

Eenzaamheid: wat jij als onderwijsprofessional kunt doen

Inzichten en tips om eenzaamheid te
signaleren en bespreekbaar te maken

Over deze handreiking

Eenzaamheid onder kinderen, jongeren en jongvolwassenen

Eenzaamheid onder kinderen, jongeren, jongvolwassenen komt vaker voor dan we denken. Het kan ongemerkt invloed hebben op hoe een jongere naar zichzelf en de wereld kijkt, hoe hij of zij contact maakt met anderen en hoe er geleerd wordt. Voor sommigen zijn deze gevoelens tijdelijk; voor anderen kunnen ze langdurig aanwezig blijven en hun welzijn, ontwikkeling en schoolprestaties aantasten.

Wat jij als onderwijsprofessional kan doen

Als onderwijsprofessional heb jij een unieke positie om de subtiele signalen van eenzaamheid te herkennen, bespreekbaar te maken, en uiteindelijk te verminderen. Deze handreiking is ontwikkeld om jou praktische inzichten en strategieën te bieden om eenzaamheid in de klas en binnen de schoolgemeenschap aan te pakken. Ze bundelt onderzoek en verwijst door naar beproefde en eenvoudige hulpmiddelen die je direct kunt inzetten in het dagelijks werk. Daarnaast besteedt de handreiking ook aandacht aan strategische suggesties om eenzaamheid binnen jouw onderwijsinstelling te verminderen.

Hulpmiddel voor verbinding

Ons doel is niet om extra werkdruk te veroorzaken, maar om jou een hulpmiddel te bieden voor de bevordering van verbinding in

je onderwijspraktijk – een cultuur die niet alleen leerlingen met eenzaamheidsproblemen ten goede komt, maar de hele leeromgeving versterkt.

Geschikt voor elke onderwijsvorm

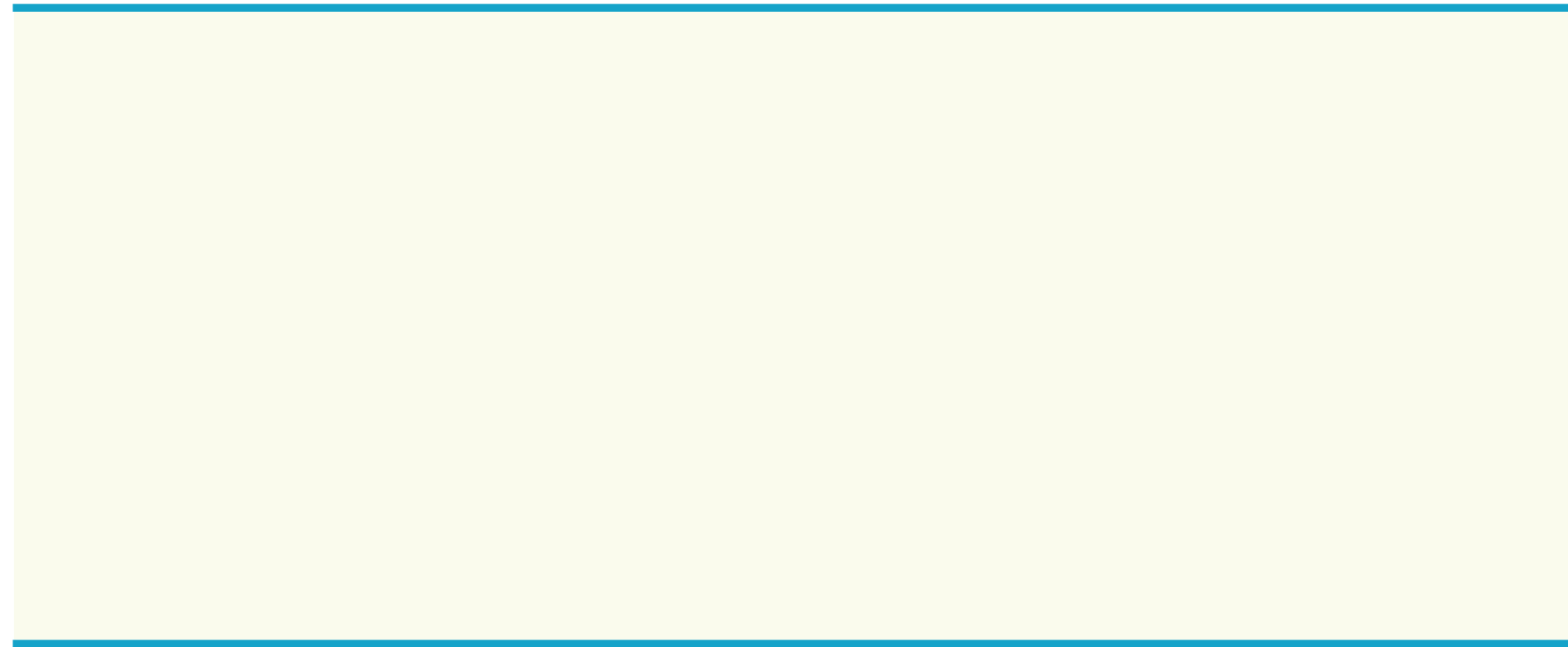
Deze handreiking is geschikt voor alle onderwijstypen - van primair tot wetenschappelijk onderwijs. Bovenaan elke pagina vind je een menubalk. Door op het gewenste tabblad te klikken kom je terecht bij de informatie die voor jou van toepassing is. Daarnaast vind je bij deze handreiking een presentatie die je kunt gebruiken om eenzaamheid in jouw onderwijspraktijk te bespreken.

Iedere klas en iedere leerling is uniek

hoewel deze handreiking en de bijbehorende presentatie informatie voor elk type onderwijs biedt, verschilt elke klas of groep. Pas de informatie daarom aan, zodat deze goed aansluit bij de wensen en behoeften van jouw klas of groep.



Snel naar...



Werk jij in het gespecialiseerd onderwijs?

Hoewel er ook in het gespecialiseerd onderwijs aandacht nodig is voor eenzaamheid, zijn er helaas nog weinig goed onderbouwde interventies die afgestemd zijn op deze onderwijsvorm. In de Databank Effectieve jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut kun je filteren op interventies voor het gespecialiseerd onderwijs. Daarnaast kan je in deze handreiking inspiratie opdoen en de handvatten aanpassen naar de behoefte van jouw klas.



