

HOE KUNNEN WE EENZAAMHEID VOORKOMEN?

Eenzaamheid onder kinderen van 10-15 jaar: Een onderzoek naar oorzaken, gevolgen en oplossingsrichtingen.

Auteurs

Frouke Sondejker: Hoofd onderzoeksgroep Jeugd, opvoeding & onderwijs en senior onderzoeker – Verwey-Jonker Instituut

Marlies Maes: Universitair docent – Interdisciplinaire Sociale Wetenschap: Jeugdstudies, Universiteit Utrecht

Ildeniz Arslan: Medior onderzoeker – Verwey-Jonker Instituut

Jiska Peper: Medior onderzoeker – Verwey-Jonker Instituut



Universiteit
Utrecht



KINDERPOSTZEGELS
voor kinderen door kinderen

VERWEY-
JONKER

Instituut

INHOUDSOPGAVE

1. **Samenvatting**
2. **Inleiding & probleemstelling**
3. **Methode**
 - 3.1. Expertgroep
 - 3.2. Literatuuronderzoek
 - 3.3. Kwantitatieve data-analyses
 - 3.4. In gesprek met kinderen
4. **Resultaten**
5. **Discussie**

SAMENVATTING

Inleiding

Waar eenzaamheid ons vroeger vooral deed denken aan (sociaal geïsoleerde) ouderen, is de aandacht voor jongeren¹ die worstelen met gevoelens van eenzaamheid de laatste jaren toegenomen.

Ook kinderen kunnen eenzaamheid ervaren en kunnen van jongs af aan al goed uitleggen wat het verschil is tussen alleen zijn en eenzaamheid. Toch is er maar weinig aandacht voor deze jonge groep in wetenschap, praktijk en beleid.

Met het rapport van voorliggend onderzoek, waarin we niet alleen kijken naar jongeren van het voortgezet onderwijs, maar ook kinderen uit groep 6, 7 en 8 van het basisonderwijs brengen we daar verandering in.

Onderzoeksvragen

De onderzoeksvragen zijn:

1. Wat zijn risico- en beschermende factoren voor het ontstaan of in stand houden van eenzaamheid onder kinderen en jongeren van 10-15 jaar en hoe herken je gevoelens van eenzaamheid bij 10-15 jarigen?
2. Wat helpt om het taboe op het thema eenzaamheid en de bijkomende gevoelens van schaamte bij deze leeftijdsgroep te doorbreken?
3. Welke interventies (die niet alleen gericht zijn op ontwikkeling van vaardigheden bij het kind zelf) zijn er? Wat is bekend over de effecten ervan en wat zijn verbetermogelijkheden of lacunes in het aanbod?
4. Hoe bereik je de doelgroep 10-15 jarigen effectief? Oftewel welke randvoorwaarden moet je organiseren om kinderen en jongeren – laagdrempelig – te bereiken met interventies?

Aanpak

Het onderzoek bestaat uit vier onderdelen, waarvan de resultaten in samenhang antwoord geven op de bovengenoemde onderzoeksvragen.

1. Expertgroep – 6 thought leaders dachten mee
2. Literatuuronderzoek - 24 studies geïncludeerd
3. Kwantitatieve data-analyses - gegevens van 6347 9-16 jarigen geanalyseerd
4. In gesprek met kinderen - 7 jeugdigen geïnterviewd

Belangrijkste conclusies

- Ongeveer 1 op de 10 kinderen tussen de 9 en 16 jaar² rapporteert zich het afgelopen jaar vaak of altijd eenzaam te hebben gevoeld.
- De levenstevredenheid van kinderen en jongeren die vaak of altijd eenzaamheid ervaren is aanzienlijk lager dan die van andere kinderen en jongeren.

¹ We gebruiken in dit rapport de term kinderen, jongeren en jeugdigen. Met kinderen bedoelen we in de leeftijd van 9-12 jaar, jongeren zijn 12-18 jaar en met jeugdigen bedoelen we de hele groep van 0-18 jaar.

² We focussen in dit onderzoek op kinderen en jongeren in de leeftijd van 10-15 jaar. Echter in het kwantitatieve deel is gewerkt met de leeftijdscategorie 9-16 jaar.

Eenzaamheid is niet makkelijk te herkennen. Bij aanvang van het onderzoek was onze verwachting, evenals die van experts dat bijvoorbeeld kinderen met een beperking, kinderen die niet thuis kunnen opgroeien, kinderen met een migratieachtergrond, kinderen van gescheiden ouders of kinderen die opgroeien in gezinnen die minder te besteden hebben een groter risico lopen eenzaam te zijn. Eenzaamheid komt echter in alle groepen voor. Het heeft vooral te maken met hoe anderen omgaan met individuen en diens kenmerken. Daarmee is eenzaamheid onder kinderen dus een maatschappelijk probleem te noemen.

Het kunnen praten over dingen waar je je als kind zorgen over maakt en steun ervaren van familie en vrienden hangen positief samen met eenzaamheid. Moet je dit missen als kind, dan ben je dus slechter af. Druk door schoolwerk en pestgedrag zijn ook belangrijke zaken die samenhangen met eenzaamheid. Hoe minder de druk door schoolwerk en hoe minder een kind pestgedrag ervaart, hoe minder eenzaamheid.

De samenhang tussen eenzaamheid en gebruik van sociale media en gamen is iets complexer en vraagt om nuance. De frequentie van sociale media/game gebruik hangt niet samen met eenzaamheid, de aard van het gebruik wel. Die samenhang kan zowel positief als negatief zijn en dus eenzaamheidsgevoelens versterken, maar juist ook helpen verminderen. Problematisch sociale media en game gebruik hangt wel samen met eenzaamheid, maar we weten niet of eenzaamheid maakt dat kinderen en jongeren hun heil zoeken op sociale media en in games of dat sociale media en games maken dat eenzaamheid onder kinderen en jongeren toeneemt.

Aanbevelingen

- Neem kennis van de aard en ernst van eenzaamheid onder kinderen en jongeren.
- Beschouw eenzaamheid onder kinderen en jongeren als een maatschappelijk probleem.
- Realiseer je: eenzaamheid zie je niet aan de buitenkant!
- Zorg dat het taboe op eenzaamheid verdwijnt en eenzaamheid een 'normaal' gespreksonderwerp wordt, thuis op school en in de buurt. Dat helpt om eenzaamheid tijdig te signaleren en aan te kunnen pakken.

Eenzaamheid is niet het probleem van individuele kinderen; het ontstaat in contact tussen mensen of door het gebrek daaraan. Het gaat over hoe wij als mensen omgaan met individuele verschillen. Dit betekent dat we ook de oplossing moeten zoeken in sociale interactie, in een groepsgewijze aanpak die niet stigmatiserend is of kinderen en jongeren het gevoel geeft zelf verantwoordelijk te zijn voor hun eenzaamheid. Mogelijk kan de online wereld van kinderen en jongeren ook een rol hierin spelen.

Kinderen en jongeren willen graag in gesprek over eenzaamheid op scholen, in de buurt en thuis. We zouden erop moeten inzetten ouders en professionals te helpen dit gesprek op een goede manier aan te gaan!

INLEIDING EN PROBLEEMSTELLING

Mensen hebben andere mensen nodig. We hebben allemaal nodig het gevoel te hebben ergens bij te horen, mensen om je heen te hebben die er voor je zijn en die je begrijpen en accepteren zoals je bent. Als we het gevoel hebben iets te missen in onze sociale relaties - dat kan gaan om het aantal sociale relaties maar zeker ook om de kwaliteit daarvan-, ervaren we eenzaamheid. Dat geldt voor jong en oud. Waar vroeger eenzaamheid vooral nog geassocieerd werd met (sociaal geïsoleerde) ouderen, is de aandacht voor jongeren die worstelen met gevoelens van eenzaamheid de laatste jaren toegenomen. Maar ook kinderen kunnen eenzaamheid³ ervaren en kunnen van jongs af aan al goed uitleggen wat het verschil is tussen alleen zijn en eenzaamheid. Er is nog verrassend weinig aandacht voor deze jonge groep in wetenschap, praktijk en beleid. Met dit onderzoek, waarin we niet alleen kijken naar jongeren van het voortgezet onderwijs, maar ook kinderen uit groep 6, 7 en 8 van het basisonderwijs brengen we daar verandering in.

Dit onderzoek bestaat uit verschillende onderdelen:

1. in gesprek met experts op het gebied van eenzaamheid;
2. literatuuronderzoek om de meest recente kennis over eenzaamheid bij kinderen in kaart te brengen;
3. het analyseren van data uit het grote nationale 'Jong na corona' onderzoek (Stevens e.a., 2023) en
4. interviews met kinderen om hun stem over dit thema te horen.

Middels deze verschillende onderdelen, krijgen we meer inzicht in hoe eenzaamheid bij kinderen er uit ziet. We brengen in kaart wat de risico- en beschermende factoren zijn van eenzaamheid, hoe je eenzaamheidsgevoelens herkent, wat helpt bij het taboe rondom dit thema en welke oplossingsrichtingen kansrijk lijken in deze leeftijdsgroep.

Wat is eenzaamheid?

De literatuur definieert eenzaamheid doorgaans als "het onaangename gevoel dat ontstaat wanneer mensen hun netwerk van sociale relaties als onvoldoende ervaren, hetzij in kwantitatieve, hetzij in kwalitatieve zin".⁴

'EENZAAMHEID IS VOOR MIJ EEN SOORT HOL GEVOEL VAN BINNEN. DAT NIEMAND JE ZIET EN TEGEN JE PRAAT, ALSOF JE NIET BESTAAT.'⁵

- Luna, 10 jaar

Eenzaamheid is subjectief; sommige kinderen met weinig sociale contacten voelen zich niet eenzaam, terwijl andere kinderen met veel vrienden dat wel doen. Je ziet dus niet aan de buitenkant of iemand eenzaam is. Alleen zijn is iets anders dan je eenzaam voelen.⁶

³ Cassidy, J. & Asher, S.R. (1992). Loneliness and Peer Relations in Young Children. *Child Development*, Vol. 63 (2), 350-365.

⁴ Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In R. Gilmour, & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (Vol. 3, pp. 31-56).

⁵ De quotes gebruikt in dit rapport komen uit de interviews met kinderen en jeugdigen die in het kader van dit onderzoek zijn uitgevoerd. De respondenten hebben expliciet toestemming gegeven voor het gebruik van de quotes in de rapportage. De gebruikte namen zijn niet echt.

⁶ van Tilburg, T., & de Jong Gierveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Van Gorcum.

Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid. Een onderscheid dat vaak gemaakt wordt is dat tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid ontstaat wanneer je het gevoel hebt een hechte band met (een) ander(en) te missen. Het gaat om het gevoel niet dichtbij anderen te staan, mensen te missen die je echt kennen en begrijpen en die er altijd voor je zijn als je dat nodig hebt. Sociale eenzaamheid ontstaat wanneer je het gevoel hebt een netwerk van relaties te missen. Het gaat om het gevoel niet bij de mensen rondom je te horen, je niet met hen verbonden te voelen, om te weinig mensen te hebben met wie je leuke dingen kunt ondernemen. Zowel emotionele als sociale eenzaamheid kun je in verschillende soorten relaties (bijv. vrienden of ouders) ervaren – en daarmee ook in de ene relatie niet, maar in de andere wel.⁷

Je eenzaam voelen is niet altijd en voor iedereen een probleem – het is heel normaal om je af en toe eenzaam te voelen. En zelfs nuttig; omdat eenzaamheid signaleert dat je iets mist op sociaal vlak, investeer je extra tijd en energie om nieuw contact te maken of bestaand contact te verdiepen. Als dat gelukt is, verdwijnen de gevoelens van eenzaamheid ook weer.⁸ Vaak is eenzaamheid dan ook een tijdelijke ervaring: Je voelt je eenzaam omdat je net verhuisd bent en als het gelukt is om weer nieuwe contacten te leggen en op te bouwen, verdwijnt dat eenzame gevoel weer.

Voor sommige kinderen en jongeren gaat het anders. Nieuw contact leggen of fijn contact onderhouden of uitdiepen is moeilijk. De redenen hiervoor kunnen deels bij hen zelf liggen of door de omgeving komen, of een combinatie daarvan. Ze komen vast te zitten in een cirkel van negatieve gedachten en ervaringen. Hoe langer ze zich eenzaam voelen, hoe lastiger het is om daar uit te komen. Jongeren die lang eenzaam zijn, zien minder goed wanneer ze contact kunnen maken en zijn bang voor afwijzing. Hierdoor blijft de eenzaamheid bestaan.^{9 10}

Tijdelijke eenzaamheid werkt dus anders dan langdurige eenzaamheid. Jongeren staan dan open voor contact, maar als hun pogingen mislukken, kan tijdelijke eenzaamheid veranderen in langdurige eenzaamheid. Veerkracht en doorzettingsvermogen hebben namelijk hun grenzen.

Aanpakken tegen eenzaamheid niet optimaal

Een recent grootschalig onderzoek laat zien dat maar liefst 12% van de jongeren in het voorgezet onderwijs (tot-en-met 16 jaar) in Nederland zich vaak of altijd eenzaam voelde het afgelopen jaar.¹¹ Dit is zorgelijk, omdat onderzoek aantoont dat zulke (langdurige) gevoelens van eenzaamheid een negatieve impact hebben op het welzijn van deze kinderen en jongeren, nu en in de toekomst. Eenzame kinderen en jongeren halen bijvoorbeeld vaker lagere cijfers op school, maken vaker de middelbare school niet af, ervaren meer mentale problemen (zoals angst en depressie), hebben een lager zelfbeeld, meer fysieke gezondheidsproblemen (ze gaan bijvoorbeeld vaker naar de dokter) en hebben meer slaapproblemen. Gelukkig is er een groeiende aandacht om eenzaamheid aan te pakken, zoals blijkt uit initiatieven als het Landelijke actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid en de interventie Join Us!^{12 13}

⁷ Maes, M., Qualter, P., Lodder, G. M., & Mund, M. (2022). How (not) to measure loneliness: A review of the eight most commonly used scales. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10816.

⁸ Maes, M., & Vanhalst, J. (2024). Loneliness as a double-edged sword: An adaptive function with maladaptive consequences. *European Journal of Developmental Psychology*. Advance online publication.

⁹ Hawkey, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses. *Health psychology*, 28(3), 354.

¹⁰ van der Ploeg, J., & van der Ploeg, J. (2018). Eenzaamheid vaststellen. Eenzaamheid bij jeugdigen, 53-58.

¹¹ Boer, M., Van Dorsselaer, S., De Looze, M. E., De Roos, S. A., Brons, H., Van den Eijnden, R., Monshouwer, K., Huijnk, W., Ter Bogt, T., Vollebergh, W., & Stevens, G. W. J. M. (2022). HBSC 2021. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Universiteit Utrecht.

¹² [Eenzaamheid onder jongeren is een opdracht aan de hele samenleving | Movisie](#)

¹³ [Eén tegen eenzaamheid: Actieprogramma 2022-2025 | Rapport | Rijksoverheid.nl](#)

Echter uit het 'Wat werkt-dossier' van Movisie blijkt dat zeker de helft van de gemeenten die aangesloten zijn bij het landelijke actieprogramma, nog weinig kennis over eenzaamheid specifiek bij jongeren heeft en ook relatief weinig aandacht aan eenzaamheid onder jongeren besteedt. Gemeenten die er wel mee bezig zijn, willen graag preventief met het thema aan de slag en zoveel mogelijk voorkomen dat jongeren gevoelens van eenzaamheid ontwikkelen. Het verminderen en/of voorkomen van eenzaamheid is belangrijk gezien de negatieve gevolgen voor zowel de jeugdigen zelf, als ook de maatschappij (denk aan minder maatschappelijke betrokkenheid, minder goede arbeidspositie en hogere zorgkosten). In Nederland zijn er echter nog geen erkende interventies die zich specifiek richten op het voorkomen van eenzaamheid onder kinderen in de basisschool leeftijd.

Eenzaamheid is een maatschappelijk probleem

Is er dan helemaal nog niks? Nee dat is ook niet het geval, er zijn wel interventies die bijdragen aan het voorkomen of beperken van eenzaamheid onder jongeren. Kenmerk van deze interventies of aanpakken is dat ze zich richten op jongeren zelf. Ze faciliteren ontmoeting met leeftijdsgenoten en/of besteden aandacht aan het versterken van sociale vaardigheden, uiten van emoties en jezelf ontwikkelen. Eenzaamheid is echter niet alleen een probleem van de kinderen en jongeren zelf, maar – per definitie – ook van de mensen rondom deze kinderen en jongeren. Als een jeugdige wordt gediscrimineerd en uitgesloten of niet geaccepteerd, dan is het niet (alleen) de jeugdige die moet veranderen.

'JE KAN HET WEL ALLEMAAL BIJ HET KIND NEERLEGGEN, MAAR VOLWASSENEN HEBBEN EEN PROBLEEM EN MOETEN MEER DOEN OM TE HELPEN'.

- Senna, 15 jaar

Eenzaamheid is een maatschappelijk probleem. En als we eenzaamheid benaderen als een maatschappelijk probleem, dan is het opeens heel logisch dat interventies of aanpakken zich ook richten op de omgeving van jeugdigen. Niet alleen vraagt het ook de aandacht van leerkrachten, mentoren, jongerenwerkers en ouders om signalen van eenzaamheid te herkennen en passende hulp of ondersteuning te bieden. Ook spelen mensen rondom kinderen en jongeren een belangrijke rol bij het hen helpen opgroeien in een omgeving waarin ze zichzelf kunnen zijn en waar ze zich gesteund, begrepen en verbonden kunnen voelen.

De stem van het kind

De mate waarin kinderen zich eenzaam voelen, kan het beste achterhaald worden door er over te praten met kinderen. Het taboe dat rust op het bespreken van eenzaamheid maakt dit lastig (Movisie). Toch, het openlijk bespreken van eenzaamheid is wel belangrijk omdat eenzaamheid dan sneller en eerder gesignaleerd kan worden en kinderen en jongeren sneller (geneigd zullen zijn) hulp te zoeken. Hierbij is de leeftijd van jeugdigen van belang. Kinderen in de basisonderwijs leeftijd, zo weten we bijvoorbeeld uit gesprekken die jeugdigen voeren met o.a. de kindertelefoon en andere professionals, praten makkelijker over eenzaamheid dan jongeren die op het voortgezet onderwijs zitten.

Kinder- en jongerenparticipatie betekent dat kinderen en jongeren actief meedoen, meepraten en meebeslissen bij zaken die voor hen belangrijk zijn en/of over onderwerpen die hen aangaan. In dit onderzoek zijn daarom kinderen betrokken om tot een beter begrip te komen hoe kinderen eenzaamheid beschouwen, wat hun behoeftes zijn en hoe er hulp geboden kan worden.

Onderzoeksvragen

De vragen die centraal staan in dit onderzoek zijn:

1. Wat zijn risico- en beschermende factoren voor het ontstaan of in stand houden van eenzaamheid onder kinderen van 10-15 jaar en hoe herken je gevoelens van eenzaamheid bij 10-15 jarigen?
2. Wat helpt om het taboe op het thema eenzaamheid en de bijkomende gevoelens van schaamte bij deze leeftijdsgroep te doorbreken?
3. Welke interventies (die niet alleen gericht zijn op ontwikkeling van vaardigheden bij het kind zelf) zijn er? Wat is bekend over de effecten ervan en wat zijn verbetermogelijkheden of lacunes in het aanbod?
4. Hoe bereik je de doelgroep 10-15 jarigen effectief? Oftewel welke randvoorwaarden moet je organiseren om kinderen – laagdrempelig – te bereiken met interventies?

Het onderzoek bestond uit een viertal onderdelen:

1. Expertgroep

Het doel in dit onderdeel was het verzamelen en analyseren van bestaande kennis over eenzaamheid bij kinderen en jongeren. Er is een (online) expertgroep met 6 *thought leaders* op het terrein van eenzaamheid georganiseerd:

1. A. Machielse, Emeritus Hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid, Universiteit voor Humanistiek
2. R. de Wilde, directeur van De Kindertelefoon
3. M. Talma, senior projectleider en onderzoeker bij Movisie o.a. op thema eenzaamheid
4. M. Verhagen, Universitair hoofddocent Gezin en Gedrag, Radboud Universiteit Nijmegen
5. M. Maes, universitair docent op het thema eenzaamheid onder jongeren, Universiteit van Utrecht
6. J. van Gerwe, directeur bestuurder van JoinUs!

Deze experts hielpen bij het ophalen van bestaande kennis en om de zoektermen voor het literatuuronderzoek aan te scherpen en af te bakenen. De expertgroep bestond uit twee gespreksonderdelen: het eerste deel richtte zich op factoren die bijdragen aan het ontstaan of in stand houden van eenzaamheid bij kinderen tussen 10-15 jaar en het onderscheiden van risicogroepen in deze leeftijdsgroep. In het tweede deel werd gericht op interventies voor deze leeftijdsgroep, waarbij ingezet wordt op zowel het individu als de context om eenzaamheid te voorkomen dan wel te verminderen.

