

FIT TO
BELONG



DOEN WE GENOEG
AAN DE GEVOELENS
VAN EENZAAMHEID
BIJ ADOLESCENTEN?

DOEN WE GENOEG AAN DE GEVOELENS VAN EENZAAMHEID BIJ ADOLESCENTEN?

September 2021

Auteurs:

Dr Rebecca Jefferson, University of Exeter, University of Manchester
Professor Manuela Barreto, University of Exeter
Professor Pamela Qualter, University of Manchester
Ms. Lily Verity, University of Manchester

Dankbetuigingen:

We danken Beth Evans en Stephanie Stayniak, onderzoeksmedewerkers aan de University of Manchester, voor hun hulp bij de analyses van de interviews met jongeren. We danken ook alle jonge mensen die hebben meegewerkt aan de interviews en die zo op belangrijke wijze hebben bijgedragen aan dit rapport.

Fit2Belong Project

Coordinator:

Ilknur Aktas
Manisa Sosyal Bilimler Lisesi
Güzelyurt Mahallesi
5801 Sokak 15/D Yunusemre
Manisa 45110 CEDEX
Turkije
Email: ilknuraktas84@yahoo.de
<https://fit2belong.eu/>

Partner Organisaties:

Mania Sosyal Bilimler Lisesi, Turkije
ATiT, België
Technikum Informatyki Edukacji Innowacyjnej, Polen
OS Petar Lekovic, Servië
Asociacija Tavo Europa, Lithouwen
Associação Novo Mundo Azul, Portugal

Ethische code:

The University of Manchester heeft het onderzoek goedgekeurd dat is uitgevoerd als onderdeel van het Erasmus+ Project 2019-1-TR01-KA201-076895 en is gedocumenteerd in dit rapport. Gegevens werden in de partnerlanden verzameld door schoolpsychologen in overeenstemming met ethische procedures en COVID-19-regelgeving..

Ondersteuning:

Dit project heeft steun ontvangen vanwege de Europese Commissie in het Erasmus+ Programma onder het Grant Agreement no 2019-1-TR01-KA201-076895



SAMENVATTING

1.1 Objectieven van het Fit2Belong Project

1.1.1 De aanleiding tot het Fit2Belong Project

Fit2Belong, geïnspireerd door het BBC Loneliness Experiment, is een door Erasmus+ gefinancierd project dat strategieën verkent om jonge mensen die eenzaamheid ervaren te helpen. Het BBC Loneliness Experiment onderzocht de rol van ergens bij horen in verschillende culturen en leeftijdsgroepen. Het grootschalige onderzoek bracht enkele belangrijke kwesties over eenzaamheid aan het licht die voorheen over het hoofd werden gezien door onderzoekers, beleidsmakers en degenen die mensen die eenzaamheid melden willen helpen. Uit dat werk bleek duidelijk dat een gebrek aan verbondenheid (ook wel eenzaamheid genoemd) een veelvoorkomende ervaring was voor oudere adolescenten van 16-24 jaar (meer dan enige andere leeftijdsgroep), maar ook dat cultuur van invloed is op die ervaring.

1.1.2 Het Fit2Belong project

Voortbouwend op het werk van het BBC Loneliness Experiment, had het Fit2Belong-project tot doel (1) eenzaamheid te onderzoeken bij 14- tot 16-jarigen in Europese landen en (2) strategieën te ontwikkelen om adolescenten te helpen omgaan met eenzaamheid..

Het Fit2Belong project heeft 3 fasen:

- Fase 1: Ontwikkeling van een leiding gevend kader (Output 1)
- Fase 2: Ontwikkeling van leermiddelen (Output 2)
- Fase 3: Ontwikkeling van een applicatie (Output 3)

1.1.2.1 Doel van Output 1. Dit document is het resultaat van het werk in fase 1 van het Fit2Belong-project. Op basis van uitgebreid literatuuronderzoek en interviews in heel Europa met jongeren van 14-16 jaar, hebben we een raamwerk ontwikkeld dat richtlijnen biedt voor de ontwikkeling van les- en leermateriaal voor jongeren die eenzaamheid melden – fase 2 en 3 van het Fit2Belong-project. Dit raamwerk is ontwikkeld na een grondige studie van de academische en andere literatuur over eenzaamheid onder jongeren, waarin is beoordeeld wat er al bekend is over eenzaamheid bij jongeren en wat er tot nu toe aan is gedaan. We hebben ook interviews gehouden met jongeren in vijf Europese landen, waarbij we eenzaamheid onderzochten vanuit het perspectief van jongeren in verschillende culturen, iets wat ontbrak in de academische literatuur. De resultaten van de review en de interviews stelden ons in staat aandachtspunten te identificeren voor interventies om adolescenten te helpen beter met eenzaamheid om te gaan. Dit rapport vat samen wat we hebben geleerd van het literatuuronderzoek en van de perspectieven van jongeren over eenzaamheid.