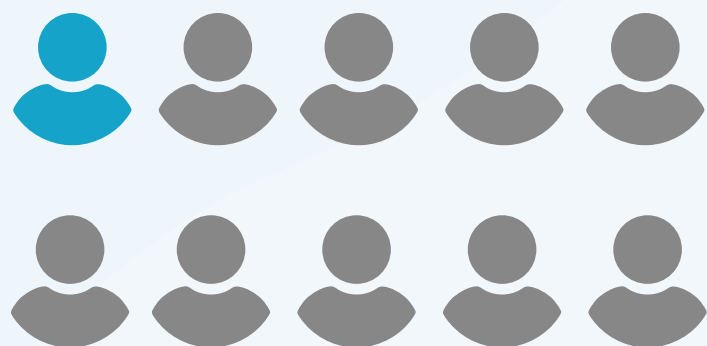
Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid bij kinderen, jongeren en jongvolwassenen komt veel voor. Daarnaast voelt zich iedereen wel eens eenzaam. Het is dus een gevoel dat de meesten van ons herkennen. Maar niet iedereen ervaart eenzaamheid op dezelfde manier. Iemand die veel alleen is, hoeft zich dus niet automatisch eenzaam te voelen. En andersom kan iemand zich eenzaam voelen wanneer die omringd is door anderen. Aandacht voor iemands individuele omstandigheden is dus belangrijk. Deze handreiking voor onderwijsprofessionals biedt daarom handvatten hoe je eenzaamheid kunt voorkomen of verminderen.

Cijfers

Eén op de tien kinderen, bijna één op de drie jongeren en meer dan de helft van de jongvolwassenen voelt zich in significante mate eenzaam.

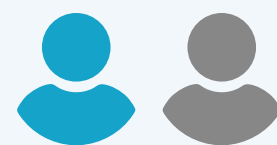
Kinderen



Jongeren



Jongvolwassenen

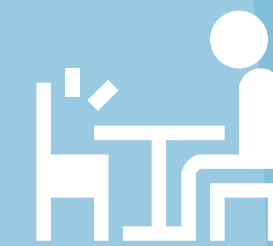


3 soorten eenzaamheid



Sociale eenzaamheid

Iemand mist betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om zich heen - *denk aan kennissen, medescholieren of -studenten, of buurtgenoten.*



Emotionele eenzaamheid

Iemand mist een intieme relatie, zoals een emotioneel hechte band met (harts)vrienden of familie.



Existentiële eenzaamheid

Iemand heeft een algemeen gevoel van zinloosheid of doelloosheid in het leven.

(bron: Eén tegen eenzaamheid)



Eenzaamheid is je **niet verbonden** voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. **[Eén tegen eenzaamheid]**

Waarom is het onderwijs een belangrijke plek om eenzaamheid te signaleren?

Kinderen, jongeren en jongvolwassenen brengen een groot deel van hun leven door in het onderwijs. Het onderwijs is daardoor een plek waar sociale hechting bevordert kan worden en waar gevoelens van eenzaamheid gesignaleerd, besproken, genormaliseerd en voorkomen kunnen worden.

Eenzaamheid kan onder andere gepaard gaan met:

- **mentale problemen** (*negatieve gevoelens, depressie, angst, suïcidaliteit*)
- **problemen in het onderwijs** (*vermoeidheid door slaapproblemen, concentratieproblemen, schooluitval*)

Daarom is het belangrijk dat onderwijsprofessionals handvatten hebben om eenzaamheid te herkennen en eraan te werken.

Waar hangt eenzaamheid mee samen?

Eenzaamheid kan samenhangen met verschillende factoren. Een deel kan zichtbaar zijn op je school of onderwijsinstelling. Denk bijvoorbeeld aan gedrag zoals **pesten** of **discriminatie**. Andere zaken zijn minder zichtbaar, zoals iemands thuissituatie, of iemand voldoende **lichamelijke beweging** krijgt, en hoe goed iemand **in zijn vel zit**.

Ook de **online leefwereld** van jongeren speelt een rol. Problematisch sociale-mediagebruik kan eenzaamheid bijvoorbeeld versterken, maar online relaties kunnen ook juist behulpzaam zijn bij het voorkomen van eenzaamheid.

Gevoelens van eenzaamheid kunnen ook in korte tijd veranderen. Zo kan een verandering in de thuissituatie, zoals een **verhuizing** of **scheiding**, of het overgaan naar een **nieuwe school** snel eenzaamheid versterken.

In het ideale geval houd je als school of onderwijsinstelling rekening met al deze verschillende factoren in de aanpak van eenzaamheid. In deze handreiking zetten wij de belangrijkste handvatten op een rijtje gezet waarmee jij als onderwijsprofessional eenzaamheid kunt voorkomen en/of verminderen op jouw school of onderwijsinstelling.



Primair onderwijs

Herken signalen van eenzame gevoelens

Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 10 scholieren tussen 10 en 15 jaar zich vaak of altijd eenzaam voelt. In een klas zijn dat dus vaak al 3 kinderen.

Voordat je eenzame gevoelens van kinderen kunt verminderen, moet je weten hoe je ze kunt herkennen.

Hoe signaleer je in de klas?

