

24 januari 2020



Afstudeeronderzoek

Onderzoek naar de samenhang tussen prestatiedruk, veroorzaakt door sociale media en eenzaamheid onder jongeren in de leeftijd van 14 tot en met 23 jaar oud

Naam: Amy van Bogget

Studentnummer: 2637960

Opleiding: Fontys Hogeschool
Sociale Studies

Klas: 4VV01

Profiel: Jeugdzorgwerker

Vak: Afstudeeronderzoek

Progresscode: 89V4J-AFOZ

Docent: Prebha Dhira

Samenvatting

We leven op dit moment in een maatschappij waarin eenzaamheid onder jongeren een steeds prominentere rol krijgt. Een recent opgericht meldpunt voor eenzame jongeren is hiervan het ultieme bewijs (Join Us, 2019).

Deze ontwikkeling lijkt samen te gaan met een toenemende prestatiedruk die jongeren ervaren door sociale media. Een belangrijke oorzaak die ten grondslag ligt aan deze prestatiedruk is volgens Maka (2017) dat enkel de positieve kanten belicht worden en de negatieve kanten achterwege blijven. Jongeren wordt aangeleerd alleen het beste van zichzelf te laten zien.

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te verwerven in wat jongeren nodig hebben aan ondersteuning van de jongerenwerker om eenzaamheid, veroorzaakt of versterkt door prestatiedruk van sociale media, te voorkomen of verhelpen. Op basis van deze resultaten worden handvatten geformuleerd voor de jongerenwerker zodat deze kan aansluiten bij de gewenste ondersteuning. Op deze manier kan de jongerenwerker de jongere gepast ondersteunen zodat het welbevinden van de jongere optimaal blijft.

Als hoofdvraag is gekozen: *“In hoeverre heeft prestatiedruk, veroorzaakt door sociale media, een invloed op de ervaring van eenzaamheidsgevoelens van jongeren uit gemeente X in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud en op welke wijze kunnen jongerenwerkers omgaan met deze problematiek?”*

Om antwoord te krijgen op deze vraag is na een probleemverkenning en een theoretisch onderzoek gekozen voor een tiental interviews met zowel jongeren als jongerenwerkers van organisatie Y. Er is voor een kwalitatief onderzoek gekozen om zo bruikbare informatie rondom het thema te verzamelen. De belangrijkste bevinding van dit onderzoek is dat zowel jongeren als jongerenwerkers een duidelijke samenhang zien tussen eenzaamheid en prestatiedruk veroorzaakt door sociale media. Zij zien in dat deze prestatiedruk zowel eenzaamheid kan creëren als in stand kan houden of de gevoelens van eenzaamheid kan versterken. Volgens een aantal respondenten is er weinig aandacht voor het onderwerp ‘eenzaamheid’ en ligt er een taboe op dit onderwerp. Hierdoor ervaren zij een drempel om te praten over hun gevoel. Jongeren zien allen een belangrijke rol voor het jongerenwerk hierin maar geven allen aan dat er nog een slag te behalen is in de bekendheid van het jongerenwerk. Jongerenwerkers geven aan hun basishouding met betrekking tot ‘prestatiedruk van sociale media’ en ‘eenzame jongeren’ voldoende te achten maar hebben behoefte aan bijscholing rondom signalering en een duidelijke, eenduidige visie welke door alle jongerenwerkers gedragen wordt.

Op basis van het onderzoek wordt aanbevolen te investeren in bijscholing rondom het onderwerp eenzaamheid, zodat jongerenwerkers optimaal kunnen ondersteunen bij deze problematiek.

Daarnaast is het zinvol een preventief onderwijsaanbod te ontwikkelen rondom het onderwerp om hiermee zowel de bekendheid van het jongerenwerk als de bekendheid van het onderwerp te vergroten, vroegtijdig te kunnen signaleren waar nodig en het taboe te verminderen door het bespreekbaar maken van het onderwerp.

Ook wordt er aangeraden te werken aan een eenduidige visie rondom 'eenzame jongeren'. Deze ontbreekt momenteel onder de jongerenwerkers waar zij aangeven hier wel behoefte aan te hebben. Een duidelijk uitgeschreven aanpak met een gedragen werkwijze is waar het aan ontbreekt.

Uit het onderzoek is daarnaast gebleken dat het belangrijk is dat het jongerenwerk meer gebruik gaat maken van social media om op die manier zichtbaar en bekend te worden bij jongeren. Een social media plan en bijbehorende content kalender kan hierbij behulpzaam zijn.

Voorwoord

Met gepaste trots presenteer ik u mijn bachelor scriptie, geschreven ter afsluiting van de opleiding Sociale Studies aan Fontys Hogescholen te Eindhoven.

Het onderzoek richt zich op de invloed van prestatiedruk, veroorzaakt door sociale media, op eenzaamheid onder jongeren. Het onderzoek heeft van september 2019 tot en met januari 2020 plaatsgevonden binnen het jongerenwerk van organisatie Y.

De reden voor dit onderwerp is ontstaan door eigen ervaringen als jongerenwerker waarvan een jaar als stagiaire en een half jaar als beroepskracht.

Het viel mij op dat de hoeveelheid eenzame jongeren stijgt. Tegelijkertijd zag ik om mij heen ook veel jongeren die prestatiedruk ervaren door sociale media. Het halen van zoveel mogelijk likes, volgers en comments lijkt enorm belangrijk voor hen te zijn. Er lijkt daarnaast een groot taboe te liggen op deze onderwerpen.

Dit is voor mij een aanleiding geweest om dit onderwerp bespreekbaar te maken en te onderzoeken welke handvaten jongerenwerkers nodig hebben om deze jongeren optimaal te ondersteunen en hierop preventief in te spelen.

Tijdens dit onderzoek werd ik ondersteund door mevrouw P. Dhir vanuit de opleiding Sociale Studies aan de Fontys Hogescholen. Via deze weg wil ik mijn dank naar haar uitspreken voor alle steun, feedback en positieve energie die zij mij geboden heeft tijdens dit proces.

Daarnaast wil ik mijn collega's van organisatie Y bedanken voor alle tijd, aanmoedigingen en feedback die zij mij hebben gegeven gedurende mijn afstudeeronderzoek.

Ten slotte zou ik alle respondenten willen bedanken voor hun tijd en moeite waarmee zij dit onderzoek mogelijk hebben gemaakt.

Veldhoven, januari 2020

Amy van Bogget

Inhoud

Samenvatting.....	1
Voorwoord	3
Inleiding.....	6
1. Context en probleemschets.....	8
1.1 Probleemanalyse.....	8
1.2 Probleemstelling (+ verificatie)	11
1.3 Onderzoeksdoelstelling	12
1.4 Hoofdvraag en deelvragen	12
1.5 Begripsafbakening.....	12
2. Theoretisch kader	15
2.1 Eenzaamheid.....	15
2.2 Prestatiedruk	19
3. Methodologie	22
3.1 Onderzoekspopulatie en steekproef.....	22
3.2 Dataverzamelingsmethode.....	23
3.3 Meetinstrument.....	25
3.4 Data-analyse	26
4. Resultaten.....	28
4.1 Deelvraag 1	28
4.2 Deelvraag 2	31
4.3 Deelvraag 3	34
5. Conclusie en aanbevelingen	36
5.1 Antwoord op de deelvragen	36
5.2 Antwoord op de hoofdvraag.....	38
5.3 Aanbevelingen	39
6. Discussie	43
6.1 Betekenis en bruikbaarheid.....	43
6.2 Sterkte- zwakteanalyse.....	44
Literatuurlijst	47
Bijlage 1 – Toestemmingsformulier	51
Bijlage 2 – Toestemmingsformulier ouders	52
Bijlage 3 – Topiclijst jongeren.....	53
Bijlage 4 – Topiclijst jongerenwerkers	55
Bijlage 5 – Codeboom jongeren	56

Bijlage 6 – Codeboom jongerenwerkers	59
Bijlage 7 – Signaleringskaart Een tegen Eenzaamheid	62

Inleiding

“Instagram experimenteert met verbergen likes voor Nederlandse gebruikers... Het verbergen van de likes moet een einde maken aan de onderlinge strijd tussen gebruikers om waardering.” (Bontjes, 2019)

“Tienduizenden jongeren chronisch eenzaam: We hebben nu pas oog voor ze.” (RTL Nieuws, 2019)

“Worden jongeren eenzaam door social media of juist niet?” (Omroep Gelderland, 2019)

“We liken en appen wat af. Met honderden online vrienden. Vooral jongeren lijken vergroeid met hun smartphone. Toch voelt 10 procent van hen zich chronisch eenzaam. Dat lijkt tegenstrijdig. Hoe zit dat?” (Sekhuis, 2018)

Zomaar wat krantenartikelen uit de periode van april 2018 tot september 2019. Signalen die ook door jongerenwerkers van organisatie Y in gemeente X werden opgemerkt.

