor gebruik van het begeleidingscontinuüm. Dit model is terug te vinden in bijlage 6. Dit is een model dat de verschillende stappen weerspiegelt en bij wie studenten terecht kunnen en het eerst kunnen aankloppen wanneer zij ergens mee zitten. Dit wordt aan hen uitgelegd aan de start van hun opleiding. Medestudenten en docenten zijn een belangrijk eerste aanspreekpunt. Zij staan het dichtst bij de student en wanneer zij toegankelijk zijn voor hen, maakt dit de stap naar hulp makkelijker. Zij kunnen indien nodig altijd verdere doorverwijzingen maken (Kristien Goris, studententrajeccoach, experts consultatie, 5 oktober 2020).

Er zijn veel jongeren die al veel hebben geprobeerd of gedaan voordat ze geholpen worden zoals gaan praten met vrienden of een oplossing zoeken. Vele jongeren zitten ook met veel vragen en daarom is het belangrijk om gehoord te worden. Het zou kunnen helpen als jongeren een getuigenis krijgen over hulpverleners hun werk. Ook het toneel zou hierin een meerwaarde kunnen betekenen. Een soort van mond-tot-mondreclame waarmee jongeren elkaar kunnen aanzetten tot hulp, om te tonen dat het geen taboe meer is. Dit zou kunnen helpen om de drempel te verlagen. OverKop heeft al geprobeerd om met lagere en middelbare scholen samen te werken om de barrière hierin te verkleinen maar dit is niet evident. Dit vaak omdat ze zelf al interne leerlingenbegeleiding hebben op school. Toch vindt OverKop dit belangrijk omdat de scholen bij een samenwerking met hen toch de aanzet kunnen geven naar professionele hulpverlening voor jongeren. Iets wat de barrière dan weer zou verlagen en ze zouden elkaar kunnen versterken (Kato Schotsmans, OverKop Genk, experts consultatie, 11 februari 2021).

Er moet meer worden geïnvesteerd in het laagdrempelig aanbieden van hulp, OverKop probeert de drempel te verlagen door ook positieve activiteiten te organiseren zoals spelletjes avonden. Ze kleden de ruimtes zo huiselijk mogelijk in om het gezelliger te maken en zodat het meer voelt als thuiskomen. Dit geeft meteen een ander gevoel dan louter een tafel en twee stoelen, dat komt dan weer te professioneel en gedwongen over. Als de hulpverleners dan ook nog eens gastvrij en betrokken zijn dan willen ze misschien nog eens terugkomen als het hen bevalt. Ook de 'good practise' van een medelotgenoot zien helpt om elkaar toch net dat beetje meer over de streep te trekken (Kato Schotsmans, OverKop Genk, experts consultatie, 11 februari 2021).

3 Besluit

Het zijn niet enkel de ouderen die zich eenzaam voelen zoals soms gedacht. Ook jongeren hebben al jaren te kampen met gevoelens van eenzaamheid en als gevolg van de COVID-19 crisis is dit cijfer nog gestegen, vooral bij de jongeren tussen de 18 en de 25 jaar. In de fleur van hun leven en als "next generation" moeten ze gehoord en geholpen worden. Door middel van deze bachelorproef is er getracht te zoeken naar antwoorden voor deze kwetsbare generatie.

Om een antwoord te formuleren op de onderzoeksvraag "Hoe kan men de drempel verlagen voor het inschakelen van hulp bij jongeren met eenzaamheid?" kan het volgende geconcludeerd worden:

Het belangrijkste wat weerhouden werd, is dat er sensibiliserend te werk moet worden gegaan. Sensibilisatie zorgt ervoor dat de maatschappij bewust wordt van deze problematiek. Hierdoor gaan zowel de jongere die zich eenzaam voelt als zijn omgeving hier bewuster mee omgaan. Dit maakt het onderwerp meer bespreekbaar en de stap naar het inschakelen van gepaste hulp makkelijker. Zo is weten wat eenzaamheid inhoudt en het herkennen van het probleem bij zichzelf of bij de andere al de grootste, maar ook een belangrijke uitdaging. Als de omgeving en/of hulpverleners, kortom iedereen die als sleutelfiguur kan optreden bij jongeren, zich de signalen eigen maakt, is dit een eerste grote stap. Eens het individu de eenzaamheid bij een ander of zichzelf heeft kunnen herkennen, kan er een volgende stap gezet worden. Zo zijn er reeds verschillende initiatieven die een sensibiliserend effect hebben: de sociale media doen hun huiswerk hierin en zorgen ervoor dat eenzaamheid meer bespreekbaar wordt. Daarnaast zijn er verschillende instanties zoals Awel en OverKop die een grote meerwaarde zijn voor jongeren. En niet te vergeten is het toneelproject "perfect jong" ook vanuit deze bedoeling gestart.

Hierna volgt de volgende vraag in het verdere proces na de bewustwording. Welke interventies werken er nu dan drempelverlagend voor het inschakelen van hulp voor jongeren bij gevoelens van eenzaamheid? Er kan worden geconcludeerd dat er zo dicht mogelijk bij de cliënt zelf te werk moet worden gegaan en dit op een niet dwingende, maar anticiperende manier. Er wordt een positief effect gezien bij het bespreekbaar maken van ervaringen door familieleden, lotgenoten of zelfs burens. Hierdoor kan namelijk de 'good practise' van anderen worden ingezien, dit is dan vooral van toepassing bij lotgenoten. Het stimuleert elkaar om toch die stap te zetten die nodig is om de drempel te verlagen en er zo dus makkelijker over te kunnen. Het helpt om te zien dat de cliënt niet alleen staat in het verhaal van eenzaamheid enerzijds door ervaringen van anderen te horen, anderzijds door omringd te worden door een goede en vooral veilige omgeving. Hulpverleners kunnen de drempel verlagen door samen te werken met instanties die heel dicht bij de cliënt staan. Dit om het doorverwijzen en de sensibilisering nog simpeler te maken op deze manier. Een dubbele betekenis geven aan een instantie is ook een goede drempelverlagende actie. 'OverKop' doet dit door niet alleen een hulpverlenende functie te bieden, maar ook door 'chillruimtes' en spelletjesavonden te organiseren.

Nog een manier om de drempel te verlagen is door het pad naar hulpverlening net wat aangenamer te maken: een huiselijke sfeer creëren louter dan een ondervragend interview tijdens een hulpverlenend gesprek. Kleine veranderingen in het leven van de cliënt kunnen soms al positieve effecten hebben. Het is belangrijk om ook bewust te zijn van deze kleine stappen naar het gewenste doel. Eenzaamheid doorbreken blijft wel een taai proces. Soms is het twee stappen vooruitzetten om er dan ééntje terug te moeten zetten. Samen kan men de drempel naar hulpverlening verlagen. Want minder eenzaamheid betekent vaak meer kwaliteit van leven.

4 Literatuurlijst

- Aguirre Velasco, A., Cruz, I. S. S., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC Psychiatry*, *20*(1).
- Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging & Mental Health*, *2*(4), 264–274.
- AWEL. (2021). *Wat we doen*. <https://awel.be/over-awel/wat-we-doen>
- Bicknell, A. S., & Betts, L. R. (2011). Experiencing Loneliness in Childhood: Consequences for Psychosocial Adjustment, School Adjustment, and Academic Performance. In S. J. Bevinn (Red.), *Psychology of Loneliness* (pp. 1–28). Nova Science Publishers, Inc.
- Bonneure, K. (2020, 10 december). *Helpt kinderen met psychische problemen moet minstens half jaar op hulp wachten, "Wachtrijen zijn er al 20 jaar"*. VRT NWS. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/12/09/helpt-kinderen-met-psychische-problemen-moet-minstens-half-jaar/>
- Bonsteel, S. (2012). APA PsycNET. *The Charleston Advisor*, *14*(1), 16–19.
- Bouwman, T., & van Tilburg, T. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, *51*(1).
- Bruffaerts, R. (2021). De mythes voorbij. Het Public Health perspectief in de geestelijke gezondheidszorg. Zorgnet-Icuro.
- Bruffaerts, R., Bonnewyn, A., & Demyttenaere, K. (2011). Kan geestelijke gezondheid worden gemeten? Psychische stoornissen in de Belgische algemene bevolking. Acco.
- Bulté, A. (2021, 23 februari). SOS STUDENTEN: DE MENTALE RAVAGE VAN DE LOCKDOWN. *Humo*. <https://academic.gopress.be/>
- Cacioppo, J. T., Ernst, J. M., Burleson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., Hawkley, L. C., Kowalewski, R. B., Paulsen, A., Hobson, J., Hugdahl, K., Spiegel, D., & Berntson, G. G. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: the MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, *35*(2–3), 143–154.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 238–249.
- Claeys, H. (2016). *Eenzaamheid en depressie*. Depressiehulp. <https://depressiehulp.be/thema/depressie-oorzaken-eezaamheid>

- Cross, J. (2006). MEDLINE, PubMed, PubMed Central, and the NLM. *Editors' Bulletin*, 2(1), 1–5.
- de Jong Gierveld, J., Van Tilburg, J., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and Social Isolation. In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 485–500). Cambridge University Press.
- De Morgen. (2020, 4 juli). Hulplijn: een op de vijf belt over eenzaamheid. *De Morgen*. <https://academic.gopress.be/>
- De Wachter, D. (2020, 19 oktober). *De mens is niet gemaakt om in een kot te blijven en te leven*. VRT NWS. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/10/16/de-mens-is-niet-gemaakt-om-in-een-kot-te-leven/>
- De Windt, H. (2019, 20 november). *Waarom is eenzaamheid zo'n groot probleem? En hoe voelt dat? "Het gevoel dat je er bent, maar niet echt dat je leeft"*. VRT NWS. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/11/19/eenzaam-nieuwe-reeks-op-canvas/>
- Develtere, L. (2018, 26 september). *Veel jongeren worstelen met eenzaamheid*. Sociaal.Net. <https://sociaal.net/verhaal/veel-jongeren-worstelen-met-eezaamheid/>
- Favotto, L., Michaelson, V., Pickett, W., & Davison, C. (2019). The role of family and computer-mediated communication in adolescent loneliness. *PLOS ONE*, 14(6), e0214617. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214617>
- Goossens, L., & Marcoen, A. (1999). Adolescent loneliness, self-reflection, and identity: From individual differences to developmental processes. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 225–243). Cambridge University Press.
- Grauwelman, L. (2020, 24 augustus). *Voeding waar je hersenen ongelukkig van worden*. Holland & Barrett. <https://www.hollandandbarrett.nl/health-hub/mind-body/voeding-waar-je-hersenen-ongelukkig-van-wordsen/#:%7E:text=Als%20je%20concentratieproblemen%20en%20vergeetachtigheid,voelen%20andere%20symptomen%20van%20hersenmist.>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1).
- Heessels, M., Braun, M., Kroes, J., Dankers, T., Roozendaal, K., Ouwkerk, A., Damoiseaux, D., & van Biene, M. (2015). *Eenzaam ben je niet alleen*. Movisie. <https://www.movisie.nl/publicatie/eenzaam-ben-je-niet-alleen>

