Aan de demissionair minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Datum: 28 september 2021
Betreft: advies Wetenschappelijke adviescommissie
Eenzaamheid bij jongeren

Geachte heer De Jonge,

Eenzaamheid, zeker ernstige, langdurige eenzaamheid, is een probleem waaraan mensen zwaar kunnen lijden. Het doet zich voor op alle leeftijden. Vanwege de gestage toename van het aantal eenzame ouderen – voortkomend uit de stijging van het aantal ouderen, in combinatie met de hoge prevalentie van eenzaamheid op hogere leeftijd – was het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid tot nu toe gericht op mensen ouder dan 75 jaar. De laatste jaren is echter ook eenzaamheid bij jongeren steeds meer in de aandacht komen te staan.[1] Voor jongeren is het contact met leeftijdgenoten van levensbelang, zowel voor de ontwikkeling van hun identiteit als voor hun vermogen later goede sociale relaties op te bouwen.[2] Het sociale isolement van scholieren en studenten tijdens de lockdown heeft de al bestaande zorgen over eenzaamheid onder jongeren aangewakkerd.

Tegen deze achtergrond heeft u de wetenschappelijke adviescommissie van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid[3] gevraagd een advies uit te brengen over hoe het actieprogramma zou kunnen bijdragen aan het terugdringen van eenzaamheid onder jongeren. Met deze brief geeft de commissie aan dit verzoek gehoor. We geven een beknopt overzicht van wat er over eenzaamheid bij jongeren bekend is en wat er rond eenzaamheid bij jongeren al gaande is. We baseren ons hierbij grotendeels op de verkenning van het onderwerp die onlangs bij Movisie verschenen is.[1] Vervolgens maken we de balans op en formuleren we in de vorm van een zestal aanbevelingen wat een actieprogramma vanuit de rijksoverheid ons inziens aan de vermindering van eenzaamheid bij jongeren zou kunnen bijdragen.

[1] de Vries S, van de Maat JW, Omlo J. Eenzaamheid onder jongeren. Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk. Utrecht: Movisie, 2021. Zie: Eenzaamheid onder jongeren.pdf (movisie.nl)
[2] de Klerk M, Oltshoorn M, Plaisier I e.a. Een jaar met corona. Ontwikkelingen in de maatschappelijke gevolgen van corona. Den Haag: SCP, 2021. Zie: Een jaar met corona | Publicatie | Sociaal en Cultureel Planbureau (scp.nl)
[3] Hierna te noemen: 'de commissie'. Voor de samenstelling van de commissie: zie bijlage.

Waarom eenzaamheid bij 'jongeren'?

In vrijwel alle ontwikkelingstheorieën staan contacten met anderen centraal als de drijvende kracht in de ontwikkeling van jonge mensen. Kinderen moeten zich kunnen hechten aan hun ouders of verzorgers om de warmte, intimiteit en veiligheid te ervaren die zij nodig hebben voor een goede sociale en emotionele ontwikkeling. Wanneer ze de kinderleeftijd ontgroeien gaan ze meer tijd doorbrengen met leeftijdgenoten. In hun interactie met hen, maar ook met anderen in hun omgeving – zoals nog steeds hun ouders of verzorgers, maar ook andere volwassenen, zoals docenten, trainers et cetera – vinden adolescenten gaandeweg uit wie ze zijn, wat ze willen, wat ze kunnen.[4] Wanneer jongeren in deze levensfase ernstig en langdurig eenzaam zijn, dan is dat niet alleen op zichzelf een hard gelag, het is ook een bedreiging voor hun verdere ontwikkeling die, in het slechtste geval, hun hele verdere leven kan doorwerken.

De ontwikkeling die jonge mensen doormaken is dynamisch en bij tijden turbulent en dat blijft zo totdat ze, met het nodige geluk, inmiddels meestal ruim voorbij de meerderjarigheidsgrens van achttien jaar, een stabiele plek vinden, in een eigen woning, een stevig sociaal netwerk, een werkkring en vaak een vaste relatie. Met name de overgangsperioden, van basisschool naar voortgezet onderwijs, vervolgens naar een vervolgopleiding en uiteindelijk naar economische en maatschappelijke zelfstandigheid, kunnen de veerkracht van jongeren zwaar op de proef stellen. Het is vooral in die overgangsperioden dat psychosociale problemen kunnen ontstaan, waaronder aanhoudende, ernstige eenzaamheid. Om die reden kiest de commissie als ondergrens van de leeftijdsgroep die zij in dit briefadvies onder 'jongeren' verstaat de leeftijd van 11 à 12 jaar, dus de leeftijd van groep 7 en 8 van de basisschool: zij denkt dat het belangrijk is om al kort voor de overgang naar het voortgezet onderwijs een begin te maken met de preventie van psychosociale problemen. De leeftijdsbovengrens legt ze bij 27 jaar: de leeftijd waarop verreweg de meeste jongeren hun opleiding hebben afgerond en de meerderheid van hen economisch zelfstandig is. Zij sluit hiermee aan bij de leeftijdsgrens waarvoor gekozen is in de 'Aanpak 16-27', het landelijk samenwerkingsverband dat erop gericht is 16 tot 27 jarige jongeren in een kwetsbare positie zo goed mogelijk naar zelfstandigheid te begeleiden.[5]

Hoeveel jongeren zijn eenzaam?