2. Literatuuronderzoek

Voor het literatuuronderzoek is een systematische zoekactie uitgevoerd in verschillende zoekmachines, waaronder Pubmed, Web of Science en Google Scholar. Vervolgens is bij goede en relevante bronnen nagegaan waar deze bronnen verder nog naar hebben verwezen. Als verwezen werd naar nieuwe relevante bronnen, zijn deze vanuit dit "sneeuwbaaleffect" toegevoegd. Ook is bij citatie zoeken gekeken welke andere bronnen naar deze bron verwezen en of deze bronnen eveneens relevant waren.

Geïnccludeerde bronnen betroffen onderzoeken die in Nederland zijn uitgevoerd, met jongeren jonger dan 18 jaar, niet-klinische steekproeven en recent gepubliceerd (d.w.z. in de periode 2013-2024). Soms werd een uitzondering gemaakt bij sneeuwbalmethode of citatie zoeken als de bron in kwestie buiten deze periode viel, maar wel zeer relevant was. Verder zijn alleen Engelstalige of Nederlandstalige bronnen meegenomen.

Bij de zoektermen is gebruik gemaakt van 'AND' en 'OR'. Met AND is gezorgd dat gezocht werd in het overlappende gebied van de termen waarin we geïnteresseerd waren en met OR zijn synoniemen van een terrein in een zoekstring meegenomen. De zoektermen waren als volgt: "Loneliness" AND ("child*" OR "10-15 years" OR "adolescen*" OR "teen") AND ("Dutch" OR "Netherlands"). Er is gezocht op titel, samenvatting en trefwoorden.

3. Kwantitatieve data-analyses

Voor dit onderdeel is gebruik gemaakt van data afkomstig van het 'Jong na corona' onderzoek, uitgevoerd door de Universiteit Utrecht en het Trimbos-instituut.¹⁴ Het 'Jong na corona' onderzoek is uitgevoerd onder leerlingen uit groep 6, 7 en 8 van het regulier basisonderwijs en leerlingen van het regulier voortgezet onderwijs. Scholen zijn voor deelname geselecteerd binnen alle GGD-regio's, en uit zowel stedelijke als landelijke gebieden, om ervoor te zorgen dat scholen in alle regio's in Nederland voldoende gerepresenteerd zijn in de steekproef. Meer informatie over de werving, de selectie van scholen en klassen en de dataverzameling staat beschreven in het Jong na corona rapport.¹⁴ Voor dit onderzoek zijn alle leerlingen in de leeftijd van 9 tot en met 16 jaar geselecteerd, waarmee de leeftijdsrange dus iets breder is dan de focus op 10-15 jaar in de rest van het rapport.

4. In gesprek met kinderen

In dit onderdeel zijn er interviews gehouden met kinderen in de leeftijd van 10 tot en met 15 jaar, die zelf of in hun directe nabijheid ervaring hebben (gehad) met eenzaamheid. Voor de werving van respondenten hebben we gebruik gemaakt van een (kindvriendelijke) flyer, die verspreid is via sociale media (Instagram, LinkedIn) en de netwerken van Kinderpostzegels en het Verwey-Jonker Instituut. Verschillende samenwerkingspartners zijn benaderd om ook de flyer te verspreiden en kinderen en jongeren die zij kennen uit te nodigen om mee te doen aan dit onderzoek, zoals Mockingbird (pleegzorg), Stichting het Gehandicapte Kind, MEE, Puur Persoonlijk, Scoutinggroepen, en AZC's. Dit om diverse doelgroepen zo optimaal mogelijk te kunnen bereiken.

De interviews vonden live of online plaats in de periode van juli t/m september 2024. De gesprekken duurden maximaal 45 minuten. De gegevens uit de interviews zijn anoniem verwerkt. Voor quotes die terug te lezen zijn in dit rapport is expliciet toestemming verkregen van de kinderen en hun ouder(s)/verzorger(s). Hun namen zijn gefingeerd.

In totaal is er met 7 kinderen (2 jongens; 5 meisjes) gesproken met verschillende achtergronden:

- uithuisplaatsing (1);
- migratieachtergrond (2);
- uit het speciaal onderwijs (2) en
- neurodiversiteit (i.e. hoogbegaafdheid, autisme)(2).
- Gemiddeld waren de kinderen 12.6 jaar oud, waarbij de jongste deelnemer 10 jaar was en de oudste 15 jaar.

De meeste deelnemers (70%) hadden zelf of van dichtbij eenzaamheid meegemaakt of hebben er nu nog mee te maken, maar we hebben ook bewust kinderen gesproken die deze ervaring niet hebben (gehad), vanwege mogelijke kansen of belemmeringen die juist zij zien om deze kinderen te helpen.

¹⁴ Stevens, G. W. J. M., Rombouts, M., Maes, M., Zondervan, A., Van Dorsselaer, S., Schouten, F & Scheffers-van Schayck, T. (2023). Jong na corona. Welzijn van jongeren tussen 2017 en 2022 en inzet van NP Onderwijsmiddelen door scholen. Universiteit Utrecht. <https://www.uu.nl/sites/default/files/Jong-na-corona.pdf>

1. EXPERTGROEP

Gesprekonderdeel 1: Risico- en beschermende factoren van eenzaamheid

Tijdens de expertsessie werden verschillende factoren en thema's belicht die zouden kunnen bijdragen aan het ontstaan of in stand houden van eenzaamheid bij kinderen en jongeren.

Specifiek over eenzaamheid op kinderleeftijd werden praktijkobservaties aangehaald dat eenzaamheid vaak zichtbaar is in de vorm van **letterlijke isolatie**, zoals alleen thuiskomen zonder de aanwezigheid van een ouder of verzorger. Dit gebrek aan aandacht kan leiden tot een gevoel van leegte en het niet leren dat het normaal is om aandacht en zorg te ontvangen. Naarmate kinderen ouder worden, met name richting het einde van het basisonderwijs, wordt opgemerkt dat gevoelens van schaamte sterker worden, wat het moeilijker maakt om over hun eenzaamheid te praten. Terwijl kinderen vaak nog open en ontwapenend zijn in hun gesprekken, neigen jongeren steeds meer naar het internaliseren van hun gevoelens. Er werd specifiek benoemd dat kinderen vaak denken: "ik wijk af, ik hoor er niet bij", wat hun gevoel van eenzaamheid verder versterkt en hen belemmert om hun eenzaamheid met anderen te delen.

Individuele kenmerken zoals zelfvertrouwen, verlegenheid en introversie zouden gevoelens van eenzaamheid kunnen vergroten, omdat ze beïnvloeden hoe kinderen omgaan met eenzaamheid. Kinderen met een laag zelfvertrouwen of een neiging tot verlegenheid kunnen zich sneller eenzaam voelen, omdat ze moeilijker aansluiting vinden bij leeftijdsgenoten en minder geneigd zijn sociale interacties aan te gaan.

'IK ZOU WEL OP IEMAND AF WILLEN STAPPEN EN VRAGEN OM SAMEN IETS LEUKS TE DOEN (NAAR DE KERMIS OFZO), MAAR IK BEN SOMS BANG DAT DE ANDER NEGATIEF REAGEERT.'

- Younes, 11 jaar

Coping strategieën en veerkracht zijn belangrijke concepten om te begrijpen waarom sommige kinderen ondanks risicofactoren goed functioneren. Het vermogen om effectief om te gaan met negatieve ervaringen en de flexibiliteit om zich aan te passen aan uitdagende situaties zijn hierbij van belang.

Het belang van **steun en verbondenheid** binnen sociale contexten werd benadrukt. Eenzaamheid wordt ervaren wanneer kinderen geen steun voelen van hun omgeving of zich niet geïntegreerd voelen in hun sociale groepen, zoals hun gezin, klas of vriendengroep. Sociale media kunnen een positieve en negatieve rol spelen. Enerzijds kunnen contacten via sociale media en online gamen met anderen als steunend worden ervaren, anderzijds kunnen ze gevoelens van eenzaamheid versterken door sociale vergelijking en isolatie.

Ook werd eenzaamheid vanuit de **schoolcontext** besproken als belangrijke factor, vooral wanneer kinderen geen aansluiting vinden, geen steun ontvangen van leeftijdsgenoten of leerkrachten, of gepest worden. Het belang van een positief klasklimaat en sociale ondersteuning op school werd benadrukt.

Verder werd besproken dat belangrijke **levensveranderingen**, zoals de overgang naar het voortgezet onderwijs, verhuizingen en scheidingen, kunnen bijdragen aan eenzaamheid. Deze transities kunnen niet alleen de sociale netwerken van kinderen verstoren, maar ook gevoelens van onzekerheid en alleen zijn versterken, vooral als de sociale steunstructuren onvoldoende zijn.

‘DE OVERGANG NAAR DE MIDDELBARE SCHOOL WAS ERG LASTIG VOOR MIJ. IK MOET WEER HELEMAAL OPNIEUW BEGINNEN MET VRIENDEN MAKEN. IK HEB OOK HET GEVOEL EXTRA OP TE MOETEN VALLEN OM GEZIEN TE WORDEN’

- Teun, 13 jaar

Andere risicofactoren die werden aangehaald waren armoede, gender- en seksualiteitskwesaties, migratieachtergrond, het hebben van een (geestelijke) beperking. Deze onderwerpen kunnen bijdragen aan gevoelens van eenzaamheid, omdat het hierbij vooral gaat om **het gevoel van anders zijn** en de **mismatch met sociale normen**. Ook taboes rondom dergelijke thema’s kunnen gevoelens van anders zijn nog eens versterken, doordat deze onderwerpen vaak niet worden besproken in sociale contexten. Het gevoel van anders zijn is een belangrijk existentieel gevoel dat vanaf jonge leeftijd aanwezig kan zijn en bijdraagt aan langdurige eenzaamheid.

Een onderscheid tussen **kortdurende en langdurige eenzaamheid** werd besproken. Dit onderscheid is belangrijk omdat oorzaken en interventies voor deze vormen voor eenzaamheid kunnen verschillen. Kortdurende eenzaamheid kan voortkomen uit tijdelijke situaties zoals conflicten met vrienden of veranderingen in sociale omgevingen. Langdurige eenzaamheid wordt gekarakteriseerd door een diepgeworteld gevoel van niet passen bij de omgeving, wat vaak al van jonge leeftijd aanwezig kan zijn. In praktijk instellingen wordt gesignaleerd dat chronische eenzaamheid al op jonge leeftijd voorkomt.

Gesprekonderdeel 2: Interventie- en preventieprogramma’s

Tijdens de expertmeeting werden verschillende benaderingen besproken die gericht zijn op het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. Geen van de genoemde interventies of mogelijkheden daartoe is specifiek beschikbaar voor 10 tot 15-jarigen. Er zijn wel kansrijke benaderingen besproken, die voortkomen uit ervaringen met oudere doelgroepen (meestal vanaf 16 jaar, m.u.v. Join Us!, e en aanpak gericht op 12-30 jarigen) en praktijkervaring van gerelateerde problematieken.

