Samen met de jeugd

#jeugdwelzijnsraad

Jeugdwelzijnsraad #18 Eenzaamheid bij jongeren

DE ADVIEZEN VAN DE JEUGDWELZIJNSRAAD

WAT IS JWR?

De Jeugdwelzijnsraad (JWR) is een panel met jongeren tussen de 18 en 27 jaar die ervaring hebben met jeugdhulp. Ervaringen bestaan uit unieke en persoonlijke belevingen die iemand heeft opgedaan en die niet overdraagbaar zijn. Wanneer deze met anderen worden gedeeld en in een breder perspectief worden geplaatst, ontstaat ervaringskennis. Vanuit deze kennis geeft de Jeugwelzijnsraad gevraagd en ongevraagd advies op actuele onderwerpen in de jeugdhulp. Het doel is om met onze stem de beleidsontwikkeling in de jeugdhulp te verbeteren.

In de Jeugdwelzijnsraad zijn verschillende jeugdhulp ervaringen vertegenwoordigd, zoals ervaring met een lichamelijke beperking, autisme, huiselijk geweld, uithuisplaatsing, nieuwkomers, depressie, alcohol en drugs, etc.

WAT IS HET THEMA?

Op 22 juni 2020 kwam de JWR (online) bij elkaar om te praten over eenzaamheid. Deze bijeenkomst werd georganiseerd i.s.m. stichting Join us die eenzame jongeren helpt. Door eenzaamheid preventief aan te pakken worden ernstige problemen voorkomen. Join us verbindt jongeren aan welzijnsorganisaties én aan elkaar en helpt ze sociaal sterker te worden.

Het lijkt misschien vanzelfsprekend dat jongeren vrienden hebben. Toch is er een grote groep jongeren in Nederland die zich alleen voelt. Uit onderzoek blijkt dat 8 procent van de jongeren tussen de 12 en 25 jaar chronische gevoelens van eenzaamheid heeft.

Join us heeft een nieuwe website voor jongeren ontwikkeld: www.eenzamejongeren.com. Binnenkort komt er een onderdeel voor ouders en voor docenten. Join us wil graag de adviezen van de JWR gebruiken om deze onderdelen te verbeteren.

VRAAG 1

Wat betekent eenzaamheid voor jongeren uit JWR?

- Eenzaamheid is voelen dat je bij niemand 100% jezelf kunt zijn
- Het gevoel hebben dat niemand begrijpt wat je doormaakt
- Je alleen voelen, ook wanneer je niet fysiek alleen bent
- Dat je in alle drukte en hectiek, toch alleen in je hoofd zit
- Een leegte die je bij blijft
- Eenzaamheid is een complex en groot begrip

VRAAG 2

Wat voor ervaring hebben de jongeren uit JWR met eenzaamheid?

Bekeken vanuit de leefgebieden: vrienden, ouders , school en zorginstelling.

VRIENDEN

- er over praten
- anderen er bij betrekken
- Niet
- Proberen mij overal bij te betrekken ook al geef ik aan daar geen behoefte aan te hebben
- aanwezig zijn in de groep

OUDERS

- Pushen om meer contact te leggen
- Denken mee in sociale contacten
- zien het niet als een serieus probleem waardoor ik niet serieus genomen word.
- Mijn ouders 'verplichten' mij om met mensen om te gaan
- Maken zich zorgen en zoeken meer contact

SCHOOL

- Ik heb ervaren dat ik zeker wist dat een docent het zag, maar dit nooit met mij bespreekbaar heeft gemaakt.
- Mijn school doet en merkt niks... Pas nadat ik iets zei en toen werd het eigenlijk niet geloofd
- Je hebt op school individuen waarmee je daarover kunt praten en die er voor je zijn, maar ook individuen die er niets mee doen, misschien ook omdat het niet wordt opgemerkt.
- Mijn school doet niks en merkt niks, pas nadat ik iets zei en zelfs toen geloofde ze me niet helemaal

ZORGINSTELLING

- Soms wordt daar de eenzaamheid juist extra benadrukt
- in een gesprek wordt er soms te veel op doorgevraagd

"Als ik met mijn vrienden deel dat ik mij eenzaam voel, weten zij niet hoe ze daarmee om moeten gaan. Ze reageren er eigenlijk niet op. Dit versterkt het gevoel."

"Ouders zien het niet als een serieus probleem. Of ouders reageren juist overbezorgd en proberen dan op een niet handige manier te helpen."

"Mijn school deed niets. Zo weet ik zeker dat mijn docent het zag, maar hij heeft het nooit bespreekbaar gemaakt."

"Bij mijn zorginstelling werd mijn eenzaamheid extra benadrukt. Ze vroegen daar meteen heel erg op door en dan is het extra confronterend."

Zowel bij vrienden, ouders en school valt op dat eenzaamheid vaak niet serieus wordt genomen. Mensen lijken niet te weten hoe hierop te reageren. Zorginstellingen daarentegen nemen eenzaamheid zeer serieus. Het contrast is hierdoor groot.

VRAAG 3

TIPS & TRICKS voor Docenten

"Als docenten zouden begrijpen hoe je om moet gaan met eenzaamheid bij jongeren..wat zouden zij dan doen/weten?"

Docenten kunnen signaleren, de eerste stap zetten, de groepsdynamiek beïnvloeden en het gevoel geven er écht te zijn voor leerlingen.