Het verschijnsel eenzaamheid neemt toe binnen de doelgroep jongeren. Ook de prestatiedruk die sociale media met zich meebrengt in de huidige prestatimaatschappij lijkt een grote rol te spelen in het leven van een jongere.

Prestatiedruk en eenzaamheid zijn hiermee actuele thema's in de samenleving. Dit is ook gebleken uit gesprekken met jongerenwerkers van organisatie Y, waar het onderzoek gedurende een half jaar heeft plaatsgevonden. In deze gesprekken werd duidelijk dat zij deze thema's steeds vaker zien terugkomen in coachingstrajecten maar ook vanuit leerkrachten of ouders de vraag krijgen hier aandacht aan te besteden.

Het valt jongerenwerkers op dat jongeren steeds meer gefocust zijn op het halen van likes, volgers en comments en meer moeite hebben met het leggen van sociale contacten in 'het echte leven'. Het is aan de jongerenwerker jongeren hierin te ondersteunen (NJI, 2020).

Echter is het voor de jongerenwerker op dit moment nog onduidelijk wat hierin hun precieze rol is en wat zij concreet kunnen betekenen voor jongeren die deze problematiek ervaren. Door het interviewen van zowel jongeren als jongerenwerkers krijgt de jongerenwerker meer inzicht in de behoeften van de jongeren en de aard van bovenstaande problematiek. Door het verwerven van deze informatie kan de jongerenwerker beter aansluiten bij de ondersteuningsbehoeften van de jongeren.

Om deze aanleiding specifieker te maken is er onderzoek gedaan naar wetenschappelijke inzichten, opgedaan uit eerdere onderzoeken.

Hieruit is een probleemstelling en onderzoeksdoelstelling voortgekomen. Dit literatuuronderzoek leidde tot de volgende hoofdvraag: *“In hoeverre heeft prestatiedruk, veroorzaakt door sociale media, een invloed op de ervaring van eenzaamheidsgevoelens van jongeren uit gemeente X in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud en op welke wijze kunnen jongerenwerkers omgaan met deze problematiek?”* en drie aansluitende deelvragen.

Daarnaast is er in dit onderzoek een begripsafbakening te vinden waarin de belangrijkste begrippen worden uitgelicht.

In hoofdstuk 2 wordt het theoretisch kader uitgewerkt welke bestaat uit relevante theorieën die van toepassing zijn voor het beantwoorden van de deelvragen.

In hoofdstuk 3 is de methodologie omschreven. Naast de populatie en het meetinstrument is hierin de dataverzameling en data-analyse te lezen.

In hoofdstuk 4 zijn de resultaten van het onderzoek weergegeven. Hoofdstuk 5 geeft conclusies op de deelvragen en de hoofdvraag. Vervolgens zijn er aanbevelingen geschreven voor de jongerenwerker.

Tot slot staat in hoofdstuk 6 de discussie beschreven. Daarin wordt de betekenis en bruikbaarheid van het onderzoek kritisch belicht en zal er gekeken worden naar de sterke en zwakke punten van het onderzoek.

1. Context en probleemschets

In paragraaf 1.1 wordt de probleemanalyse beschreven op macro, meso en microniveau. Vervolgens wordt in paragraaf 1.2 de probleemstelling en verificatie uitgewerkt. In paragraaf 1.3 volgt de onderzoeksdoelstelling en in paragraaf 1.4 de hoofd- en deelvragen. Ten slotte volgt de begripsafbakening in paragraaf 1.5.

1.1 Probleemanalyse

Eenzame jongeren en prestatiedruk van sociale media in Nederland

Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat bijna vier op de tien mensen tussen de 19 en 34 jaar zich eenzaam voelt (2016). Eén op de tien respondenten geeft zelfs aan zich zeer ernstig eenzaam te voelen.

Drie op de tien respondenten geeft aan zich sociaal eenzaam te voelen. Onder sociale eenzaamheid wordt verstaan het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen, zoals kennissen of collega's met dezelfde belangstelling. Vier op de tien respondenten geeft aan zich emotioneel eenzaam te voelen. Hieronder wordt verstaan het gemis van een intieme relatie of een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in) (van Tilburg & de Jong-Gierveld, 2007).

Het gebruik van sociale media is de laatste jaren enorm toegenomen in Nederland. Per social medium zien we dat Whatsapp, YouTube en Instagram groeien qua gebruik, terwijl Facebook en Twitter achteruit gaan. Te zien is daarnaast dat jongeren tussen 15 en 19 jaar dagelijks gebruik maken van Whatsapp, Instagram en Snapchat (Hoekstra, 2019).

Het gebruik van sociale media brengt prestatiedruk met zich mee, zo geeft Joyce Maka, gedragswetenschapper bij jeugd- en opvoedorganisatie X, in een interview aan (2017). Zij geeft sociale media als belangrijkste oorzaak voor prestatiedruk. Zij stelt dat je op sociale media vooral de positieve kanten ziet en de negatieve kanten onderbelicht blijven. Doordat jongeren zich hieraan proberen te conformeren ontstaat een cultuur waarin het nooit goed genoeg is. Een cultuur waarin altijd een hoger level bereikt moet worden en waarin er continu gestreefd wordt naar meer.

Deze cultuur resulteert erin dat jongeren zichzelf een zware druk opleggen, nooit tevreden zijn en het altijd maar beter willen doen. Hierdoor krijgen de jongeren nooit de kans tot rust te komen en ervaren ze dus een alsmaar toenemende druk om te presteren.

Luc Goossens, hoogleraar Psychologie aan de Leuvense Universiteit, onderzoekt eenzaamheid bij jongeren. Hij geeft in een interview aan dat de adolescentie in het geheel een kwetsbare periode voor eenzaamheid is (2015). Jongeren verwachten namelijk meer van relaties. Als aan deze verwachtingen niet wordt voldaan, kunnen zij zich eerder eenzaam voelen.

De gevolgen van eenzaamheid kunnen enorm zijn. Zeker als het langdurig aanhoudt leidt eenzaamheid tot gezondheidsrisico's, mindere participatie in de samenleving en het gemis van een gevoel van geluk of welzijn (Samen tegen eenzaamheid, z.d.).

Eenzame jongeren en prestatiedruk van sociale media in gemeente X

Uit cijfers van de GGD Brabant-Zuidoost blijkt dat ruim 1.500 inwoners van gemeente X (zeer) ernstig eenzaam zijn (2017). Dit komt neer op één op de tien volwassenen en ouderen. Met name bij volwassenen is een grote stijging te zien van het aantal mensen dat (zeer) ernstig eenzaam is. De verschillen tussen de diverse dorpskernen zijn groot. In kern A en B is het percentage eenzamen aanzienlijk hoger dan in dorpskernen C, D en E.

Uit dit onderzoek blijkt eenzaamheid sterk samen te hangen met diverse andere problemen. Zo ervaren volwassenen meer eenzaamheid als zij weinig eigen regie ervaren. Dit onderzoek is afgenomen onder volwassenen van 19 t/m 64 jarigen en 65-plussers uit gemeente X (GGD Brabant Zuidoost, 2017).

Exacte cijfers over eenzame jongeren tussen 14 en 19 jaar oud zijn voor gemeente X niet beschikbaar. Wel blijkt uit onderzoek van GGD Brabant-Zuidoost dat twee op de tien jongeren uit de regio Zuidoost-Brabant, zich eenzaam voelt (2016). Dit komt in stedelijke gemeenten zoals Eindhoven en Helmond meer voor dan in kleinere gemeenten zoals Bergeijk of Eersel. Het lijkt erop dat de mate van stedelijkheid een invloed heeft op de mate van eenzaamheid.

Ook blijkt uit dit onderzoek dat jongeren zich vaker sociaal eenzaam dan emotioneel eenzaam voelen. De sociale omgeving van jongeren speelt zich in Zuidoost-Brabant steeds meer af in de onlinewereld. In 2011 was slechts 51% van de jongeren uit Zuidoost-Brabant dagelijks actief op sociale media waar het in 2015 al was toegenomen tot 84% van de jongeren. Ruim een vijfde van deze jongeren maakt meer dan drie uur per dag gebruik van sociale media. Het gaat hier dan vooral over Whatsapp, Snapchat en Instagram (GGD Brabant-Zuidoost, 2016).

Uit analyse blijkt dat jongeren die langer per dag gebruik maken van sociale media, meer problemen hebben met het zelfbeeld. Dit komt door het feit dat sociale media met name worden gebruikt voor opwaartse vergelijking (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014).

Jongeren kunnen hierdoor onzeker worden en een laag zelfbeeld ontwikkelen. Jongeren met een laag zelfbeeld zijn vaker sociaal en emotioneel eenzaam, zo blijkt uit onderzoek van de GGD (2016). Andere oorzaken die de GGD noemt zijn een slechte band met ouders en negatieve ervaringen online. Achtergrondkenmerken als opleidingsniveau van ouders, etnische achtergrond en gezinssituatie lijken in mindere mate ook een rol te spelen (2016).