Dit rapport is eenvoudig gehouden, zodat het toegankelijk, verteerbaar en informatief is voor leerkrachten en jongerenwerkers, die in fase 2 en 3 van het Fit2Belong-project het door ons ontwikkelde leidende kader zullen gebruiken om interventiesessies te ontwikkelen om adolescenten te helpen goed om te gaan met eenzaamheid.

Dit rapport bevat niet alle gedetailleerde stadia van het beoordelingsproces of de interviews, die we zullen publiceren als wetenschappelijke artikelen om de verspreiding van onze bevindingen uit te breiden.

1.2 Fase 1. Grondbeginselen voor Output 1

Verschillende leidende principes, ontleend aan wat bekend is over de ervaring van eenzaamheid tijdens de jeugd uit ons literatuuronderzoek en interviews, liggen ten grondslag aan zowel de structuur als de inhoud van ons raamwerk. Deze principes omvatten het feit dat eenzaamheid een consequent veel voorkomende en vergelijkbare ervaring lijkt te zijn onder adolescenten uit verschillende landen in Europa, het vermogen van jongeren om eenzaamheid te overwinnen, de overweging dat sociaal-omgevingsfactoren belangrijk zijn voor het voorspellen en verminderen van eenzaamheid, en de ontwikkeling van verbeterde coping-over naarmate de sociale en emotionele vaardigheden verbeteren.

PRINCIPE 1. De consistentie van de eenzaamheidservaring onder jongeren in Europa. Uit onze interviews met middelbare scholieren in Europa bleek dat adolescenten in alle landen eenzaamheid beschouwen als een **negatieve emotionele ervaring**. Die consistentie in respons ondersteunt eerder gepubliceerde interviews met adolescenten uit de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk, Finland en Australië. Het lijkt erop dat eenzaamheid voor adolescenten optreedt wanneer ze geen mensen om zich heen hebben die dezelfde interesses hebben of wanneer ze het gevoel hebben dat **leeftijdsgenoten hen niet begrijpen**. Adolescenten zeiden ook dat eenzaamheid optreedt wanneer men merkt dat men anders is dan anderen, en dus kunnen sommige jongeren eenzaamheid ervaren doordat hun **leeftijdsgenoten hen uitsluiten**. We vroegen naar het omgaan met eenzaamheid en de sociale context van adolescenten en hoe eenzaamheid beïnvloedt, iets waar we in literatuur geen verwijzing naar vonden. De adolescenten in onze interviews deden vergelijkbare suggesties als in de volwassenenliteratuur over eenzaamheid (bijv. psychologische therapie en het vinden van nieuwe hobby's), maar ze suggereerden ook dat volwassenen en leeftijdsgenoten kunnen helpen door benaderbaar te zijn en ondersteuning en inclusie te bieden..

PRINCIPE 2. Het vermogen van jongeren om eenzaamheid te overwinnen. Ons overzicht van de literatuur suggereerde dat **eenzaamheid een veelvoorkomende en misschien wel onvermijdelijke ervaring** is tijdens de adolescentie. Dat komt omdat de adolescentie een tijd is waarin jongeren proberen onafhankelijk te worden van hun ouders, uitzoeken wie en wat ze willen zijn en de groep vinden waartoe ze willen behoren. Daardoor zou je kunnen stellen dat eenzaamheid tijdens de adolescentie misschien niet te voorkomen is, omdat bijvoorbeeld vriendschappen zullen eindigen/veranderen tijdens de zoektocht naar identiteits. Belangrijk in deze fase is dat **adolescenten het vermogen hebben om eenzaamheid te overwinnen en om te gaan met gevoelens van eenzaamheid**. Het onderzoek benadrukt dat wanneer eenzaamheid langdurig (of chronisch) wordt, dit een negatieve invloed kan hebben op het welzijn, de lichamelijke en geestelijke gezondheid en de onderwijsresultaten. Chronische eenzaamheid kan moeilijk te overwinnen zijn, omdat mensen gevoelig kunnen worden voor sociale bedreigingen en daardoor sociale connecties gaan vermijden. Tijdelijke ervaringen van eenzaamheid zijn ook belangrijk omdat intense periodes van eenzaamheid een negatief effect kunnen hebben op welzijn en de geestelijke gezondheid,

en in sommige onderzoeken hebben ze blijvende effecten op het welzijn, zelfs als de eenzaamheid niet langer zichtbaar is. We moeten jongeren helpen om eenzaamheid te overwinnen en te voorkomen dat hun gevoel chronisch wordt.