Individuele en klassikale handvatten

- **Signaleringskaarten**

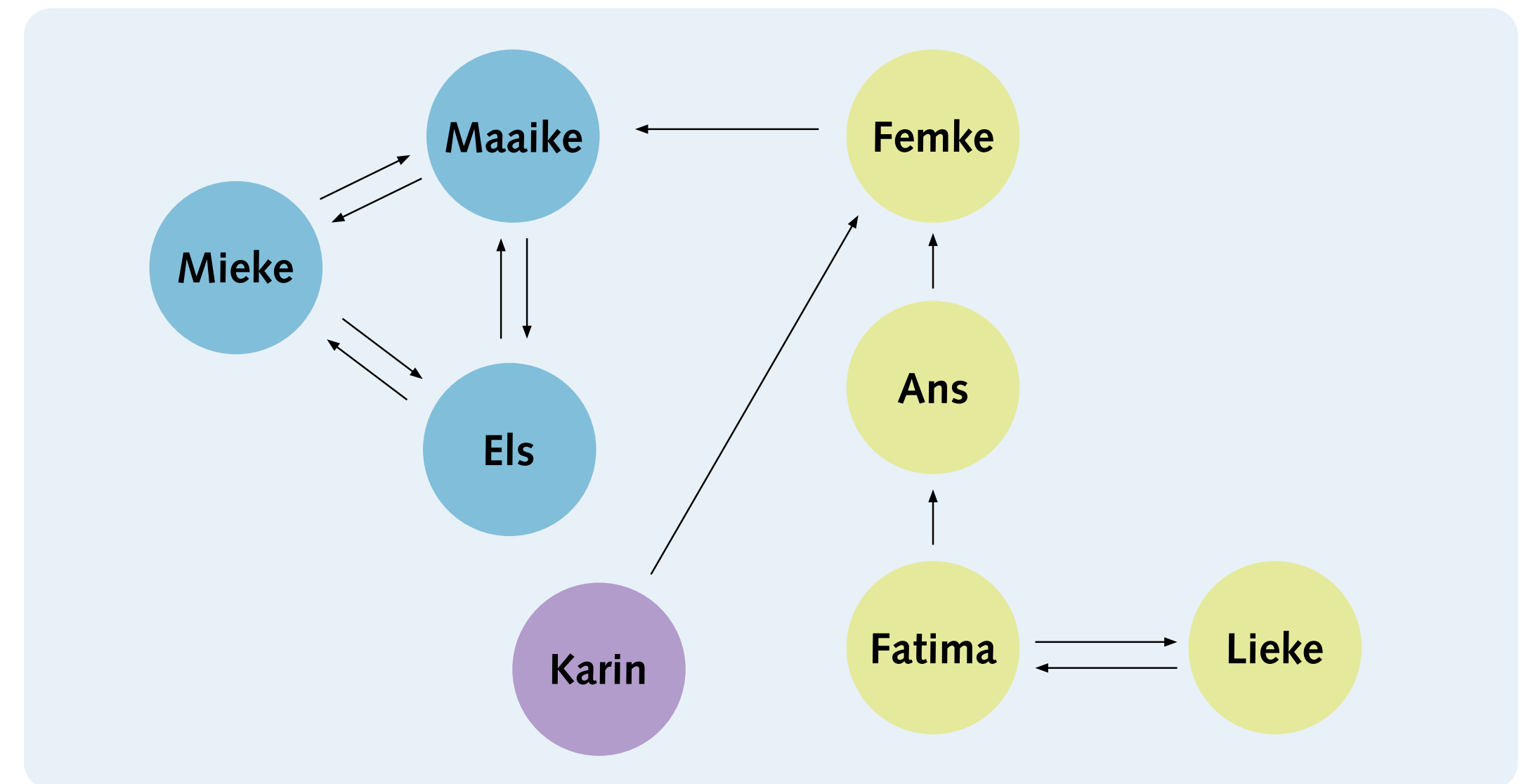
Dit zijn kaarten met mogelijke signalen van eenzaamheid (zie ook het informatiekader 'wat zijn voorbeelden van signalen van eenzaamheid').

- **Leerlingvolgsysteem**

Dit geeft inzicht in de sociaal-emotionele ontwikkeling en het welbevinden van kinderen in de klas en kan zo veranderingen en signalen van eenzaamheid zichtbaar maken.

- **Sociogram**

Maak een overzicht van de sociale relaties van de kinderen in de klas. Zo krijg je inzicht in de sociale structuur van je klas.



Informatiekader

Wat zijn voorbeelden van signalen van eenzaamheid?

- *Levensgebeurtenissen*: Heeft een leerling ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt, zoals een scheiding?
- *Lichamelijke signalen*: Heeft een leerling vaak lichamelijke klachten, zoals slaapproblemen of buikpijn?
- *Mentale signalen*: Heeft een leerling vaak mentale klachten, zoals een negatief zelfbeeld of concentratieproblemen?
- *Gedragmatige signalen*: Heeft een leerling bijvoorbeeld moeite met emotieregulatie of teruggetrokken gedrag?
- *Sociale signalen*: Heeft een leerling weinig vertrouwen in anderen of een gebrek aan sociale contacten?

(bron: signaleringskaarten van de Hogeschool van Amsterdam)

Let op: Dit zijn *voorbeelden* van signalen van eenzaamheid. Eenzaamheid kan zich ook anders uiten, en deze signalen kunnen ook samenhangen met andere mentale klachten. **Ze zijn dus een aanleiding voor een verder gesprek, geen checklist voor een diagnose.**



Maak eenzaamheid bespreekbaar

Gebruik mogelijke signalen van eenzaamheid om met een leerling, ouder of collega (zoals het zorgteam) te praten over eenzaamheid.

Individuele aanpak

Ga bijvoorbeeld in gesprek met een leerling als je opvalt dat hij of zij vaak alleen zit in de pauze, of geen aansluiting heeft in de klas. Door open vragen te stellen, en zonder oordeel te luisteren kun je een leerling persoonlijke aandacht geven. Dit kan belangrijk zijn als een leerling zich eenzaam voelt.

Misschien vind je het lastig om het gesprek aan te gaan met een kind dat (mogelijk) eenzaam is. Toch kan een gesprek een kind helpen. Bekijk gesprekstips en voorbeeldvragen.

Klassikale aanpak

Door je op alle leerlingen te richten betrek je ook kinderen die zich al eenzaam voelen, zonder alle aandacht op hen te richten. Denk hierbij aan algemene lessen of presentaties over gevoelens en sociale vaardigheden. Zo voorkom je stigmatisering en nieuwe gevoelens van eenzaamheid.

Wil je het met de klas hebben over eenzaamheid? Dan kan de presentatie die bij deze handreiking hoort je op weg helpen.

De wereld van jongeren bevindt zich ook deels online, op sociale media en via digitale middelen. Bekijk de tips en handvatten voor het omgaan met (sociale) media.

De **Week Tegen Eenzaamheid** vindt ieder jaar eind september plaats. Haak daarop aan door het gesprek aan te gaan met je klas. Bijvoorbeeld via de presentatie die bij deze handreiking hoort. Hoe vaker je eenzaamheid bespreekt, hoe makkelijker het bespreekbaar wordt in je klas.

Maak een plan voor vervolgstappen

Op basis van (mogelijke) signalen kun je een plan opzetten om eenzaamheid in jouw klas te voorkomen en aan te pakken. We zetten een aantal aandachtspunten op een rij bij het werken aan eenzaamheid.

Beleidsmatig en schoolbreed

Breng in kaart wat je al aanbiedt

Stem af met lokale partners, zoals de gemeente. Lopen er al interventies of programma's die zich op zaken richten die samenhangen met eenzaamheid? Hierbij kun je bijvoorbeeld gebruik maken van de Checklist huidige situatie (m.b.t. Welbevinden) in kaart brengen.

Gebruik een erkende interventie

De interventies in de databanken van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) en het Loket Gezond Leven zijn goed onderbouwd of bewezen effectief. Er zijn nog weinig interventies die zich specifiek richten op eenzaamheid. Wel is er een groot aanbod aan interventies voor bijvoorbeeld sociale vaardigheden of sociaal-emotionele ontwikkeling. Kies een interventie die aansluit bij de behoeften van jouw klas of leerling.



Werk samen met partners

Werk samen

Je kunt als onderwijsprofessional of school niet alles doen. Maak gebruik van de expertises van je zorg- en welzijnspartners, bijvoorbeeld in het zorgteam van school of jongerenwerkers in je gemeente, of de Gezonde School adviseur van de GGD. Door geregeld te overleggen, kun je snel signalen doorzetten.