- Hermus, J. (2018, 20 juni). *Eenzaamheid oplossen – 7 dingen die je kunt doen tegen eenzaamheid*. SoChicken. <https://sochicken.nl/eenzaamheid-oplossen>
- Het Belang van Limburg. (2020, 28 april). Jongeren zien het meest af van maatregelen. *Het Belang van Limburg*. <https://academic.gopress.be/>
- Holwerda, T. J., Beekman, A. T. F., Deeg, D. J. H., Stek, M. L., van Tilburg, T. G., Visser, P. J., Schmand, B., Jonker, C., & Schoevers, R. A. (2011). Increased risk of mortality associated with social isolation in older men: only when feeling lonely? Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Psychological Medicine*, 42(4), 843–853.
- Hueskes, S. (2013, juni). *Sociale Netwerksites: Eenzame jongeren en depressieve klachten* (Thesis). <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/280716>
- Karsay, K., Schmuck, D., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). Longitudinal Effects of Excessive Smartphone Use on Stress and Loneliness: The Moderating Role of Self-Disclosure. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(11), 706–713.
- Kinnberg, K. (2011). *Djøfs studielivsundersøgelse*. <https://www.djoef.dk/-/media/documents/djoef/s/djfs-studielivsundersgelse-2012til-hjemmesiden1.ashx>
- Kupersmidt, J. B., Sigda, K. B., Sedikides, C., Voegler, M. E., Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (1999). *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Lasgaard, M. (2007). An Adolescence's on your own- a introduction to science in loneliness among young adults. In A. Wiborg (Red.), *Der er bare ikke rigtig nogen – en antologi om unge og ensomhed* (pp. 40–56). Ventilen.
- Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 793–810.
- Maes, M., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2017). Intimate and Relational Loneliness in Adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 26(8), 2059–2069.
- Margalit, M. (2010). *Lonely Children and Adolescents: Self-Perceptions, Social Exclusion, and Hope* (2010de ed.). Springer.
- Mestdagh, C. (2020, 28 mei). "Iets over eenzaamheid, krachten en Corona". Krachtnet. <https://www.krachtnet.be/blog/post/iets-over-eenzaamheid-krachten-en-corona>

- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2019, 24 april). *Oorzaken van eenzaamheid*. Eenzaam.nl. <https://www.eenzaam.nl/over-eeenzaamheid/oorzaken-van-eeenzaamheid>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2020). *Zelf aan de slag*. Een tegen eenzaamheid. <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/dit-kun-jij-doen/zelf-aan-de-slag/>
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. Prentice Hall.
- NHS. (2020). *Coping with loneliness during COVID-19 - Every Mind Matters*. <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/coronavirus/coping-with-loneliness-during-coronavirus/>
- Nielsen, C. J., Jørgensen, U. N., & Osmec, M. N. (2010). Young people and Loneliness. In *When It is Difficult to be Young* (pp. 63–86). Center for Ungdomsforskning.
- Ooghe, S. (2020, 22 september). CAMPUS CORONA: VLAAMSE RECTOREN OVER STUDEREN IN TIJDEN VAN EEN PANDEMIE. *Humo*. <https://academic.gopress.be/>
- Peplau, L., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley.
- Pycke, S. (2020, 5 mei). Niet langer een taboe in lockdown: Vrienden zoeken via apps. *Humo*. <https://academic.gopress.be/>
- Reardon, T., Harvey, K., Baranowska, M., O'Brien, D., Smith, L., & Creswell, C. (2017). What do parents perceive are the barriers and facilitators to accessing psychological treatment for mental health problems in children and adolescents? A systematic review of qualitative and quantitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(6), 623–647.
- Richaud de Minzi, M. C., Sacchi, C., & Mesurado, B. (2016). Loneliness As A Mediator Variable Between Parenting and Coping in Adolescence. In A. Rokach (Red.), *The Correlates of Loneliness* (pp. 34–49). Bentham Science Publishers Ltd.
- Rijks, J. (2020, 17 november). *Eenzaamheid*. Eenzaamheid Informatie Centrum. <https://eeenzaamheid.info/eeenzaamheid/>
- RIVM. (2014). *Eenzaamheid | Cijfers & Context | Oorzaken en gevolgen*. Volksgezondheidszorg.info. <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/eeenzaamheid/cijfers-context/oorzaken-en-gevolgen#node-gevolgen-van-eeenzaamheid>

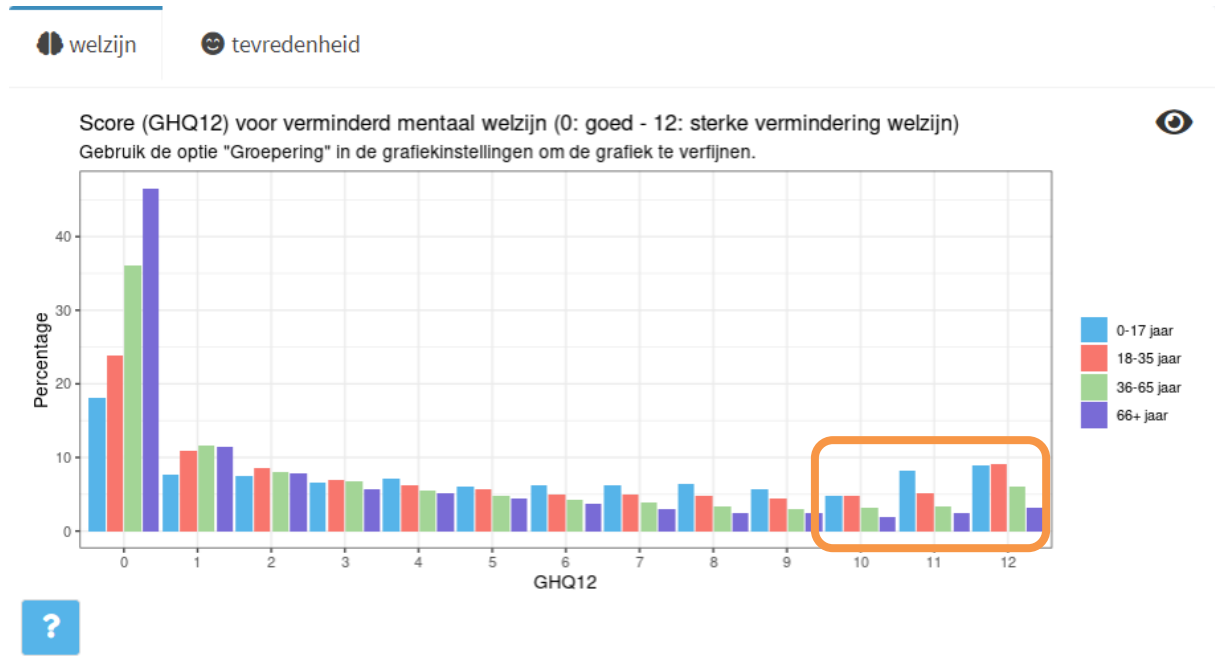
- Rokach, A. (2019a). Loneliness and life's ages and stages. In A. Rokach (Red.), *The Psychological Journey To and From Loneliness* (pp. 143–171). Bentham Science Publishers Ltd.
- Rokach, A. (2019b). Loneliness: the concept and experience. In A. Rokach (Red.), *Psychological Journey To and From Loneliness* (pp. 45–83). Bentham Science Publishers Ltd.
- Samen sterk zonder stigma. (2019, 29 januari). *Een stigma, wat is dat eigenlijk? - Blog*. <https://www.samensterkzonderstigma.nl/blog/een-stigma-wat-is-dat-eigenlijk/>
- Snell, K. D. (2016). Modern Loneliness in Historical Perspective. In A. Rokach (Red.), *The Correlates of Loneliness* (pp. 3–33). Bentham Science Publishers Ltd.
- Sønderby, L. C. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1–29.
- Stichting Join Us. (2020). *Jong en Eenzaam*. Eenzame jongeren. <https://www.eenzamejongeren.com/jongeren/eenzaamheid/>
- Stickley, A., Koyanagi, A., Koposov, R., Blatný, M., Hrdlička, M., Schwab-Stone, M., & Ruchkin, V. (2016). Loneliness and its association with psychological and somatic health problems among Czech, Russian and U.S. adolescents. *BMC Psychiatry*, 16(1).
- Theeke, L. A., & Mallow, J. A. (2015). The Development of LISTEN: A Novel Intervention for Loneliness. *Open Journal of Nursing*, 05(02), 136–143.
- UAntwerpen. (2021). *De grote Corona-studie*. Coronastudie. <https://corona-studie.shinyapps.io/corona-studie/>
- UGent. (2018, 5 juli). *Eenzaamheid verviervoudigt onze kansen om ongelukkig te zijn*. Gelukkige Belgen. <https://gelukkigebelgen.be/pressrelease/eenzaamheid-verviervoudigt-onze-kansen-om-ongelukkig-te-zijn/>
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009–1016.
- Van Buskirk, A. M., & Duke, M. P. (1991). The Relationship Between Coping Style and Loneliness in Adolescents: Can "Sad Passivity" Be Adaptive? *The Journal of Genetic Psychology*, 152(2), 145–157.
- Van Dale. (2020). *Betekenis "stigma"*. <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/stigma>

- van der Zwet, R., de Vries, S., & van de Maat, J. W. (2020, februari). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Movisie. <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-02/wat-werkt-eezaamheid-dossier-2020.pdf>
- Van 't Klaphek, M. (2020, 23 september). *We moeten het over eenzame jongeren hebben*. COMMEN. <https://www.commen.nl/eezaamheid-jongeren/>
- Verelst, P. (2020, 1 mei). "Slechts één op de drie jongeren vindt weg naar psychologische hulpverlening". StampMedia. <https://www.stampmedia.be/artikel/slechts-een-op-de-drie-jongeren-vindt-weg-naar-psychologische-hulpverlening>
- Verreycken, R. (2020, 3 oktober). 'We leven in een eeuw van eenzaamheid'. *De Tijd*. <https://academic.gopress.be>
- Verstraete, A. (2020, 2 april). *Psychiater Dirk De Wachter waarschuwt: "Na de piek van het coronavirus, komt de piek van de psychologische problemen"*. VRT NWS. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/02/psychiater-dirk-de-wachter-coronavirus-quarantaine/>
- Vlaams instituut Gezond Leven. (2020, 16 november). *Eenzaamheid*. Gezond Leven. <https://geluksdriehoek.be/themas/eezaamheid>
- Wang, K., Frison, E., Eggermont, S., & Vandenbosch, L. (2018). Active public Facebook use and adolescents' feelings of loneliness: Evidence for a curvilinear relationship. *Journal of Adolescence*, 67, 35–44.
- Woodward, H. (1988). *The solitude of loneliness*. Lexington Books.

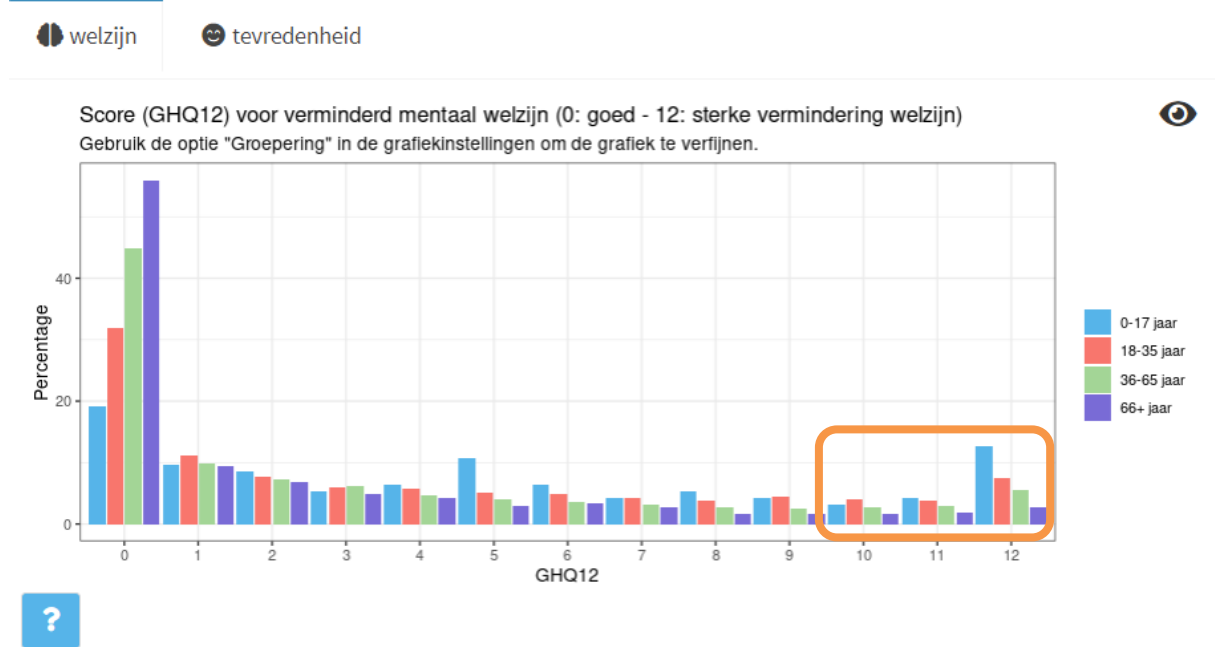
5 Bijlagen

5.1 Bijlage 1 – Grafieken Grote Coronastudie

Bevraging 5 mei 2020:



Bevraging 20 oktober 2020:



Uitleg grafiek:

General Health Questionnaire (GHQ)

We stelden de deelnemers van de studie twaalf vragen rond hun mentaal welzijn.