Landelijke Nederlandse cijfers over het vóórkomen van eenzaamheid bij kinderen zijn nauwelijks beschikbaar. In een TNS-Nipo enquête in 2011 onder een representatieve steekproef van ruim 1000 12 tot 18 jarigen bleek 20 procent zich eenzaam te voelen.[6] Een vergelijkbaar percentage kinderen uit de tweede en vierde klas van het voortgezet onderwijs in de GGD-regio's Limburg-Noord en Limburg-Zuid voelde zich in 2019 'soms' of 'vaak' eenzaam.[7]

---

[4] Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness. Clin Psychol Rev 2006; 26: 695-718.
[5] Aanpak 16-27 | 16-27. Zie ook: Feiten en cijfers. Jongeren van 16-27 op weg naar zelfstandigheid. Factsheet jongeren.pdf (storage.googleapis.com).
[6] Schriftelijke mededeling prof. dr. T.G. van Tilburg, 17 juni 2021.
[7] Gezondheidsmonitor Jeugd 2019. GGD Limburg-Noord/GGD Limburg-Zuid, augustus 2020. GGD_Gezondheidsmonitor_Jeugd_2019_Limburg_200630.pdf (ggdzl.nl). Ook uit andere regio's zijn gegevens beschikbaar. Zie bijvoorbeeld: Factsheet Eenzaamheid onder jongeren.pdf (ggdbzo.nl); Eenzaamheid in Utrecht (volksgezondheidsmonitor.nl); GGD Noord Holland Noord. Jongvolwassenen monitor 2017.

In de landelijke Gezondheidsmonitor is 18 tot en met 34 jaar de jongste leeftijdsgroep. In 2016 was in die groep 39 procent eenzaam en 9 procent (zeer) ernstig eenzaam; in 2020 bedroegen die percentages respectievelijk 46 en 10,7 procent.[8] In 2019 werd eenzaamheid gemeten in de leeftijdsgroep van 18 tot 25 jaar in het CBS-onderzoek Sociale samenhang & Welzijn. Van deze jongvolwassen voelde 23 procent zich enigszins eenzaam en was een op de tien sterk eenzaam. Elf procent kampte met sterke sociale, negen procent met sterke emotionele eenzaamheid.[9]

Tijdens de coronacrisis werd in enkele onderzoeken een duidelijke toename van de prevalentie van eenzaamheid gezien onder jongvolwassenen;[10,11] in andere vooral een veel kleinere toename van de emotionele eenzaamheid, het duidelijkst zichtbaar bij 70-plussers.[2] Door verschillen in onderzoeksmethoden laten de cijfers uit de verschillende onderzoeken zich moeilijk met elkaar vergelijken.[12] Het belangrijkste blijft om in het oog te houden dat ook al voor de uitbraak van Covid-19 zo'n tien procent van de jongvolwassenen met sterke eenzaamheid te kampen had.[13]

Hoe verloopt eenzaamheid bij jongeren?

Eenzaamheid kan van voorbijgaande aard zijn, langdurig blijven aanhouden of zelfs nooit meer overgaan. Hoe langer de eenzaamheid duurt, hoe lastiger ze te doorbreken is. Over hoe vaak eenzaamheid van jongeren langdurig of blijvend is, is uit de wetenschappelijke literatuur wel iets, maar niet veel bekend. Een onderzoek laat zien dat van alle jongeren zo'n veertien procent chronisch eenzaam is, een ander komt tot een schatting van drie procent.[1] Onderzoek dat volgt hoe eenzaamheid zich ontwikkelt vanaf de kindertijd tot in de volwassenheid is niet beschikbaar.[14] Wel is uit de verhalen van ernstig eenzame ouderen bekend dat sommigen van hen zich al van jongs af aan eenzaam hebben gevoeld. Dit suggereert dat de eenzaamheid van althans een deel van de eenzame jongeren hun leven lang zal aanhouden.

Wat zijn de gevolgen van eenzaamheid bij jongeren?

Gelet op wat we weten over de ontwikkeling die jonge mensen doormaken op weg naar volwassenheid, ligt het voor de hand om te veronderstellen dat eenzaamheid bij jongeren kan leiden tot serieuze problemen in het psychisch en sociaal functioneren op latere leeftijd.[4] Omdat er geen onderzoek is dat eenzame en niet eenzame jongeren over langere tijd volgt, is het niet bekend in welke mate van een dergelijke oorzakelijke relatie tussen eenzaamheid op jongere en psychosociale problemen op latere leeftijd werkelijk sprake is. Wel is er heel wat onderzoek dat laat zien dat

[8] Eenzaamheid | Cijfers & Context | Huidige situatie | Volksgezondheidenzorg.info
[9] Welzijn van jongeren - Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2020 | CBS
[10] Welbevinden en leefstijl | RIVM
[11] Ervaren impact corona op mentale gezondheid en leefstijl (cbs.nl)
[12] Wetenschappelijke adviescommissie Eén tegen eenzaamheid. Advies Interpretatie prevalentie eenzaamheid. 6 november 2020.
[13] Ter vergelijking: in 2007-2009 was bij 9 procent van de 18-24 jarigen in het afgelopen jaar sprake van een stemmingsstoornis, bij 11,7 procent van een angststoornis. Zie: de Graaf R, ten Have M, van Dorsselaer S. De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. NEMESIS-2: opzet en eerste resultaten. Utrecht: Trimbos-instituut, 2010.
[14] Mund M, Freuding MM, Möbius K e.a. The stability and change of loneliness across the life span. Personality and Social Psychology Review 2020; 24: 24–52.

eenzaamheid op jongere leeftijd, net als bij volwassenen,[15] samengaat met een grote verscheidenheid aan psychische, sociale en ook fysieke problemen:[1,16,17]

- onderzoek laat zien dat eenzame jongvolwassenen hoger scoren op angst, boosheid, negatief humeur, verlegenheid en angst voor een negatieve beoordeling door anderen, en lager op optimisme, sociale vaardigheden, sociale steun en emotionele stabiliteit, dan hun niet eenzame leeftijdgenoten;
- in diverse studies zijn bij jongeren associaties gevonden tussen eenzaamheid en symptomen van depressie en angst;
- eenzame jongeren beoordelen zichzelf als minder gelukkig en minder gezond dan hun niet eenzame leeftijdgenoten;
- eenzaamheid bij jongvolwassenen is geassocieerd met een verhoogde bloeddruk, een verminderde weerstand, een slechte slaapkwaliteit, migraine en reumatoïde artritis;
- eenzaamheid gaat samen met een verminderde motivatie van jongeren om zich in te zetten op school, waardoor eenzame jongeren vaak beneden hun niveau presteren en vroegtijdig hun school verlaten;
- de zorgkosten van eenzame Nederlandse volwassenen zijn aanmerkelijk hoger dan die van niet eenzame mensen; dit geldt in het bijzonder voor de kosten van geestelijke gezondheidszorg voor jongvolwassenen van 19 jaar en ouder.[18]

Hoe ontstaat eenzaamheid bij jongeren?