Verschillende interventies gericht op het **individu**, zoals gespreks- en coaching trajecten, zijn aangehaald als nuttig voor het omgaan met eenzaamheid. Deze trajecten kunnen kinderen helpen om hun emoties beter te begrijpen en hen leren hoe ze effectief met hun eenzaamheid om kunnen gaan. Er werd ook gesproken over het belang van het versterken van zelfvertrouwen en sociale vaardigheden, waardoor kinderen zich beter kunnen handhaven in sociale situaties.

Trainingen voor **ouders** werden ook besproken in de context van hoe zij het beste kunnen omgaan met de ervaringen van hun kinderen. Er werd benadrukt dat het belangrijk is om gevoelens van eenzaamheid serieus te nemen zonder deze te bagatelliseren. Er werd opgemerkt dat ouders vaak moeite hebben om de juiste balans te vinden tussen het erkennen van de gevoelens van hun kinderen en het bieden van voldoende ondersteuning zonder over beschermend te zijn. Door gespreksvaardigheden te ontwikkelen, kunnen ouders beter in staat zijn om open en ondersteunende communicatie te bevorderen, wat bijdraagt aan een betere emotionele ondersteuning voor hun kinderen.

Het belang van een **positief klasklimaat** werd meerdere malen benadrukt, waarbij werd opgemerkt dat kinderen die zich buitengesloten voelen of geen aansluiting vinden, een verhoogd risico lopen op eenzaamheid. Er werd ook voorgesteld om specifieke aandacht te besteden aan de overgangperiode van basis- naar voortgezet onderwijs, omdat deze transitie grote veranderingen met zich meebrengt in het sociale netwerk van kinderen wat zowel positieve als negatieve uitwerkingen kan hebben.

Ten slotte werd de rol van **digitale middelen**, zoals chats en online platforms, besproken. Deze kunnen een waardevolle bijdrage leveren aan het bereiken en ondersteunen van kinderen die anders moeilijk te bereiken zijn. Er werd gewezen op de mogelijkheid om digitale middelen in te zetten om kinderen een veilige ruimte te bieden waar zij hun gevoelens kunnen uiten, bijvoorbeeld door middel van anonieme chats. Het werd echter ook benadrukt dat het belangrijk is om deze middelen zorgvuldig te integreren, zodat rekening gehouden kan worden met zowel de positieve als de negatieve effecten van sociale media op eenzaamheid: hoewel het kan helpen bij het vinden van verbinding, kan het ook zorgen voor meer sociale vergelijking en isolatie.

2. LITERATUURONDERZOEK

De zoekopdracht heeft 114 hits opgeleverd, waarvan 24 publicaties voldeden aan de inclusie criteria. De passende hits zijn ook verkregen via de extra check van referentielijsten (de sneeuwbal methode) en het gebruik van aanvullende zoekmachines. Een overzicht van alle geïncludeerde studies is te vinden via de volgende link: osf.io/b9z27.

De meeste studies hebben zich gericht op adolescenten rond 14 jaar. Twee studies zijn uitgevoerd met kinderen rond 9-10 jaar.^{15,16} De onderzoeksgroepen varieerden van klein (N = 130)¹⁷ tot groot (N = 7,956)¹⁸ met een redelijk evenwichtige verdeling van meisjes.

¹⁵ Geukens, F., Maes, M., Cillessen, A. H. N., Colpin, H., Van Leeuwen, K., Verschueren, K., & Goossens, L. (2021). Spotting loneliness at school: Associations between self-reports and teacher and peer nominations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 971.

¹⁶ Koopmans, Y., Nelemans, S. A., Bosmans, G., Van Den Noortgate, W., Van Leeuwen, K., & Goossens, L. (2023). Perceived parental support and psychological control, DNA methylation, and loneliness: Longitudinal associations across early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(10), 1995-2011.

¹⁷ Verboon, P., Hutten, E., Smeekens, S., & Jongen, E. M. M. (2022). Trajectories of loneliness across adolescence: An empirical comparison of longitudinal clustering methods using R. *Journal of Adolescence*, 94(4), 513-524

¹⁸ Bayat, N., Fokkema, T., Mujakovic, S., & Rutter, R. A. C. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 127, Article 106083.

Definitie

Zoals ook al in de inleiding te lezen was, wordt eenzaamheid in de literatuur gedefinieerd als een subjectieve, negatieve emotionele ervaring, waarbij de persoon een discrepantie ervaart tussen de gewenste en daadwerkelijke kwaliteit en/of kwantiteit van hun sociale relaties.

Risico- en beschermende factoren en eenzaamheid

Over het algemeen lag de nadruk in de gevonden studies vooral op sociale interacties en relaties met leeftijdsgenoten als belangrijke factoren in relatie tot eenzaamheid. Persoonlijke factoren, zoals persoonlijkheid, depressieve symptomen en genetische factoren, kregen ook veel aandacht. De rol van het gezin kwam minder aan bod en de invloed van school werd het minst onderzocht. Hieronder volgt een overzicht per domein van de gevonden relaties tussen verschillende risico- en beschermende factoren en eenzaamheid bij kinderen en jongeren.

Wat betreft het **domein leeftijdsgenoten** bleken meer sociale steun, een betere vriendschapskwaliteit en een groter aantal vriendschappen gerelateerd te zijn met lagere niveaus van eenzaamheid. Een lager aantal vrienden vormde een risico voor gevoelens van eenzaamheid. Jongeren met hogere niveaus van problematisch sociale media gebruik waren meer geneigd om zich eenzaam te voelen. Ook het type gezelschap bleek van belang: jongeren die al eenzaam zijn kunnen zich nog meer eenzaam voelen als ze alleen zijn, maar kunnen ook sterker profiteren als ze samen met familie en vrienden zijn, in vergelijking met jongeren die zich over het algemeen niet echt eenzaam voelen.

Op **individueel niveau** bleken persoonlijkheidskenmerken extraversie, vriendelijkheid en emotionele stabiliteit beschermend te werken tegen eenzaamheid. Gedragmatige inhibitie, waarbij jongeren meer geremd zijn in hun gedrag, bleek gerelateerd te zijn met hogere niveaus van eenzaamheid op latere leeftijd. Depressieve symptomen, sociale angst, een lage zelfwaardering en hoge ervaren stress hingen ook samen met meer eenzaamheid. Jongeren die teruggetrokken gedrag vertonen, bleken een grotere neiging te hebben om zich eenzaam te voelen. Bovendien bleek een negatieve houding ten opzichte van alleen zijn ook een risicofactor voor eenzaamheid, terwijl een positieve houding een beschermende factor vormde. Verder bleken bepaalde genetische factoren, met variatie tussen jongens en meisjes en verschillende genotypen, samen te hangen met gevoelens van eenzaamheid.

Wat betreft het **gezinsdomein**, bleken jongeren met gescheiden ouders of een ziek familielid hogere niveaus van eenzaamheid te rapporteren. Ouderlijke steun van zowel moeders als vaders bleek een beschermende factor te zijn tegen eenzaamheid. Verder bleken jongeren die geheimen delen met hun beste vrienden minder eenzaamheid te ervaren, terwijl het hebben van geheimen juist geassocieerd was met meer gevoelens van eenzaamheid.

Op **school** bleken jongeren die slachtoffer zijn van pesten of een problematische relatie hebben met leraren, hogere niveaus van eenzaamheid te ervaren.

Veel onderzoek naar eenzaamheid bij jongeren is cross-sectioneel. Het is daarmee niet duidelijk wat oorzaak en wat gevolg is. Longitudinaal onderzoek lijkt erop te wijzen dat het vaak om wederkerige relaties gaat, bijvoorbeeld tussen online gepest of uitgesloten worden en eenzaamheid.

3. KWANTITATIEVE DATA-ANALYSE

3.1 Over wie gaat het?

In dit rapport worden de resultaten besproken van 6347 leerlingen in de leeftijd van 9 tot-en-met 16 jaar die meededen aan het 'Jong na corona' onderzoek, uitgevoerd door de Universiteit Utrecht en het Trimbos-instituut (Stevens e.a., 2023). Van deze leerlingen, komen er 2599 van het basisonderwijs en 3748 van het voortgezet onderwijs. De gemiddelde leeftijd is 12 jaar en de steekproef bestaat voor 51% uit meisjes. Van deze leerlingen heeft 25% een migratieachtergrond, wat betekent dat één van beide ouders niet in Nederland is geboren. Kinderen en jongeren komen uit gezinnen met een lage welvaart (8%), gemiddelde welvaart (49%) en hoge welvaart (43%). Wat de gezinsvorm betreft, woont 78% van de leerlingen bij beide ouders in hetzelfde huis. Binnen het voortgezet onderwijs zijn de verschillende schoolniveaus gerepresenteerd: 18% van de leerlingen volgt VMBO-b/-k, 29% volgt VMBO-t/-g, 26% volgt HAVO en 29% volgt VWO (waarbij een leerling uit bijvoorbeeld een brugklas HAVO/VWO is ingedeeld bij HAVO).¹⁹

3.2 Hoeveel kinderen ervaren eenzaamheid?

Eenzaamheid is op drie verschillende manieren gemeten. Allereerst vroegen we de leerlingen: "Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld in de afgelopen 12 maanden?", waarbij ze konden kiezen uit 5 verschillende antwoorden (nooit, bijna nooit, soms, meestal, en altijd). Bij het bespreken van de resultaten, gebruiken we de term 'eenzaamheid' om naar deze meting te verwijzen.

De meeste kinderen en jongeren geven aan zich het afgelopen jaar nooit (29%), bijna nooit (35%) of soms (25%) eenzaam te hebben gevoeld. Tegelijkertijd geeft ook een substantieel aantal kinderen en jongeren aan zich het afgelopen jaar meestal (9%) of altijd (2%) eenzaam te hebben gevoeld.

Daarnaast hebben we met korte vragenlijsten²⁰ emotionele en sociale eenzaamheid in relatie met leeftijdsgenoten gemeten. Voor deze metingen vroegen we leerlingen om voor drie stellingen aan te geven welk antwoord het beste past bij wat ze denken of voelen (helemaal niet waar, bijna nooit waar, soms waar, meestal waar, of altijd waar). Voor emotionele eenzaamheid beantwoordden leerlingen deze stellingen: Ik heb een vriend/vriendin ...die wil weten hoe het met me gaat; ...die altijd om me zal geven; ...die er altijd voor me is. Voor sociale eenzaamheid beantwoordden leerlingen deze stellingen: Ik voel me buitengesloten door andere kinderen; ik wil dat andere kinderen me vaker laten meedoen; ik heb het gevoel dat ik bij een groep hoor.