Eenzame jongeren en prestatiedruk van sociale media bij organisatie Y

Organisatie Y is een brede welzijnsorganisatie welke diverse vormen van hulp aanbiedt waaronder jeugd- en jongerenwerk, vluchtelingenwerk, vrijwilligerswerk, wijkopbouwwerk, mantelzorgondersteuning en bewonersondersteuning (Organisatie Y, 2019). Het jongerenwerk biedt in haar plaats hulp en ondersteuning in verschillende vormen welke hieronder kort uitgewerkt zullen worden.

Jongerencoaching

De jongerencoaching binnen het jongerenwerk van Organisatie Y is erop gericht dat jongeren inzicht krijgen in hun eigen gedrag en handelen. De kern van coaching ligt in de bewustwording van eigen kracht. De regie van het traject ligt bij de jongere zelf, de coach heeft enkel een ondersteunende rol (Organisatie Y, 2019).

Ambulant werken

Het vindplaats gericht jongerenwerk of ambulante werk speelt zich op diverse locaties af. Jongeren worden opgezocht in hun eigen leefwereld waaronder op straat, in en om school en in de buurt. Het doel is verbinding te leggen tussen de jongeren en hun omgeving zodat zij zich bewust worden van het feit dat ze deel uitmaken van de maatschappij. Jongerenwerkers zijn hierin vooral coachend bezig en bieden een luisterend oor, advies en informatie (Organisatie Y, 2019).

Preventie

De jongerenwerker weet door zijn signalerende functie goed wat er leeft en speelt in de maatschappij. Hierdoor kunnen zij een vraaggericht aanbod bieden aan school, ouders en professionals. Voorbeelden van onderwerpen van preventie zijn alcohol, drugs, pesten, social media en seksualiteit (Organisatie Y, 2019).

Accommodatie gebonden werken

Binnen de jongerencentra van organisatie Y worden activiteiten voor en door jongeren georganiseerd. Dit kan ook op school of op straat zijn. Activiteiten vallen binnen vier aspecten, talentontwikkeling, ontmoeting, voorlichting en gezonde leefstijl (Organisatie Y, 2019).

Jongerenwerkers van organisatie Y merken een grote toename van eenzaamheid onder jongeren. Daarnaast merken zij een toename van vraag naar voorlichtingen over sociale media, prestatiedruk en weerbaarheid. Deze vraag komt zowel vanuit scholen als vanuit ouders.

Er zijn geen exacte cijfers beschikbaar over het aantal eenzame jongeren bij organisatie Y.

1.2 Probleemstelling (+ verificatie)

Probleemstelling

Uit de probleemanalyse blijkt dat eenzaamheid een groot probleem is onder jongeren. Een aanzienlijk deel van de jongeren voelt zich (ernstig) eenzaam.

Voor deze eenzaamheid worden verschillende oorzaken genoemd, waaronder social media gebruik en de prestatiedruk die hieruit voortkomt. Jongeren welke meer gebruik maken van sociale media voelen zich sneller eenzaam door het ontwikkelen van een slecht zelfbeeld door opwaartse vergelijking. Jongeren met een laag zelfbeeld zijn vaker eenzaam dan jongeren met een goed zelfbeeld.

De gevolgen van eenzaamheid bij jongeren kunnen verstrekkend zijn. Het heeft een negatieve invloed op het immuunsysteem en kan een oorzaak zijn van ongezond gedrag. Eenzaamheid bedreigt de kwaliteit van leven en de participatie van jongeren en zorgt daarnaast voor een hoger risico op voortijdig overlijden (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2019).

Het is daarom van groot belang om iets aan dit probleem te doen. De jongerenwerkers van organisatie Y zien zich voor de taak gesteld om eenzame jongeren te ondersteunen in hun situatie maar heeft hierbij handvatten nodig ter preventie en ondersteuning.

Verificatie

Uit een gesprek met het jongerenwerk van organisatie Y blijkt dat zij steeds meer signalen ontvangen van en over eenzame jongeren. Vanuit zowel het basis en het middelbaar onderwijs is er daarnaast steeds meer vraag naar voorlichtingen over social media en de prestatiedruk die hieruit voortkomt. Het jongerenwerk van organisatie Y, werkzaam binnen gemeente X, vermoedt dat deze prestatiedruk mede ten grondslag ligt aan de eenzaamheid van jongeren (persoonlijke communicatie, 28 september 2019).

Uit een gesprek met jongerenwerkers van organisatie Y, welke werkzaam zijn binnen andere gemeentes dan gemeente X, blijkt dat ook zij meer eenzaamheid onder jongeren ervaren (persoonlijke communicatie, 17 september 2019). Een medewerker van organisatie Y geeft in een gesprek aan dat jongerenwerkers concrete handvatten missen om op deze problematiek in te spelen. Daarnaast maken zij zich, gezien de mogelijke gevolgen van eenzaamheid, veel zorgen over eenzaamheid onder jongeren. Zij vragen zich af welke rol zij, als jongerenwerkers, kunnen vervullen hierin (persoonlijke communicatie, 17 september 2019).

1.3 Onderzoeksdoelstelling

Het doel van dit onderzoek is achterhalen welke handvatten jongerenwerkers nodig hebben bij het ondersteunen van eenzame jongeren. Hiervoor is meer inzicht nodig in de invloed van prestatiedruk, veroorzaakt door sociale media, op eenzaamheid van jongeren in gemeente X. Hierdoor kan vroegtijdig worden ingezet op preventie en kunnen jongeren passend ondersteund worden. Dit resulteert in minder eenzaamheid onder jongeren en zo wordt het risico op eenzame, kwetsbare jongeren verkleind.

Er worden aanbevelingen aan jongerenwerkers gedaan, waarmee een bijdrage geleverd kan worden aan een passende aanpak ter ondersteuning en voorkoming van eenzaamheid onder jongeren.

1.4 Hoofdvraag en deelvragen

Hoofdvraag

In hoeverre heeft prestatiedruk, veroorzaakt door sociale media, een invloed op de ervaring van eenzaamheidsgevoelens van jongeren uit gemeente X in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud en op welke wijze kunnen jongerenwerkers omgaan met deze problematiek?

Deelvragen

1. In hoeverre en op welke manier ervaren jongeren in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud en woonachtig, werkzaam of schoolgaand in gemeente X eenzaamheid en op welke wijze gaan jongerenwerkers van organisatie Y hiermee om?
2. In hoeverre en op welke manier ervaren jongeren in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud en woonachtig, werkzaam of schoolgaand in gemeente X prestatiedruk door sociale media en op welke wijze gaan jongerenwerkers van organisatie Y hiermee om?
3. Welke handvaten hebben jongerenwerkers nodig om jongeren te ondersteunen bij het ervaren van eenzaamheidsgevoelens veroorzaakt of versterkt door prestatiedruk van sociale media?

1.5 Begripsafbakening

Burn-out

Een burn-out is een toestand van emotionele, mentale en fysieke uitputting welke is veroorzaakt door overmatige en langdurige stress.

Eenzaamheid

Onder eenzaamheid verstaan we het ervaren van een gevoel van leegte en gemis aan relaties. Hierbij maken we onderscheid tussen emotionele en sociale eenzaamheid (de Jong Gierveld, 1984)

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid is het subjectief ervaren gemis van een hechte band en/of intieme relatie met een partner of beste vriend(in) (de Jong Gierveld, 1984)

FOMO

FOMO is de Fear of Missing Out. In meer of mindere mate last hebben van angst om dingen te missen wanneer men de sociale media niet kan volgen (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016).

Jongerenwerkers

Jongerenwerkers zijn professionals die vanuit een breed perspectief op een laagdrempelige manier aansluiten bij de behoeftes en hulpvragen van jongeren (NJI, 2020).

Jongeren

Onder jongeren worden in dit onderzoek zowel jongens als meisjes in de leeftijd van 14 tot en met 23 jaar verstaan.

Opwaartse vergelijking

Opwaartse vergelijking wil zeggen dat je jezelf met iemand vergelijkt die beter af is dan jijzelf (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014).

Prestatiedruk

Prestatiedruk is de druk die mensen voelen om te presteren. Deze druk kan zowel veroorzaakt worden door interne als externe factoren.

Signaleren

Met signaleren wordt in dit onderzoek het opmerken/ zien van trends en veranderingen in gedrag van jongeren bedoeld om zo preventief in te kunnen spelen op de hierbij horende behoeften.

Sociale eenzaamheid

Onder sociale eenzaamheid wordt het subjectief gemis van betekenisvolle relaties met een brede kring van mensen verstaan (de Jong Gierveld, 1984).

Sociale Media

Sociale media is een verzamelnaam voor online platformen waarmee het mogelijk is om op een laagdrempelige manier informatie te delen met elkaar.

2. Theoretisch kader

In paragraaf 2.1 wordt het begrip eenzaamheid verder uitgewerkt en worden diverse theorieën en modellen hieromtrent uitgelicht. In paragraaf 2.2 wordt ook het begrip prestatiedruk uitgelicht.