Eenzaamheid ontstaat in de regel door een combinatie van factoren. In het ontstaan van eenzaamheid bij jongeren spelen de volgende factoren een rol:[1]

- persoonlijkheidsfactoren, zoals een laag zelfvertrouwen, verlegenheid, introversie, emotionele instabiliteit, gebrek aan sociale en emotionele vaardigheden, negatieve denkpatronen over zichzelf en anderen;
- beperkingen en gezondheidsproblemen, zoals verstandelijke en fysieke beperkingen, autisme, ADHD en andere langdurige psychische problemen;
- relationele factoren, zoals een gebrek aan sociale contacten en vooral aan hechte vriendschappen, het ontbreken van een liefdespartner, hoge verwachtingen van sociale relaties, het gemis van een veilige hechting aan ouders of verzorgers, een ongunstige gezinssituatie, seksueel misbruik, een zware mantelzorgtaak;[19,20]
- levensgebeurtenissen die aangaan van nieuwe sociale contacten nodig maken, zoals een verhuizing, de overgang van basisschool naar middelbare school en van middelbare school naar een vervolgopleiding, het aanvaarden van de eerste of een nieuwe baan;

---

[15] Leigh-Hunt N, Bagguley D, Bash K. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. Public Health 2017 Nov;152:157-171.
[16] Goosby BJ, Bellatore A, Walsemann KM e.a. Adolescent Loneliness and Health in Early Adulthood. Sociological Inquiry 2013; 83: 505-536.
[17] Christiansen J, Qualter P, Friis K e.a. Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. Perspect Public Health 2021; 141: 226-236.
[18] Meisters R, Westra D, Putnik P e.a. A Population-Wide Study of the Association Between Loneliness and Healthcare Expenditure. Int J Public Health 1:581286. doi: 10.3389/ijph.2021.581286.
[19] Wielaard I, Hoyer M, Rhebergen D e.a. Childhood abuse and late-life depression: Mediating effects of psychosocial factors for early- and late-onset depression. Int J Geriatr Psychiatry 2018; 33: 537-545.
[20] Jonge mantelzorgers en eenzaamheid: een dubbel taboe | Movisie

- maatschappelijke factoren, zoals armoede, uitsluiting, pestgedrag, negatieve beeldvorming rond bepaalde groepen, zoals mensen een verstandelijke beperking, een niet-westerse migratieachtergrond of een LHBTI-achtergrond, en maatschappelijke normen en waarden ten aanzien van sociale relaties.

Eenzaamheid onder jongeren wordt vaak in verband gebracht met een overvloedig gebruik van sociale media. Inmiddels is internationaal heel wat onderzoek gedaan naar de relatie tussen sociale media gebruik enerzijds en eenzaamheid en andere vormen van mentaal onwelbevinden anderzijds, met name bij jongvolwassenen, de meest frequente sociale media gebruikers. De uitkomsten zijn vooralsnog onduidelijk. Eenzaamheid en 'problematisch gebruik' van sociale media blijken geassocieerd te zijn, maar het is niet duidelijk of het eerste een gevolg is van het tweede, of andersom. Om dat te verhelderen is langlopend en experimenteel onderzoek nodig dat tot nog toe niet of nauwelijks is verricht.[21]

Speciale aandacht onder de maatschappelijke factoren die van invloed zijn op het ontstaan van eenzaamheid verdient het taboe dat met name onder jongeren op eenzaamheid rust. Het is daardoor voor hen moeilijk om met anderen over hun gevoelens van eenzaamheid te praten.

Hoe is vereenzaming van jongeren te voorkómen?

Bij de gedachtevorming over het voorkómen van eenzaamheid is het behulpzaam om onderscheid te maken tussen enerzijds bevordering van het algeheel welbevinden en anderzijds preventie, dat wil zeggen het voorkómen van eenzaamheid of de verergering daarvan, nader onder te verdelen in universele, selectieve en geïndiceerde preventie.

De maatschappelijke factoren die een aandeel hebben in het ontstaan van eenzaamheid bij jongeren kunnen evenzeer bijdragen aan het ontstaan van andere vormen van psychisch en sociaal onwelbevinden. Ze kunnen daardoor ook het aangrijpingspunt zijn voor de bevordering van het algeheel welbevinden van jongeren. Denk aan het tegengaan van maatschappelijke ongelijkheid, het bevorderen van de veiligheid in gezinnen, het tegengaan van stigmatisering en discriminatie, het stimuleren van onderling vertrouwen en sociale cohesie, een ruimtelijke inrichting die participatie van mensen met fysieke beperkingen mogelijk maakt en een onderwijssysteem dat een gezonde persoonlijke groei van scholieren en studenten begunstigt. Voor het tegengaan van eenzaamheid, maar ook van andere psychische en sociale problemen, is het bijdragen aan dit soort algemene, maatschappelijke doelen misschien wel het belangrijkste wat we kunnen doen. De jongeren zelf, ouders, scholen, hogescholen en universiteiten, werkgevers, jongerenwerkers, (sport)verenigingen, gemeenten en rijksoverheid hebben er alle hun rol in te vervullen en gelukkig is ook daadwerkelijk sprake van verschillende vormen van (overheids)beleid op vele van deze punten.[22] Tegelijk is echter

[21] O'Day EB, Heimberg RG. Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. Computer in Human Behavior Reports 2021; 3: 100070. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070

[22] Zie onder meer de Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024, *Gezondheid breed op de agenda*, en een van de uitvloeiselen van dat landelijk beleid, de recente handreiking die gemeenten moet helpen om, samen met 'de pedagogische driehoek' van thuis, kinderopvang/school en zorg, de mentale gezondheid van de jeugd te bevorderen. 'Een stevig fundament voor alle kinderen en jongeren' is de eerste pijler van het beleid dat in deze handreiking wordt beschreven. De andere twee zijn 'Preventie op maat en vroegsignalering' en

duidelijk dat het aanpakken van dit soort maatschappelijke problemen een kwestie van lange adem is. De preventie van eenzaamheid bij jongeren zal zich dan ook tevens moeten richten op de individuele factoren die bij het ontstaan van eenzaamheid betrokken zijn.