Buitenschoolse activiteiten

De wereld van kinderen is groter dan alleen school. Ga bijvoorbeeld met gemeenten in gesprek over het stimuleren van ontmoetingsplekken of clubs buiten school. Zo kun je gezamenlijk optrekken tegen eenzaamheid. Denk ook aan een aanbod voor en tijdens de schoolvakanties, ook voor gezinnen die misschien minder te besteden hebben.

Zorg voor een gevarieerd aanbod

Behoeften kunnen verschillen. Wat werkt bij de één, werkt niet altijd bij de ander. Soms werkt een buddysysteem, soms werkt groepjes maken. Maar niet alle eenzame kinderen hebben een gebrek aan contacten of sociale vaardigheden. Door een gevarieerd aanbod vergroot je de kans op een passende interventie.

Om de samenwerking tussen scholen, gemeenten, en partners (beleidsmatig) te versterken kun je bijvoorbeeld gebruik maken van de Samenwerkingsgids: een stevige pedagogische basis.

Randvoorwaarden

Richt je op verschillende niveaus

Richt je zowel op klasniveau, bijvoorbeeld door een preventieve interventie, als op individuele leerlingen, bijvoorbeeld iemand die al eenzaam is. Stichting School en veiligheid geeft meer informatie over het bevorderen van een sociaal veilig schoolklimaat en een gedragen visie op schoolniveau.

Werk integraal aan welbevinden én aan eenzaamheid

Eenzaamheid hangt samen met lekker in je vel zitten, oftewel met het welbevinden van leerlingen. Verbind daarom acties voor het verminderen van eenzaamheid aan wat je allemaal al doet om het welbevinden van scholieren te bevorderen. Denk bijvoorbeeld aan het creëren van een veilig en inclusief schoolklimaat, inzetten op groepsdynamiek, professionalisering van het schoolteam en samenwerking met ouders en (zorg)partners.



Het programma Welbevinden op School biedt handvatten voor het integraal werken aan welbevinden. Kijk naar het Stappenplan Werken aan Welbevinden in het PO, VO, en GO. Gezonde School brengt de kennis en handelingsperspectieven over het (werken aan het) thema welbevinden van Welbevinden op School via de Gezonde Schoolaanpak in de praktijk.

Snel beginnen?

Integraal werken aan welbevinden vraagt om een lange adem. Wil je praktisch aan de slag? Schoolbreed kun je denken aan het opstellen van een anti-pestbeleid. In de klas kan iets kleins als het begroeten van elk kind bij binnenkomst in de klas kan al het gevoel geven gezien te worden. Een ander voorbeeld is als docent zelf groepjes aanwijzen bij groepswork of sportlessen - zo blijft niet altijd hetzelfde kind over. En je kunt interventies inzetten om het schoolklimaat en groepsdynamiek te verbeteren. Onder andere Stichting School en Veiligheid, Gezonde School en het NRO bieden handvatten bij het werken aan groepsdynamiek.

Voortgezet onderwijs

Herken signalen van eenzame gevoelens

Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 10 scholieren tussen 10 en 15 jaar zich vaak of altijd eenzaam voelt. In een klas zijn dat dus vaak al 3 scholieren.

Voordat je eenzame gevoelens van jongeren kunt verminderen, moet je weten hoe je ze kunt herkennen.

Individuele en klassikale handvatten

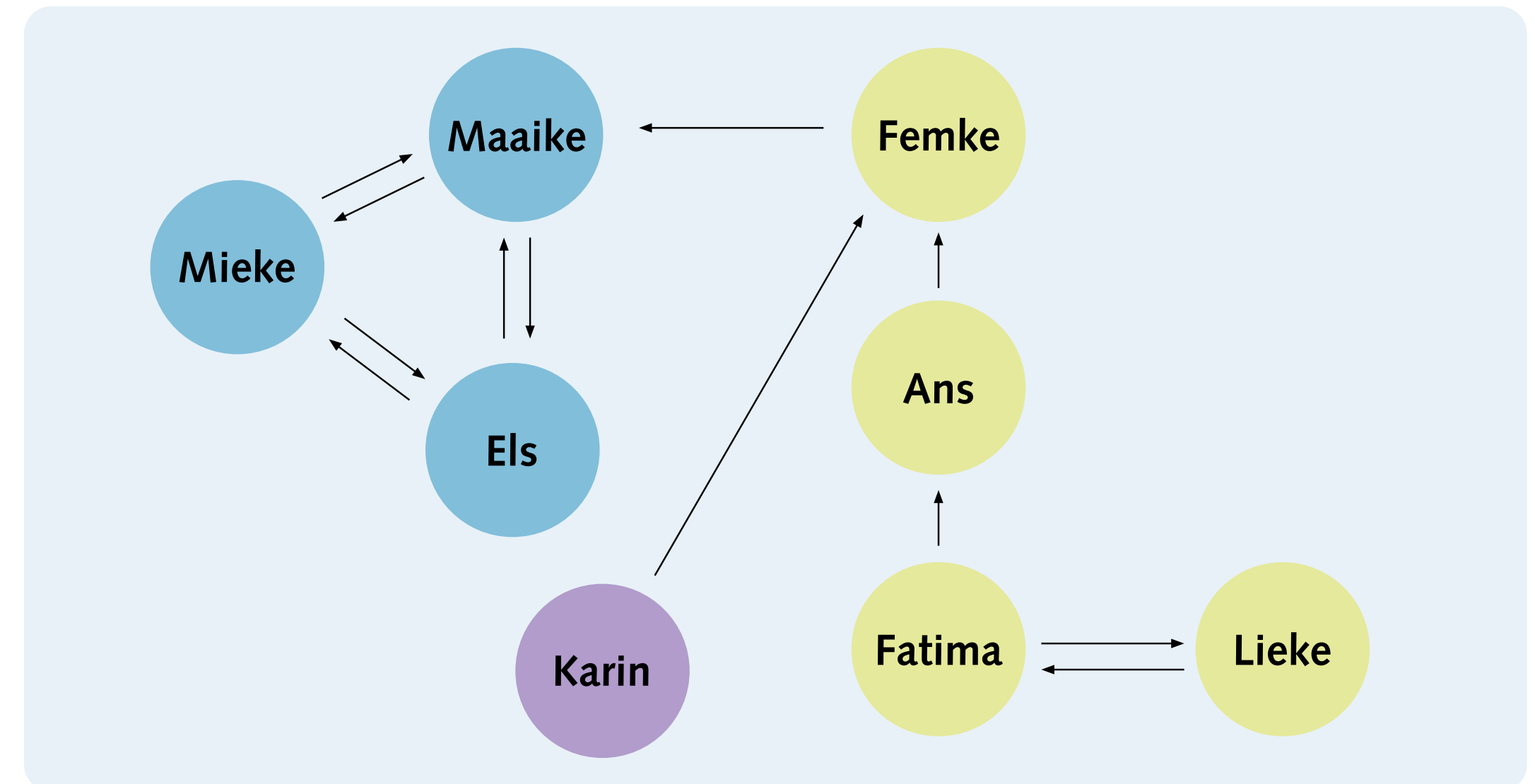
- E-learning
Deze bieden stap-voor-stap informatie over eenzaamheid in het onderwijs, hoe je het herkent, en hoe je eraan kunt werken in je onderwijspraktijk. Deel deze en andere informatie over eenzaamheid ook met collega's
- Signaleringskaarten
Dit zijn kaarten met mogelijke signalen van eenzaamheid (zie ook het informatiekader 'wat zijn voorbeelden van signalen van eenzaamheid').