Voor emotionele en sociale eenzaamheid kijken we naar het gemiddelde over de drie stellingen. Als je kijkt naar leerlingen die 4 of hoger scoren (overeenkomstig met een antwoord meestal of altijd waar), dan gaat dat voor emotionele eenzaamheid om 6% van de kinderen en jongeren en voor sociale eenzaamheid om 4%.

¹⁹ Door afronding is het mogelijk dat aantallen niet precies optellen tot het totaal. Percentages zijn steeds gebaseerd op basis van het aantal ingevulde gegevens.

²⁰ Deze verkorte vragenlijsten zijn gebaseerd op de Peer Network and Dyadic Loneliness Scale. Hoza, B., Bukowski, W. M., & Beery, S. (2000). Assessing peer network and dyadic loneliness. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(1), 119-128.

3.2.1 Groepsvergelijkingen

We hebben ook onderzocht of eenzaamheid, gemiddeld gezien, hoger of lager ligt in bepaalde groepen kinderen en jongeren. Meer specifiek keken we of er verschillen waren tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs, naar sekse, migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm. Binnen het voortgezet onderwijs keken we ook of er verschillen waren naar onderwijsniveau. De gemiddelde scores op de drie eenzaamheidsmaten (eenzaamheid en emotionele en sociale eenzaamheid in relatie met leeftijdsgenoten) voor deze verschillende groepen zijn weergegeven in Tabel 1. Aanvullende gegevens, zoals standaarddeviaties en effect groottes, zijn te vinden via de volgende link: osf.io/b9z27. Daarnaast beschrijven we de resultaten hieronder puntsgewijs:

- Jongeren uit het **voorgezet onderwijs** geven aan meer eenzaamheid te ervaren dan kinderen uit het **basisonderwijs**. Dit is een klein verschil. Voor emotionele en sociale eenzaamheid in relatie met leeftijdsgenoten vonden we geen statistisch betekenisvolle verschillen.
- **Meisjes** scoren, in vergelijking met **jongens**, wat hoger op eenzaamheid, maar lager op emotionele eenzaamheid. In beide gevallen gaat het om een gematigd verschil. Het verschil tussen jongens en meisjes in sociale eenzaamheid is klein, met een iets hoger gemiddelde voor meisjes.
- Onder leerlingen met een **migratieachtergrond** is de gemiddelde score op alle drie eenzaamheidsmaten steeds iets hoger dan onder leerlingen zonder migratieachtergrond, al waren deze verschillen statistisch niet betekenisvol.
- Net als voor migratieachtergrond, zijn de verschillen tussen leerlingen uit gezinnen met een lage, gemiddelde of hoge **gezinswelvaart** statistisch niet betekenisvol. Voor alle drie eenzaamheidsmaten geldt dat het gemiddelde steeds iets lager ligt voor leerlingen uit gezinnen met een hogere gezinswelvaart.
- Leerlingen die bij **beide ouders in één huis wonen** geven aan zich minder eenzaam te voelen dan leerlingen die niet bij beide ouders in één huis wonen. Dit is een klein verschil. Voor emotionele en sociale eenzaamheid vonden we geen statistisch betekenisvolle verschillen.
- Voor jongeren uit het voortgezet onderwijs, keken we ook naar verschillen naar **onderwijsniveau**. Jongeren van het VMBO-t/-g en van het VWO rapporteren wat minder eenzaamheid dan jongeren van de HAVO. Voor emotionele eenzaamheid vonden we geen verschillen naar onderwijsniveau. Wat sociale eenzaamheid betreft, werd dit vaker gerapporteerd door jongeren van het VWO, dan van het VMBO-b/-k, VMBO-t/-g, en de HAVO.

Tabel 1

Gemiddelde eenzaamheidsscores voor kinderen en jongeren (9-16 jaar)

	Eenzaamheid	Emotionele eenzaamheid	Sociale eenzaamheid
Alle leerlingen	2.2	1.9	1.8
BO/VO			
BO	2.1	2.0	1.9
VO	2.3	1.9	1.8
Sekse			
Jongens	2.0	2.1	1.7
Meisjes	2.4	1.7	2.0
Migratieachtergrond			
Zonder	2.2	1.9	1.8
Met	2.3	2.0	1.9
Gezinswelvaart			
Laag	2.4	2.1	2.0
Midden	2.2	2.0	1.8
Hoog	2.1	1.8	1.8
Gezinsvorm			
Niet bij beide ouders	2.4	2.0	1.9
Bij beide ouders	2.2	1.9	1.8
Onderwijsniveau (VO)			
vmbo-b/ - k	2.3	2.0	1.9
vmbo-t/ -g	2.2	1.9	1.8
havo	2.4	1.9	1.8
vwo	2.2	1.9	1.7

Noot. Voor alle drie eenzaamheidsmaten konden kinderen en jongeren kiezen uit vijf antwoorden (nooit (waar) t/m altijd (waar)). Een gemiddelde van 2 geeft aan dat kinderen en jongeren gemiddeld op de betreffende vragen "bijna nooit (waar)" hebben geantwoord, en 3 "soms (waar)".

Daarnaast hebben we onderzocht of de verschillen naar sekse, migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm anders zijn voor kinderen uit het basisonderwijs dan voor jongeren uit het voortgezet onderwijs. Om dit te bestuderen, keken we naar de interacties tussen deze vier groepen en onderwijssoort (BO/VO) voor elk van de drie eenzaamheidsmaten (eenzaamheid, en emotionele en sociale eenzaamheid in relatie met leeftijdsgenoten).

- Het verschil tussen jongens en meisjes in eenzaamheid is uitgesprokener in het voortgezet onderwijs dan in basisonderwijs. Het gemiddelde is voor jongens in het basisonderwijs nagenoeg hetzelfde als in het voortgezet onderwijs (2.0), terwijl deze score wat hoger ligt voor meisjes in het voortgezet onderwijs (2.5) in vergelijking met meisjes in het basisonderwijs (2.2). De interacties voor emotionele en sociale eenzaamheid waren niet significant.
- Wat de interacties tussen migratieachtergrond en onderwijssoort betreft, is deze alleen significant voor sociale eenzaamheid. Voor sociale eenzaamheid geldt dat in het voortgezet onderwijs er geen verschillen zijn tussen jongeren met en zonder migratieachtergrond (1.8). Binnen het basisonderwijs rapporteren kinderen met een migratieachtergrond iets meer sociale eenzaamheid (2.0) dan kinderen zonder een migratieachtergrond (1.8).
- Ook wat gezinswelvaart betreft was de interactie met onderwijssoort alleen significant voor sociale eenzaamheid. De resultaten zijn hier iets minder eenduidig. Voor zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs is de gemiddelde score op sociale eenzaamheid lager naarmate de gezinswelvaart hoger is. Dit effect, met name als je kijkt naar kinderen uit gezinnen met een lage welvaart, lijkt uitgesprokener in het basisonderwijs dan in het voortgezet onderwijs.
- Wat gezinsvorm betreft, vonden we geen significante interacties met onderwijssoort.

3.3 Welke zaken hangen samen met eenzaamheid?

Om meer zicht te krijgen op mogelijke risico- en beschermende factoren van eenzaamheid, hebben we onderzocht of eenzaamheid samenhangt met het gevoel te kunnen praten over dingen waar je je zorgen over maakt met gezinsleden en vrienden, ervaren steun van gezin of vrienden, sociale media gebruik en gamen, welzijn, (online) pesten en gepest worden, en schoolbeleving. Deze samenhangen (correlaties) zijn terug te vinden in Tabel 2 en worden hieronder beschreven.

3.3.1 Kunnen praten over dingen waar je je zorgen over maakt

Kinderen en jongeren die aangeven moeilijker met hun vader of moeder te kunnen praten over dingen waar ze zich zorgen over maken, rapporteren meer eenzaamheid dan kinderen en jongeren die makkelijker met hun vader of moeder kunnen praten hierover. Hetzelfde geldt, in iets minder sterke mate, voor kunnen praten met de partner van hun vader of moeder (stief-/bonus-vader of -moeder, vriend(in) van vader/moeder), en hun broer of zus.

‘IK ZOU HET FIJN VINDEN ALS MIJN OUDERS ZICH WAT MEER ZORGEN OM MIJ ZOUDEN MAKEN. HET GEEFT JE KIND EEN BETER EN VEILIGER GEVOEL!’

- Anne, 14 jaar

Ook makkelijk kunnen praten over dingen waar je je zorgen over maakt met een beste vriend of vriendin is gerelateerd aan minder gevoelens van eenzaamheid, al is die samenhang wat minder sterk dan voor kunnen praten met de verschillende gezinsleden. Dit met uitzondering van het verband met emotionele eenzaamheid – daar lijkt vooral kunnen praten met je beste vriend of vriendin van belang, wat aansluit bij de gebruikte meting die focust op vrienden (bijv. “Ik heb een vriend(in) die er altijd voor me is”).

3.3.2 Steun ervaren

Kinderen en jongeren die aangeven meer steun te ervaren van hun gezin of hun vrienden of vriendinnen, rapporteren minder eenzaamheid dan kinderen en jongeren die minder steun ervaren. Dit verband is het sterkst voor ervaren steun van vrienden of vriendinnen en emotionele eenzaamheid. Ervaren steun van gezinsleden en van vrienden of vriendinnen is gelijkaardig gerelateerd aan eenzaamheid.

3.3.3 Sociale media en gamen

Voor sociale media gebruik en gamen hebben we zowel gekeken naar de frequentie als problematisch gebruik. Wat de frequentie betreft, vroegen we hoe vaak kinderen en jongeren online contact hebben en hoe vaak en hoe lang ze games spelen. Van problematisch sociale media gebruik en gamen is sprake wanneer het gebruik ten koste gaat van andere belangrijke leefdomeinen en wanneer er controleverlies is.

Hoe vaak kinderen en jongeren online contact hebben met hun vrienden/vriendinnen of met andere mensen, hangt zwak samen met gevoelens van eenzaamheid, en wat sterker met emotionele eenzaamheid (met name online contact met vrienden). Hoe vaker kinderen en jongeren online contact hebben, hoe minder (emotionele) eenzaamheid zij ervaren.

‘(SOCIAL) MEDIA HEBBEN MIJ WEL GEHOLPEN, WANT IK HEB VIA GAMES VRIENDEN GEMAAKT. BIJ HET BUITEN SPELEN OF OP SCHOOL VIND IK DAT LASTIG’

- Younes, 11 jaar

Dit beeld is anders wanneer je naar problematisch gebruik van sociale media kijkt: hoe problematischer het gebruik van sociale media, hoe meer eenzaamheid gerapporteerd wordt.

Wat gamen betreft, hangt de frequentie van gamen nauwelijks samen met eenzaamheid. Voor problematisch gamen is er wel een samenhang, waarbij leerlingen die meer problematisch gamen meer eenzaamheid rapporteren.