De meest voor de hand liggende vorm van universele preventie, gericht op alle jongeren, is het doorbreken van het taboe op eenzaamheid, oftewel: het bespreekbaar maken ervan. Aan anderen kunnen vertellen dat je goede sociale contacten mist is essentieel om je bewust te worden van je eigen eenzaamheid en er vervolgens wat aan te kunnen doen. Bespreekbaar maken van gevoelens van eenzaamheid kan wellicht onderdeel kan zijn van een bredere aanpak, die gericht is op het bespreekbaar maken van gevoelens van onbehagen in het algemeen, dus ook van gevoelens van somberheid, angst, verlegenheid, onveiligheid. Maar om het taboe te doorbreken, zal eenzaamheid wel expliciet aan de orde moeten komen.

Ook selectieve preventie, gericht op groepen jongeren met een verhoogde kans op eenzaamheid, kan, maar hoeft zich niet per se eerst en vooral op eenzaamheid te richten. Denk bijvoorbeeld aan interventies gericht op jongeren opgroeiend in armoede, jongeren met verstandelijke beperkingen of jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond. Een verbetering van hun emotionele en sociale vaardigheden kan goed zijn voor hun veerkracht en algehele mentale gezondheid en welbevinden, en zou dan, als onderdeel daarvan, ook hun gevoelens van eenzaamheid kunnen verminderen.

Hetzelfde geldt voor de geïndiceerde preventie, gericht op individuele jongeren met beginnende eenzaamheid of een verhoogde kans daarop. Een sociale vaardigheidstraining kan bijvoorbeeld een jongere met een autismespectrumstoornis helpen om zijn beginnende eenzaamheid te overwinnen. Maar ook het succesvolle Australische initiatief Headspace – en zijn Nederlandse variant @ease – is te beschouwen als een vorm van geïndiceerde preventie van eenzaamheid.[23] Het is bedoeld om jongeren met beginnende psychische klachten toegang te geven tot laagdrempelige en gratis hulp en psychische ondersteuning, om zo verergering van hun klachten, wat onder meer gevoelens van eenzaamheid kunnen zijn, voor te zijn en daarmee de noodzaak van zwaardere hulp te voorkomen.

In een recente meta-analyse is aangetoond dat verschillende soorten interventies, zoals vaardigheidstrainingen, sociale of emotionele ondersteuning en psychologische therapieën, in diverse groepen jongeren, al of niet met psychische klachten, een positief effect op eenzaamheid kunnen hebben.[24] In Nederland is echter nog geen enkele werkwijze als vorm van universele, selectieve of geïndiceerde preventie van eenzaamheid onderzocht of als 'goed onderbouwde' interventie tegen eenzaamheid bij jongeren doorgedrongen tot de Databank Effectieve sociale interventies of de Databank Effectieve Jeugdinterventies.

'Versterken van de eerste lijn'. Zie: de Haan A, Keij M, Lammers J. *Handreiking Bevordering mentale gezondheid jeugd.* Utrecht: Trimbos-instituut/Pharos, 2021.

[23] Zie Over @ease. Het initiatief is nog niet opgenomen in de Databank Effectieve jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut.

[24] Eccles AM, Qualter P. Review: Alleviating loneliness in young people – a meta-analysis of interventions. Child and Adolescent Mental Health 2021; 26: 17–33.

Hoe zijn eenzame jongeren te helpen?

Wanneer jongeren zich op eigen kracht niet uit hun eenzaamheid weten te bevrijden, dan hebben ze daarbij hulp nodig. Die hulp zal, om werkzaam te kunnen zijn, moeten aansluiten bij de doelen mogelijkheden, voorkeuren, omstandigheden en problemen van de individuele jongere in kwestie. Anders geformuleerd: hulp die bedoeld is om eenzame jongeren te helpen hun eenzaamheid te verminderen, zal altijd moeten aansluiten bij wat die jongeren zelf *weten*, *willen* en *kunnen*.[25] Dat impliceert onder meer dat hulpverleners die eenzame jongeren proberen te helpen zich bewust moeten zijn van de beperkingen van hun eigen deskundigheid en naar anderen moeten doorverwijzen wanneer dat beter is. Soms wordt gesuggereerd dat dit uitgangspunt, dat goede hulp bij eenzaamheid een kwestie van individueel maatwerk is, op gespannen voet staat met het streven professionele hulp zo goed mogelijk wetenschappelijk te onderbouwen. De redenering is dan dat planmatige, goed omschreven werkwijzen, 'interventies', die op hun effecten kunnen worden onderzocht – zodat het in principe mogelijk is om aan te tonen dat ze 'bewezen effectief' zijn[26] – praktijkprofessionals onvoldoende ruimte zouden geven om rekening te houden met de specifieke

Waarom streven naar 'bewezen effectieve interventies'?

Geconfronteerd met een probleem dat met inzet en goede wil oplosbaar lijkt, hebben veel mensen – gelukkig! – de neiging de handen uit de mouwen te steken en aan de slag te gaan. Maar goede intenties garanderen helaas geen goed resultaat. Goedbedoelde activiteiten kunnen nu eenmaal ineffectief zijn. Of het middel kan erger zijn dan de kwaal; ook dat is in het geval van eenzaamheid bij jongeren goed voorstelbaar. De ervaring leert bijvoorbeeld dat activiteiten die eenzame jongeren met anderen samenbrengen, ertoe kunnen leiden dat die jongeren zich nog eenzamer gaan voelen dan ze al waren, wanneer het hun niet lukt om echt met leeftijdgenoten in contact te komen.