2.1 Eenzaamheid

Eenzaamheid als probleem

Eenzaamheid kan gezien worden als een individueel probleem maar ook zeker als maatschappelijk probleem. De Jong Gierveld omschrijft het als een individueel probleem omdat het individu er last van heeft (1984). Als maatschappelijk probleem kan het gezien worden omdat eenzaamheid kan worden verbonden met maatschappelijke ontwikkelingen zoals vergrijzing en individualisering (Vonk, van Campen, & van Tilburg, 2018).

Veel mensen voelen zich weleens eenzaam. Deze gevoelens hoeven niet altijd problematisch te zijn en horen ook weleens bij de levensfase waarin een persoon zit. Langdurige gevoelens van eenzaamheid kunnen wel problematisch worden en leiden tot een slechte gezondheid, een lage kwaliteit van leven en een verhoogde kans op vroegtijdig overlijden (Coalitie Erbij, 2018).

Eenzaamheid is lastig op te sporen omdat er nog een taboe rust op het onderwerp. Het is daarnaast lastig te herkennen voor hulpverleners omdat het gaat om een subjectief gevoel van gemis (Movisie, 2017).

Theoretische opvattingen over eenzaamheid

Er bestaan verschillende theoretische opvattingen over eenzaamheid. In onderstaand deel zullen vier van deze theoretische benaderingen uitgelicht worden. De evolutionaire, de existentiële, de cognitieve discrepantie (sociaal-emotioneel) en de solitude benadering.

In de eerste theorie, de evolutionaire benadering, speelt eenzaamheid een rol in de ontwikkeling van de mensheid. Door bij een groep te horen zijn mensen minder kwetsbaar en hebben zij een grotere kans op overleven. Eenzaamheid uit zich in een negatief gevoel van ongelukkig zijn maar ook in een gevoel van onveiligheid (Cacioppo, et al., 2006). Dit gevoel heeft een signaalfunctie en zorgt dat mensen veiligheid kiezen voor zichzelf en dus contact zoeken met anderen. De kwaliteit van dit contact is hierbij erg belangrijk aangezien men erop moet vertrouwen dat deze nieuwe contacten veiligheid bieden. Wanneer mensen zich eenzaam voelen zullen zij proberen hun leven anders in te richten om hun situatie veiliger aan te laten voelen (Cacioppo, et al., 2006).

Gesteld kan worden dat deze wetenschappers eenzaamheid zien als een afweermechanisme dat maakt dat mensen veiligheid voor zichzelf creëren. Eenzame mensen zijn daarnaast gevoeliger voor negatieve stimuli en hebben extra aandacht voor negatieve en gevaarlijke aspecten. Volgens deze

evolutionaire theorie heeft eenzaamheid een positieve functie in het voortbestaan van de mensheid (Schoenmakers, 2015).

Volgens de existentiële benadering staat een persoon altijd los van andere mensen. In het diepste 'zijn' is men afgescheiden van anderen. Existentiële eenzaamheid is de ervaring van deze afscheiding van andere mensen (Jorna, 2012). Volgens deze benadering is eenzaamheid dus iets unieks van ieder individu en niet iets wat enkel in relatie staat tot anderen. Existentieel eenzame mensen zijn mensen die beseffen dat zij uiteindelijk alleen door het leven gaan. Zij beseffen dat ze alleen worden geboren, alleen door het leven gaan en alleen sterven. Een existentieel eenzaam persoon kan daarom beschreven worden als vervreemd en losgeraakt van het leven. Deze negatieve ervaringen zijn volgens deze benadering echter noodzakelijk voor een innerlijke groei naar een hogere staat van mens-zijn. Je kunt alleen volledig mens zijn als je lijden hebt meegemaakt. Deze positieve gevolgen van eenzaamheid worden binnen deze benadering benadrukt en het is dus volgens deze benadering niet perse nodig eenzaamheid te bestrijden (Jorna, 2012).

De cognitieve discrepantie benadering stelt dat eenzaamheid het gevolg is van de evaluatie van het ervaren verschil tussen de werkelijke en gewenste sociale relaties. Eenzaamheid wordt in deze benadering opgevat als de situatie die door de betrokkene wordt ervaren als één van onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan bepaalde sociale relaties (de Jong Gierveld, 1984). Het gemis van intimiteit, een vertrouwenspersoon of een emotioneel hechte band wordt emotionele eenzaamheid genoemd. Sociale eenzaamheid kan omschreven worden als een situatie waarin men zich niet ingebed voelt en het aantal of de kwaliteit van persoonlijke relaties lager is dan gewenst. Deze tekorten leiden niet direct tot eenzaamheid maar worden ondersteund door een cognitief proces. In dit cognitief proces staat de veronderstelde oorzaak van eenzaamheid, de eigen en maatschappelijke opvattingen over de gewenste set van relaties en het tijdsperspectief centraal (de Jong Gierveld, 1984).

Volgens deze opvatting is eenzaamheid een negatieve ervaring die voortkomt uit een situatie of gebeurtenis die mensen liever niet meemaken en proberen te vermijden. De Jong Gierveld stelt echter dat er naast de negatieve ervaringen in de periode van eenzaamheid ook positieve ervaringen zijn nadat de eenzaamheid opgelost is (1984). Men heeft er namelijk van geleerd en kan eenzaamheid voorkomen of zelf oplossen. In tegenstelling tot de eerdere twee theorieën over eenzaamheid wordt eenzaamheid hier gezien als afwijking van een normale situatie en zijn mensen in de regel niet eenzaam (van Tilburg & de Jong-Gierveld, 2007).

Ten slotte wordt er gekeken naar de solitude benadering. In deze benadering wordt gesteld dat sommige mensen behoefte hebben aan momenten van stilte en introspectie en alleen met zichzelf willen zijn. De Jong Gierveld duidt deze positieve en vrijwillige situatie van isolatie en alleen zijn als een behoefte aan privacy (1984). Deze situatie is vaak van korte duur en is in tegenstelling tot de

andere benaderingen een vrijwillig gekozen vorm van alleen-zijn. Door het vrijwillige karakter wordt deze benadering vaak niet onder het begrip eenzaamheid gerekend.

Momenteel is de cognitieve discrepantie theorie de meest gangbare benadering in Nederland. Het is ook de benadering die in de aanpak van eenzaamheid door de overheid gekozen is (Rijksoverheid, 2017/2018). Daarnaast is het de enige benadering die eenzaamheid ziet als afwijking van de normale situatie en het aanpakken ervan wenselijk vindt. Om deze redenen wordt er ook in dit onderzoek uitgegaan van de cognitieve discrepantie benadering.

In dit onderzoek wordt daarnaast de volgende definitie van eenzaamheid gehanteerd:

“Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Eenzaamheid omvat zowel een als onplezierig of ontoelaatbaar ervaren tekort aan gerealiseerde contacten, als het feit dat bepaalde relaties een zekere mate van intimiteit, zoals gewenst, niet bereiken. Het gaat daarbij om een verschil tussen de gerealiseerde contacten met andere mensen en de contacten zoals men die voor zichzelf zou wensen. Deze situatie wordt als des te erger beleefd naarmate de betrokkene zichzelf minder goed in staat acht alsnog bepaalde relaties binnen redelijke termijn te realiseren dan wel verstoorde relaties te verbeteren” (de Jong Gierveld, 1984)

Meetbaarheid van eenzaamheid

Er zijn twee methoden om eenzaamheid te meten. Een directe meting (direct vragen of men eenzaam is) of en het gebruiken van een eenzaamheidsschaal.

Door het taboe dat nog op eenzaamheid rust en de kans op sociaal wenselijke antwoorden heeft de tweede methode vaak de voorkeur. Daarnaast is het met een eenzaamheidsschaal makkelijker om gradaties in eenzaamheid zichtbaar te maken en een betrouwbare afspiegeling van het voorkomen van eenzaamheid geven.