Op basis van deze antwoorden berekenden we de GHQ12-score, die op een schaal van 12 punten de mentale gezondheid van een persoon weergeeft (0: geen klachten, 12: ernstige psychische klachten).

Dezelfde vragen werden eerder gesteld in de Belgische Gezondheidsenquête 2018 door Sciensano. Toen scoorde de Belg gemiddeld 1.7 op 12.

Je kan zelf kiezen voor welke bevolkingsgroep je de resultaten wilt zien. We observeren dat de GHQ12-score tijdens de coronaepidemie sterk gestegen is.

Vooraf bij kinderen en jongeren (0-17 jaar) en vrouwen zien we lagere scores dan gewoonlijk.

De 12 vragen zijn:

- Heb je je de afgelopen week kunnen concentreren op je bezigheden?
- Ben je de afgelopen week door zorgen veel slaap tekort gekomen?
- Heb je de afgelopen week het gevoel gehad zinvol bezig te zijn geweest?
- Voelde je je de afgelopen week in staat om beslissingen (over dingen) te nemen?
- Heb je de afgelopen week het gevoel gehad dat je voortdurend onder druk stond?
- Heb je de afgelopen week het gevoel gehad dat je je moeilijkheden niet de baas kon?
- Heb je de afgelopen week plezier kunnen beleven aan je gewone, dagelijkse bezigheden?
- Ben je de afgelopen week in staat geweest je problemen onder ogen te zien?
- Heb je je de afgelopen week ongelukkig of neerslachtig gevoeld?
- Ben je de afgelopen week het vertrouwen in jezelf kwijtgeraakt?
- Heb je je de afgelopen week als een waardeloos iemand beschouwd?
- Heb je je de afgelopen week alles bij elkaar redelijk gelukkig gevoeld?

Uit: Bulté, A. (2021, 23 februari). SOS STUDENTEN: DE MENTALE RAVAGE VAN DE LOCKDOWN. *Humo*. <https://academic.gopress.be/>

5.2 Bijlage 2 - Script toneel "Perfect Jong"

Theatervoorstelling UCLL
Programma Welzijn en Gezond

PERFECT JONG

Auteur en Regie
Johnny Weustenraed





Auteur en Regie

Johnny Weustenraed

Coaching

Inge Liefsoens

Spelers

Amber Jacobs, Caro Mijten, Chiara Asaro

Evelien Jaspers, Inge Henrotay, Inge Smolders

Jan Jacobs, Jonas Vanpassel, Larissa Witters

Marnik Jacobs, Romy Jaenen, Yana Vandeput

Studenten LUCA

Lut, Elise, Stoffel, Dimphi

Algemene ondersteuning

Jan Jacobs, Inge Smolders, Inge Henrotay



Volgorde

Proloog

Blok 1

- Sc 1 = Elvis, Ella en Elke (scene 1)
- Sc 2 = Cloë en Zöe
- Sc 3 = Bo, Bieke en Coach
- Sc 4 = Anne, Aline, Sam

Tussenscene Amber

Blok 2

- Sc 5 = Bo, Bieke en Coac
- Sc 6 = Elvis, Ella, Elke (scene 3)
- Sc 7 = Anne, Aline en Sam
- Sc 8 = Cloë en Zoë

Tussenscene Marnik, Inge, Caro , chiara

Blok 3

- Sc Elvis, Ella, Elke (scene 2)
- Sc Bo, bieke, Coach

Tussenscene Yana

- Sc Anne, Aline en Sam
- Sc Zoë en Cloë

Slotshow

3



PROLOG Swipe Right

Forest Blakk

Swipe right

You, everything about you - Summarized into single sentences - Carefully placed between capitals, periods and spaces

Swipe left

The heart on your sleeve, every character - Each piece of you drawn out, crossed out, rewritten

Delete, delete, backspace, rewrite

Swipe right

So calculated, so meticulous, you, all of you

Swipe left (hoofd kom langzaam omhoog = 5 tellen)

A brief glimpse into your world - Your past fears, your future ambitions- your defining moments of self discovery

Swipe left (hoofd gaat snel naar links en weer terug naar voor)

All of your dreams, every experience - The depth of you, the depth of your soul

Swipe right

The curves of all your edges - The shapes of each beautiful angle - Mirroring the perfection of your symmetry, wow

Swipe left (groep A doet swip beweging naar links met hand/ groep B draait naar links)

All of your flaws, each placed on display - You're beautiful, you're so beautiful

Swipe right

You're loved (groep A legt hand op hart), you're liked (groep A raakt wang aan), you're hated (groep A maakt vuist)

Swipe left (groep A draait naar links)

You are someone's reason (1 iemand van groep B draait naar voor), someone's envy (1 iemand van groep B draait naar voor) -

Someone's pain (1 iemand van groep B draait naar voor), someone's reason why (1 iemand van groep B draait naar voor)

Swipe right (rest groep B draait naar voor)

You're a sister (iedereen zet een stap naar voor), a brother - A mother, a father, an aunt, an uncle - A someone to someone

(iedereen hand links en dan hand recht naar voor)

Swipe left

You are a million haunting reminders of a face - Someone studied for years and has found it impossible to forget

Swipe right

You are a moment, you are a passionate moment - You are eternal

Swipe left

You (naar voor wijzen) are a first kiss, a first touch (iedereen steekt arm vooruit en doet een denkbeeldige aanraking) - The first

memory of what it felt like to be loved (hand op hart + dan doordrukken en draai maken)

Swipe right (rond as draaien en armen in de lucht+ blij naar boven kijken)

You in all of your glory and beauty - You are everything that means something

Swipe left

You're shallow (vanaf hier langzaam armen laten zakken en klein maken = hoofd omlaag en schouders naar voor) you're afraid,

insecure, you're a liar - You're perfect

Swipe right

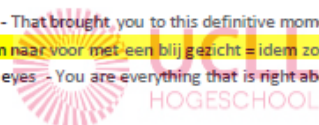
You are both the worst and best - Thing that has ever happened to someone (hier is schouders en hoofd omlaag)

Swipe left

You are a series of interconnected absolutes - That brought you to this definitive moment, right here, right now

Swipe right (hier kijk iedereen weer langzaam naar voor met een blij gezicht = idem zoals in begin)

You are the stars in the sky, the stars in their eyes - You are everything that is right about this world



Swipe left

You're hilarious, you're a smile away from a laugh

Swipe right

You're charming (ieder neemt verschillende pose aan), you have a way with words - You are sexy (ieder neemt verschillende pose aan)

Swipe left

You are charismatic (ieder neemt verschillende pose aan), you are loyal - Your set of red hot lips and the body of a god (ieder neemt verschillende pose aan)

Swipe right

You are desperate (iedereen 2 handen aan hoofd + weer langzaam laten zakken), maybe for love, maybe to fuck - Maybe to get over being alone all the time

Swipe left (iedereen om beurt naar links draaien)

You, you're trying to forget the sound of your heart breaking (met borst hart laten kloppen) - When loose hands let it fall to the floor

Swipe right (iedereen om beurt weer terug naar rechts draaien)

You're a bad hair day, an old cliché - An unconvincing black and white photograph
Of something that never matter but you found it intriguing

Swipe left (cirkel tekenen in de lucht = screen touch aanraken en swippen)

You are a nobody

Swipe right (cirkel tekenen in de lucht andere richting)

You're different, you are so unique - You are one of a kind

Swipe left (iedereen draait links ... maar draait zo door zodat iedereen in een cirkel staat + er stat 1 iemand in het midden)

You (wijzen naar het midden) are that person, the person everyone wishes they could be -

Swipe right (3 stappen naar Rechts zetten en kijken naar het midden)

You are honest, as honest as they come - A subtle reminder that truth still has a voice

Swipe left (2 stappen naar links en kijken naar het midden)

You are adventurous, you are dangerous, alluring - You are the change in the world

Swipe right (er komen 4 mensen bij in de cirkel + andere doen weer 3 stappen naar rechts)

You are lovely, glamorous, breathtaking, timeless - You are a queen, stunning

Swipe left (4 mensen weer bij in de cirkel + andere 2 stappen naar links)

You are eager, eager to fall - Eager to feel hopeless, eager to feel helpless

Swipe right (iedereen draait zich naar publiek en staat in ontspannen houding)

You are romantic, you're too good to be true

Swipe left (Groep B drat naar duwt A denkbeeldig - weg)

You are the single tear that races) Down the side of your cheek not quick enough

Swipe right (Groep B trekt -denkbeeldig A weer naar zich toe)

You are alone, you are welcomed - You are surrounded by everyone that matters

Swipe left (iedereen weer naar voor)

You are the sound of the first heartbeat (borst doet hartbeweging) - First word and the first of many

Swipe right

You see, you are me (beweging) - And I am you (beweging) - And we are not (hand omhoog als aandacht) a swipe in either direction (hand naar links en rechts gaan), right or left - You are not a moment worth passing up - You're not anything other than what you wish to be seen as (arm laten zakken)

Judge me not (samen stap vooruit en armen open met handpalmen naar voor), I see the beauty you are - I see the beauty I am - The nameless, the faceless, the graceless, the fearful

You are worth each and every second - You are the truest value - You are everything (armen laten zakken)

You are worthy, I am worthy - You are worth it, I am worth it - You are worthy, worth it - You are worthy - So judge us not - I

swipe left (iedereen draait naar links)

PROLOG

Swipe Right

Forest Blakk

Swipe right

You, everything about you - Summarized into single sentences - Carefully placed between capitals, periods and spaces

Swipe left

The heart on your sleeve, every character - Each piece of you drawn out, crossed out, rewritten

Delete, delete, backspace, rewrite

Swipe right

So calculated, so meticulous, you, all of you

Swipe left

A brief glimpse into your world - Your past fears, your future ambitions - your defining moments of self discovery

Swipe left

All of your dreams, every experience - The depth of you, the depth of your soul

Swipe right

The curves of all your edges - The shapes of each beautiful angle - Mirroring the perfection of your symmetry, wow

Swipe left

All of your flaws, each placed on display - You're beautiful, you're so beautiful

Swipe right

You're loved, you're liked, you're hated

Swipe left

You are someone's reason, someone's envy - Someone's pain, someone's reason why

Swipe right

You're a sister, a brother - A mother, a father, an aunt, an uncle - A someone to someone

Swipe left

You are a million haunting reminders of a face - Someone studied for years and has found it impossible to forget

Swipe right

You are a moment, you are a passionate moment - You are eternal

Swipe left

You are a first kiss, a first touch - The first memory of what it felt like to be loved

Swipe right

You in all of your glory and beauty - You are everything that means something

Swipe left

You're shallow, you're afraid, insecure, you're a liar - You're perfect

Swipe right

You are both the worst and best - Thing that has ever happened to someone

6

Swipe left

You are a series of interconnected absolutes - That brought you to this definitive moment, right here, right now

Swipe right

You are the stars in the sky, the stars in their eyes - You are everything that is right about this world



Swipe left

You're hilarious, you're a smile away from a laugh

Swipe right

You're charming, you have a way with words - You are sexy

Swipe left

You are charismatic, you are loyal - Your set of red hot lips and the body of a god

Swipe right

You are desperate, maybe for love, maybe to fuck - Maybe to get over being alone all the time

Swipe left

You, you're trying to forget the sound of your heart breaking - When loose hands let it fall to the floor

Swipe right

You're a bad hair day, an old cliché - An unconvincing black and white photograph

Of something that never matter but you found it intriguing

Swipe left

You are a nobody

Swipe right

You're different, you are so unique - You are one of a kind

Swipe left

You are that person, the person everyone wishes they could be - Swipe right

You are honest, as honest as they come - A subtle reminder that truth still has a voice

Swipe left

You are adventurous, you are dangerous, alluring - You are the change in the world

Swipe right

You are lovely, glamorous, breathtaking, timeless - You are a queen, stunning

Swipe left

You are eager, eager to fall - Eager to feel hopeless, eager to feel helpless

Swipe right

You are romantic, you're too good to be true

Swipe left

You are the single tear that races) Down the side of your cheek not quick enough

Swipe right

You are alone, you are welcomed - You are surrounded by everyone that matters

Swipe left

You are the sound of the first heartbeat - First word and the first of many

Swipe right

You see, you are me - And I am you - And we are not a swipe in either direction, right or left - You are not a moment worth passing up - You're not anything other than what you wish to be seen as

Judge me not, I see the beauty you are - I see the beauty I am - The nameless, the faceless, the graceless, the fearful

You are worth each and every second - You are the truest value - You are everything, I am everything

You are worthy, I am worthy -

You are worth it, I am worth it

You are worthy, worth it

You are worthy

So judge us not

I swipe left



7

Scene 1

Elvis, Elke, Ella

Vooraf 'Stil-spel'

Elvis staat met zijn grote reisruizak te kijken naar de groep,.... Nadien begin hij zelf te dansen.