Dat 'verspilde moeite' en 'onbedoelde neveneffecten' nooit zijn uit te sluiten, geldt natuurlijk voor alles wat we doen en in het dagelijks leven weerhoudt dat ons er niet van om gewoon te doen wat we denken dat goed is. Wanneer we echter pretenderen iets van waarde te bieden te hebben dat het gewone doen en laten van mensen ontstijgt – bijvoorbeeld professionele hulp aanbieden, of vrijwilligers aantrekken om zich op een bepaalde manier voor anderen in te zetten – dan laden we de verantwoordelijkheid op ons om ervoor te zorgen dat de balans van de menselijke kosten en baten van ons aanbod uiteindelijk positief is.

Uit die gedachte is de idee van een *evidence based practice* geboren die, ontstaan in de geneeskunde, ook in het sociale domein steeds meer gemeengoed geworden is: de gedachte dat sociale professionals in hun beroepspraktijk de beste beschikbare wetenschappelijke kennis – met inbegrip van de in empirisch onderzoek vergaarde kennis over de effecten van interventies –, de expertise van mensen in de praktijk en de waarden, voorkeuren en omstandigheden van cliënten dienen te integreren. Uit die gedachte vloeit onder meer voort dat we, wat we planmatig en doelgericht in het sociale domein ondernemen, onze 'interventies', zo goed mogelijk op zijn effecten moeten onderzoeken. Idealiter werken we zoveel mogelijk met 'goed onderbouwde' en, bij voorkeur, met 'bewezen effectieve interventies'. De Databanken Effectieve sociale interventies en Effectieve Jeugdinterventies faciliteren dit.

[25] De Jong Gierveld J, Fokkema T. Strategies to prevent loneliness. In: Sha'ked A, Rokach A, eds. Addressing loneliness. Coping, prevention, and clinical intervenions. New York/London: Routledge, 2015: 218-230.
[26] Zie het kader *Waarom streven naar 'bewezen effectieve interventies'?* en natuurlijk de Databank Effectieve sociale interventies | Movisie en de Databank Effectieve Jeugdinterventies | Nederlands Jeugdinstituut (nji.nl)

kenmerken en situatie van de personen die zij tegenover zich hebben. Dit is echter een schijnprobleem. Ten eerste is het is heel goed mogelijk om interventies te ontwikkelen (en vervolgens te onderzoeken) die expliciet vragen om individueel maatwerk, binnen een duidelijk kader dat daarvoor ruimte, handvatten en ondersteuning biedt. Ten tweede zijn vele planmatig opgezette interventies bij voorbaat al bedoeld voor specifieke groepen mensen die bepaalde, voor de aanpak van hun probleem relevante, kenmerken gemeen hebben. En ten derde – en dat is het meest fundamentele punt – geldt sowieso voor al het wetenschappelijk gefundeerd professioneel handelen, in het sociaal domein zo goed als in de gezondheidszorg, dat in de toepassing van algemene wetenschappelijke inzichten op individuele gevallen professionele oordeelsvorming noodzakelijk is. Professionele oordeelsvorming die in dit geval dus rekening houdt met wat de eenzame jongere zelf weet, wil en kan.

Het als 'goed onderbouwd' in de Databank Effectieve Jeugdinterventies opgenomen programma 'Join Us' is een duidelijk voorbeeld.[27] Niet iedere langdurig en erg eenzame jongere zal zich aangesproken voelen door de wervende teksten op de website van Join Us en door de jongeren die daarop aan het woord komen. Maar het is zeer aannemelijk dat jongeren díe de stap naar Join Us weten te zetten, daar de veiligheid, de onderlinge steun én de persoonlijke begeleiding vinden die zij nodig hebben om zich aan hun eenzaamheid te kunnen ontworstelen. Tevens is duidelijk dat er naast Join Us behoefte is aan interventies voor uiteenlopende groepen jongeren die de weg naar Join Us niet zo makkelijk zullen weten te vinden.

Wat gebeurt er al rond eenzaamheid bij jongeren?

Al enige tijd is er heel wat aandacht voor eenzaamheid onder jongeren in de media. Al voor de coronacrisis kwamen in talkshows jongeren aan het woord die zich eenzaam voelden, in diverse bladen verschenen interviews en artikelen waarin deskundigen hun verhaal vertelden, deels op basis van hun eigen ervaring als eenzame jongere.[1] Sinds de uitbraak van Covid-19 en vooral tijdens de langdurige tweede – en derde en vierde – coronagolf sinds september 2020 is die aandacht ten gevolge van de toenemend knellende lockdown alleen maar toegenomen.

Parallel hieraan is in de 355 gemeenten in Nederland de aandacht voor eenzaamheid bij jongeren gegroeid. Ruim 250 gemeenten hebben zich inmiddels aangesloten bij het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Meer dan de helft daarvan besteedt aandacht aan eenzaamheid bij jongeren.[1] Tot nu toe zijn gemeenten vooral bezig zicht te krijgen op wat er aan de hand is bij jongeren die vereenzamen en zich een beeld te vormen van wat ze eraan zouden kunnen doen. Ze gaan te rade bij beschikbare cijfers over het vóórkomen van eenzaamheid, organiseren bijeenkomsten met jongeren, jongerenwerkers en experts en proberen het beschikbare aanbod van preventie en hulp goed in beeld te krijgen. De eerste conclusies tekenen zich af: een zeer divers aanbod is gewenst, digitale communicatie is onmisbaar en een brede samenwerking, met jongeren zelf en hun netwerk, jongerenwerkers, onderwijs, sportclubs, verenigingen, huisartsen en werkgevers, is noodzakelijk. En ook de eerste knelpunten komen in beeld: het is lastig om met vereenzamende jongeren in contact

[27] Zie Jongeren - Join us (join-us.nu) en Join Us programma | Nederlands Jeugdinstituut (nji.nl).

te komen, duurzame gedragsverandering van eenzame jongeren is lastig te bereiken en er is weinig bekend over de effectiviteit van mogelijke interventies.[1]