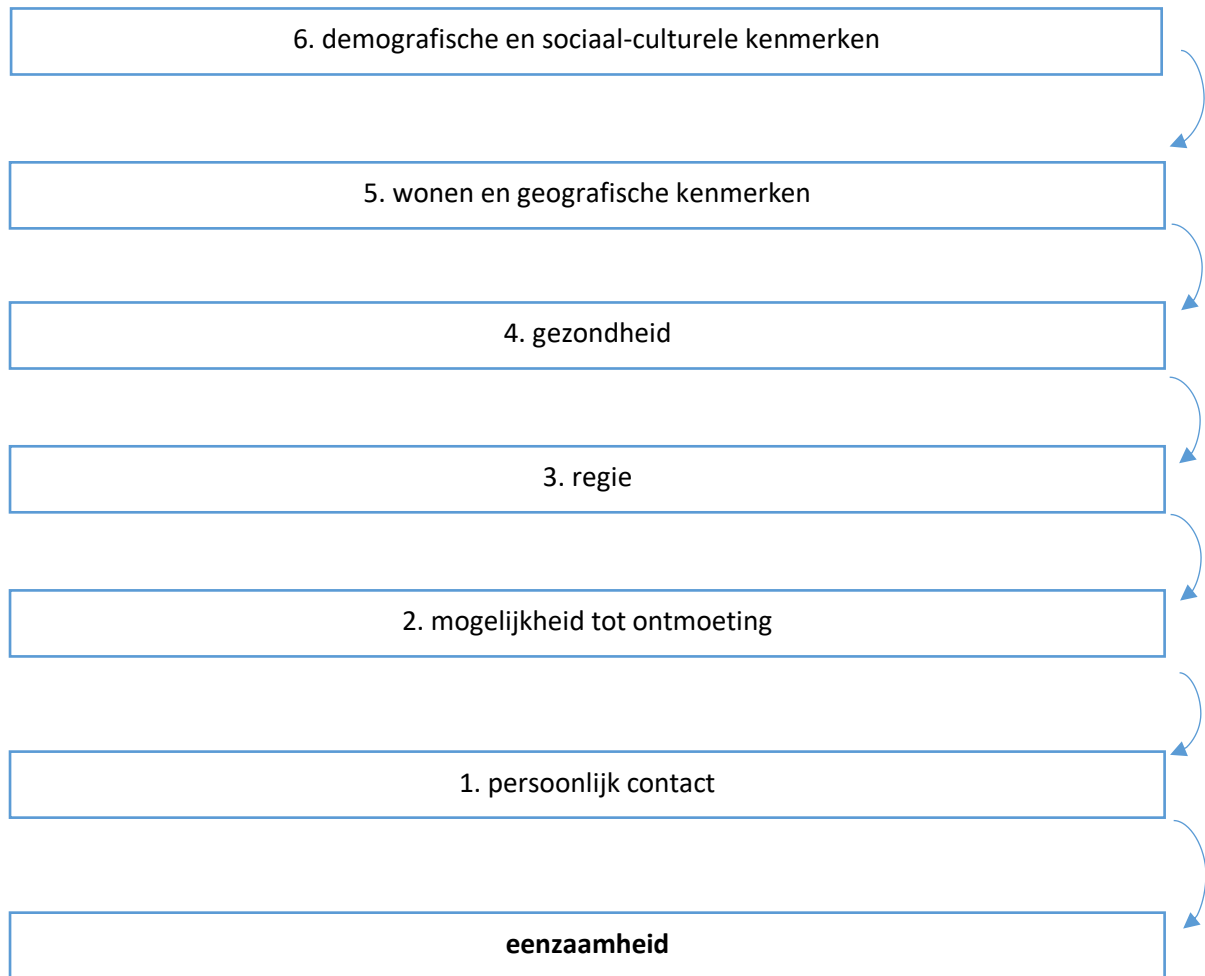
De twee bekendste eenzaamheidsschalen zijn de UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996) en de eenzaamheidsschaal van de Jong Gierveld (de Jong Gierveld & van Tilburg, 1999). Dit instrument leent zich niet voor individuele diagnostiek en zal in dit onderzoek dus niet gebruikt worden.

In dit onderzoek zal daarom gebruik gemaakt worden van de directe meting.

Het lagenmodel van eenzaamheid

Er zijn veel factoren bekend die de kans op eenzaamheid vergroten of juist verkleinen. Een overzicht van wat bekend is over factoren die een rol spelen bij eenzaamheid is te vinden in het lagenmodel van eenzaamheid van Hawkey et al. (2008).

Figuur 2.1 – Lagenmodel van eenzaamheid



De bijdrage van dit lagenmodel is de gelaagdheid in de factoren die zij aanbrengen. Het lagenmodel maakt onderscheid tussen ‘verre’ en ‘nabije’ factoren. Het model stelt dat verre factoren van invloed zijn op de nabije factoren. De ‘verre’ oorzaken van eenzaamheid zijn via de ‘nabije’ oorzaken van invloed op eenzaamheid zo stellen Hawkley et al. (2008).

De eerste laag staat het dichtst bij eenzaamheid: persoonlijk contact. Hierin wordt gekeken naar het hebben van een partner, aantal personen in het huishouden, de omvang van het netwerk, de netwerkdiversiteit en het netwerkcontact.

De tweede laag is de mogelijkheid tot ontmoeting, kijk hierin naar bijvoorbeeld (vrijwilligers)werk, naar de kerk gaan of lid zijn van een vereniging. De derde laag, ervaren regie, gaat over het vermogen en vertrouwen om regie uit te oefenen over het eigen leven. Denk hierbij aan afhankelijkheid van zorg en ondersteuning van (professionele) zorg. Gezondheid is de vierde laag waarin factoren die eenzaamheid beïnvloeden worden bedoeld, denk aan fysiek functioneren, chronische ziekte, beperkingen, cognitief functioneren en gezondheid in het algemeen. Vervolgens

wordt in de vijfde laag gekeken naar wonen en geografische kenmerken. Woont men zelfstandig, hoe zit de woonomgeving in elkaar, is men recent verhuisd zijn vragen die hierbij gesteld kunnen worden. Ten slotte de zesde laag die de verste factoren categoriseert en demografische en sociaal-structurele factoren zoals geslacht, leeftijd, burgerlijke staat, opleiding en inkomen bevat (Hawkley, et al., 2008).

2.2 Prestatiedruk

Prestatiedruk als probleem

Prestatiedruk is een steeds groter probleem in de maatschappij. Acht op de tien Nederlandse jongeren ervaren prestatiedruk (van Mossevelde, 2016).

Prestatiedruk kan worden omschreven als de spanning die opspeelt als mensen bijna tot niet meer kunnen voldoen aan vooraf bepaalde verwachtingen (Sociaal Fonds Kennissector, 2017). De druk om te presteren uit zich onder andere in toenemende stress, het krijgen van een burn-out of zelfs het ontwikkelen van een depressie (van Mossevelde, 2016).

Bovenstaande speelt zich af in de huidige samenleving, welke zich het beste laat interpreteren als prestatimaatschappij. Een maatschappij die draait om het behalen van successen en zich richt op prestaties (Pfauth, Verkade, & Hofstede, 2016). De tendens in een prestatimaatschappij is dat iedereen verantwoordelijkheid draagt voor zijn eigen mate van succes en de daaraan gekoppelde individuele prestaties. Op maatschappelijk gebied is prestatiedruk een actueel maar moeilijk grijpbaar vraagstuk. Ter illustratie de studenten van het hoger onderwijs waar de wachtlijsten van de psycholoog mee gevuld zijn (Huygen, 2016).

Motivatie

In de prestatimaatschappij is motivatie een belangrijk begrip.

Een samenleving bestaat uit individuen die op diverse manieren van elkaar afhankelijk zijn (Wilterdink, 2011). Frans socioloog Bourdieu erkent dat de samenleving een bepaalde druk uitoefent op individuen, ook wel extrinsieke druk genoemd. Deze druk wordt gesteund door de wereld waarin het individu leeft, met de maatschappij en onderwijs/ouders als belangrijke bijdragers. Echter stelt Bourdieu wel dat individuen hier zelf wat aan kunnen doen. Hij stelt dat individuen soms ongevraagd druk vanuit de samenleving krijgen opgelegd maar dat zij hier zelf ook een voorname rol in spelen. De psychologen Deci en Ryan stellen dat iedereen een aangeboren motivatie bezit om zichzelf te ontwikkelen (2000). Zij noemen dit intrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie richt zich op voldoening halen vanuit eigen handelen en gedrag. In een prestatimaatschappij zijn individuen er dus op uit om te presteren voor hun eigen voldoening. Deze motivatietheorie geeft bepaling aan waarom individuen prestaties proberen te leveren om idealen te bereiken. Mede omdat ieder individu anders is zullen motivaties toch verschillen.

Robbins en Judge (2015) stellen dat individuen hoofdzakelijk de behoefte hebben aan prestaties, gezag en verbondenheid. Door het leveren van goede prestaties is er volgens hen de mogelijkheid gezag uit te stralen. De verbondenheid die men zoekt zit vooral in het verlangen naar sociale bindingen. Als alle drie behoeftes verwezenlijkt zijn, is er sprake van een hoge mate van motivatie. Motivatie lijkt voor een groot deel verklaard te worden vanuit het vervullen van individuele behoeftes.

Stress

Het begrip stress verwijst naar situaties, prikkels en omstandigheden die fysiek en/of emotioneel belastend worden ervaren (Vingerhoets & Rigter, 1994). Externe gebeurtenissen of situaties die psychologische of emotionele stress veroorzaken, noemt men stressoren (Zimbardo, Johnson, & McCann, 2014). De fysieke stressrespons begint met een arousal waardoor fysiologische reacties binnen het zenuw- en hormoonstelsel worden geactiveerd die op korte termijn adaptief zijn maar schadelijk op de lange termijn. De psychische respons is een emotionele, cognitieve en/of gedragsmatige reactie die veroorzaakt wordt door een externe stressor.

Volgens breinexpert Compennolle wordt stress gekoppeld aan onaangename zaken zoals teveel studiewerk, spanningen of problemen (2006).