- Leerlingvolgsysteem

Dit geeft inzicht in de sociaal-emotionele ontwikkeling en het welbevinden van jongeren in de klas en kan zo veranderingen en signalen van eenzaamheid zichtbaar maken.

- Sociogram

Maak een overzicht van de sociale relaties van de jongeren in de klas. Zo krijg je inzicht in de sociale structuur van je klas. Hou hier wel rekening met de wisselende samenstelling van klassen.



Informatiekader

Wat zijn voorbeelden van signalen van eenzaamheid?

- *Levensgebeurtenissen*: Heeft een leerling ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt, zoals een scheiding?
- *Lichamelijke signalen*: Heeft een leerling vaak lichamelijke klachten, zoals slaapproblemen of buikpijn?
- *Mentale signalen*: Heeft een leerling vaak mentale klachten, zoals een negatief zelfbeeld of concentratieproblemen?
- *Gedragmatige signalen*: Heeft een leerling bijvoorbeeld moeite met emotieregulatie of teruggetrokken gedrag?
- *Sociale signalen*: Heeft een leerling weinig vertrouwen in anderen of een gebrek aan sociale contacten?

(bron: signaleringskaarten van de Hogeschool van Amsterdam)

Let op: Dit zijn *voorbeelden* van signalen van eenzaamheid. Eenzaamheid kan zich ook anders uiten, en deze signalen kunnen ook samenhangen met andere mentale klachten. **Ze zijn dus een aanleiding voor een verder gesprek, geen checklist voor een diagnose.**



Maak eenzaamheid bespreekbaar

Gebruik mogelijke signalen van eenzaamheid om met een scholier, ouder of collega (zoals het zorgteam) te praten over eenzaamheid.

Individuele aanpak

Ga bijvoorbeeld in gesprek met een scholier als je opvalt dat hij of zij vaak alleen zit in de pauze, of geen aansluiting heeft in de klas. Door open vragen te stellen, en zonder oordeel te luisteren kun je een leerling persoonlijke aandacht geven. Dit kan belangrijk zijn als een leerling zich eenzaam voelt.

Misschien vind je het lastig om het gesprek aan te gaan met een jongere die (mogelijk) eenzaam is. Toch kan een gesprek een jongere helpen. Bekijk gesprekstips en voorbeeldvragen.

Klassikale aanpak

Door je op alle scholieren te richten betrek je ook jongeren die zich al eenzaam voelen, zonder alle aandacht op hen te richten. Denk hierbij aan algemene lessen of presentaties over gevoelens en sociale vaardigheden. Zo voorkom je stigmatisering en nieuwe gevoelens van eenzaamheid.

Wil je het met de klas hebben over eenzaamheid? Dan kan de presentatie die bij deze handreiking hoort je op weg helpen.

De wereld van jongeren bevindt zich ook deels online, op sociale media en via digitale middelen. **Bekijk de tips en handvatten voor het omgaan met (sociale) media.**

De **Week Tegen Eenzaamheid** vindt ieder jaar eind september plaats. Haak daarop aan door het gesprek aan te gaan met je klas. Bijvoorbeeld via de presentatie die bij deze handreiking hoort. Hoe vaker je eenzaamheid bespreekt, hoe makkelijker het bespreekbaar wordt in je klas.

Maak een plan voor vervolgstappen

Op basis van (mogelijke) signalen kun je een plan opzetten om eenzaamheid in jouw klas te voorkomen en aan te pakken. We zetten een aantal aandachtspunten op een rij bij het werken aan eenzaamheid.

Beleidsmatig en schoolbreed

Breng in kaart wat je al aanbiedt

Stem af met lokale partners, zoals de gemeente. Lopen er al interventies of programma's die zich op zaken richten die samenhangen met eenzaamheid? Hierbij kun je bijvoorbeeld gebruik maken van de Checklist huidige situatie (m.b.t. Welbevinden) in kaart brengen.

Gebruik een erkende interventie

De interventies in de databanken van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) en het Loket Gezond Leven zijn goed onderbouwd of bewezen effectief. Er zijn nog weinig interventies die zich specifiek richten op eenzaamheid. Wel is er een groot aanbod aan interventies voor bijvoorbeeld sociale vaardigheden of sociaal-emotionele ontwikkeling. Kies een interventie die aansluit bij de behoeften van jouw klas of scholier.



Werk samen met partners

Werk samen

Je kunt als onderwijsprofessional of school niet alles doen. Maak gebruik van de expertises van je zorg- en welzijnspartners, bijvoorbeeld in het zorgteam van school of jongerenwerkers in je gemeente, of de Gezonde School adviseur van de GGD. Door geregeld te overleggen, kun je snel signalen doorzetten.

Buitenschoolse activiteiten

De wereld van jongeren is groter dan alleen school. Ga bijvoorbeeld met gemeenten in gesprek over het stimuleren van ontmoetingsplekken of clubs buiten school. Zo kun je gezamenlijk optrekken tegen eenzaamheid. Denk ook aan een aanbod voor en tijdens de schoolvakanties, ook voor gezinnen die misschien minder te besteden hebben.

Zorg voor een gevarieerd aanbod

Behoeften kunnen verschillen. Wat werkt bij de één, werkt niet altijd bij de ander. Soms werkt een buddysysteem, soms werkt groepjes maken. Maar niet alle eenzame kinderen hebben een gebrek aan contacten of sociale vaardigheden. Door een gevarieerd aanbod vergroot je de kans op een passende interventie.

Om de samenwerking tussen scholen, gemeenten, en partners (beleidsmatig) te versterken kun je bijvoorbeeld gebruik maken van de Samenwerkingsgids: een stevige pedagogische basis.

Randvoorwaarden

Richt je op verschillende niveaus

Richt je zowel op klasniveau, bijvoorbeeld door een preventieve interventie, als op individuele leerlingen, bijvoorbeeld iemand die al eenzaam is. Stichting School en veiligheid geeft meer informatie over het bevorderen van een sociaal veilig schoolklimaat en een gedragen visie op schoolniveau.