PRINCIPE 3. Socio-economische factoren voorspellen en verminderen eenzaamheid. Uit ons literatuuronderzoek bleek dat het meeste onderzoek naar risicofactoren voor eenzaamheid gericht was op intra- en interpersoonlijke kenmerken; er werd **minder aandacht besteed aan mogelijke omgevingsfactoren**, zoals het klimaat op school of in het jeugdcentrum en culturele verschillen. De beschikbare literatuur gaf wel aan dat sociaal klimaat en culturele verschillen belangrijk zijn voor het begrijpen van eenzaamheid onder jongeren, wat suggereert dat de **context van eenzaamheid** cruciaal is voor het begrijpen van eenzaamheidservaringen bij adolescenten..

PRINCIPE 4. Sociale en emotionele vaardigheden verbeteren eenzaamheid, minder gerichte sociaal-economische factoren zullen waarschijnlijk effectief zijn in interventie. Bestaande pogingen om eenzaamheid te voorkomen richten zich meestal op individuele kenmerken, sociale en emotionele vaardigheden. Evaluaties toonden kleine verbeteringen in eenzaamheid onder jongeren. We vonden slechts één interventie met een maatschappelijke of schoolwijde aanpak, wat suggereert dat de **context van eenzaamheid, ondanks zijn belang, zelden centraal staat**. In dit rapport geven we argumenten voor een maatschappelijke of brede school/jeugdvereniging t aanpak van eenzaamheid. We dagen de huidige focus uit van interventies die gericht zijn op kenmerken van het individu; we redeneren dat **interventies die bedoeld zijn om eenzaamheid te verminderen en die gericht zijn op de sociale context waarin de adolescent leeft en werkt, waarschijnlijk effectiever zijn**: ze zullen meer jonge mensen bereiken en het eenzaamheid stigma verminderen. Gezien de beperkte research die de brede schoolinterventies voor eenzaamheid heeft geëvalueerd, gebruiken we literatuur die 'gemeenschapsgevoel' en 'interventies ter voorkoming van pesten op school' bestudeert om onze aanbevelingen te sturen.

Met behulp van deze principes uit literatuuronderzoek en interviews met adolescenten uit verschillende Europese landen, hebben we een denkkader ontwikkeld voor de ontwikkeling van interventies voor jongeren die eenzaamheid melden in fase 2 en 3 van het Fit2Belong-project. Het raamwerk dat in dit rapport wordt gepresenteerd, is gebaseerd op een groot en groeiend aantal onderzoeken naar eenzaamheid onder adolescenten en onze interviews met jongeren van het Fit2Belong Project.

1.3 Fase 1. Het Denkkader

1.3.1 Structuur

Op basis van de hierboven geschetste principes hebben we het denkkader gecreëerd voor fase 2 en 3 van Fit2Belong-. Dit raamwerk omvat drie dimensies die in grote lijnen schetsen wat eenzaamheid is voor adolescenten in heel Europa en wat eraan kan worden gedaan. De drie dimensies van het raamwerk vormen de belangrijkste conclusies van ons rapport.

- **Dimensie 1:** het belang van het uitwerken van de grondgedachte en aandachtspunten voor de ontwikkelde materialen..
- **Dimensie 2:** de noodzaak om rekening te houden met de barrières voor het succes van interventies, inclusief het stigma dat verbonden is aan eenzaamheid en vooroordelen over wie eenzaamheid voelt of rapporteert.
- **Dimensie 3:** beschrijft de kernideeën over preventie-/interventiepraktijken voor adolescenten die eenzaamheid melden, en hoe ze toepasbaar kunnen zijn in verschillende Europese landen.

1.3.1.1 **Aanbevelingen voor gebruik van het denkkader:** Het Fit2Belong denkkader in de Fases 2 en 3 van het Fit2Belong project dienen rekening te houden met volgende principes:

- **Co-productie** van materialen door deskundige kennis van leerkrachten, jeugdwerkers en jongeren samen te brengen. Een dergelijke aanpak vergroot de kans dat de ontwikkelde materialen zullen voldoen aan de behoeften van de gemeenschap, relevant zijn voor real-world contexten en indien nodig kunnen worden opgeschaald.
- **Precisie** in de ontwikkeling van materialen. Dit houdt in dat u een duidelijk begrip heeft van wat elke sessie van een programma inhoudt, waar het op gericht is en wat de uiteindelijke doelen zijn.
- **Delend Leren** tussen de partners die bij het project betrokken zijn, met duidelijke communicatie van die ideeën naar anderen die willen werken met jongeren die eenzaamheid melden. Om projectoverschrijdend leren te vergemakkelijken, zal Fit2Belong informatie centraliseren in een gedeelde opslagplaats, waardoor het sessiemateriaal zorgvuldig kan worden gevolgd en vervolgens in verschillende contexten kan worden uitgetest. Leren van zowel falen als succes is een essentieel en gewaardeerd aspect van Delend Leren.