Start Scene

Elvis Yoehoe/applaus..... Yoehoe/ applaus..... Fantastisch..... Jullie zijn fantastisch.... Super.... Super gedaan...
Ik ben ook danser.... Dus ik weet dit wel te waarderen.... Goed gedaan jongens..... He.... He ik ben ook danser...
kijk..... Kijk.... (danst) Goed he.... Goed he....

Elke Je was geweldig, echt waar, je was ongelooflijk goed

Elvis (schouders optrekkend)

Elke Ach trek het je niet aan, ze zijn gewoon jaloers..... oooo, ik ben zo blij dat je terug bent. Hoe was je reis ?

Elvis Londen is super.

Ella Enne...

Elvis (schud neen met zijn hoofd)

Elke Oooneee..... ben je niet door de audities geraakt ?

Elvis Nee... ik was zelfs niet door de eerste ronde . Ik heb gewoon niet eens kunnen laten zien wat ik allemaal kan.

Ella Echt jammer, je droomde al zolang om te mogen beginnen aan de Royal Academy of dance. Je hebt er zoveel voor opgegeven.

Elke Niet opgeven he.... Morgenvroeg schrijven we je onmiddellijk in voor de dansopleiding in Tilburg. En in de namiddag gaan we repeteren. We steken een nieuwe choreografie in elkaar. Jij bent onze Billy Elliot. Elvis, schatteke, luister goed he, daar is maar 1 weg en dat is de weg naar de top. Onthou het goed he.

Ella Elke, leg de lat niet zo hoog, zo geef je hem nog meer stress ? Misschien moet hij eerst even dit avontuur verwerken. Je snapt precies niet hoe pijnlijk het is om niet toegelaten te worden, om afgewezen te worden als je beseft dat je droom niet uitkomt.

Elke Wat ?... Elvis, luister goed naar mij. Ik zie je doodgraag en ik ga er alles aan doen zodat jouw droom uitkomt. Jij kan dit, jij bent een geboren danser. Telkens als ik naar je kijk word ik diep geraakt. Jij bent een echte danser. Jij bent geboren om te dansen. Zeg het 'IK ben een danser'... zeg het 'Ik ben een danser' ...

Elke en Elvis 'Ik ben een danser'.....

Elvis 'IK BEN EEN DANSER'- 'IK BEN EEN DANSER'.... Ooit zal ik dansen in Londen en Newyork, dan reis ik de wereld rond met de beste dansgezelschappen, ik word de beste vriend van Dan Karaty en dans in videoclips van de bekendste zanger, en richt ik mijn eigen dansstudio waar alle dansers vanover heel de wereld naar toe : 'The Elvis Dance Studio' ! ...want 'IK BEN EEN DANSER !'

9



- Elke Yoehoe (*applaus*)ik ben nu al zo trots op je. Jij bent mijn held. Schatteke, jij beseft niet voor de helft hoe goed je bent. Jij kan alles bereiken wat je wil.
- Ella Wees toch maar voorzichtig...
- Ellen Ella, stop toch eens met zo negatief te zijn. Jij gaat 'geschiedenis' gaat schrijven als TOP-danser... Anne Theresa De keersmaeck, Isabelle Beemaert en zelfs Ish Ait zullen smeken om voor hun te dansen. Jij wordt de ster van 'World of Dance'
- Elvis... kijk naar mij.... Jij kan alles bereiken wat je maar wil, als je er maar zelf in gelooft, als je maar hard genoeg je best doet, als je maar blijft volhouden en je kop niet laat hangen, als je na een tegenslag weer terug rechtstaat, als je goed voor jezelf zorg..... als je dat allemaal doet dan kan je bereiken wat je wil. Focussen moet je, één doel voor ogen houden en dan lukt dat. En laat je door niemand maar ook door niemand van je pad halen. Ik ga er altijd voor je zijn, ik ga je altijd steunen door hoe moeilijk het ook word. Maar nooit of te nooit zullen we opgeven voordat gij uwe droom bereikt hebt. Begrijp ge dat ? Nooit of te nooit gaat gij opgeven.

1
0



Scene 2

Chloë en Zoë

- Chloë Ik heb weer liggen scrollen op Instagram he... en hebt ge Caro Dour haar vlog gezien van gisteren? Oooh haar gezicht zo mooi gecontourd. Die haar kaken zijn zooo strak. Ik zou dat eigenlijk ook wel willen. En mijn wenkbrauwen zou ik eigenlijk eens moeten verven hè dan moet ik ze niet iedere dag bijtekenen.
- Zoë Oooh jaaa dat had ik gezien. Na het bekijken van die vlog heb ik meteen een afspraak gemaakt voor mijn lippen te laten bij spuiten. Gewoon een klein beetje voller en dan zou het echt wel perfect zijn.
- Chloë Goh dat kiloke dat er het laatste half jaar is bijgekomen dat moet er wel toch terug af. Ik moet dringend terug beginnen met dat ketodieet.
- Zoë Goh daarben ik al mee bezig. Ik ben in twee weken tijd al 3 kilo afgevallen.
OOOH KIJK IK HEB NET BEVESTIGING GEKREGEN DAT DE AFSpraak VOOR MIJN BORSTVERGROTING MAG DOORGAAN!!! Oooh binnen twee weken heb ik mooie grote borsten.
- Chloë Oooh seg wilt ge eens kijken of ik niet met u mee kan komen... dat wil ik eigenlijk ook wel, want ja mijn mandarijntjes kunnen ook beter appelsienen worden
- Zoë Seg kom eh dat kunt ge nu wel zelf regelen he... ik heb al genoeg te doen voor mijn eigen schoonheid. Wat vindt ge trouwens van mijn poep? Vindt ge niet dat die al mooi strak is geworden van de fitness? Al de mannen zitten me nu al na te fluiten op straat. Oooh ik zie het al helemaal voor mij. Nog alleen die borstvergroting en dan staan er nog meer mannen rond me.
- Chloë *(Kijkt in haar kleerkast)* Oh man ik moet dringend morgen gaan shoppen hé
- Zoë Oh ik ga morgen al shoppen met mijn vriendinnen

1
1

Scene 3

Coach- Bieke- Bo

Bieke en Bo komen al lopend naar de coach.

Bieke He Bo..... kijk ... deze foto moet je zien van Sofie n mi... en hier met Wouter toen we zijn gaan klimmen... en hier met Lize van de scouts, je kent Lize toch he.... deze is ook grappig met Eva - toen we ons aan het klaarmaken waren om naar een fuif te gaan... zij is zo grappig.... Oooooooo en hier met Robin , ik denk dat die verliefd is op mij.... Hahahahah

Bo Amai.... Gij hebt nogal wat vrienden

Bieke Ja super.... Allemaal zo'n toffe mensen. Heb alleen te weinig tijd om met iedereen in contact te blijven.

Coach: Bieke, werk aan uw startpositie, hup in de startblokken. Poep omhoog, geen vlakke hand, ... GO, ja kom maar terug, dat was verschrikkelijk. Opnieuw en GO. Ja terug, en GO. Opnieuw, dat trekt op niks, GO, ja oke oefen nog maar 10 keer en dan is het misschien de moeite waard dat ik nog eens kijk

Coach: Ja Bo, het is aan u, toon eens

Bo laat stok 1maal vallen

Coach: focus u

Bo laat stok tweede keer vallen

Bieke: Komaan ge kunt dat wel!

Coach: Bieke! Ge brengt haar uit concentratie, werk aan uw eigen ding en laat haar gerust

Bo doet de oefening perfect

Bieke: Jaaa kei goed gedaan, ik wist wel dat ge het kon!

Coach niet te snel victorie kraaien dames, tis niet omdat het 1 keer lukt dat het altijd lukt, het moet vooral lukken op de wedstrijd

1
2

Scene 4

Anne, Aline, Sam

Aline YOEHOOEEOEEOEEO..... geslaagd... IK- BEN- GELSAAGD !!!!!yeeeee..... ik ben geslaagd.... YOEHOOEEEEEEEE.....

Anne Ik ook..... (gewone toon)

Aline AAHHH we zijn geslaagd!!! (op een heel blije manier (level 4-5)

Ik moet mijn mama bellen.....(praat heel snel) MAMA!!! IK BEN GESLAAGD!!!! Ik had het totaal niet verwacht ik heb 15/20 Is het goed dat ik strak met Anne nog iets ga drinken? Oke,.... Goed.... Ja,ja.... Nee mama..... okeoke.....tot morgen. Saaaaaaam.....we zijn geslaagd.... Yoehoeeeeeeeee!!!!!!! Ik kan het niet geloven. Een 15.

Sam Super.....en jij Anne ?

Aline (praat heel snel van opwinding) Ik ben super content. Ooooo Sam, echt bedankt , dit is ook dankzij jou. Je hebt ons echt goed geholpen. De komende dagen ga ik alleen maar feesten.. Yoehoe!!!!!! Shake...shake...shake..... Yoehoeeeeeeeee..... Sam, ga je straks mee iets drinken? Anne en ik gaan het vieren.... Maar waarom wachten tot strak???? Hierdoe jij die maar open...we moeten KLINKEN... een 15/20.... ongelooflijk.

Hier Anne, neem je glas vast... leg die weg... je bent toch geslaagd.... (ondertussen schenktze de cava in)

Sam Hoe was jouw score Anne?

Anne Ik heb 18/20

Sam en Aline een 18 ??????????

Sam Anne..... een 18 heeft nog nooit iemand gehaald op dat examen, dat is sowieso het zwaarste examen van het eerste jaar. Chapeau.

Anne Och.... Ik heb gewoon mijn best gedaan.... Net zoals iedereen....

Aline Yoehoe... dit moet gevierd worden!!!!!!.....We toosten op ons 'geslaagd zijn'.....(ze toosten synchroon,) we toosten op 'Hoe fantastisch we zijn!'... SANTE... (zingt) 'We're the champions my friend We are the champions - my friends, No time for losers 'Cause we are the champions of the World' ...SANTE.....

Sam Ik wil toosten op 'jullie doorzettingsvermogen'...

Aline yep.... Op ons 'doorzettingsvermogen'....we toosten op ons.....Allé Anne, nu gij... op wat toosten we???... we toosten op:

Anne eeeuuuuu....

Aline allééé... komaan....

Anne 'op ons inlevingsvermogen'

Aline en Sam! Op ons inlevingsvermogen'....

Aline ... we toosten op onze 'Wijsheid'... onze 'schoonheid'.... Onze 'professionaliteit'....en op onze mentor 'Sam'.... SANTE!!!!!!!!!!!!.....

Sam waar gaan jullie straks iets drinken?

1
3



Aline Maakt niet uit... we trekken de stad in en we gaan alle cafés binnen die open zijn. YOEHOE!!!!
FEESTJE!!!!!!!!!!!! (trekt Anne mee naar voor.)

Anne Ik ga niet mee

Aline Wat?????

Anne Ik ga niet mee.

Aline Komaan Anne...je hebt een 18/20.... Snap je dat wel goed....

