



Jongeren en eenzaamheid
A lise Vleesenbeek



Chris, wat erook is


- Chris-Online
- Chris-Jeugdpastoraat
- Chris-Training

Anoniem praten
Zit je ergens mee?
Vragen? Problem? www.chrismetchris.nl
Elke dag open van: 15.00-17.00 & 18.00-22.00

Chat Cijfers 2020
3434 chatgroepen
85% jongeren
15% jongeren
Medial die het meest chat: 17 jaar of +

Mail
3314 mailen
95% jongeren
5% volwassenen
80% meisjes/vrouwen
17% jongens/mannen
Medial die het meest mailt: 14-19 jaar

Top 3 onderwerpen
1. Kinder mishandeling en -misbruik
2. Seksualiteit
3. Eenzaamheid



Waar denk je aan bij eenzaamheid?



Eenzaamheid

Eenzaamheid is als een hongergevoel: het is een signaal van ons lichaam dat we iets nodig hebben. Bij honger is dat eten, bij eenzaamheid is dat we weer contact moeten maken.



www.chris.nl/kinderen

Eenzaamheid bij jongeren

Vier op de tien (43%) jonge mensen voelt zich minstens één keer in de week eenzaam.

- Levensfase/ tienerbrein
- Taboe



www.chris.nl/kinderen

Gwen, 18 jaar



www.chris.nl/kinderen

Eenzaamheid kent vele gezichten – ook onder jongeren.

• Emotionele eenzaamheid

Als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in).



www.chris.nl/kinderen

Hamza, 19 jaar



www.chris.nl/kinderen

Eenzaamheid kent vele gezichten – ook onder jongeren.

• Sociale eenzaamheid

Als iemand betekenisvolle contacten mist met een grotere groep mensen zoals vrienden, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde hobby's.



www.chris.nl/kinderen

Beng




www.chris.nl/kinderen



Eenzaamheid kent vele gezichten – ook onder jongeren.

Existentiële eenzaamheid
Een verloren en zwervend gevoel, geen eigen plek of rol in het leven kennen, een gevoel van zinloosheid.

www.chris.nl/kinderen



Eenzaamheid kent vele gezichten – ook onder jongeren.

Situationele eenzaamheid
Wie door omstandigheden niet in de gelegenheid is contacten te onderhouden kan zich daardoor behoorlijk eenzaam voelen. Denk aan jongeren die voor een opname in een ziekenhuis liggen.

www.chris.nl/kinderen



Gevolgen van (langdurige) eenzaamheid

- Geen plezier in het leven
- Permanente stress
- Slecht voor je gezondheid
- Argwanend: Je gaat je steeds meer terug trekken uit het leven



www.chris.nl/kinderen

To-do

- **Vraag er naar:** op eenzaamheid rust vaak nog een taboe: het is onzichtbaar en mensen denken vaak dat eenzaamheid 'aan henzelf ligt';
- **Ken de jongere:** de aanpak van eenzaamheid vraagt maatwerk (want elk mens kent een andere situatie); niet alle eenzaamheid is even 'erg' en op te lossen;
- **Wees beschikbaar:** de motivatie van een persoon is belangrijk; als iemand niet wil, dan is het lastig.



www.chris.nl/kinderen

Tips:

- **Ondersteunen:**
 - bieden van praktische ondersteuning; huiswerk; studie
 - helpen verbeteren van sociale vaardigheden
 - bieden van ontmoetingsmogelijkheden; activiteiten
 - faciliteren van persoonlijk en betekenisvol contact; gerichte aandacht
 - helpen vinden van een sociaal gewaardeerde rol
 - helpen vinden van bezigheden of afleiding (hobby's)
 - ontwikkelen van realistische verwachtingen over sociale situaties



www.chris.nl/kinderen