Ook in het onderwijs wordt niet stil gezeten. Internationaal en ook in Nederland is er steeds meer aandacht voor de rol van scholen in de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen en jongeren. Het ondersteuningsprogramma *Welbevinden op school* van Trimbos-instituut en Pharos, onderdeel van de *Gezonde school*, draagt een brede benadering ter bevordering van het psychisch welbevinden in basis- en voortgezet onderwijs uit, die bestaat uit vier componenten: een positief pedagogisch schoolklimaat, versterking van sociaal-emotionele vaardigheden, actief betrekken van ouders en verzorgers en ondersteuning voor leerlingen met een extra zorgbehoefte.[28] Er is een aantal bewezen effectieve programma's die passen in deze benadering en opgenomen zijn in de Databank Effectieve jeugdinterventies. Expliciete aandacht voor eenzaamheid en het bespreekbaar maken daarvan is er in deze programma's over het algemeen nog niet. Ook in het hoger beroepsonderwijs en het wetenschappelijk onderwijs groeit de aandacht voor het welbevinden van studenten. Sinds de lancering van het Actieplan Studentenwelzijn in 2018 is er veel gebeurd.[29] Naast de professionele begeleiding door studentendecanen, –psychologen en –artsen kent een aantal universiteiten en hogescholen nu begeleiding door buddies of maatjes. Verder zijn er hogescholen en universiteiten met een redelijk ver uitgewerkt beleid rond bijvoorbeeld studeren met een functiebeperking of een zorgverantwoordelijkheid. Daarbij is er aandacht voor bewustwording van medewerkers, inclusief stagegevers, en medestudenten, het aanpassen studieomgeving en roosters, het faciliteren van belangenbehartigingsgroepen et cetera.

Vermeldenswaard is voorts het onderzoek dat de afgelopen jaren, veelal in Nederland, is uitgevoerd naar de effecten van cultuurdeelname en –beleving op de ontwikkeling van jongeren in kwetsbare posities. Het laat zien dat activiteiten gericht op cultuurparticipatie van jongeren bijdragen aan talentontwikkeling, opbouwen van een sociaal netwerk en actief meedoen in de samenleving. De jongeren worden weerbaarder en veerkrachtiger.[30] Dat cultuurparticipatie ook helpt om eenzaamheid van jongeren te voorkómen of te verminderen is daarmee niet aangetoond, maar aannemelijk is het wel.

Al met al: waar staan we?

Concluderend stellen we vast dat eenzaamheid bij jongeren een serieus maatschappelijk probleem is en dat de urgentie er wat aan te doen in de samenleving breed gevoeld wordt. De kennis erover is echter beperkt. Over het ontstaan van eenzaamheid onder jongeren is wel het nodige bekend, maar met name over het vóórkomen (vooral bij kinderen), het verloop en mogelijke wijzen van aanpak is duidelijk minder bekend dan bij bijvoorbeeld eenzaamheid onder ouderen. Dat betekent dat we, als het erom gaat tot een effectieve aanpak van eenzaamheid onder jongeren te komen, nog helemaal aan het begin staan. Desondanks zullen de komende jaren waarschijnlijk allerlei initiatieven

[28] Lammers J. Bevorderen van het psychisch welbevinden op school: wat werkt? Utrecht: Trimbos-instituut/Pharos, 2016. c4abd2d9-46bc-44c1-973c-b98cf06d4068.pdf (trimbos.nl); zie ook het onderliggende literatuuroverzicht: AF1439 Mentale weerbaarheid en mentaal welbevinden in de schoolsetting.pdf (trimbos.nl)

[29] Actieplan Studentenwelzijn, 2018. Actieplan Studentenwelzijn (ecio.nl)

[30] Delmée B, Marinelli C, Poll J. Buitengewoon. Over de betekenis van kunst en cultuur voor veerkracht van jongeren. Utrecht: LKCA, 2019.

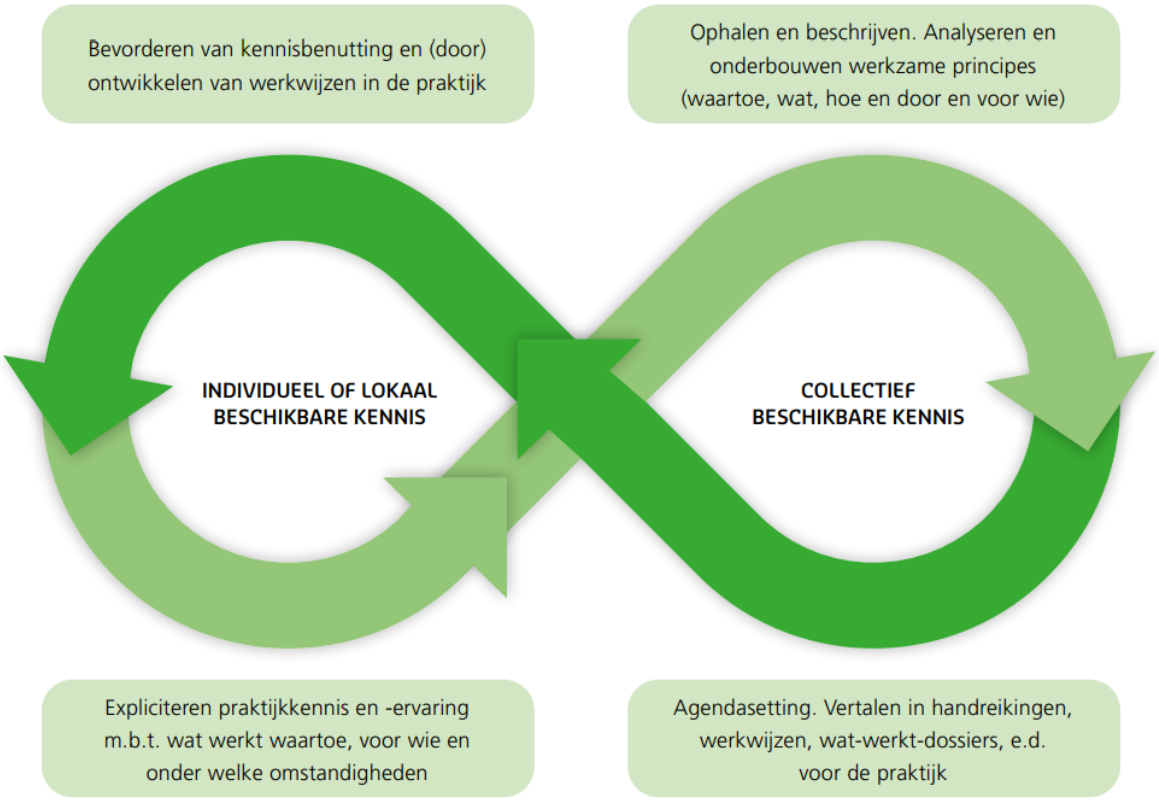
ondernomen worden om eenzaamheid bij jongeren tegen te gaan, ook zonder dat de rijksoverheid zich erin mengt. De commissie is er echter van overtuigd dat de rijksoverheid, wanneer zij wel een actieve rol op zich neemt, een groot verschil kan maken.