3.3.4 Welzijn

Kinderen en jongeren die zich eenzaam voelen, geven minder vaak aan zich (de afgelopen twee weken) vrolijk te hebben gevoeld. Daarnaast zijn kinderen en jongeren die meer eenzaamheid ervaren, minder tevreden over hun leven.

Voor dit verband met levenstevredenheid voerden we nog een extra analyse uit. We deelden de kinderen en jongeren in twee groepen in: Degenen die zich het afgelopen jaar nooit, bijna nooit, of soms eenzaam voelden, en degenen die zich het afgelopen jaar meestal of altijd eenzaam voelden. Vervolgens keken we welk cijfer deze twee groepen aan hun leven zouden geven. De groep van kinderen en jongeren die zich nooit tot soms eenzaam voelden, geven hun leven gemiddeld een 7.8. De groep van leerlingen die zich meestal of altijd eenzaam voelden, daarentegen, geven hun leven gemiddeld een 5.5. Als we dit uitsplitsen naar basisonderwijs en voortgezet onderwijs geven leerlingen in het basisonderwijs die zich nooit tot soms eenzaam voelen hun leven een 8.3, terwijl leerlingen die zich meestal of altijd eenzaam voelen hun leven een 6.6 geven. Voor leerlingen in het voortgezet onderwijs geven leerlingen in deze groepen hun leven gemiddeld respectievelijk een 7.4 en een 4.9.

‘SINDS IK OP DE MIDDELBARE SCHOOL ZIT, VOEL IK ME ‘LEEG’ VAN BINNEN EN LIJKT HET ALSOF IK GEEN EMOTIES VOEL. IK HOUD DIT VOOR MEZELF, OMDAT IK NIEMAND TOT LAST WIL ZIJN’.

- Senna, 15 jaar

3.3.5 Pesten

Kinderen en jongeren die zelf iemand anders (online) pesten rapporteren meer eenzaamheid, al is dit verband statistisch niet betekenisvol. Leerlingen die aangeven (online) gepest te worden, ervaren ook meer eenzaamheid, waarbij deze samenhang wat minder sterk is voor emotionele eenzaamheid.

3.3.6 Schoolbeleving

Kinderen en jongeren die aangeven school leuk te vinden, ervaren minder eenzaamheid dan kinderen en jongeren die school minder leuk vinden. Wanneer leerlingen druk door schoolwerk ervaren, hangt dit juist samen met meer gevoelens van eenzaamheid.

3.3.7 Samenhangen in Bo vs. VO

Ook zijn we nagegaan of deze samenhangen verschillen, bijvoorbeeld sterker of juist zwakker zijn, voor kinderen in het basisonderwijs in vergelijking met jongeren in het voortgezet onderwijs. Over het algemeen zijn de samenhangen wat sterker voor leerlingen in het voortgezet onderwijs, behalve voor de samenhangen rond pesten en schoolbeleving.

Tabel 2

Samenhang eenzaamheid met verschillende risico- en beschermende factoren

	Eenzaamheid	Emotionele eenzaamheid	Sociale eenzaamheid
Moeilijker praten met...			
Vader	0.35	0.12	0.23
Moeder	0.35	0.13	0.22
Partner van vader	0.24	0.08	0.15
Partner van moeder	0.28	0.08	0.15
Broer/zus	0.25	0.14	0.16
Beste vriend of vriendin	0.12	0.32	0.16
Ervaren steun...			
Gezin	-0.23	-0.49	-0.23
Vrienden of vriendinnen	-0.29	-0.19	-0.16
Sociale media en gamen			
Frequentie sociale media (vrienden/vriendinnen)	-0.03	-0.24	-0.11
Frequentie sociale media (anderen)	-0.06	-0.15	-0.07
Problematisch sociale media gebruik	0.32	0.04	0.23
Frequentie gamen	0.05	0.10	0.05
Problematisch gamen	0.23	0.15	0.20
Welzijn			
Levenstevredenheid	-0.52	-0.13	-0.29
Vrolijk voelen	-0.43	-0.12	-0.22
Pesten			
Werd gepest	0.29	0.12	0.38
Werd online gepest	0.22	0.07	0.20
Heeft gepest	0.06	0.08	0.05
Heeft online gepest	0.09	0.06	0.04
Schoolbeleving			
School leuk vinden	-0.25	-0.11	-0.13
Druk door schoolwerk	0.31	0.04	0.17

Noot. Voor de interpretatie van de samenhangen (correlaties) is van de volgende richtlijn gebruik gemaakt: zeer zwak (0 - 0.1), zwak (0.1 - 0.3), middelsterk (0.3 - 0.5), sterk (0.5 - 0.7), zeer sterk (0.7 - 1). Positieve waarden geven aan dat een hogere score samenhangt met meer eenzaamheid (bijv. moeilijker kunnen praten en meer druk door schoolwerk hangen samen met meer eenzaamheid). Negatieve waarden geven aan dat een hogere score samenhangt met minder eenzaamheid (bijv. meer steun ervaren en school leuker vinden hangen samen met minder eenzaamheid).

3.3.8 Samenhangen met factoren die alleen onder VO-leerlingen gemeten zijn

Naast de hiervoor besproken samenhangen, konden we voor leerlingen in het voortgezet onderwijs nog een aantal aanvullende factoren onderzoeken. Specifiek onderzochten we de samenhangen met ervaren sfeer klasgenoten, relatie leraren en vertrouwen. Deze samenhangen (correlaties) zijn terug te vinden in Tabel 3 en worden hieronder beschreven.

Jongeren uit het voortgezet onderwijs die een betere sfeer ervaren met hun klasgenoten, ervaren minder eenzaamheid. In wat minder sterke mate geldt dit ook voor jongeren die een betere relatie met hun leraren ervaren. Voor vertrouwen, maakten we onderscheid naar algemeen vertrouwen (vertrouwen in 'de meeste mensen'), interpersoonlijk vertrouwen (vertrouwen in mensen die ik persoonlijk ken, die in mijn buurt wonen, gezin, klasgenoten en leraren) en institutioneel vertrouwen (vertrouwen in mensen uit de politiek, de politie, hulpverleners, en het nieuws). Jongeren die aangeven anderen minder te vertrouwen, gaven aan meer eenzaamheid te ervaren en dit verband was het sterkst voor interpersoonlijk vertrouwen.

Tabel 3

Samenhang eenzaamheid met aanvullende factoren voor VO-leerlingen

	Eenzaamheid	Emotionele eenzaamheid	Sociale eenzaamheid
Sfeer klasgenoten	-0.32	-0.22	-0.31
Relatie leraren	-0.27	-0.16	-0.12
Algemeen vertrouwen	-0.34	-0.20	-0.17
Interpersoonlijk vertrouwen	-0.41	-0.22	-0.22
Institutioneel vertrouwen	-0.23	-0.15	-0.10

Noot. Voor de interpretatie van de samenhangen (correlaties) is van de volgende richtlijn gebruik gemaakt: zeer zwak (0 - 0.1), zwak (0.1 - 0.3), middelsterk (0.3 - 0.5), sterk (0.5 - 0.7), zeer sterk (0.7 - 1). Alle correlaties in deze tabel zijn negatief, wat betekent dat hogere scores op deze factoren samenhangen met minder eenzaamheid.

4. IN GESPREK MET KINDEREN

De vragen die centraal stonden in gesprekken met kinderen zijn:

- Wat betekent eenzaamheid voor jou?
- Waar loop je tegenaan en wat gaat er goed?
- Hoe zouden volwassenen kunnen helpen bij het voorkomen of oplossen van eenzaamheid?
- En hoe kunnen we eenzame kinderen effectief bereiken om ze te helpen?

De quotes die je tegen bent gekomen in dit rapport zijn met toestemming van betreffende kinderen in dit rapport opgenomen en vormen zijn dus een resultaat uit deze gesprekken. Maar er is meer.

Wat betekent eenzaamheid voor jou?

Kinderen gebruiken verschillende woorden in hun beschrijving van eenzaamheid. Genoemd wordt het gevoel hebben er niet bij te horen, je niet gezien/gehoord voelen door anderen, lang alleen thuiszitten omdat je ouders werken en moeilijk contact durven maken.

Belemmeringen

Veel kinderen, ongeacht of zij zelf eenzaam zijn of niet, vinden dat eenzaamheid moeilijk te herkennen is. Zoals een deelnemer (Lynn, 12 jaar) het treffend zei:

‘AAN DE BUITENKANT DOET IEDEREEN ZICH VOOR ALSOF ER NIKS AAN DE HAND IS, MAAR IK KAN NIET IN IEMANDS HOOFD KIJKEN’

Er wordt opgemerkt dat volwassenen de signalen van eenzaamheid ook niet herkennen bij kinderen.

De kinderen die te maken hebben met eenzaamheid durven dit niet goed aan te kaarten vanwege het taboe. Zo werd opgemerkt door Anne (14 jaar):

‘IK ZOU GRAAG HULP WILLEN VRAGEN, MAAR IETS DIEP VANBINNEN HOUDT ME TEGEN. IK WIL NIET DAT MENSEN HET IDEE KRIJGEN DAT IK ZIELIG BEN. HET VOELT ALSOF IK HEN MET MIJN PROBLEMEN ZOU BELASTEN, EN DAT WIL IK VOORKOMEN’.

Wat gaat goed

Bij de vraag of er voldoende steun wordt geboden vanuit de omgeving, noemen de meeste kinderen dat ze bij hun (pleeg)ouders terecht kunnen en soms wordt ook de leerkracht of mentor genoemd. Bij specifieke navraag hiernaar, valt op dat sommige kinderen ook zeggen dat ze het gevoel hebben niet terecht te kunnen bij iemand op school: ze weten wel waar dit kan, maar voelen zich onvoldoende vertrouwd met deze persoon.

Gamingplatforms worden genoemd als laagdrempelige ‘ontmoetingsplaats’ om online af te spreken. Via de (voice)chat functie wordt tijdens het gamen met elkaar gepraat. De meeste kinderen geven aan dat ze de risico’s van online afspreken goed kennen en daarbij voorzichtig zijn.

Bij navraag naar de rol van sociale media, laten kinderen weten dat ze zich bewust zijn van de nep wereld die daar gepresenteerd wordt. Ze geven aan zich daardoor niet extra eenzaam te voelen, omdat ze zich realiseren dat dit niet echt is of hoeft te zijn. Echter, in de offline wereld, lijken kinderen wel vatbaar voor het imago dat anderen naar buiten brengen. Een aantal kinderen zegt moeite te hebben met het juist interpreteren van 'overdreven vrolijk' of 'stoer' gedrag. Zijn deze kinderen echt vrolijk, of vertonen ze dit gedrag om eenzaamheid te maskeren?

