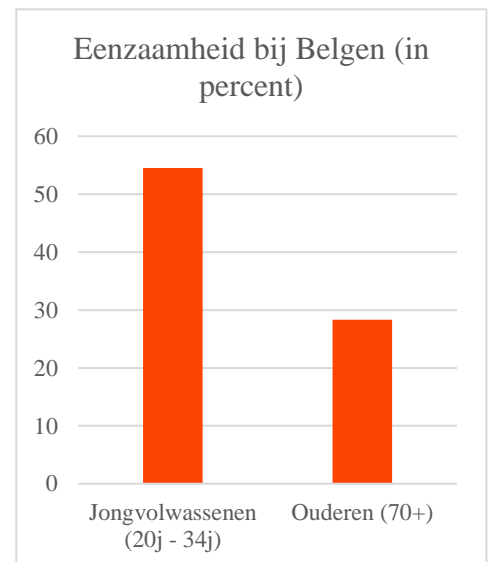


# Aanbod schiet tekort bij eenzame jongvolwassenen

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

## Jongvolwassenen zijn ook eenzaam

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



## Wat is eenzaamheid precies?

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

## Een kleine test

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

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

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

#### We vragen het aan de jongvolwassenen

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

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

#### Conceptenbundel voor iedereen

Alle 13 concepten die inspelen op de noden, zijn gebundeld in een elektronisch document. Dat document speelt in op de maatschappelijke domeinen waarin de concepten kunnen

worden gerealiseerd. Allerhande hulpverleningsorganisaties krijgen het document overhandigd. Een van deze organisaties is het kabinet van Vlaams minister van welzijn Wouter Beke. Daarnaast staat het PDF document publiekelijk ter beschikking op de volgende website: [conceptentegeneenzaamheid.wordpress.com](http://conceptentegeneenzaamheid.wordpress.com).

### Hoe kan ik bijdragen aan het aanbod?

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