Anne Ik had gepland om straks al te beginnen met studeren voor het volgend vak. Ik heb daar toch nog wat
extra tijd voor nodig. Zeker omdat ik hier toch wat steken heb laten vallen.

Aline: Steken laten vallen! Je hebt het beter gedaan dan mij, je hebt een 18! Had je dan een 20/20 willen
hebben.... Komaan Anne..... Jij bent op je kop gevallen.

Sam He Anne, je mag best wel wat tijd nemen voor ontspanning hoor. Even stoom afdalen en dan kan je er
nadien wel weer tegenaan.

Anne Nee nee, gaan jullie maar.....en hier... ik drink eigenlijk geen alcohol...

Sam Kom Anne... ik ga ook mee.... Met ons 3 er even tussenuit.

Aline Er is een tijd van 'inspanning' en een tijd van 'ontspanning'.... He.... Ik word hier eigenlijk lastig van....
Je bederft heel de pret met je 'streven naar perfectie' (cynisch) Kan het dan eens nooit goed genoeg zijn
bij jou? Moet je dan altijd het maximum hebben?.... mijn god, ik hoop dat ik later nooit jou collega
word . Sam

Sam komaan, dit is niet nodig

Aline Dat is toch waar. Je bent gewoon een spelbreker.

1
4



Tussenscene (Amber)

He, jij daar. Jij beïnvloed mijn hele leven, wist je dat? Je hebt invloed op mijn studie, stage, relatie, zelfbeeld, sport, familie en lichamelijke toestand. Ik ga kapot aan je. Alles wat ik doe, denk, zeg of bedenken: ik doe het voor jou. Het is alles of niets.

Met bloed, zweet en tranen zorg ik voor je.

Ik kan niet stoppen. Want wat als ik stop? Wie ben ik dan? Dan beef ik, dan zweet ik, dan geraak ik in paniek en stopt mijn adem, dan ziet iedereen hoe onaf ik ben. Er is dus maar 1 weg en dat is jou te blijven dienen.

Elke dag vertel je mij wat beter moet, hoe het beter moet, wanneer het beter moet, waarom het beter moet, voor wie het beter moet, waardoor het beter moet en waar het beter moet. Door jou voel ik mij niet zo alleen. Het is moeilijk om toe te geven dat ik je nodig heb.

Zonder jou doe ik liever niets, geen half werk, ik begin er pas aan als ik weet dat het perfect is, anders voel ik me niet gelukkig. Jij maakt me gelukkig. Vals gelukkig.

1
5



Scene 5

Coach- Bo-Bieke

Vooraf 'Stil-spel'

De coach staat zelf op de weegschaal....

Coach hmmmhmmmmmm.....Euuu Bieke ... nu jij.....uw gewicht en uw vetpercentage is gestegen hoe komt het? ... Bieke opletten he.... Alles boven uw ideale gewicht neemt ge mee in de sprint dat heb ik u toch al zovaak gezegd. Heb ge uw voedingsdagboek bij...

.... amandelen, eieren, zilverviesrijst, zoete aardappel, volkoren pasta, zalm, kip bessen..... hmmm zit er goed uit... ge mocht nog meer water drinken en zeker elke dag een sinaasappel... dat voorkomt dat ge spierpijn na het lopen.

Chips????????? Wat is dit????? Bieke ... Chips en cola is voor kleine kinderen.... Hoe oud zijt ge? Hoe lang doet ge nu al aan hardlopen? Hoe dikwijls moet ik die zaken nog herhalen? Uw voeding is zoooo belangrijk, ieder grammeke draagt ge mee. Ik zie ook nergens staan dat ge die vetverbranders geprobeerd hebt? ... ik snap het niet.... ge verdoet mijn tijd weet ge dat? Als ge niet tot het uiterste wilt gaan dan zoekt ge u maar een andere coach. Ik wil alleen maar met de beste van de beste werken. Geen half werk mij.

Bo... hoe is het bij u gegaan....

Bo Goed, geen probleem.... Ik kan me makkelijk aan het schema houden. ... ik heb genoeg karakter om van de chips en de cola af te blijven. Ik wil de beste worden en ben bereid om daarvoor heel veel te laten.

Coach Bieke.... Zorg dat dat gewicht tegen volgende keer scherper staat (*gaat weg*)

Bieke het was maar 1 zakje hoor.

Bo Ja Bieke.... wat wilt ge dat ik zeg?... Gij hebt ook geen doorzettingsvermogen. Als je iets wilt bereiken dan moet je er ook voor werken, zo is dat! Ik geef ook alles hiervoor op, ik ga helemaal niet op stap, ik doe geen zotte dingen, ik trek zelfs op mijn verjaardag geen fles open. ..zelfs als ik een wedstrijd win dan hou ik me nog aan de regels en doe ik niet zot. Focussen- zelfcontrole – discipline daar gaat het over...jij bent met veel te veel zaken bezig..... Die Sofie, Wouter , Lize en al die ander die leiden je gewoon af van je doel.. De coach heeft gelijk... Toon eens wat karakter ja. ik heb mensen om heen nodig met een positieve ingesteldheid die mij naar een hoger level brengen. En dat ben jij duidelijk niet

Bieke Bo, ik ben er toch altijd voor u...

1
6



Scene 6

Jonas, Amber, Evelien

Ella (Amber) Elvis (Jonas) Elke (Evelien)

Muziek Forest Blakk 'Put you hand up'.... Ze dansen samen (hebben muziek box bij en zetten zelf muziek op)

Elke Komaan schat... Focus je he.... 4- 5-6- 7- 8

Elvis FUCK FUCK FUCK.....AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA (wordt hysterisch boos en zakt in)

Ella (wil naar Elvis toegaan maar Elke duwt haar weg)

Elke Wat is er?

Elvis

Elke Niet opgeven he

Elvis

Elke Ik zie je graag.... he..... wat is er.... is zie dat er iets is...ben je gespannen voor die toelatingsproef in Tilburg? ... Daar zal je slagen.... Ditmaal zal het je lukken... Het is daar anders dan in Londen hoor

Elvis

Elke Je moet wat leren doseren. Je geeft je ook altijd voor 200%...

Elvis

Elke He we doen dit toch samen.

Elvis (stille.....) Ik kan het niet.... ik kan het niet.....

Elke ik weet dat dit veel van je vraagt.....

Elvis wan s morgens tot s avonds ben ik aan het dansen en nog lukt het me niet....dit vraagt zoveel van mij....
... ik wil die emoties ook krachtig kunnen overbrengen... die pijn, dat verdriet,die eenzaamheid..... ik wil dat ze me geloven..... Maar ik heb het gevoel dat het me niet lukt (stille).... ik denk altijd maar weer terug aan vroeger..

Elke ik weet het schat.... ik weet dat je het vroeger niet gemakkelijk hebt gehad...maar gebruik die pijn en dat gevoel van eenzaam zijn in je dans...als je je kwetsbaarheid durft te tonen dan kan het niet misgaan

Kom ga eens staan.... sluit je ogen.... ga maar terug naar vroeger, dat moment dat je gepest werd, dat iedereen je uitlachte, dat ze vanalles tegen je riepen, dat je alleen op de speelplaats stond, dat niemand je in de ploeg wou, dat ze je spullen verstopte, ...en voel hoe pijn je dat deed, hoeveel verdriet het je deed en hoe eenzaam je je voelde.... en laat nu je lijf maar dansen.... laat het maar gaan...ja...ja... ja..... en nu wordt je kwetsbaarheid een kracht..... mooi...mooi... ja ...ja... ga door... ga door.....

1
7

Scene 7 Aline- Anne- Sam

Anne zit met heel veel boeken rond haar en heel veel papier. Ze is haar cursus aan het overschrijven.

Anne: De cirkel van Willis of circulus arteriacus Willis is een vaatkring van slagaders die de hersenen van bloed voorzien. Deze is vernoemd naar de Engelse arts Thomas Willis 1621-1675, die de vaatkring van slagaders en anastomosen ontdekte.

(Anne gaat door met schrijven..... Anne kijkt niet op als Sam met haar praat)

Sam Lukt het een beetje?

Anne *(terwijl ze schrijft)*...Ja hoor best....! Indien een deel van de cirkel van Willis afgesloten raakt, door bv atherosclerose is de bloedvoorziening via de andere weg gewaarborgd...!

Aline Dat meen je niet.. ben je nu alweer heel de cursus aan het overschrijven?

Anne Ja... ik heb zo mijn manier van studeren... De bloedvoorziening van de grote hersenen is hierdoor meestal voldoende om ischemie te voorkomen...!

Aline Anne... er is 'Nice to know' en 'Need to know'.... Ik geloof niet dat jij het verschil kent. Doe eens normaal ze gaan toch nooit die geboortedatum vragen van die Bruce Willis

Anne Thomas Willis...zie je wel...

Aline Anne, dat was een grapje ja... komaan

Anne en natuurlijk is die data belangrijk. Deze dokter verdient respect, snap je wel dat dit zeer bijzonder is, dat deze man in de 17 de eeuw dit al ontdekt.

Sam Anne, je gaat wel echt tot in de detail.

Anne Wat in detail gaan? Als verpleegkundige moet je alle details kennen. Je moet zeker zijn van je zaak. Je bent bezig met het leven van onschuldige mensen. Patiënten zijn geen proefkonijnen. *(licht irritatie)* Patiënten zijn 'echte' mensen. Met gevoelens en dromen en een partner en kinderen. Als je iets niet weet of een verkeerde handeling doet kan dat serieuze gevolgen hebben. Ik wil niet dat er een patiënt doodgaat door mijn toedoen.

Sam je bent precies gefrustreerd

Aline jij haalt toch altijd goede punten, doe toch normaal.

Sam Daar gaat heus niemand dood door jou toedoen en in het ziekenhuis ben je altijd omringd door een heel team.

Ann Is dat dan een reden om je zaken niet te moeten kennen. Sam, het lot van die zieke mensen ligt in onze handen. En ik zeg het u :'Het kan heel snel gedaan zijn'.

Aline Ach overdrijf maar weer.

Anne Ga jij straks ook zo doen? Als ze een patiënt na een zwaar verkeersongeval volledig in shock binnenbrengen? Of als een man met een zwaar hartinfarct of herseninfarct binnenbrengen?

1
8

- Aline Nu doe je precies alsof ik niet studeer. Ik haal ook goede resultaten. Weet je wat Anne 'ik hoop dat je hoofd ooit barst van het studeren'.... Zulke vriendinnen als jij heb ik echt niet nodig... *(gaat weg)*
- Anne *(roept Aline na)*... Goed is niet goed genoeg. Het moet perfect zijn Aline. En als je niet bereid bent om tot het uiterste te gaan, dan moet je niet aan zo een job beginnen. Mensen zijn het dierbaarste wat er is en daarvoor is 'goed niet goed genoeg'!
- Sam *(stilte... wacht totdat Anne wat rustig is)* Ik krijg bijna de indruk dat je bang bent om iets fout te doen.
- Anne Natuurlijk ben ik bang... Ik wil niet elke dag gaan werken met de angst om iets fout te doen of naar huis te gaan met de gedachten dat door mijn fout iemand gestorven is. Ik wil niet tegen een moeder gaan zeggen dat haar kind gestorven is omdat ik niet wist het moest. Ik wil niet tegen een kankerpatiënt zeggen 'sorry door mijn onkunde loopt het allemaal fout'...
- Sam Anne
- Anne Het is toch waar, beseffen jullie wel welke verantwoordelijkheid we hebben. Weet je wel welk effect 1 onoplettend moment kan hebben? Sta je er wel eens bij stil welk effect het kan hebben als jij iets fout doet omdat je iets niet weet? Dat er vaders, moeders en kinderen ontoestbaar zijn bij elke dode die er valt door onze fout.

Sam en Aline staan aan de grond genageld

Ik weet dat wel... ik weet welk effect het heeft als een verpleegkundige haar verantwoordelijkheid niet draagt. En ik heb gezworen dat mij dit nooit of te nooit zou gebeuren. Dus 'Fuck of' met jullie 'Nice to know'. Alles, maar dan ook alles is voor mij 'Need to know'.