Werk integraal aan welbevinden én aan eenzaamheid

Eenzaamheid hangt samen met lekker in je vel zitten, oftewel met het welbevinden van leerlingen. Verbind daarom acties voor het verminderen van eenzaamheid aan wat je allemaal al doet om het welbevinden van scholieren te bevorderen. Denk bijvoorbeeld aan het creëren van een veilig en inclusief schoolklimaat, inzetten op groepsdynamiek, professionalisering van het schoolteam en samenwerking met ouders en (zorg)partners.



Het programma Welbevinden op School biedt handvatten voor het integraal werken aan welbevinden. Kijk naar het Stappenplan Werken aan Welbevinden in het PO, VO, en GO. Gezonde School brengt de kennis en handelingsperspectieven over het (werken aan het) thema welbevinden van Welbevinden op School via de Gezonde Schoolaanpak in de praktijk.

Snel beginnen?

Integraal werken aan welbevinden vraagt om een lange adem. Wil je praktisch aan de slag? Schoolbreed kun je denken aan het opstellen van een anti-pestbeleid. In de klas kan iets kleins als het begroeten van elke jongere bij binnenkomst in de klas kan al het gevoel geven gezien te worden. Een ander voorbeeld is als docent zelf groepjes aanwijzen bij groepswork of sportlessen - zo blijft niet altijd dezelfde jongere over. En je kunt interventies inzetten om het schoolklimaat en groepsdynamiek te verbeteren. Onder andere Stichting School en Veiligheid, Gezonde School en het NRO bieden handvatten bij het werken aan groepsdynamiek.

Middelbaar beroepsonderwijs

Herken signalen van eenzame gevoelens

Uit onderzoek blijkt dat 57 procent van de jongvolwassenen tussen de 16 en 25 jaar zich enigszins tot sterk eenzaam voelt.

Voordat je eenzame gevoelens van studenten kunt verminderen, moet je weten hoe je ze kunt herkennen.

Individuele en klassikale handvatten

- *E-learning*

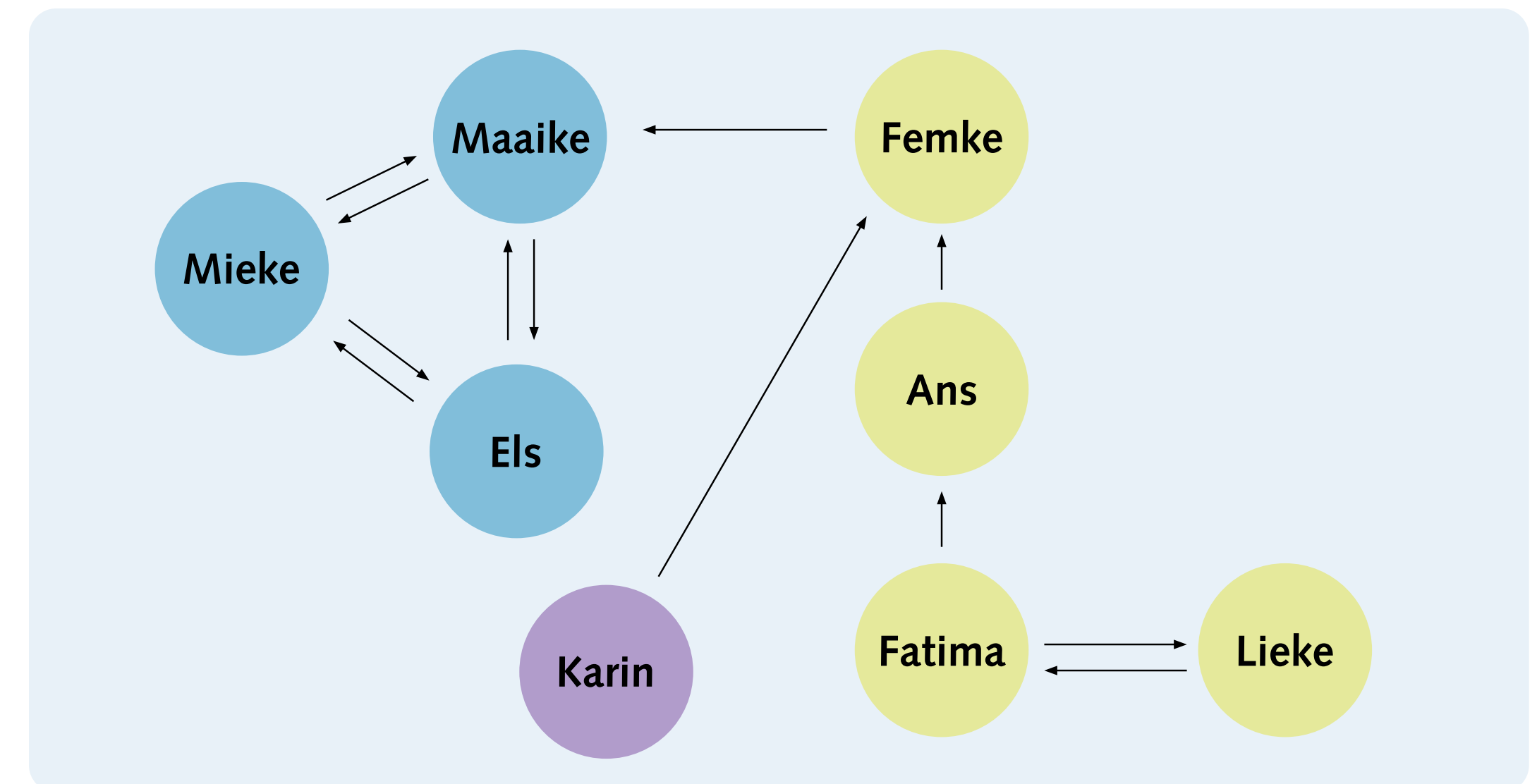
Deze bieden stap-voor-stap informatie over eenzaamheid in het onderwijs, hoe je het herkent, en hoe je eraan kunt werken in je onderwijspraktijk. Deel deze en andere informatie over eenzaamheid ook met collega's

- *Signaleringskaarten*

Dit zijn kaarten met mogelijke signalen van eenzaamheid (zie ook het informatiekader 'wat zijn voorbeelden van signalen van eenzaamheid').

- *Sociogram*

Een mentor kan dit bijvoorbeeld in individuele gesprekken met studenten vragen. Ook op klasniveau kun je een sociogram inzetten om de sociale structuur van een klas in kaart te brengen. Hou hier wel rekening met de wisselende samenstellingen van klassen.



Informatiekader

Wat zijn voorbeelden van signalen van eenzaamheid?