Wat te doen?

Allereerst onderstrepen we graag nogmaals het belang van een gezamenlijke inzet van iedereen, ook van de rijksoverheid, voor een samenleving die zodanig functioneert dat *alle* kinderen kunnen uitgroeien tot veerkrachtige en levenslustige volwassenen. Dit is een blijvende opgave die blijvend ons aller aandacht verdient.

Om te bepalen wat de rijksoverheid in aanvulling daarop kan doen, oriënteren wij ons op de zogenaamde kennislemniscaat, die ook voor de landelijke kennisinstituten in het sociale domein een belangrijk referentiekader is (zie figuur). Het uitgangspunt hiervan is dat voor een effectieve aanpak van maatschappelijke problemen een productieve wisselwerking tussen lokale praktijken en collectief beschikbare kennis nodig is.[31]

De kennislemniscaat. *Uit: Meerjarenstrategie Movisie 2021-2025, januari 2021.*



[31] van Yperen T. Met kennis oogsten. Monitoring en doorontwikkeling van een integrale zorg voor de jeugd. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut, 2013.

In het geval van eenzaamheid onder jongeren laat de toestand van de kennislemniscaat op dit moment zich beschrijven als volgt. De collectief beschikbare kennis (rechts) is beperkt en in dit briefadvies in grote lijnen beschreven. Het gaat onder meer om kennis over eenzaamheid in het algemeen, over de emotionele en sociale ontwikkeling van jongeren en over de aanpak van andere psychische en sociale problemen dan eenzaamheid. Goed beschreven en onderbouwde werkwijzen om eenzaamheid van jongeren te verminderen (rechtsonder) zijn er in Nederland, afgezien van Join Us, nog niet. Dit betekent dat de collectief gedeelde kennis waarmee mensen in de praktijk zich moeten redden (linksboven), grotendeels algemeen is en niet specifiek toegesneden op eenzaamheid bij jongeren. Dat neemt niet weg dat professionals, met hun eigen vaardigheden, hun algemene, deels impliciete kennis over de aanpak van sociale problemen en een handvol principes, zoals 'hulp bij eenzaamheid is maatwerk' en 'ontwikkel werkwijzen bij sociale problemen in samenwerking met de doelgroep', in de praktijk doen wat zij kunnen en daarbij nieuwe kennis en ervaring opdoen. Aan het expliciteren daarvan (linksonder) komen zij nog weinig toe. Een echte bottleneck is dat echter niet, omdat (rechtsboven) ook nauwelijks mensen klaarstaan om op hun beurt deze ervaringskennis te beschrijven, te analyseren en daarbij te betrekken wat elders in de wereld, onder andere in wetenschappelijk onderzoek, al aan relevante kennis vergaard is. De uitzonderingen zijn de onderzoekers die bijdroegen aan de 'Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk' waarop dit briefadvies voor een belangrijk deel is gebaseerd.[1]

Doel van de inbreng van de rijksoverheid moet ons inziens zijn de kennisstroom door deze lemniscaat, die in het geval van eenzaamheid onder jongeren nog nauwelijks op gang gekomen is, te verdiepen, te verbreden en te versnellen. We zien daartoe een aantal mogelijkheden.

Aanbevelingen

1. *Bevorder de analyse en synthese van de beschikbare wetenschappelijke kennis die relevant is voor het verminderen van eenzaamheid bij jongeren.*
   In aanvulling op de verkenning van Movisie[1] en dit briefadvies, is het op dit moment zaak vooral goed in beeld te brengen wat voor het verminderen van eenzaamheid bij jongeren te leren valt van reeds beschikbare programma's en interventies die voor de aanpak van andere problemen ontwikkeld zijn en van het onderzoek dat daarnaar gedaan is. Denk bijvoorbeeld aan de sociale vaardigheidstrainingen voor verschillende groepen jongeren die in de databank Effectieve Jeugdinterventies te vinden zijn. Die zouden eenzaamheid kunnen voorkómen bij jongeren die primair door een gebrek aan sociale vaardigheden dreigen te vereenzamen. Of aan interventies die depressie tegengaan door het verminderen van negatieve gedachten en associaties die ook een rol kunnen spelen in het ontstaan van eenzaamheid. Of aan programma's over seksualiteit en pesten, die aanknopingspunten kunnen bieden voor een werkwijze om eenzaamheid onder jongeren bespreekbaar te maken.

2. *Stimuleer de ontwikkeling van interventies om eenzaamheid bij jongeren te voorkómen en te verminderen.*
   Voortbouwend op wat uit de literatuur bekend is en gebruikmakend van de ervaring die inmiddels in de praktijk is opgedaan, zullen interventies ontwikkeld moeten worden die passen in de lokale context van uiteenlopende groepen jongeren in Nederland.
   Samenwerkingsverbanden van praktijkprofessionals, onderzoekers en de jongeren zelf zijn voor

dit ontwikkelingsproces de aangewezen setting. De te ontwikkelen interventies zullen waarschijnlijk deels aanpassingen kunnen zijn van interventies die primair voor een ander doel zijn ontwikkeld. Onderzoek naar de effectiviteit maakt deel uit van het ontwikkelingsproces.