Scene 8

Chloë en Zoë

- Chloë Net geen 435€... ongelooflijk he... nog geen 435€!!!
- Zoë 375... ik heb gewonnen... ik had het voorspeld... gij hebt geen verstand van shoppen... gij zou beter volgende keer met mij meegaan dan spaar je een heleboel geld
- Chloë Ik moet er niet aan denken Zoë, om met u te gaan shoppen, ik kan me zo al voorstellen wat gij weer gekocht hebt... broeken en broeken en broeken... terwijl ik u al honderd keer gezegd heb dat ge daar te klein voor zijt en uw gat daarvoor veel te dik is
- Zoë Dat is niet waar...
- Chloë Wel laat dan eens zien wat je gekocht hebt... *(Zoë laat een broek zien)*
Ik wist het... ik wist het...
- Zoë Dit is 'in'... dit is 'een old-school-broek'... van boven mooi strak en van onder brede pijpen. Dat is pas mode!
- Chloë Daar zijt ge te klein voor en daar heb ge een te dik gat in. Waarom luistert ge toch nooit naar mij, ik ben uw zus, ik heb hier meer verstand van dan gij. En dan gaat ge daar zeker ook weer van die sneakers onder dragen. Ik schaam me dood als ik zo met u de straat op moet.
- Zoë Laat me dan eens zien wat gij gekocht hebt. Waarschijnlijk weer een kleedje maatje 32... veel te klein zodat uw borsten eruit springen... *(Chloë laat een kleedje zien)*
Ziet, ziet... ik wist het... Chloë, het wordt tijd dat gij gaat accepteren dat je nooit zo'n borsten als mij zult hebben. Stop met van die veel te kleine kleedjes te kopen dan ziet ge er veel te 'goedkoop' uit...
- Chloë Dit is een kei schoon kleedje, Miss België heeft er ook zo eentje.
- Zoë Fijn voor haar. Zij heeft daar waarschijnlijk dan ook de perfecte maten voor. Snap dat nu dan toch, je hebt daar het figuur niet voor.
- Chloë Juist had ge iets te zeggen over mijn borsten en nu zegt ge al dat heel mijn figuur niet goed is. Wat gaat het seffens nog allemaal zijn? Mijne buik te dik? Mijne hals te lang? Mijn schouders te breed? Mijn voeten te groot? Mijn kuiten te dik? Mijne ogen te scheef? Mijne lippen te dun? Durf het niet he zus. Als er één van ons twee de knapste is dan ben ik het wel.
- Zoë Weet ge wat uw vriendinnen zeggen? Dat ge eruitziet als een 'dicht geplamuurde appelsien'. Ze schamen zich dood als ge met hun uitgaat? *(Zoë imiteert de vriendinnen)* 'Chloë ocharm heeft ook geen verstand van make-up he. Toch zielig hoe ze er soms bij loopt. Maar dat is goed voor ons want dan kijken de knappe jongens naar ons'.
- Chloë Mijn vriendinnen??? Weet je wat uw vriendinnen zeggen: 'Dat je op uw haren eieren kunt bakken van de vettigheid'.
- Zoë Ach wacht maar, op ene dag zullen uw ogen open gaan of nee straffer nog 'uw oren'. Want dan zullen ze allemaal tegen u komen zeggen dat ik de knapste ben.
- Chloë Awel: 'De strijd is begonnen!'.

Tussenscene

Caro – Chiara – Inge

(Monoloog tegen publiek)

- Caro ze moesten eens weten dat ik maar 32 kg weeg en BMI van nog geen 10 heb....dat ik dagen niet eet, laxemiddelen gebruik, de trap bijna niet op kan en buiten adem ben bij elke stap
- Mamik Ik pieker de hele dag over wat ik wel en niet ga eten, bang dat ik te veel calorieën binnen krijg dat ik meer zal wegen dan gisteravond.
- Inge SM Ik weet perfect in welk jurkje ik er op mijn best uitzie, en welke trui me dikker doet lijken.
- Mamik Elke dag denk ik heel bewust na hoe ik ervoor kan zorgen dat ik niet opgemerkt zal worden. Hoe ik het best kan verdwijnen in de massa.
- Caro Mijn ouders doen lastig... iedereen doet lastig... terwijl het enige wat ik wil is iets goed doen.... Ergens goed in zijn... in zingen, dansen, tekenen, mooi zijn, gestructureerd zijn, lief zijn, vriendelijk zijn... maakt niet uit in wat...als ik maar in iets goed ben
- Mamik Maar ik ben nergens goed in
- Inge SM Of toch wel...
- Caro In slank zijn, dat weet ik hoe ik moet doen en hoe ik dit goed kan doen.
- Mamik Overall zie ik eten tevoorschijn komen als je goed genoeg kijkt zie je dat overal. Gelukkig ben ik mentaal heel sterk, fysiek misschien iets minder, maar mentaal ben ik heel sterk. Ik zeg tegen alles nee....
- Inge SM ...mijn lichaam zegt tegen alles neen.. Soms word ik heen en weer getrokken tussen "Ja ik wil!" en "Nee ik durf niet!". Maar gelukkig ben ik sterk en duw ik mijn honger gewoon weg.
- Mamik Mijn vrienden dagen me steeds weer uit. Tijdens de middagpauzevragen ze of ik mee een broodje ga eten: "zo eentje met geitenkaas, honing en noten!". Ik schud uit automatisme mijn hoofd en mompel dat ik thuis eet.
- Inge SM Tijdens de lessen in de namiddag kan ik me amper concentreren. Eten, altijd maar weer dat eten danst door mijn hoofd. "je moet beter je best doen vanaf nu" .hoor ik die stem dan weer zeggen
- Caro Wanneer ik 'savonds naar huis wandel, passeer ik een bakkerij. De gebakjes staan verleidelijk uitgesteld in de etalage, maar ik draai mijn hoofd weg. "Dat mag ik niet", denk ik weer. Ik vraag me af of andere mij zien en me lelijk vinden, of te dik, of te mager.
- Mamik en dan heb ik geen zin meer in de rest van de avond. Als ik dan thuiskom sluit ik de deur en weet ik ² dat ik niet meer buiten zal komen. ₁
- Inge SM en als ik mijn bed in kruip voel ik me slecht, mijn hoofd is moe, en mijn buik tegelijkertijd volledig leeg Ik weet dat de kans groot is dat mijn vrienden samen op café zitten, maar ik zit hier. Ik durf me amper nog te amuseren, bang om de controle te verliezen.



Scene 9

Jonas, Amber, Evelien

Elvis is zijn Sprong aan het oefenen

Elke: Elvis! Elvis!

Ella: ~~Dit hing op een heel~~, dit is misschien iets voor jou!

Elke: Misschien, misschien... dit is gewoon zijn golden ticket!!Het is een talentwedstrijddit is perfect, hiermee ga je de wereld veroveren...

Elvis: Laat me zien.... Oooooo... super....

Elke ik heb je al ingeschreven... goed he.... Jij gaat winnen.... Jij kan dit schat!!!!

Elvis ...kijk , ik heb nog verder gewerkt aan die dans..... Dus.... Ik spring – spring.... En dan draai draai draai draai... open..... val..... en rechtop..... 5-6-7-8 en 1-2-3-4-5-6-7-8 en 1-2-3-4-5-6-7-8 sorry..... 5-6-7- 8 en 1-2-3-4-5-6-7-8 en 1-2-3-4-5-6-7-8 Aaaaa ik zit nog teveel in mijn hoofd....

Elke dat is niet erg... ik zie inderdaad dat je nog teveel aan het tellen bent Elvis... vertrouw maar op jezelf... dat komt wel...je doet het goed.

Elvis1-2-3-4-5-6-7-8 en 1-2-3-4-5-6-7-8

Ella Wat gaat de dans over?

Elke Ella.... Dat weet je toch....

Elvis 'Afwijzing'... 'ik werd zo gezegd juist afgewezen in de liefde, dat je telkens weer terug gaat staan.... Als je verdriet of pijn hebt of afgewezen bent of eenzaam... telkens weer terug rechtstaan...

Elke Mooi..... maar weet dat ik dat nooit zou doen he.

Ella: *(stilletjes tegen Elke)* Elke... heb je gezien welke namen daarop staan? Heb je gezien wie er in die jury zit? Deze wedstrijd is echt wel van een hoog niveau...

Elke ach hij kan dat, maak hem nu niet zenuwachtig en breng hem niet aan het twijfel, hij moet vooral geloven in zichzelf....en wij als vrienden dienen hem daarin te steunen. Ook jij Ella.

Elvis Enne..... hoe ziet het eruit... wat vindt jij ervan Ella?

Ella eeuu.... Ja.....ja..... goed.... mooi.....blijven oefenen zou ik zeggen dan komt het wel goed

Elvis: Heb vanmiddag nog gebeld voor wat extra danslessen.... Dus komt in orde....als ik dans kan ik alles aan....volhouden en discipline en streven naar perfectie zijn gelukkig mijn krachten.... Ongelooflijk he dat ik daar straks mijn brood mee kan verdienen. Hoe veel mensen kunnen zeggen dat ze van hun hobby hun beroep kunnen maken, dat hun jeugdroom is uitgekomen. Ongelooflijk he..... 1-2-3-4-5-6-7-8 en 1-2-3-4-5-6-7-8

Ella Ga je nog extra dansles nemen? Maar je volgt toch al 5 uur per week privélessen. 2

Elvis klopt.....1-2-3-4-5-6-7-8...ik weet nog niet hoe ik dit ga betalen maar dat lost zich wel op.... Ben benijd om tot op het bot te gaan...ik voel het... ja ja... ik voel het nu....1-2-3-4-5-6-7-8... ja ja... ik heb het...ik heb het... Het zit hem in de details, in de juiste timing... ben zo blij dat ik gezegend ben met dit talent. Ik zou niet weten wat ik anders moest doen in mijn leven.

Elke Maakt je over geld maar geen zorgen hoor schat..... ik betaal die lessen wel... (tot Ella)... kijk eens hoe hij straalt.... Dit is zijn leven..... Het is toch mooi om te zien dat hij doorgaat totdat hij het kan, totdat het af is, totdat het perfect is... pas dan is hij gelukkig... het is echt geen opgever... 3

- Ella Elke... ik wil geen spelbreker zijn maar moeten we hem niet beschermen? Wat als hij daar wordt uitgelachen? Dan stort zijn volledig wereld in. Dat komt hij niet meer te boven. Hij heeft al zoveel afwijzingen moeten doorstaan.
- Elke Dit gaat niet gebeuren Ella, daar ga ik voor zorgen.
- Ella Elke, weet je hoe wij met ons drie vrienden zijn geworden? Dat was omdat Elvis gepest en uitgelachten werd op school en wij het voor hem zijn gaan opnemen. We kunnen dat niet blijven doen.
- Elke Yoehoe..... applaus.....applaus..... Het is perfect.

2
3



Scene 10

Coach- Bo-Bieke

Bieke is al even bezig met burpees uit te voeren voor haar conditietraining, ze is al dood moe

Bo is gefocust aan het trainen voor haar wedstrijd

** de coach loopt rond in de zaal, toezicht te houden hoe de 2 trainen**

coach Bo , morgen is de wedstrijd. Er is niet meer zoveel tijd. Het moet prefect zijn !
Bieke, ik ga u niet laten meedoen. Gij zijt er niet klaar voor. We passen ons trainingsprogramma aan. We beginnen terug van bij het begin. Werken aan je conditie. Ga maar verder met je Burpees tot je aan 100 bent.

Bieke **Bieke is zo moe dat ze half valt en bijna niet meer recht komt**

Bieke coach ik kan echt niet meer!

coach wablief?! (coach slikt even om woede te beheersen) Als gij toch geen moeite wilt doen om iets te bereiken dan doe ik ook geen moeite meer voor u!! Als het zo zit dan pak u spullen en vertrek!
Dan kan ik mijn tijd en moeite steken in Bo, want zij wil wel de top bereiken.

**Bieke neemt haar spullen en loopt naar de deur* + gooit nu beide vriendschapsbandjes op de grond.*

Nu kan ik eindelijk mijn tijd steken in Bo.... Bo! laat maar eens zien waar je voor geoefend hebt!
Ga in uw startpositie staan... 5..6..7 en 8.