- *Levensgebeurtenissen:* Heeft een student ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt, zoals een scheiding?
- *Lichamelijke signalen:* Heeft een student vaak lichamelijke klachten, zoals slaapproblemen of buikpijn?
- *Mentale signalen:* Heeft een student vaak mentale klachten, zoals een negatief zelfbeeld of concentratieproblemen?
- *Gedragmatige signalen:* Heeft een student bijvoorbeeld moeite met emotieregulatie of teruggetrokken gedrag?
- *Sociale signalen:* Heeft een student weinig vertrouwen in anderen of een gebrek aan sociale contacten?

(bron: signaleringskaarten van de Hogeschool van Amsterdam)

Let op: Dit zijn *voorbeelden* van signalen van eenzaamheid. Eenzaamheid kan zich ook anders uiten, en deze signalen kunnen ook samenhangen met andere mentale klachten. **Ze zijn dus een aanleiding voor een verder gesprek, geen checklist voor een diagnose.**



Maak eenzaamheid bespreekbaar

Gebruik mogelijke signalen van eenzaamheid om met een student of collega (zoals de coördinator zorg en ondersteuning) te praten over eenzaamheid.

Individuele aanpak

Ga bijvoorbeeld in gesprek met een student. Zo kun je nagaan of het al bestaande aanbod aansluit bij hun behoeften en wensen. Laat studenten ook weten welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn.

Klassikale aanpak

Door je op alle studenten te richten betrek je ook jongeren die zich al eenzaam voelen, zonder alle aandacht op hen te richten. Denk hierbij aan algemene lessen of presentaties over gevoelens en sociale vaardigheden. Zo voorkom je stigmatisering en nieuwe gevoelens van eenzaamheid.

Wil je het met de klas hebben over eenzaamheid? Dan kan de presentatie die bij deze handreiking hoort je op weg helpen.

De wereld van jongeren bevindt zich ook deels online, op sociale media en via digitale middelen. **Bekijk de tips en handvatten voor het omgaan met (sociale) media.**

De **Week Tegen Eenzaamheid** vindt ieder jaar eind september plaats. Haak daarop aan door het gesprek aan te gaan met je klas. Bijvoorbeeld via de presentatie die bij deze handreiking hoort. Hoe vaker je eenzaamheid bespreekt, hoe makkelijker het bespreekbaar wordt in je klas.

Maak een plan voor vervolgstappen

Op basis van (mogelijke) signalen kun je een plan opzetten om eenzaamheid in jouw klas te voorkomen en aan te pakken. We zetten een aantal aandachtspunten op een rij bij het werken aan eenzaamheid.

Beleidsmatig en instellingbreed

Breng in kaart wat je al aanbiedt

Stem af met lokale partners, zoals de gemeente. Lopen er al interventies of programma's die zich op zaken richten die samenhangen met eenzaamheid?

Gebruik een erkende interventie

De interventies in de databanken van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) en het Lokaal Gezond Leven zijn goed onderbouwd of bewezen effectief. Er zijn nog weinig interventies die zich specifiek richten op eenzaamheid. Wel is er een groot aanbod aan interventies voor bijvoorbeeld sociale vaardigheden of sociaal-emotionele ontwikkeling. Een voorbeeld voor een interventie die zich wel richt op eenzaamheid is ontwikkeld door Stichting Join us. Kies een interventie die aansluit bij de behoeften van jouw klas of student.



Werk samen met partners

Werk samen

Je kunt als onderwijsprofessional of school niet alles doen. Maak gebruik van de expertises van je zorg- en welzijnspartners, bijvoorbeeld in het zorgteam van je instelling of jongerenwerkers in je gemeente. Door geregeld te overleggen, kun je snel signalen doorzetten.

Vrijtijd activiteiten

De wereld van jongeren is groter dan alleen de onderwijsinstelling. Ga bijvoorbeeld met gemeenten in gesprek over het stimuleren van ontmoetingsplekken of clubs buiten de onderwijsinstelling, of voor het financieren van vrijetijd activiteiten. Een voorbeeld is de aanpak van het Alfa-college.

Zorg voor een gevarieerd aanbod

Behoeften kunnen verschillen. Wat werkt bij de één, werkt niet altijd bij de ander. Soms werkt een buddysysteem, soms werkt groepjes maken. Maar niet alle eenzame jongeren hebben een gebrek aan contacten of sociale vaardigheden. Door een gevarieerd aanbod vergroot je de kans op een passende interventie.

Om de samenwerking tussen scholen, gemeenten, en partners (beleidsmatig) te versterken kun je bijvoorbeeld gebruik maken van de Samenwerkingsgids: een stevige pedagogische basis.

Randvoorwaarden

Richt je op verschillende niveaus

Richt je zowel op klasniveau, bijvoorbeeld door een preventieve interventie, als op individuele leerlingen, bijvoorbeeld iemand die al eenzaam is. Stichting School en veiligheid geeft meer informatie over het bevorderen van een sociaal veilig schoolklimaat en een gedragen visie op schoolniveau.

Versterk binding

Dit *sense of belonging* is één van de voorwaarden van studentenwelzijn volgens het Programma Studentenwelzijn – Stijn. Zie bijvoorbeeld de Factsheet over integraal werken aan studentenwelzijn.

Werk integraal aan welbevinden én aan eenzaamheid

Eenzaamheid hangt samen met lekker in je vel zitten, oftewel met het welbevinden van leerlingen. Verbind daarom acties voor het verminderen van eenzaamheid aan wat je allemaal al doet om het welbevinden van scholieren te bevorderen. Denk bijvoorbeeld aan het creëren van een veilig en inclusief schoolklimaat, inzetten op groepsdynamiek, professionalisering van het schoolteam en samenwerking met ouders en (zorg)partners.



Het programma Welbevinden op School biedt handvatten voor het integraal werken aan welbevinden. Kijk bijvoorbeeld naar Welbevinden op School - MBO. Daarnaast biedt het programma studentenwelzijn **Stijn** een uitgebreid framework voor het integraal werken aan welbevinden en een praktische handleiding bij het framework.

Snel beginnen?

Integraal werken aan welbevinden vraagt om een lange adem. Wil je praktisch aan de slag? Onder andere Stichting School en Veiligheid en Gezonde School bieden handvatten bij het werken aan groepsdynamiek om het klas- en schoolklimaat te verbeteren. Instellingbreed kun bijvoorbeeld ook (in samenwerking met collega's) denken aan het verder ontwikkelen of verankeren van je brede sociale-veiligheidsbeleid.

Hbo & wo

Herken signalen van eenzame gevoelens

Uit onderzoek blijkt dat 57 procent van de jongvolwassenen tussen de 16 en 25 jaar zich enigszins tot sterk eenzaam voelt.

Voordat je eenzame gevoelens van studenten kunt verminderen, moet je weten hoe je ze kunt herkennen.