Aangedragen oplossingen door kinderen en jongeren

School is de nummer 1 plek die wordt aangedragen om de hulp bij eenzaamheid aan te pakken. Er is een behoefte om over dit thema in gesprek te gaan, het liefste in de klas, om bewustwording te creëren. Ze willen dit dan wel zo neutraal en anoniem mogelijk bespreken, zodat het niet stigmatiserend overkomt.

Een aantal kinderen geven aan dat het fijn zou zijn als er structurele aandacht wordt gegeven aan eenzaamheid in de klas, net zoals er lessen zijn over mediawijsheid en seksuele voorlichting. Tijdens dergelijke lessen zou dan met de leerlingen in gesprek kunnen worden gegaan over hoe je signalen van eenzaamheid kunt herkennen en kunnen er met de hele klas oefeningen worden gedaan om het gesprek aan te gaan. Vooral de drempel om op iemand af te stappen is hoog.

Daarnaast wordt aangegeven dat een 'buddy-systeem' in de klas goed kan helpen: koppel in de klas een buddy aan ieder kind (een soort maatje waarmee je kunt kletsen) zodat er niet zoveel nadruk op bepaalde kinderen wordt gelegd. De jongere kinderen zouden het ook een goed idee vinden om op school in wisselende groepjes te werken, om zoveel mogelijk kinderen beter te leren kennen.

'ALS JE IETS INTERESSANT OF LEUK VINDT OM TE DOEN, EEN SPORT BIJVOORBEELD OF SCHILDEREN OFZO, DAN KAN JE DAAR NAARTOE GAAN. JE SLUIT JE AAN BIJ EEN GROEP DIE DEZELFDE INTERESSE HEBBEN ALS JIJ: DAN MAAK JE SNELLER VRIENDEN DENK IK'.

- Nawal, 13 jaar

Buiten school om wordt door een aantal kinderen genoemd dat het organiseren van clubs of ontmoetingsplekken goed zou kunnen werken. Op deze plekken komen kinderen samen waar ze een gedeelde passie kunnen uitoefenen (games, toneel, kunst, etc). De kinderen noemen het belang van dat je dan meteen verbinding hebt met elkaar en een gespreksonderwerp, zonder dat het thema 'eenzaamheid' centraal staat.

'IK VIND WEL DAT JE OUDERS MOETEN HELPEN BIJ HET ZOEKEN NAAR EEN LEUKE HOBBY. DAT KUNNEN KINDEREN NIET ALTIJD ZELF BEDENKEN'.

- Younes, 11 jaar

Aanbeveling voor het bereiken van eenzame kinderen

Bij de werving van kinderen voor dit onderzoek hebben we ervaren dat het lastig is om kinderen te spreken die zichzelf al lange tijd eenzaam voelen (ondanks de zeer brede uitzet van de oproep via diverse scholen, stichtingen, sociale media). Het stigma rondom eenzaamheid bij kinderen blijkt in de praktijk erg groot.

Het effectief bereiken van eenzame kinderen is een belangrijke onderzoeksvraag en uit de interviews blijkt een aantal zaken:

- Door de nadruk op eenzaamheid bij het kind zelf weg te nemen en het meer algemeen te framen (denk mee over oplossingen tegen eenzaamheid), kan het bereik worden vergroot en neemt ook de kans op een effectieve aanpak toe.
- Door op school of plekken waar kinderen na school al komen aandacht aan eenzaamheid te besteden, wordt eenzaamheid 'genormaliseerd' in plaats van 'geproblematiseerd'.
- Tot slot geven kinderen aan dat volwassenen (bijvoorbeeld mentoren op school) beter getraind moeten worden om signalen van eenzaamheid te herkennen. Zijzelf vinden deze signalen ook lastig te zien, omdat ze in de veronderstelling zijn dat anderen zich voordoen alsof er niks aan de hand is. Kortom: er is moeilijk doorheen te prikken en vanwege het taboe dat op eenzaamheid rust, vereist het een vertrouwensband voordat een kind toegeeft dat het eenzaam is.

Er is nog verrassend weinig aandacht voor eenzaamheid onder kinderen en jongeren in wetenschap, praktijk en beleid. Met dit onderzoek, waarin we niet alleen kijken naar jongeren van het voortgezet onderwijs, maar ook naar kinderen uit groep 6, 7 en 8 van het basisonderwijs krijgen we meer zicht op hoe vaak eenzaamheid voorkomt en wat factoren zijn die eenzaamheid veroorzaken, versterken, in stand houden of juist kunnen helpen verminderen of voorkomen. Daarnaast hebben we onderzocht wat oplossingsrichtingen zijn volgens experts, de wetenschap en kinderen zelf om het taboe op eenzaamheid te doorbreken en degenen die eenzaamheid ervaren eerder te signaleren en te bereiken met aanpakken of interventies.

Eenzaamheid bij kinderen komt vaker voor dan de meeste mensen denken

Hoewel er veel aandacht is voor eenzaamheid bij ouderen en langzaam het besef ontstaat dat ook jongeren eenzaamheid kunnen ervaren, blijkt uit ons onderzoek dat kinderen in de bovenbouw van het basisonderwijs al veel en langdurig gevoelens van eenzaamheid kunnen ervaren. Ongeveer 10% van de kinderen en jongeren tussen 9 en 16 jaar geeft aan zich afgelopen jaar meestal of altijd eenzaam te hebben gevoeld. Zo'n 6% van de kinderen ervaart emotionele eenzaamheid in hun relaties met leeftijdsgenoten, terwijl 4% kampt met sociale eenzaamheid in hun relaties met leeftijdsgenoten.

Levenstevredenheid lager bij degenen die zich meestal of altijd eenzaam voelen

Uit de literatuur en ook uit gesprekken met experts en kinderen weten we dat je eenzaam voelen niet erg hoeft te zijn. Echter je meestal of altijd en langdurig eenzaam voelen kan veel negatieve consequenties hebben voor de persoon en de maatschappij. Het gaat dan om zaken als je minder gelukkig voelen, verminderde schoolprestaties of schooluitval, slechter slapen, hoge bloeddruk, frequenter doktersbezoek en op termijn minder maatschappelijke betrokkenheid, minder goede arbeidspositie en hogere zorgkosten.

Binnen dit onderzoek hebben we niet direct gevraagd naar de ernst van de ervaren eenzaamheid. Wel is er gevraagd naar levenstevredenheid onder kinderen en jongeren. We denken hiermee toch iets te kunnen zeggen over de ernst van de ervaren eenzaamheid. Kinderen en jongeren die aangaven zich (bijna) nooit of soms eenzaam te hebben gevoeld, geven hun leven gemiddeld een 7.8; kinderen en jongeren die aangaven het afgelopen jaar meestal of altijd eenzaamheid te hebben ervaren slechts een 5.5. Bekijk je dit verschil alleen voor de kinderen van het basisonderwijs dan gaat het om een 8.3 t.o.v. een 6.6. Bij jongeren op het voortgezet onderwijs is het een 7.4 t.o.v. een 4.9. Gegeven deze cijfers lijkt het zinvol en nodig al op de basisschool leeftijd te interveniëren.

Eenzaamheid zie je niet aan de buitenkant

Om eenzaamheid aan te pakken of zelfs te voorkomen is het belangrijk eenzaamheid tijdig te signaleren. De signalen van eenzaamheid zijn echter niet zo eenduidig, hetgeen maakt dat eenzaamheid vaak pas laat of helemaal niet aan licht komt en passende hulp uitblijft.

‘DOOR HET TABOE LEER JE HET EENZAME GEVOEL TE VERBERGEN EN OVERDREVEN BLIJ TE DOEN’.

- Nawal, 13 jaar

Kinderen gaven aan dat ze eenzaamheid bij leeftijdgenoten niet herkennen en dat ook volwassenen hier moeite mee hebben. Dat is niet gek, want kinderen die zelf eenzaamheid hebben ervaren geven ook aan dat ze het heel goed wisten te verbergen en daar ook hun best voor deden. Zoals bleek uit de gesprekken met de kinderen alsook met de experts heerst er een taboe op het onderwerp eenzaamheid. Hoe ouder kinderen worden hoe groter het taboe en hoe moeilijker het is om in gesprek te gaan over het thema eenzaamheid. Ook dit pleit er weer voor om eenzaamheid meer en eerder bespreekbaar te maken.

Risico- en beschermende factoren zitten vooral in sociale relaties

Uit de verschillende onderdelen van dit onderzoek blijkt dat zowel individuele kenmerken als sociale factoren een belangrijke rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid bij kinderen.

Eerdere onderzoeken laten zien dat kinderen met weinig sociale steun, bij gescheiden ouders, gezinnen met lage welvaart, of een migratieachtergrond een verhoogd risico hebben op eenzaamheid. Kinderen die gepest worden, zich anders voelen en/of moeite hebben om aansluiting te vinden bij leeftijdsgenoten, ervaren vaker gevoelens van eenzaamheid. De kwantitatieve data uit dit onderzoek laten, voor zover ze bovengenoemde zaken beschikbaar waren in de data, weliswaar verbanden in dezelfde richting zien, maar de effecten zijn eerder klein, bijvoorbeeld als het gaat om lage gezinswelvaart of migratieachtergrond. Hetgeen betekent dat ook kinderen zonder die risicofactoren wel degelijk eenzaam kunnen zijn.

Beschermende factoren zoals sterke vriendschappen, ouderlijke steun, positieve schoolbeleving en goed ontwikkelde sociale vaardigheden komen in eerdere onderzoeken naar voren als belangrijk in het verminderen van eenzaamheid. Zowel de experts als de literatuur benadrukken dat kinderen die steun ervaren vanuit hun sociale omgeving – of het nu vrienden, familie of leerkrachten zijn – minder eenzaamheid rapporteren. De kwantitatieve data laten zien dat kinderen die zich gesteund voelen door hun ouders of vrienden, minder vaak eenzaamheid rapporteren. Ook in de gesprekken benadrukken kinderen en jongeren het belang van sociale steun en vriendschappen om zich minder eenzaam te voelen.

Eenzaamheid is een gevoel dat ontstaat in contact tussen mensen of juist door het uitblijven van dat contact. Het gaat om hoe er wordt omgegaan met elk individu en diens kenmerken door de maatschappij, de omgeving, de klas en de ouders/verzorgers. Nu we beter begrijpen welke factoren een belangrijke rol spelen in het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid bij kinderen, wordt duidelijk hoe belangrijk het is om hierover in gesprek te gaan.