Snelgids voor Fit2Belong: Het Denkkader

Dimensie 1: Doel van de eenzaamheidsinterventies

Bepaal wat de aandachtspunten zijn. Eenzaamheid verschilt van jongere tot jongere. Eenzaamheid varieert in intensiteit en duurtijd. Interventies moeten dus gericht zijn op een of beide van de volgende:

- eenzaamheid verminderen bij chronische gevallen,
- voorkomen dat eenzaamheid chronisch wordt (bijv. door vaardigheden te ontwikkelen, mogelijkheden te bieden om verbinding te maken, inclusieve omgevingen te creëren).

Dimensie 2: Ontwerpen van eenzaamheidsinterventies

Bij ontwerpen van eenzaamheidsinterventies moet rekening worden gehouden met:

- culturele en sociaal-ecologische verschillen (bijv. hoe eenzaamheid wordt ervaren, prevalentie van pesten, genderstereotypen met invloed op de aanvaardbaarheid van eenzaamheid bij bepaalde geslachten), de focus/inhoud moet worden aangepast op basis van deze verschillen,
- de wens van jongeren om hun eenzaamheid zichtbaar te maken,
- het stigma van eenzaamheid verminderen,
- interventies kunnen dit stigma soms vergroten, dus voorzichtigheid is geboden met taalgebruik en zelfs met de inhoud van interventies,
- input krijgen van of samenwerken met jongeren.

Dimensie 3: Focus van eenzaamheidsinterventies

Intrapersoonlijke dimensies (bijv. laag zelfbeeld en zelfvertrouwen), interpersoonlijke factoren (bijv. negatieve sociale ervaringen en gebrek aan sociale kansen) en sociale omgevingsomstandigheden (bv. pesten, stigmatisering) zijn belangrijk om eenzaamheid onder jongeren te begrijpen. Daarom is een toolkit nodig om zoveel mogelijk jonge mensen te helpen, ongeacht de oorzaak of factoren die eenzaamheid veroorzaken of versterken. Elke interventies moet daarom overwegen hoe het volgende kan bereikt worden:

Intra- en Interpersoonlijk	Socio-omgeving
<ul style="list-style-type: none">• Maak jongeren bewust van vertekende opvattingen,• Steun jongeren bij overwinnen van vertekende opvattingen (bv. klas- of groeps-CBT of app),• Verhoog de aanwezigheid van factoren die beschermen tegen chronische eenzaamheid (competentie, eigenwaarde),• Verbeter sociale en emotionele vaardigheden en het vertrouwen daarin.	<ul style="list-style-type: none">• Leer jongeren over de gevolgen van afwijzing, uitsluiting en slachtofferschap,• Leer jongeren over de gevolgen van cyberpesten,• Bevorder inclusiviteit onder leeftijdsgenoten,• Steun jongeren bij ontwikkelen en onderhouden van betekenisvolle vriendschappen,• Bied jongeren kansen om connecties en vrienden te maken en deze te onderhouden.

De Rol van de Gemeenschap

Specifieke jongeren gemeenschappen, zijn belangrijk voor hen. Scholen of gemeenschapscentra die door jongerenwerkers worden gerund, worden door adolescenten vaak gezien als cruciaal voor hun eigen sociale en emotionele ontwikkeling. Scholen en jeugdcentra moeten een "gemeenschapsgevoel" bevorderen door:

- integratie van alle leerlingen in de gemeenschap van de school/jeugdcentrum,
- bevordering van een ondersteunend en inclusief ethos,
- bevordering van een positieve leerling-leraar/kind-jeugdwerker relatie,
- aanmoedigen van ondersteunende ervaringen van leeftijdsgenoten.



Voor meer informatie over het Fit2Belong project bezoek de website <https://fit2belong.eu/> of email de Project Coördinator, Ilknur Aktas ilknuraktas84@yahoo.de



Dit werk valt onder een Creative Commons Naamsvermelding - Niet Commercieel - Geen Afgeleide Werken 4.0 Internationaal - licentie.