Individuele en klassikale handvatten

- E-learnings

Deze bieden stap-voor-stap informatie over eenzaamheid in het onderwijs, hoe je het herkent, en hoe je eraan kunt werken in je onderwijspraktijk. Deel deze en andere informatie over eenzaamheid ook met collega's

- Signaleringskaarten

Dit zijn kaarten met mogelijke signalen van eenzaamheid (zie ook het informatiekader 'wat zijn voorbeelden van signalen van eenzaamheid').

- *Gebruik de expertise van anderen*

Ga bijvoorbeeld in gesprek met studieadviseurs en studentenpsychologen, of zoek uit of je onderwijsinstelling is aangesloten bij het Caring Universities/Moodlift consortium.



Informatiekader

Wat zijn voorbeelden van signalen van eenzaamheid?

- *Levensgebeurtenissen*: Heeft een student ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt, zoals een scheiding?
- *Lichamelijke signalen*: Heeft een student vaak lichamelijke klachten, zoals slaapproblemen of buikpijn?
- *Mentale signalen*: Heeft een student vaak mentale klachten, zoals een negatief zelfbeeld of concentratieproblemen?
- *Gedragmatige signalen*: Heeft een student bijvoorbeeld moeite met emotieregulatie of teruggetrokken gedrag?
- *Sociale signalen*: Heeft een student weinig vertrouwen in anderen of een gebrek aan sociale contacten?

(bron: signaleringskaarten van de Hogeschool van Amsterdam)

Let op: Dit zijn *voorbeelden* van signalen van eenzaamheid. Eenzaamheid kan zich ook anders uiten, en deze signalen kunnen ook samenhangen met andere mentale klachten. **Ze zijn dus een aanleiding voor een verder gesprek, geen checklist voor een diagnose.**



Maak eenzaamheid bespreekbaar

Gebruik mogelijke signalen van eenzaamheid om met een student of collega (zoals de coördinator zorg en ondersteuning) te praten over eenzaamheid.

Individuele aanpak

Ga bijvoorbeeld in gesprek met een student. Zo kun je nagaan of het al bestaande aanbod aansluit bij hun behoeften en wensen. Laat studenten ook weten welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn. Respecteer daarbij altijd hun behoefte aan autonomie.

Klassikale aanpak

Door je op alle studenten te richten betrek je ook jongeren die zich al eenzaam voelen, zonder alle aandacht op hen te richten. Denk hierbij aan algemene presentaties (bijvoorbeeld introductiecollege's) over gevoelens en sociale vaardigheden. Zo voorkom je stigmatisering en nieuwe gevoelens van eenzaamheid.

Wil je het met tijdens een college of bijeenkomst hebben over eenzaamheid? Dan kan de presentatie die bij deze handreiking hoort je op weg helpen.

De **Week Tegen Eenzaamheid** vindt ieder jaar eind september plaats. Haak daarop aan door het gesprek aan te gaan met je klas. Bijvoorbeeld via de presentatie die bij deze handreiking hoort. Hoe vaker je eenzaamheid bespreekt, hoe makkelijker het bespreekbaar wordt in je klas.



Maak een plan voor vervolgstappen

Op basis van (mogelijke) signalen kun je een plan opzetten om eenzaamheid in jouw klas te voorkomen en aan te pakken. We zetten een aantal aandachtspunten op een rij bij het werken aan eenzaamheid.

Beleidsmatig en instellingbreed

Gebruik een erkende interventie

De interventies in de databanken van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) en het Loket Gezond Leven zijn goed onderbouwd of bewezen effectief. Er zijn nog weinig interventies die zich specifiek richten op eenzaamheid. Wel is er een groot aanbod aan digitale interventies (Moodlift) of inloop locaties in grote steden (@ease). Een voorbeeld voor een interventie die zich wel specifiek richt op eenzaamheid is ontwikkeld door Stichting Join Us.

Besteed aandacht aan internationale studenten

Internationale studenten hebben soms extra steun nodig. Zorg ervoor dat zij een gepast aanbod hebben, met een cultureel gepaste benadering.

Zorg voor ruimte

Figuurlijk en letterlijk! Naast het bespreekbaar maken van eenzaamheid zijn voldoende ontmoetingsplekken voor de diverse populatie van je onderwijsinstelling ook belangrijk.

Een goede start

Besteed aandacht aan inclusie van je studentenpopulatie – het liefst al gedurende de introductieweken. Faciliteer als onderwijsinstelling het contact met bijvoorbeeld verenigingen.

Randvoorwaarden

Betrek de onderwijsinstelling

Voor al op grote onderwijsinstellingen is een gecoördineerde aanpak belangrijk. Ga in gesprek met vak- en opleidingscoördinatoren, zodat er ruimte is om eenzaamheid te bespreken.

Zorg voor een gevarieerd aanbod

Behoeften kunnen verschillen. Wat werkt bij de één, werkt niet altijd bij de ander. Soms werkt een buddysysteem, soms werken praatgroepen. Maar niet alle eenzame studenten hebben een gebrek aan contacten of sociale vaardigheden. Door een gevarieerd aanbod vergroot je de kans op een passende interventie.

Faciliteer inclusie en samenhang

Creëer een sense of belonging voor elke student. Faciliteer diverse groepen en bijeenkomsten voor de hele studentenpopulatie (culturen, lhbtqi+, neurodiversiteit, etc.).

Werk integraal aan welbevinden én aan eenzaamheid

Maak het verminderen van eenzaamheid een onderdeel van een structurele inzet op het welbevinden van studenten in en om de onderwijsinstelling. Samen met partners binnen en buiten de onderwijsinstelling werk je aan de brede reeks van zaken die eenzaamheid verminderen en het welbevinden van studenten verbeteren. Het liefst zowel op het niveau van de instelling als ook individueel, met daarbij ook aandacht voor preventie en vroegsignalering.

Het programma studentenwelzijn Stijn biedt een uitgebreid framework voor het integraal werken aan welbevinden en een praktische handleiding bij het framework.



Colofon

Trimbos-instituut
Da Costakade 45
3500 AS Utrecht
T: 030 - 297 11 00

Opdrachtgever

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport

Auteurs

Kjell Winkens, Trimbos-instituut
Felix Bolinski, Trimbos-instituut
Maartje van den Essenburg, Trimbos-instituut

Met dank aan

Hanneke Kramps, Kinderpostzegels
Marieke Andriesse, Kinderpostzegels
Asja Huibers, Stichting JoinUs
Martijn Sobels, Gezonde School
Aniek de Lange, Trimbos-instituut
Jolien Dopmeijer, Trimbos-instituut

Vormgeving

The Creative Hub | Canon

Beeld

Gettyimages.nl

De uitgave is te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel. Artikelnummer TRI-62-124.

Deze handreiking werkt het beste als je ze download en vervolgens in een pdf programma opent.