Relatie tussen sociale media gebruik/gamen en eenzaamheid is niet eenduidig

Problematisch gebruik van sociale media en games is zorgelijk, en is te vergelijken met andere vormen van verslaving. Problematisch gebruik hangt samen met meer eenzaamheid. We weten niet of eenzaamheid maakt dat kinderen en jongeren hun heil zoeken op sociale media en in gamen of dat sociale media en gamen maken dat eenzaamheid onder kinderen en jongeren toeneemt. Tegelijkertijd zien we in de data ook dat sociale media gebruiken, zeker als het gaat om contact hebben met vrienden via deze kanalen, juist samenhangt met minder gevoelens van eenzaamheid. Ook in de interviews horen we van kinderen en jongeren terug dat de samenhang niet eenduidig is. Daarmee kunnen sociale media en gamen eenzaamheidsgevoelens versterken, maar juist ook helpen verminderen.

In gesprek gaan, betekent eerst het taboe doorbreken

Uit de gesprekken met kinderen en jongeren komt naar voren dat het taboe op eenzaamheid groot is. Ze vinden het moeilijk om hierover te praten, omdat ze bang zijn om als 'anders' gezien te worden.

‘MAAK MENSEN BEWUST DAT EENZAAMHEID BESTAAT: MAAK HET BESPREEKBAAR OP SCHOOL’.

- Lynn, 12 jaar

En ook ouders, leerkrachten, mentoren en andere bij de jeugdigen betrokken volwassenen lijken niet goed te weten hoe ze het gesprek over eenzaamheid kunnen starten en het taboe kunnen doorbreken. Kinderen en jongeren geven aan dat ze een open gesprek over eenzaamheid nodig vinden. Ze zouden graag zien dat volwassenen, zoals leraren en ouders, beter getraind worden in het herkennen van signalen van eenzaamheid.

Jeugdigen effectief bereiken doe je met universele preventie

Universele preventie betekent dat je je richt op alle kinderen en jongeren en dus niet op een specifieke hoog-risico groep. School wordt het meest genoemd als plek waar een dergelijk gesprek zou kunnen plaatsvinden. Belangrijk is dat een dergelijk gesprek gevoerd wordt op een manier die neutraal en niet stigmatiserend is. Kinderen en jongeren stellen voor dat er bijvoorbeeld in de klas aandacht aan besteed wordt in de vorm van algemene lessen over gevoelens en sociale vaardigheden, zonder dat het direct over hun eigen ervaringen gaat.

Om jeugdigen effectief te bereiken stellen kinderen en jongeren verder voor de focus te leggen op het bevorderen van sociale verbindingen zonder direct over eenzaamheid te praten. Mogelijk kan de online wereld van kinderen en jongeren ook benut worden om hen effectief te bereiken en in gesprek te komen over eenzaamheid.

Effectieve interventies die eenzaamheid aanpakken zijn beperkt

Uit de expert sessies en het literatuuronderzoek komt naar voren dat er voor de leeftijdsgroep van 10-15 jaar weinig specifieke effectieve interventies bestaan in Nederland om eenzaamheid aan te pakken. Wel zijn er bijvoorbeeld interventies gericht op het verbeteren van sociale vaardigheden, die mogelijk ook een positief effect op eenzaamheid zouden hebben. Maar, lang niet alle eenzame kinderen hebben moeite met sociale vaardigheden. Daarbij laten de resultaten van dit onderzoek zien dat het belangrijk is om eenzaamheid als een maatschappelijk probleem te zien en interventies dus ook niet alleen op individuele jeugdigen te richten. Daarmee maak je hen immers verantwoordelijk voor de oplossing, terwijl het veel logischer is om volwassenen, de omgeving waarin jeugdigen opgroeien, tenminste mede-verantwoordelijk te maken.

Met kinderen en jongeren samen aan de slag tegen eenzaamheid

Kinderen en jongeren hebben in gesprek met de onderzoekers mooie oplossingsrichtingen aangedragen om het taboe te doorbreken en eenzaamheid op een prettige, niet stigmatiserende manier bespreekbaar te maken. Ze hebben aangegeven dat plekken waar zij opgroeien, zoals op school, op de sportclub en in de buurt plekken zijn waar een dergelijk gesprek zou moeten plaatsvinden. Er valt veel te leren van bijvoorbeeld lesprogramma's over seksualiteit, huiselijk geweld en mediagebruik zo geven ze aan. Maar ook tijdens activiteiten kan er aandacht aan worden besteed. Een mooi voorbeeld zijn schoolkampen, die zijn er vaak op gericht om kennis te maken met klasgenoten en de sociale binding in de klas te versterken. Het thema eenzaamheid is goed te koppelen aan een dergelijke activiteit, waardoor het op een laagdrempelige manier wordt besproken met een hele klas. Dit helpt mogelijk in het signaleren van eenzaamheid onder kinderen en jongeren en maakt de drempel voor degenen die gevoelens van eenzaamheid ervaren mogelijk lager om hulp te vragen.

Kinderpostzegels gaat de aangedragen oplossingsrichtingen, op basis van de kennis uit dit onderzoek, samen met jeugdigen en samenwerkingspartners verder uitwerken en in praktijk brengen!

LITERATUURLIJST

- Bayat, N., Fokkema, T., Mujakovic, S., & Ruiters, R. A. C. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 127, Article 106083. <https://doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2021.106083>
- Danneel, S., Maes, M., Vanhalst, J., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2018). Developmental change in loneliness and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(1), 148–161. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0685-5>
- Frijns, T., Finkenauer, C., & Keijsers, L. (2013). Shared secrets versus secrets kept private are linked to better adolescent adjustment. *Journal of Adolescence*, 36(1), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.09.005>
- Geukens, F., Maes, M., Cillessen, A. H. N., Colpin, H., Van Leeuwen, K., Verschueren, K., & Goossens, L. (2021). Spotting loneliness at school: Associations between self-reports and teacher and peer nominations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 971. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030971>
- Geukens, F., Spithoven, A., Bastin, M., Vanhalst, J., & Maes, M. (2022). Lonely in different relationships: Bidirectional effects between parent- and peer-related loneliness in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7014. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127014>
- Gijzen, M. W. M., Rasing, S. P. A., Creemers, D. H. M., Smit, F., Engels, R. C. M. E., & De Beurs, D. (2021). Suicide ideation as a symptom of adolescent depression: a network analysis. *Journal of Affective Disorders*, 278, 68–77. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.029>
- Koopmans, Y., Nelemans, S. A., Bosmans, G., Van Den Noortgate, W., Van Leeuwen, K., & Goossens, L. (2023). Perceived parental support and psychological control, DNA methylation, and loneliness: Longitudinal associations across early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(10), 1995–2011. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01822-6>
- Lodder, G. M., Goossens, L., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Verhagen, M. (2016). Adolescent loneliness and social skills: Agreement and discrepancies between self-, meta-, and peer-evaluations. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(12), 2406–2416. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0461-y>
- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2017). Loneliness in early adolescence: Friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 46(5), 709–720. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1070352>
- Lorijn, S. J., Laninga-Wijnen, L., Engels, M. C., Lodder, G. M. A., & Veenstra, R. (2023). The development of adolescents' loneliness during the COVID-19 pandemic: The role of peer status and contact with friends. *PLOS ONE*, 18(5), e0286085. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286085>
- Malamut, S. T., Dawes, M., van den Berg, Y., Lansu, T. A. M., Schwartz, D., & Cillessen, A. H. N. (2021). Adolescent victim types across the popularity status hierarchy: Differences in internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(12), 2444–2455. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01498-w>
- Ormel, J., Oerlemans, A. M., Raven, D., Laceulle, O. M., Hartman, C. A., Veenstra, R., Verhulst, F. C., Vollebergh, W., Rosmalen, J. G., Reijneveld, S. A., & Oldehinkel, A. J. (2017). Functional outcomes of child and adolescent mental disorders: Current disorder most important but psychiatric history matters as well. *Psychological Medicine*, 47(7), 1271–1282. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003445>
- Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., Beyens, I., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Some socially poor but also some socially rich adolescents feel closer to their friends after using social media. *Scientific Reports*, 11(1), 21176. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-99034-0>
- Spithoven, A. W., Lodder, G. M., Goossens, L., Bijttebier, P., Bastin, M., Verhagen, M., & Scholte, R. H. (2017). Adolescents' loneliness and depression associated with friendship experiences and well-being: A person-centered approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 429–441. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0478-2>

- Van den Eijnden, R., Vermulst, A., van Rooij, A. J., Scholte, R., & van de Mheen, D. (2014). The bidirectional relationships between online victimization and psychosocial problems in adolescents: a comparison with real-life victimization. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 790–802. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0003-9>
- Van Halst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, R. H., & Engels, R. C. (2013). The development of loneliness from mid- to late adolescence: trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1305–1312. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.002>
- Van Halst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Goossens, L. (2013). Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence: perceived - but not actual - social acceptance as an underlying mechanism. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(7), 1067–1081. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9751-y>
- Van Roekel, E., Verhagen, M., Engels, R. C., Goossens, L., & Scholte, R. H. (2013). Oxytocin receptor gene (OXTR) in relation to loneliness in adolescence: Interactions with sex, parental support, and DRD2 and 5-HTTLPR genotypes. *Psychiatric genetics*, 23(5), 204–213. <https://doi.org/10.1097/YPG.0b013e328363f631>
- Van Roekel, E., Ha, T., Verhagen, M., Kuntsche, E., Scholte, R. H., & Engels, R. C. (2015). Social stress in early adolescents' daily lives: Associations with affect and loneliness. *Journal of Adolescence*, 45, 274–283. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.012>
- Van Roekel, E., Verhagen, M., Engels, R. C. M. E., Scholte, R. H., Cacioppo, S., & Cacioppo, J. T. (2018). Trait and state levels of loneliness in early and late adolescents: Examining the differential reactivity hypothesis. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(6), 888–899. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1146993>
- Verboon, P., Hutten, E., Smeekens, S., & Jongen, E. M. M. (2022). Trajectories of loneliness across adolescence: An empirical comparison of longitudinal clustering methods using R. *Journal of Adolescence*, 94(4), 513–524. <https://doi.org/10.1002/jad.12042>
- Verhagen, M., Lodder, G. M. A., & Baumeister, R. F. (2018). Unmet belongingness needs but not high belongingness needs alone predict adverse well-being: A response surface modeling approach. *Journal of Personality*, 86(3), 498–507. <https://doi.org/10.1111/jopy.12331>
- Verhagen, M., van Roekel, E., & Engels, R. C. (2014). Involvement of the BDNF gene in loneliness in adolescence: a report of opposite gene effects in boys and girls. *PLOS ONE*, 9(3), e92768. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0092768>
- Verhagen, M., Derks, M., Roelofs, K., & Maciejewski, D. (2023). Behavioral inhibition, negative parenting, and social withdrawal: Longitudinal associations with loneliness during early, middle, and late adolescence. *Child development*, 94(2), 512–528. <https://doi.org/10.1111/cdev.13874>