3. *Bevorder dat beloftevolle programma's en interventies voor specifieke groepen eenzame jongeren beschikbaar komen in het kader van prospectief evaluatief onderzoek.*
   Eenzaamheid geldt nu niet als indicatie voor behandelingen, bijvoorbeeld voor stemmingsstoornissen, waarmee bepaalde eenzame jongeren wel degelijk geholpen kunnen zijn. Het zou goed zijn wanneer deze behandelingen, al of niet na modificatie (zie aanbeveling 2.), wel voor hen beschikbaar komen, in een setting waarin ze meteen ook op hun effectiviteit worden onderzocht.

4. *Stimuleer de totstandkoming van een richtlijn voor een lichte vorm van evaluatie waarmee mensen in de praktijk uit de voeten kunnen.*
   Behalve aan systematisch, professioneel, maar kostbaar evaluatieonderzoek is er ook behoefte aan een weloverwogen, eenvoudig toe te passen stappenplan dat mensen in de praktijk kunnen toepassen om proces en uitkomsten van hun activiteiten ter vermindering van eenzaamheid bij jongeren te evalueren.

5. *Zet competente adviseurs in om het tweerichtingsverkeer tussen collectieve kennis en lokale praktijk te bevorderen.*
   In het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid zijn goede ervaringen opgedaan met adviseurs die gemeenten van advies dienen bij voorbereiding en uitvoering van hun lokale aanpak van eenzaamheid. Ook in de aanpak van eenzaamheid van jongeren kunnen zulke adviseurs een belangrijke rol vervullen. Zijn kunnen op basis van de collectief beschikbare kennis meedenken over de inrichting van lokale praktijken ter vermindering van eenzaamheid van jongeren en de evaluatie daarvan, waarbij telkens weer de vraag is welke werkzame elementen werken voor welke jongeren in welke omstandigheden. Omgekeerd kunnen ze helpen de in de praktijk opgedane ervaringen en geboekte resultaten te expliciteren en te delen met anderen, en mensen in de praktijk en onderzoekers met elkaar in contact brengen.

6. *Laat nagaan of de* De Jong Gierveld schaal *goed toepasbaar is bij kinderen van 11 tot 18 jaar.*
   Er is behoefte aan een makkelijk te hanteren, betrouwbaar en valide instrument, waarmee eenzaamheid bij jongeren kan worden gemeten, zowel voor de monitoring van de prevalentie, landelijk en lokaal, als in het onderzoek ter evaluatie van interventies. Voor de meting van eenzaamheid bij (jong)volwassenen vanaf 18 jaar is de De Jong Gierveld schaal in Nederland het algemeen geaccepteerde instrument. De eerste ervaringen in de toepassing bij kinderen, in Nederland en in andere landen, zijn positief, maar nader onderzoek is gewenst.[32,33]

[32] Grygiel P, Humenny G, & Rębisz S. Using the De Jong Gierveld loneliness scale with early adolescents: Factor structure, reliability, stability, and external validity. Assesment 2019; 26: 151-165.
[33] Ventura-León J L, Caycho T. Validez y fiabilidad de la escala de soledad de Jong Gierveld en jóvenes y adultos peruanos (Validity and Reliability of the De Jong Gierveld Loneliness Scale in Youth and Adult). Psiencia; Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica (Latin American Journal of Psychological Science) 2017; 9 (1 March). DOI: 10.5872/psiencia/9.1.41

De kennis over de aanpak van eenzaamheid bij jongeren is op dit moment beperkt. De geformuleerde aanbevelingen kunnen hierdoor inhoudelijk nog maar weinig richting geven. Dat neemt niet weg dat de rijksoverheid naar de mening van de commissie, met de aanbevolen investeringen in de werking van de kennislemniscaat, aan de vermindering van eenzaamheid bij jongeren een belangrijke bijdrage kan leveren.

Met vriendelijke groet,
namens de Wetenschappelijke adviescommissie Eén tegen eenzaamheid,

Henk J. Smid,
voorzitter

Nico de Neeling,
secretaris

Bijlage

Wetenschappelijke adviescommissie Eén tegen eenzaamheid

- Henk Smid, oud-directeur ZonMw, *voorzitter*
- Crétien van Campen, wetenschappelijk strateeg kwaliteit van leven, Sociaal Cultureel Planbureau, Den Haag
- Tineke Fokkema, bijzonder hoogleraar *ageing, families and migration*, Erasmus Universiteit Rotterdam
- Jenny Gierveld, emeritus hoogleraar sociologie en sociale gerontologie, Vrije Universiteit, Amsterdam
- Rick Kwekkeboom, lector langdurige zorg en ondersteuning, Hogeschool van Amsterdam
- Anja Machielse, hoogleraar humanisme en sociale weerbaarheid, bijzonder hoogleraar empowerment van kwetsbare ouderen, Universiteit voor Humanistiek, Utrecht
- Linda Moonen, onderzoeker, Centraal Bureau voor de Statistiek, Heerlen
- Eric Schoenmakers, onderzoeker en docent toegepaste gerontologie, Fontys Hogeschool Mens en Gezondheid, Eindhoven
- Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie en sociale gerontologie, Vrije Universiteit, Amsterdam
- Jan Willem van de Maat, onderzoeker, Movisie, Utrecht, *adviserend lid*
- Ivo Leijten, directie Maatschappelijke ondersteuning, VWS, Den Haag, *waarnemer*
- Nico de Neeling, directie Maatschappelijke ondersteuning, VWS, Den Haag, *secretaris*

Geraadpleegde deskundigen:
- Gerine Lodder, universitair docent ontwikkelingspsychologie, Tilburg University
- Maaike Verhagen, universitair hoofddocent ontwikkelingspsychopathologie, Radboud Universiteit