Acute stress is een kortdurend patroon van arousal als reactie op een stressor met een duidelijk begin en eind en is van een beperkte duur. Dit noemt men positieve, gezonde stress. De intensiteit kan heel hoog oplopen, zolang de belasting kortdurend is en wordt gevolgd door ontspanning en herstel (Compennolle, 2006). Deze stressvorm zorgt ervoor dat hersenen beter werken, concentratie wordt verhoogd en betere prestaties worden geleverd.

Negatieve, ongezonde stress kan worden omschreven als chronische stress. Chronische stressoren zorgen voor een langdurige toestand van arousal waarbij geen sprake is van ontspanning en herstel. Intellectuele functies worden hierdoor geremd en intellectuele prestaties gaan bergafwaarts (Zimbardo, Johnson, & McCann, 2014). Daarnaast kunnen lichamelijke klachten optreden en kan men overbelast raken of een burn-out krijgen.

Faalangst

Faalangst is de blokkerende angst om te mislukken of negatief beoordeeld te worden bij de uitvoering van taken (Nieuwenbroek, 1991).

Cognitieve faalangst wordt omschreven als de angst voor een beoordeling van cognitieve prestaties. Ter illustratie een leerling die een proefwerk moet maken. In deze situatie stellen zowel de leraar als de leerling eisen. De leraar draagt de leerling op om te voldoen aan de norm en de leerling wil tenminste een voldoende halen.

Sociale faalangst kan gedefinieerd worden als de angst om negatief beoordeeld te worden op sociaal gedrag. Het bij een groep willen horen staat hierbij vaak centraal.

Motorische faalangst doet zich voor in situaties waarin een beroep wordt gedaan op het motorische handelen.

Faalangst doet zich slechts voor in bepaalde toestanden. Het is als het ware een afgebakende angst welke met een situatie te maken heeft. Samenvattend kan gesteld worden dat faalangst een angst is als toestand welke met name voorkomt in situaties waarin aan mensen taken worden opgedragen die bij hen angst oproepen (Nieuwenbroek, 1991).

In samenhang met prestatiedruk kan gezegd worden dat deze druk in bepaalde situaties kan samenhangen/kan leiden tot faalangstige gevoelens bij jongeren.

Fear of Missing Out (FOMO)

Meer dan de helft van de jongeren heeft in bepaalde mate last van angst om dingen te missen wanneer zij de sociale media niet volgen. Neem het meisje dat in de klas telkens even op haar telefoon kijkt of de jongen die na een gesprek meteen zijn aandacht richt op zijn telefoon. Deze angst staat ook wel bekend als FOMO en wordt de Fear of Missing Out genoemd (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016).

Een meerderheid van de jongeren voelt zich weleens buitengesloten wanneer zij op social media zien dat hun vrienden iets doen waarvoor zij niet zijn uitgenodigd. Deze gevoelens van 'er niet bij horen' en buitengeslotenheid kunnen op langere termijn leiden tot eenzaamheid.

FOMO is geen nieuwe aandoening en de angst om iets te missen is er waarschijnlijk altijd al geweest onder jongeren. Sociale media wekken echter wel de illusie dat er niets meer gemist hoeft te worden en werken versterkend. Als men in sterke mate lijdt aan FOMO kan men zelfs lichamelijke reacties vertonen zoals zweten, nervositeit of hartslagversnellingen bij het binnenkomen van nieuwe berichten of het niet kunnen verwerken van de hoeveelheid informatie. Andere klachten bij mensen met FOMO zijn een lage eigenwaarde en een negatief zelfbeeld. Behandeling van FOMO is een redelijk onontgonnen terrein (Vonk, et al., 2018).

3. Methodologie

In paragraaf 3.1 wordt gekeken naar de onderzoekspopulatie en steekproef. Vervolgens wordt er in paragraaf 3.2 gekeken naar de dataverzamelmethode. Daarna volgt in paragraaf 3.3 de bespreking van het meetinstrument. Ten slotte wordt in paragraaf 3.4 de data-analyse besproken.

Het onderzoek is kwalitatief opgesteld. Er wordt gekeken naar de beleving van eenzaamheidsgevoelens en prestatiedruk veroorzaakt door sociale media onder jongeren uit gemeente X in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud. Er wordt gekozen voor kwalitatief onderzoek omdat het probleem voor de jongeren complex en verschillend kan zijn. Iedere jongere is anders en kan eenzaamheid en prestatiedruk anders ervaren.

3.1 Onderzoekspopulatie en steekproef

Om tot de juiste dataverzameling te komen, is het noodzakelijk om te weten welke personen tot de onderzoekspopulatie behoren (Boeije, 2014).

De onderzoekspopulatie bestaat uit alle eenheden die te maken hebben met het onderzoek waarover een uitspraak gedaan kan worden. De onderzoekspopulatie bestaat deels uit jongeren en deels uit jongerenwerkers. Dit is noodzakelijk en relevant voor een zo compleet mogelijke beantwoording van de geformuleerde hoofd- en deelvragen van het onderzoek.

De eerste populatiegroep bestaat uit alle jongeren woonachtig, werkzaam of schoolgaand in gemeente X in de leeftijd van 14 tot 23 jaar oud. Er is voor gekozen jongeren te interviewen omdat zij kunnen aangeven wat zij ervaren op het gebied van eenzaamheid, prestatiedruk veroorzaakt door sociale media en welke ondersteuningsbehoeften zij hierbij hebben.

De tweede populatiegroep bestaat uit alle jongerenwerkers werkzaam voor organisatie Y. Deze populatiegroep bestaat uit 9 personen. Er is voor gekozen jongerenwerkers te interviewen omdat zij informatie kunnen verschaffen over hoe zij eenzaamheid, prestatiedruk veroorzaakt door sociale media ervaren en terug zien onder jongeren in hun werkgebied. Daarnaast kunnen zij een goed beeld geven van wat zij nu met dit thema doen en waar zij zelf behoefte aan hebben.

Steekproef

Van een steekproef is sprake wanneer er uit de onderzoekspopulatie eenheden gekozen worden die interessant zijn voor het onderzoek (Boeije, 2014).

Gezien de gehele onderzoekspopulatie te groot is om te onderzoeken, met het in acht nemen van de beschikbare tijd, is er gekozen voor een representatieve selecte steekproef uit de onderzoekspopulatie (Baarda et al., 2013). Er wordt gebruik gemaakt van een doelgerichte

steekproef gezien het interview wordt afgenomen bij geselecteerde respondenten. Er wordt gekeken naar kenmerken die relevant zijn voor het onderzoek, welke hieronder beschreven staan.

De respondenten uit de doelgroep jongeren moet voldoen aan het criterium dat zij tussen de 14 en 23 jaar oud zijn en woonachtig, werkzaam of schoolgaand zijn in gemeente X. In totaal worden er vijf jongeren geïnterviewd waarbij rekening gehouden is met de volgende zaken:

- De respondenten zijn tussen de 14 en 23 jaar oud;
- De respondenten zijn woonachtig, werkzaam of schoolgaand in gemeente X;
- Zowel mannen als vrouwen zijn geïnterviewd;
- De gevraagde respondenten nemen vrijwillig deel aan het onderzoek;
- De respondenten worden geanonimiseerd;
- De respondenten met ervaring met eenzaamheidsgevoelens en/of prestatiedruk wordt gevraagd hun ervaringen te delen omdat zij specifiek kunnen benoemen wat zij gemist hebben/nodig hebben bij het ervaren en oplossen van eenzaamheidsgevoelens of negatieve prestatiedruk;
- De respondenten met minder ervaring met eenzaamheidsgevoelens en/of prestatiedruk kunnen aangeven wat hen helpt bij het voorkomen van deze gevoelens. Deze ervaringen kunnen van toepassing zijn in de aanbevelingen aan jongerenwerkers.

Daarnaast worden er vijf jongerenwerkers geïnterviewd waarbij rekening gehouden is met de volgende zaken:

- De respondenten zijn werkzaam als jongerenwerker bij organisatie Y;
- De respondenten worden geanonimiseerd;
- De respondenten nemen vrijwillig deel aan het onderzoek;
- De respondenten worden geselecteerd op diverse jaren werkervaring en werkgebieden;
- Zowel mannen als vrouwen zijn geïnterviewd.

3.2 Dataverzamelmethode

In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van een kwalitatieve dataverzamelmethode. Met deze methode gaat het om het verkrijgen van inzichten en ervaringen (Baarda, et al., 2013). Volgens Boeije (2014) gaat het erom dat materiaal uit gesprekken verzameld wordt. De ervaringen van de respondenten staan hierin centraal omdat binnen dit onderzoek het accent vooral ligt op wat respondenten ervaren, voelen en denken over het onderzoeksonderwerp, de invloed van negatieve prestatiedruk, voortkomend uit sociale media, op de beleving van eenzaamheidsgevoelens.