- Als een docent eenzaamheid vermoedt, spreek dan op het juiste moment de leerling aan. Niet bij een leswissel bijvoorbeeld. Neem er de tijd voor.
- Een-op-een contact tussen docent en de leerling. Fijn als je weet dat je bij iemand terecht kan, ook als je het nog een keer wilt bespreken. Geef het gevoel dat je tijd hebt voor een leerling.
- Het is fijn als de docent de eerste stap kan zetten door te benoemen wat hij/zij ziet gebeuren en zorgen uit te spreken.
- Tools voor docenten om met groepsdynamiek om te gaan zijn belangrijk. Het is alsof klasgenoten "ruiken" wanneer jongeren kwetsbaar zijn en hier dan vrij spel in krijgen. Docenten moeten daarom leren hoe in te spelen op spanningen in de groep, zodat zij op tijd kunnen ingrijpen en een veilige sfeer kunnen behouden.
- Motivatie vanuit de leerlingen zelf om het samen fijn te maken in de klas in plaats van opgelegde regels waar jongeren zich tegen gaan verzetten. Creëer samen de regels in de groep.

"Ik veranderde van de één op de andere dag van een drukke leerling in een stille rustige leerling. Hiervoor kreeg ik van docenten complimenten, terwijl het een duidelijk signaal was dat er iets gebeurde in mijn leven. Niemand vroeg door op wat er aan de hand was. Docenten signaleren het wel, maar echt actie erop uitzetten gebeurde niet."

"Mijn hoofd zit soms zo vol met gedachten dat ik het voor mij houdt."

VRAAG 4

TIPS & TRICKS voor Ouders

"Als ouders zouden begrijpen hoe je om zou moeten gaan met eenzaamheid bij jongeren en wat moeten zij dan doen/weten?"

Het is fijn als je ouders begrip hebben voor je gevoel, naar je luisteren en doorvragen. Ouders zijn soms geneigd hun eigen inzichten te delen en daardoor taakjes te geven zoals gaan app'n of contact te zoeken. Maar dat is niet de behoefte. Wat wél werkt is een gesprek voeren en écht luisteren met aandacht in een open setting.

Het is fijn als ouders helpen om de zoektocht te starten. Waar komt het gevoel van eenzaamheid vandaan? Op welke momenten gaat het wat beter? Wat zijn oplossingen? Fijn om geholpen te worden, maar wel op basis van vertrouwen en gelijkheid.

- Praten over eenzaamheid is heel belangrijk, want dan ontstaat er een uitwisseling van gevoelens en dit helpt.
- Probeer te achterhalen wat het kind nodig heeft en speel hierop in. Laat zien dat je er bent voor je kind en ga er niet zelf actief mee aan de slag.
- Vertrouwen, gelijkwaardigheid en geen oordelen zijn de basis. Zeg vooral niet: "Het zit in je hoofd." Of: "Het bestaat niet." Heb begrip voor het gevoel.
- Verken gevoelens, vraag door en kijk daarna hoe dit samen op te pakken. Probeer meer te maken van wat wél werkt.
- Ouders moeten niet verplichten om dingen te doen. Bijvoorbeeld door berichten te sturen naar anderen. 'Ik heb niet altijd de behoefte om in contact te staan met anderen, maar wordt toch gevraagd om steeds contact op te nemen. Dit is voor mij niet de oplossing voor eenzaamheid.'

"Het is fijn als ouders niet hun eigen inzichten delen/opleggen maar luisteren wat ik wil."

"Eenzaamheid werd steeds minder toen ik er mee aan de slag ging."

TERUGKOPPELING

Feedback opdrachtgever op infographic:

Wat is je eerste indruk van de infographic?
Een krachtige samenvatting van een waardevolle bijeenkomst. De open en eerlijke inbreng van de JWR zijn enorm helpend bij de verdere ontwikkeling van eenzamejongeren.com.

Welke onderdelen ga je gebruiken in jouw project/beleid?
De Tips & Tricks voor docenten en ouders. De JWR heeft duidelijk aangegeven wat niet helpt bij eenzaamheid. Deze opmerkingen gaan we vertalen naar krachtige tips van wat wel helpt, zodat ouders en docenten handvatten hebben wanneer ze in gesprek willen met een jongere waarvan ze vermoeden dat hij/zij te maken heeft met eenzaamheid.

Welke tips heb je voor de JWR en haar werkwijze?.
Complimenten voor de werkwijze, zelfs online! De betrokkenheid en openheid van de deelnemende jongeren en het enthousiasme van de gespreksleider(s) is TOP. Er zit een leuke afwisseling in de bijeenkomst, van pizza eten tot aan serieuze vragen. Vooruit nog een kleine tip: als gast is het fijn om er van begin tot eind bij te zijn, ook al is het eerste half uur minder relevant. Het is toch fijn om elkaar dan vast te leren kennen.

Hoe heb je JWR ervaren? Wat blijft bij je?
Zou je JWR aanraden bij een collega?
Heel positief. Grote meerwaarde om het project te bespreken met de JWR. Ze winden er geen doekjes om, en dat zorgt voor goede input. Ik zou JWR zeker aanraden bij collega's. Wat me het meeste bij blijft? De jongeren zelf. Bewondering voor de manier waarop ze hun eigen ervaringen inzetten om iets bij te dragen aan projecten die jongeren ondersteunen.

CONTACT

Ook een vraag voor de Jeugdwelzijnsraad?
www.samenmetdejeugd.nl

"Ik kies er ook soms voor om eenzaam te zijn. Ik wil niet altijd in contact zijn met anderen. Ik wil mijn eigen problemen niet altijd delen omdat ik anderen niet wil belasten, maar ik wil anderen wel graag helpen."

QUOTE Van JWR lid

JOIN US · Innovatie netwerk Jeugd · REGIO HART VAN BRABANT