**Bo doet haar twirling stukje van ongeveer 1 min.*

de coach moedigd haar continue aan

*ze vangt alles en ook haar laatste trick (illusion) ze springt op van blijdschap**

Bo Ik kan het... ik h kan... het is me gelukt.... Bieke, Bieke, heb je dat gezien?! Bieke??

coach Bieke is hier niet...

Bo Hoezo Bieke is hier niet??

coach Bieke gaat die medaille niet voor jou winnen... dat ga je zelf moeten doen en alleen...dus blijf focussen:

Als je morgen zo presteert dan win je die wedstrijd met gemak!

Bo (ziet nu de 2 vriendschapsbandjes liggen)
vriendschap... het fijn zijn om 'vrienden' te hebben.... Om net zoals iedereen naar festivals te kunnen gaan, verjaardagsfeestjes te kunnen plannen, met vriendinnen op vakantie te kunnen gaan. ...Ik ben jaloers op Bieke, omdat zij dat wel doet...wel 2 of 3 keer per dag bekijk ik haar facebookpagina, daar staan altijd wel leuke dingen op, soms moet ik lachen met de gekke beelden die ze trek, het is ongelooflijk hoeveel vrienden ze heeft. ...en ik.... Ik heb alleen maar haar....ik ben jaloers en alleen...ik baal ontzettend van mezelf .

Mensen denken dat het mijn eigen schuld is, dat ik het zelf veroorzaakt, omdat ik sociaal contact vermijd. Ze denken echt dat je de gezelligheid gewoon kunt opzoeken als je zin hebt. Ik wil wel maar ik kan het niet, ik weet niet hoe ik dat moet doen. Je kan toch moeilijk onuitgenodigd ergens naar toe gaan! Of alleen naar de film gaan of alleen op vakantie gaan? Dan zou ik me pas echt zelig en alleen voelen.

Dus dan blijf ik maar thuis en rommel ik maar wat of kijk ik uren, neen dagen na elkaar naar netflex en gooi ik uit verveling maar weer met die stok. Zo gaat de tijd sneller voorbij en merk ik niet dat ik zo alleen ben.

2
4



Scene 11

Aline- Anne- Sam

Sam ... hier ik kom je mijn nota's van vorig jaar brengen. Misschien heb je er iets aan?

Anne Wat fijn, ik ga ze zeker doornemen.

Sam Anne... mag ik je iets vragen?

Anne ja hoor

Sam ... waarom wil je eigenlijk verpleegkundige worden.

Anne (Stille)... Ik heb het hen beloofd.

Sam Wie?

Anne Mijn ouders.

Sam oooo....

Anne Mijn ouders zijn dood Sam.14 oktober 2015...het was een woensdag...ik was de hele middag alleen thuis...toen ze thuis kwamen was ik aan het bellen met mijn vriendin... we maakte wat ruzie omdat ik het eten niet gemaakt had en dat ik alweer aan het bellen was. Na het eten zouden ze nog even naar oma gaan. Tegen 9 uur 's avonds waren ze nog niet terug.... Om half tien belde ik naar oma en deze zei dat ze al een hele tijd geleden vertrokken waren...Ik was ongerust en wist niet wat doen... dus ik wachtte gewoon... (stille)...ik wachtte gewoon...ik deed niks, snap je...helemaal niks.... Om 11 uur 's avonds waren ze nog niet thuis... ik was bang.... Ik belde naar mijn tante en zij heeft de politie gebeld..... Op amper vijf minuutjes van thuis was papa de controle over het stuur verloren en zijn ze tegen een verlichtingspaal geslipt. Ze zijn allebei dood gegaan aan een inwendige bloeding. het enige wat ik nog weet is dat een verpleegster zei 'We konden niks meer voor ze doen'

' We konden niks meer voor ze doen', zei die verpleegster.... Misschien had ze niet goed opgelet op school of misschien had ze maar een 14/20 op haar examen en wist ze niet wat ze had moeten weten, of misschien was ze de avond voordien gaan stappen in elk cafe dat open was....(stille)... toen heb ik gezworen dat ik verpleegster zou worden en dat ik 'altijd nog iets kan doen voor mensen'.

Sam ... de perfecte verpleegster bestaat niet.... je kan niet over alles controle hebben.

Anne Ik wel.

Sam dat ga je niet volhouden...

Anne ... het moet Sam, het moet...het maakt me niet uit wat ik ervoor moet laten....(stille)... Ik mis mijn ouders...ik mis de gezellige momenten met hun.... Ik mis de momenten dat we samen lachte en ruzie maakte...

Sam en daarom stort je je zo op het studeren...

Anne ja... als ik studeer dan mis ik ze niet... dan heb ik geen tijd om me alleen te voelen...om me eenzaam² te voelen...sinds hun dood voel ik hier zo een leegte , precies alsof er een gat in me zit dat met niks opgevuld kan worden... geen enkele vriendschap kan die leegte opvullen...dit zit zo diep Sam... zo diep.....ik geraak dat gevoel van eenzaam zijn nooit meer kwijt ⁵

Sam ...met streng zijn voor jezelf, je afzonderen, je vrienden wegduwen en alleen maar bezig zijn met studeren ga je dat gevoel inderdaad nooit kwijt geraken.

Anne Ik kan niet anders, ik heb het mijn ouders beloofd.

Sam Anne, jij moet je hart gaan volgen....het wordt tijd dat je je eigen droom gaat waar maken

Scène 12 Chloë en Zoë

Chloë en Zoë zitten met hun GSM in de hand te wachten tot ze een bericht krijgen

Zoë OOOOOOOOO Komaan Chloë ...stuur me nu een bericht.....

Chloë OOOOOOOOO Komaan Zoë..... Doe nu niet zo koppig en stuur mij een bericht.

(ze wachten op een bericht)

Chloë oke oke ... als jij te koppig bent om toe te geven dat je te ver bent gegaan dan zal ik eens laten zien dat ik geen katje ben om zonder handschoen aan te pakken.

Zoë komaan Chloë.... Stuur me nu een bericht en zeg dat je spijt heb van wat je hebt gezegd.(wacht)..... hé.....jij denkt alleen maar aan jezelf en aan je uiterlijk. Dat is het enig waar jij mee bezig bent.... Is mijn buik te dik?- Zijn mijn voeten te groot? Staan mijn ogen te scheef? Zijn mijn lippen te dun? Als er één van de twee de knapste is dan ben ik het!.....Wie denkt ze wel dat ze is? En zij durft dan tegen mij te zeggen dat mijn gat te dik gat in en dat ik naar haar kledingsadvies moet luisteren. ,En hoe durft ze te zeggen dat zij zich schaamt voor mij. Ik schaam me over haar.

Chloë ik wist het...ik wist het.... Nooit of te nooit zal zij toegeven dat ze te ver ging he... zij denkt nu al dat ze 'Miss Perfect' is ... maar ze heeft gewoon geen verstand van mode en wat trendy is. En nu ze die borstvergroting gaat krijgen loopt ze helemaal naast haar schoen. Ze heeft niet eens door dat ze veel te klein en veel te mager is. Dat is helemaal niet meer mode. Kim Kardashian dat is in.hahahahahaah.... Morgen zal ze het wel merken om de wedstrijd wie de schoonste is....(doet de heks na) 'Spiegeltje-Spiegeltje-Spiegeltje aan de wand , wie is de lelijkste van het land – hahahahahahahaaha

Zoë Ze zal er wel snel achter komen dat ik het ga verder in het leven zal schoppen dan zij. Met haar looks zal er één of andere nerd haar nog niet willen. Ik zal sowieso een dokter of advocaat trouwen, een groot huis hebben en 3 keer per jaar een verre reis maken, in sjieke hotels verblijven en een sportwagen hebben. Oja en geef me ook een maar een chiwawa en een minnaar hahahahahah

Chloë (typt een bericht)....'He Zoë, wat ben je aan het doen?'nee nee... ik ga niet de eerste stap zetten dit keer.... Weg ermee, volia.

Zoë Oke... ik zal mijn verstand maar gebruiken (typt op haar Gsm)... 'He Chloë- morgen is de wedstrijd. Moge de beste winnen-groetjes Zoë'

Chloë 'Moge de beste winnen-'.... Wat is dat nu?. Ik ga winnen dat is zeker. Ik ga me niet laten doen daar haar.... (typt een bericht terug).... 'Zoë, ik ben er zeker van dat jij dat niet zal zijn'.

Zoë (leest het bericht en typt)....'En ik vrees ervoor dat jij dat niet gaat zijn.-uitroepteken-uitroepteken'

Chloë ...(typt)' Om te winnen zal je meer moeten tonen dan die nepborsten van je'.

Zoë(typt een bericht) 'Laat me met rust'

2

Chloë (type een bericht- heeft spijt).....Je hebt gelijk: Moge de beste winnen!'

6

Zoë(typt een bericht) 'Laat me met rust'

Chloë (typt)....'Ik meen het, moge de beste winnen'



Tussenscene Yana

(Monoloog tegen publiek)

Ik ben altijd veel verhuisd, waardoor ik nooit echt hechte vriendschappen heb opgebouwd. Van tevoren wist ik al dat ik nooit lang op één plek zou blijven, en daar heb ik mij bij neergelegd.'

'Nu heb 1 hechte vriendschap heb opgebouwd. Ik heb haar ooit 1 keer verteld over mijn depressie en maar ze lijkt het niet te snappen, ze is alleen maar met zichzelf bezig. De mensen snappen het gewoon niet. Dat ik suïcidale gedachtes heb vertel ik zeker aan niet. Want voor je het weet stoppen ze in een gesloten afdeling. Ik wou dat ik het kon zeggen, ik wou dat ik het tegen jou kon zeggen en dat jij luisterde zodat jij net als ik die stem in mijn hoofd hoorde.....die stem die zoveel zegt dat het ik op het einde vergeten ben wat ze in het begin gezegd heeft. die stem die er voor zorgt dat ik niks meer weet maar heel veel voel.... in het echt ben ik bang, bang dat jij die stem hoort dus praat ik veel, leef ik hard, wil ik dansen en drinken en loop ik weg als iemand te kort bij komt en soms, heel soms sluit ik me op in mijn kamer, sta ergens in een hoek op school en ik maak me klein als er gesproken wordt. Zolang ze me maar in mijn eenzaamheid laten. Zolang dat ik niet echt in contact hoef te gaan voel ik me veilig en moet ik nog niemand te zijn.

2
7



Slotshow

Marnik

Dames en heren, welkom bij deze LiveShow.

Ook vandaag hebben we weer een heel gevarieerd aanbod.

Bij mij kriebelt het al en hopelijk bij de jury ook.

Onze eerste artiest maakt een switch in haar leven en volgt nu haar hart. haar pijn en verdriet verwerkte in dit fantastische lied.

Optreden Anne

Marnik

Onze volgende artiest heeft een 'ijzersterke wil', niets is haar teveel om haar doel te bereiken. Ze offert alles op zelfs vriendschappen, maar is fenominaal in haar discipline. Hier is BO.

Optreden Bo

Optreden Elvis

Marnik

Zonder schoonheid geen leven en zonder perfectie geen geluk. Dit zijn de overtuigingen van de zussen Cloë en Zoë. Ze laten jullie hun mooiste buitenkant zien want dit is de remedie tegen 'eenzaamheid'.

Optreden Cloë en Zoë

Cloë Waar zijn we mee bezig.

Zoë Je hebt gelijk. Dit klopt niet. We zijn niet alleen maar buitenkant.

Cloë Integendeel, we hebben ook onze gebreken,

Zoë angsten, onzekerheden

Cloë met ronde en scherpe kanten

Zoë we zijn meer waard dan een swip naar rechts of links

Cloë Zus, gij zijt goed zoals ge zijt. Ge zijt één uit duizend. Iemand die iedereen zich wenst

Zoë Jij ook. Kom we zijn hier weg.

Cloë ja, kom we zijn weg.