Voor de beantwoording van de hoofdvraag is er gekozen voor semigestructureerde interviews zodat er doorgevraagd kan worden naar meningen, visies, ideeën, behoeften en achterliggende informatie. De inhoud, formulering en volgorde van de vraagstelling staan gedeeltelijk vast wat er voor zorgt dat er ruimte is voor de onderzoeker om door te vragen waar nodig. Daarnaast biedt het houvast voor de onderzoeker en zorgt het ervoor dat alle respondenten in de basis dezelfde vragen gesteld krijgen. Semigestructureerd interviewen is een passende methode omdat hiermee ruimte is voor doorvragen en er dus meer en gedetailleerde informatie op te halen is (Baarda, et al., 2013).

Er zijn binnen organisatie Y tien interviews afgenomen, waarvan de interviews ongeveer 30 minuten duurde. De interviews zijn afgenomen in de periode van 4 november 2019 tot 18 december 2019.

Ethische verantwoording

Voor dit onderzoek is er rekening gehouden met verschillende uitgangspunten om op gepaste wijze met de respondenten en de verzamelde data om te gaan. De anonimiteit van de respondenten wordt gegarandeerd om de privacy te waarborgen. Dit is belangrijk omdat de respondenten gevraagd wordt persoonlijke en kritische informatie en meningen te delen (Baarda, et al., 2013).

Het garanderen van de anonimiteit wordt voor aanvang van het interview vermeld aan de respondent door middel van een toestemmingsverklaring. Dit toestemmingsformulier of informed consent in te vinden in bijlage 1.

Voor jongeren onder de 16 jaar wordt er zowel van ouders als de jongere zelf toestemming gevraagd. Jongeren van 16 jaar of ouder hebben geen toestemming van ouders nodig (Boeije, 2014). Het toestemmingsformulier voor ouders is te vinden in bijlage 2.

Informed consent garandeert de privacy van de respondenten en brengt hen op de hoogte van de verwachtingen van de onderzoeker (Boeije, 2014). De onderzoeker benadert persoonlijk alle respondenten voor medewerking aan het onderzoek en maakt vervolgens een afspraak met hen.

Naast de hierboven beschreven informed consent wordt er in dit onderzoek ook rekening gehouden met de gedragscode praktijkgericht onderzoek voor het HBO (Andriessen, Onstenk, Delnooz, Smeijsters, & Peij, 2010). Deze gedragscode kent de volgende uitgangspunten:

1. Het professionele en maatschappelijke belang: Het onderzoek is van toegevoegde waarde voor jongerenwerkers die te maken krijgen met jongeren welke eenzaamheidsgevoelens ervaren veroorzaakt of versterkt door prestatiedruk van sociale media. Door middel van dit onderzoek wordt er bijgedragen aan de omgang met deze problematiek en de preventieve kant van de problematiek. Opgedane kennis dient dan ook te allen tijde toegankelijk te zijn voor jongerenwerkers.

2. Respect: Binnen het onderzoek wordt er rekening gehouden met opvattingen, meningen en privacy van de respondenten. Alle namen, plaatsnamen en organisatienamen worden geanonimiseerd. De respondenten wordt tevens vermeld dat zij zich op elk moment kunnen terugtrekken van deelname aan het onderzoek.
3. Zorgvuldigheid: Alle gegevens worden nauwkeurig verwerkt en zijn te herleiden naar de afgenomen interviews of eerder gedaan literatuuronderzoek. De interviews worden enkel gebruikt ten behoeve van het onderzoek en worden daarna vernietigd. Alle stappen van kwalitatief onderzoek worden op gepaste wijze doorlopen en zijn verantwoord in het onderzoek.
4. Integriteit: Er wordt kritisch gekeken naar bronnen. Alle bronnen zijn wetenschappelijk onderbouwd en hebben een link met jongeren, eenzaamheid of sociale media. In de literatuurlijst zijn alle bronnen vermeld. De onderzoeker staat open voor feedback van jongerenwerkers en van de opleiding.
5. Verantwoording keuzes en gedrag: Hierbij wordt gekeken naar het onderzoeksthema, bijkomende problematieken en handelingsmethoden. De groep jongeren welke eenzaamheidsgevoelens en/of prestatiedruk van sociale media ervaren wordt steeds groter en jongerenwerkers zijn nieuwsgierig naar de samenhang hiervan en hebben behoefte aan handvatten om hiermee om te gaan. Dit thema is relevant voor jongerenwerkers, zoals terug te vinden in hoofdstuk 1 van dit onderzoek.

3.3 Meetinstrument

Het meetinstrument is de methode en het middel voor dataverzameling voor het onderzoek (Baarda, et al., 2013). Dit onderzoek maakt gebruik van een semigestructureerd interview en heeft twee topiclijsten waarvan één voor jongeren en één voor jongerenwerkers. Deze topiclijsten zijn te vinden in bijlages 3 en 4.

De topiclijsten zijn opgesteld aan de hand van informatie uit het theoretisch kader en zijn toegespitst op de hoofd- en deelvragen.

Enkele voorkomende topics in deze lijsten zijn: eenzaamheid, prestatiedruk, gebruik van sociale media en de benodigde inzet van jongerenwerkers. De vragen van de topiclijsten worden op volgorde van het theoretisch kader geformuleerd en bij elk interview in dezelfde volgorde doorlopen. In de topiclijsten worden open vragen geformuleerd en wordt ruimte gelaten voor doorvragen van de onderzoeker. Dit zorgt voor verdieping in het interview en is passend bij kwalitatief onderzoek. Het theoretisch kader is zo opgebouwd dat de onderwerpen stuk voor stuk aan bod komen en respondenten ruimte hebben hun ervaringen, meningen en visies te delen.

Betrouwbaarheid

Het onderzoek is sociaal-empirisch van aard en niet wetenschappelijk. Het kan daarom nooit honderd procent betrouwbaar zijn.

De betrouwbaarheid in dit onderzoek wordt gewaarborgd door het gebruik van semigestructureerde interviews waarbij de onderwerpen deels vaststaan zodat bij elke respondent dezelfde thema's aan bod komen. Er wordt een proefinterview gedaan om te kijken of er aanpassingen in de topiclijst nodig zijn. Wanneer deze proefopname goed blijkt te zijn, wordt deze meegenomen in de data-analyse. De topiclijst draagt eraan bij dat de onderwerpen werkelijk besproken worden.

Daarnaast worden er geluidsopnames van de interviews gemaakt, waarvoor de respondenten het informed consent tekenen, wat ook bijdraagt aan de betrouwbaarheid. Door deze opnames kan de interviewer de volledige aandacht op de respondent richten wat zorgt voor beter en meer doorvragen. De geluidsopnames worden vervolgens omgezet in transcripten.

Externe factoren mogen zo min mogelijk een belemmering zijn. Elk interview wordt daarom gehouden in een afgesloten ruimte. Dit waarborgt het vrij en ongestoord spreken van de respondenten. De gemoedstoestand van de respondent is ook van invloed op de betrouwbaarheid. Echter heeft de onderzoeker hier weinig/geen grip op. Wel benoemt de onderzoeker dat de respondent zich altijd zonder opgaaf van reden kan terugtrekken van deelname en garandeert zij de anonimiteit van de respondent.

Validiteit

Met betrekking tot de validiteit kan gezegd worden dat er gemeten wordt wat er voorgenomen wordt te meten. In de interviews worden derhalve enkel vragen gesteld welke betrekking hebben op de hoofd- en deelvragen. De onderzoeker vermijdt daarbij zoveel mogelijk dat er wordt afgeweken van de thema's en waakt ervoor geen aannames te doen gedurende het interview.

De uitspraken van de respondent worden geregeld samengevat ter controle van de interpretatie wat zorgt voor een waarborging van de validiteit volgens Boeije (2014).

Gezien de onderzoekspopulatie samenvalt met de steekproef stelt de onderzoeker de vragen aan de juiste personen en kan er antwoord gegeven worden op de hoofd- en deelvragen.

De onderzoeker is werkzaam als jongerenwerker bij organisatie Y, wat een bedreiging kan zijn voor de validiteit omdat respondenten mogelijk niet eerlijk antwoord durven te geven. Er wordt getracht deze bedreiging te verkleinen door de anonimiteit van de respondenten te garanderen.

3.4 Data-analyse

De intentie van data-analyse in dit onderzoek is het ontdekken van verbanden en antwoorden op de hoofd- en deelvragen. Tijdens de analyse worden er achtereenvolgens drie stappen doorlopen:

waarneming, analyse en reflectie (Boeije, 2014). De data wordt verzameld door middel van semigestructureerde interviews. Na afname van deze interviews is er gekeken naar de inhoud en is de informatie welke van belang is voor de resultaten geselecteerd.

In dit onderzoek is er voor gekozen open, axiaal en selectief te coderen (Boeije, 2014).

De tekst is eerst open gecodeerd door de deelvragen een kleur te geven en relevante tekst te markeren met deze kleuren. Andere tekst blijft op deze manier goed zichtbaar en kan nog gebruikt worden wanneer dit nodig wordt geacht. De gemarkeerde tekst is vervolgens opgedeeld in fragmenten en hebben een code gekregen. De codes bestaan uit één of meerdere woorden.