2
8



5.3 Bijlage 3 – signaleringskaart

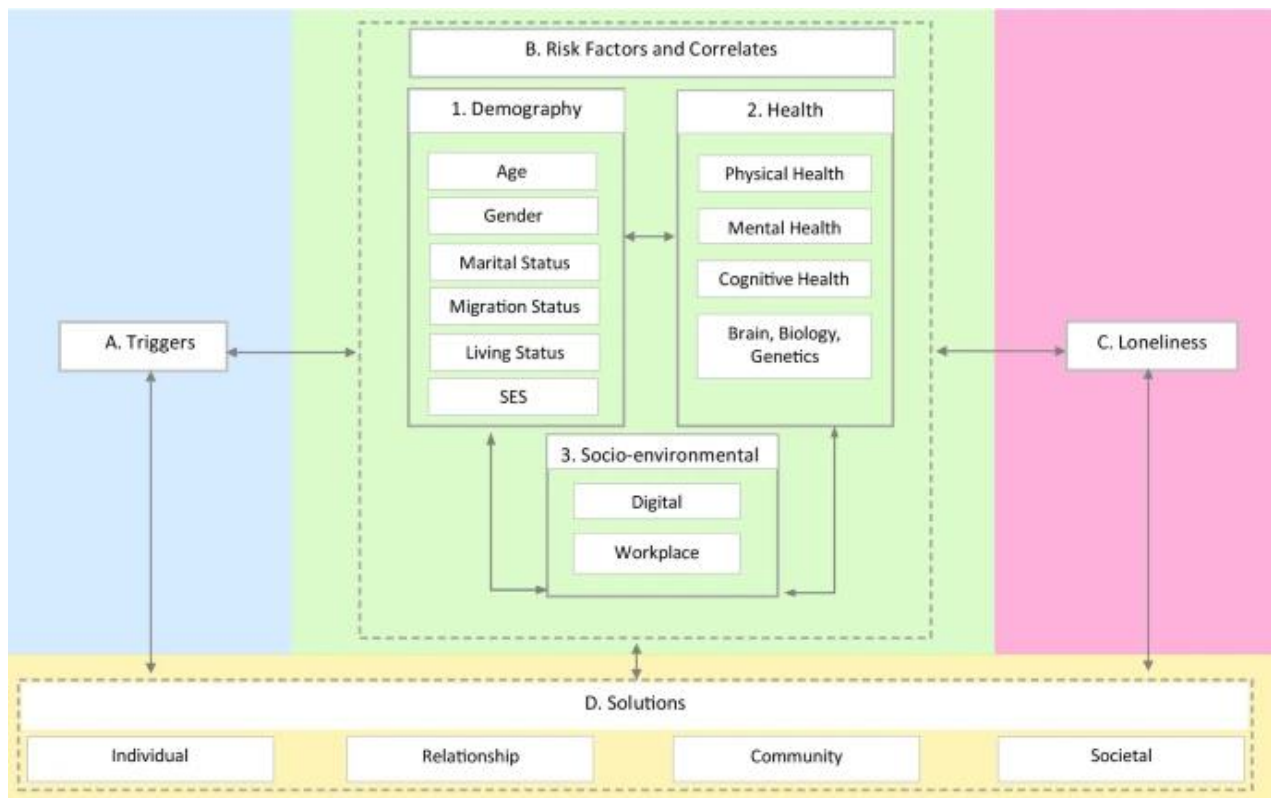
Onderstaande punten zijn niet om af te vinken, maar zijn aanleiding voor gesprek. Bespreek uw vermoedens altijd met de persoon. Aarzel niet om bij een 'niet-pluis-gevoel', waarbij nog niet goed duidelijk is wat er precies aan de hand is, ook het gesprek aan te gaan met de persoon die het betreft.

Als u om wat voor reden dan ook niet hierover in gesprek kunt of wilt gaan, zorg dan dat u het signaal aan iemand doorgeeft.

<p>Lichamelijke signalen</p> <ul style="list-style-type: none">- verslechterde zelfzorg- vermoeidheid- slaapproblemen- hoofdpijn- verhoogde spierspanning- gebrek aan eetlust- last van maag/darmen- ademhalingsklachten <p>Psychische signalen</p> <ul style="list-style-type: none">- negatief zelfbeeld- weinig zelfvertrouwen- gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid- gevoelens van verlatenheid- angststoornissen- rusteloosheid- moeilijk kunnen concentreren- teleurstelling en verdriet- verlies van vertrouwen in andere mensen- boosheid en bitterheid <p>Sociale signalen</p> <ul style="list-style-type: none">- weinig sociale contacten- missen van sociale steun	<p>Gedragmatige signalen</p> <ul style="list-style-type: none">- verwaarlozing van zelfzorg en woning- gebrek aan sociale vaardigheden- mensen op afstand houden- claimgedrag- op zichzelf gericht zijn- overmatig gebruik of verslaving- leven in het verleden- moeite met alleen zijn <p>Levensgebeurtenissen</p> <ul style="list-style-type: none">- overlijden van naaste(n)- scheiding- ziekte of beperking- ziekte of beperking van naaste(n)- verhuizing/migratie/sterk veranderde woonomgeving- verlies baan/financiële problemen <p>Andere signalen en notities</p> <ul style="list-style-type: none">------
---	---

Uit: Heessels, M., Braun, M., Kroes, J., Dankers, T., Roozendaal, K., Ouwerkerk, A., Damoiseaux, D., & van Biene, M. (2015). *Eenzaam ben je niet alleen*. Movisie. <https://www.movisie.nl/publicatie/eenzaam-ben-je-niet-alleen>

5.4 Bijlage 4 – conceptual model of loneliness



Uit: Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 793–810.

5.5 Bijlage 5 – Public health perspectief van de meest voorkomende stoornissen

4. Project programmatie: “Public health perspectief van de meest voorkomende stoornissen”

Waarom zoeken volwassenen geen hulp als ze pathologie hebben?

Table 3. Barriers to treatment of suicidal people in the World Mental Health Survey*

Reasons for not seeking treatment	Observed rate (n=173)				Unplanned suicide attempt (n=12)				Planned suicide attempt (n=142)				Any suicide behavior (n=173)			
	%	n	95% CI	n	%	n	95% CI	n	%	n	95% CI	n	%	n	95% CI	
Any personal need for treatment	37.6	28	28.8	42.6	3.6	100	40.0	8.1	26	37.0	3.6	27	37.8	3.2	48.1	
Any structural barrier	63.4	25	54	70.9	11	38	76.7	4.8	7	10.0	3.9	34	10.0	1.9	100	
Financial	11.9	23	82	8.9	1.9	27	10.1	6.1	6	10.8	3.6	27	11.2	1.9	100	
Availability	66.6	24	27	8.3	1.9	26	19.0	1.4	5	17.4	3.6	28	10.9	1.6	104	
Transportation	5.6	17	36	0.1	1.6	10	0.0	0.0	0	1.5	2.9	11	4.1	0.6	68	
Lack of information	3.7	28	20	2.3	0.8	10	2.9	1.7	3.9	2.1	9	3.3	0.6	39	39	
Any attitudinal barrier	1.1	28	39.0	36.2	3.8	47	107.1	8.4	25	39.4	5.4	58	40.3	1.2	480	
Worried to handle on own	0.1	22	200	27.9	3.2	21	47.1	6.3	19	37.2	5.5	39	20.7	1.8	291	
Thought would get better	1.0	1.1	80	9.4	2.2	21	9.2	5.1	4	10.4	2.9	19	8.2	0.9	101	
Stigma	0.5	1.9	10	1.9	1.9	10	4.0	1.9	3	11.9	0.9	21	4.7	0.9	94	
Thought would get better	0.5	0.4	89	0.9	3.2	29	8.6	4.8	4	8.9	2.7	18	11.5	1.8	103	
Problem was not severe	0.1	1.3	47	10.0	3.2	26	10.8	8.6	4	7.0	2.5	11	8.6	1.1	102	



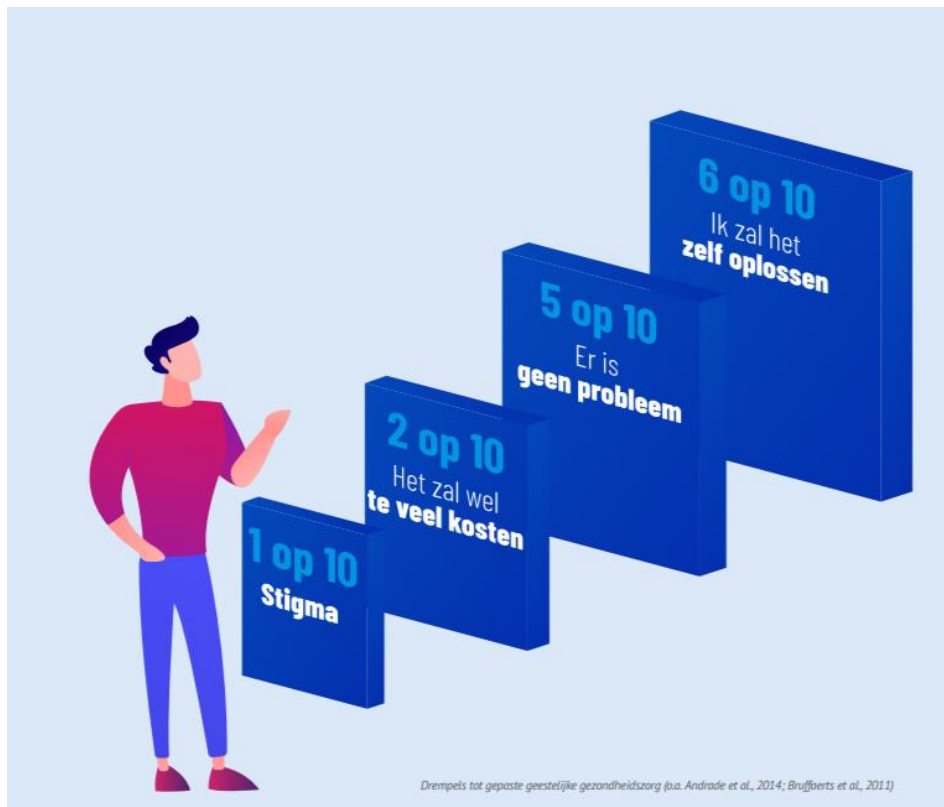
1. "Er is geen probleem" 57%
2. "Ik zal het zelf oplossen" 64%
3. Financiële barrière 12-16%
4. Stigma 7-8%

“Geen ervaren nood” meest belangrijk

Table 4. Reasons for not seeking treatment among the subgroup with 12-month mental disorders who perceived a need for mental health care but did not access any, according to kind of worryful full condition

Barriers	Any severity (n=495)		Severe (n=126)		Moderate (n=199)		Mild (n=169)		p	Pair-wise comparisons	
	%	n	%	n	%	n	%	n			
Structural barriers											
Financial	10*	49	23.9	19	13.4	13	15.3	16	30.2	<0.001	1<2<3<4
Availability	8.8	43	12.7	10	11.1	11	12.8	14	26.6	<0.001	1<2<3<4
Transportation	3.6	18	10.7	8	4.7	5	6.6	7	16.6	<0.001	1<2<3<4
Information	4.4	21	15.6	12	8.2	8	9.6	10	18.3	<0.001	1<2<3<4
Any structural barrier	25.4	124	35.8	29	21.1	21	24.8	27	50.8	<0.001	1<2<3<4
Attitudinal barriers											
Worried to handle on own	10*	50	31.9	25	14.9	14	16.9	17	31.9	<0.001	1<2<3<4
Thought would get better	8.7	42	26.3	21	14.9	14	16.8	17	26.9	<0.001	1<2<3<4
Stigma	0.7	3	15.4	12	6.5	6	7.2	7	12.2	<0.001	1<2<3<4
Thought would get better	0.6	3	15.6	12	6.6	6	7.4	7	13.9	<0.001	1<2<3<4
Problem was not severe	2.4	12	26.3	21	14.9	14	17.0	17	31.9	<0.001	1<2<3<4
Any attitudinal barrier	16.3	79	50.0	40	28.4	28	31.7	32	60.8	<0.001	1<2<3<4

Uit 'De mythes voorbij: het public health perspectief als leidraad bij hervormingen in de geestelijke gezondheidszorg' - Drempels tot gepaste geestelijke gezondheidszorg.



5.6 Bijlage 6 – begeleidingscontinuüm UCLL