Vervolgens is er axiaal gecodeerd. De codes welke een samenhang vertonen zijn bijeengevoegd in een codeboom. Hierdoor zijn alle codes in een tabel gecategoriseerd. Deze codebomen zijn te vinden in bijlage 5 (jongeren) en bijlage 6 (jongerenwerkers).

Na het axiaal coderen volgt het reflecteren en wordt er gekeken naar de uitkomsten van de analyse en de bijdrage hiervan aan het beantwoorden van de hoofd- en deelvragen. In dit onderzoek wordt vooral gekeken naar ervaringen van eenzaamheidsgevoelens, ervaringen van prestatiedruk door sociale media en behoeften van jongeren in het voorkomen/oplossen van deze gevoelens.

Ten slotte volgt het selectief coderen. De data wordt ondergebracht onder hoofdcategorieën en op basis hiervan worden relaties en verbindingen gelegd tussen de data (Boeije, 2014).

4. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten uit de interviews getoond. Er zijn vijf jongeren geïnterviewd.

Deze respondentengroep bestond uit zowel mannen als vrouwen, alleen woonachtig in gemeente X en verschillend in leeftijd van 14 t/m 21 jaar oud.

Daarnaast zijn er vijf jongerenwerkers geïnterviewd. Onder hen zowel mannen als vrouwen, werkzaam in diverse gemeenten vanuit organisatie Y en verschillend in jaren werkervaring, van 1 jaar tot 20 jaar.

Deze resultaten zijn ontstaan door het analyseren van de interviews en zijn beschreven op basis van de deelvragen.

Bij het beschrijven van de resultaten wordt teruggekoppeld naar de theorie uit de probleemanalyse en het theoretisch kader. Citaten zullen worden aangeduid met cijfers 1 t/m 10, refererend naar de respondenten.

4.1 Deelvraag 1

In deze paragraaf wordt gekeken naar deelvraag één, welke betrekking heeft op de ervaring van eenzaamheidsgevoelens onder jongeren uit gemeente X in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar en de rol van het jongerenwerk hierin.

Definitie van eenzaamheid

De respondenten zien eenzaamheid allen op hun eigen manier maar met een overkoepelend thema. Het overkoepelende thema 'gevoel' komt overal in terug. Alle respondenten koppelen de term eenzaamheid aan emotionele eenzaamheid.

Dit komt overeen met de cognitieve discrepantie theorie welke momenteel het meest gangbaar is in Nederland (Rijksoverheid, 2017/2018).

Een deel van de respondenten geeft aan dat eenzaamheid een sociale angst is en eenzame mensen bang zijn om sociaal contact te maken. Een ander deel geeft aan dat eenzaamheid het gemis van echte connecties en vriendschap is. Deze laatste definitie van eenzaamheid komt vaker terug binnen de antwoorden van de jongerenwerkers dan in de antwoorden van jongeren.

“Ik denk dat je op zich wel mensen om je heen hebt maar geen echte connectie hebt met mensen, geen echte band met mensen hebt” (R3, vrouw, 21 jaar oud)

Jongerenwerkers maken hier in een aantal gevallen een kanttekening bij dat het een fase is in opgroeien en onderdeel is van het puberbrein. Zij geven aan dat jongeren veel bezig zijn met de eigen identiteit en daardoor ook vatbaarder zijn voor eenzaamheid. Deze constatering wordt

ondersteund door Goossens (2015) die stelt dat jongeren vatbaarder zijn voor eenzaamheid omdat zij meer verwachten van relaties.

“Nou zit daar bij jongeren denk ik ook nog een stukje puberbrein bij wat nog niet helemaal is ontwikkeld, waarin je ook juist heel erg bezig bent met jezelf ten opzichte van anderen en jezelf als autonoom persoon. Dus daar zit dat gevoel ook bij denk ik, uhm, dus het is zeker aanwezig.” (R7, vrouw, 1 jaar werkervaring)

Volgens alle respondenten zorgt eenzaamheid voor een onzeker gevoel en is het een ongewenst probleem in iemands leven.

Eenzaamheidservaring

Drie van de vijf respondenten uit de doelgroep jongeren geven aan zich niet of nauwelijks eenzaam te voelen. Twee van de vijf respondenten geven aan zich vaak eenzaam te voelen.

De respondenten die aangeven zich vaak eenzaam te voelen vertellen dat zij zich vooral 's avonds eenzaam voelen. Daarnaast geven zij aan een verdrietig gevoel te ervaren, een gevoel dat vaak blijvend en slepend is.

Eenzaamheid zorgt volgens de respondenten voor onzekerheid en onzekerheid of weinig zelfvertrouwen zorgt voor eenzaamheid.

“Want als je eenzaam bent ben je ook een stuk onzekerder over jezelf, van doe ik het wel goed genoeg of kan ik dat niet?” (R3, vrouw, 21 jaar oud)

Deze constatering wordt ondersteund door Geelen (2016). Hij geeft aan dat persoonskenmerken als weinig zelfvertrouwen, minder sociale vaardigheden en stemmingsproblemen meespelen in de ervaring van eenzaamheid.

Door de respondenten die niet of nauwelijks eenzaamheidsgevoelens ervaren geven aan zich beschermd te voelen door een hechte band met familie, een relatie, een grote vriendengroep, een sociale opleiding en een stukje aanleg om sociaal of spontaan te zijn. Uit het lagenmodel van eenzaamheid van Hawkey (2008) blijkt ook dat deze factoren preventief zijn tegen eenzaamheid.

Jongerenwerkers geven op hun beurt aan dat eenzaamheid een probleem is dat lastig te signaleren is. Jongeren geven het zelf niet aan en er hangt een flink taboe op, zowel onder jongeren als binnen de gehele samenleving. Het is daarom moeilijk te duiden in hoeverre eenzaamheid een probleem is

onder jongeren. Een van de jongerenwerkers zet ook haar vraagtekens bij het probleem eenzaamheid en vraagt zich af of het nu echt een zoveel groter probleem is dan tien jaar geleden. Jongerenwerkers geven aan momenteel te signaleren ‘tussen de regels door’. Doordat jongeren andere bewoordingen gebruiken vangen zij de problematiek op.

“Dat ze bijvoorbeeld aangeven dat ze met een bepaalde situatie bij niemand terecht kunnen voor hulp of om daarover te praten. Of dat ze uh, aangeven dat ze niet zoveel goede vrienden hebben of zo.”
(R6, man, 11 jaar werkervaring)

Oplossen van eenzaamheid

De respondenten is gevraagd naar oplossingen voor eenzaamheid. Wanneer zij zelf geen eenzaamheid ervaarde is hen gevraagd zich in te leven in een eenzame jongere. Alle respondenten geven aan dat het opzoeken en ondernemen van sociale activiteiten gezien wordt als een oplossing.

“Ja, zou ik als tip geven van blijf vooral dingen ondernemen en je loopt altijd wel iemand tegen het lijf” (R2, man, 21 jaar oud)

Dit wordt ook in de literatuur ondersteund door van Tilburg en de Jong Gierveld (2007) die aangeven dat het nuttig kan zijn aan te sluiten bij een club of organisatie omdat mensen daar samen gebracht worden. Dit levert tal van mogelijkheden op voor het aangaan van nieuwe sociale relaties. Respondenten die aangaven eenzaam te zijn vertelden dat zij vaak afleiding gingen zoeken bij het ervaren van deze gevoelens.

“Uh ja dan, dan ga ik bijvoorbeeld of muziek luisteren dat ik toch zeg maar wel iets in m’n hoofd heb”
(R1, man, 21 jaar oud)

Daarnaast geven zij aan bezig te zijn met het opbouwen van een sociaal netwerk. Een van de respondenten heeft zich bijvoorbeeld in een online groep voor eenzame jongeren gevoegd en heeft hier tot nu toe positieve ervaringen mee.

Wanneer jongerenwerkers gevraagd wordt naar het omgaan met eenzaamheid is er een overkoepelend antwoord dat bij alle respondenten genoemd wordt, namelijk het luisteren naar de jongere. Het in gesprek gaan met de eenzame jongere wordt door hen allen als eerste genoemd. In het gesprek met de jongere vraagt de jongerenwerker door en analyseert op deze manier het

netwerk en gaat op zoek naar de vraag achter de vraag. Op deze manier kan de jongerenwerker maatwerk bieden en waar nodig doorverwijzen naar andere instanties.

“Uhm doorvragen, wat zit er echt achter jouw vraag en wat speelt er nog meer. Dus door middel van doorvragen en analyseren denk ik dat je hulpvraag of hulpvragen inzichtelijk maakt om vervolgens te kijken of dat je daar op individueel of collectief aanbod iets mee kan.” (R10, man, 10 jaar werkervaring)

Jongerenwerkers geven aan geen bewuste preventieve aanpak of methodiek te hanteren in het omgaan met eenzaamheid. In een paar gevallen geven zij aan hier wel behoefte aan te hebben.

“Ik geloof dat mijn basisvaardigheden uh, best wel toereikend zijn maar uh, het ontbreekt wel inderdaad aan een soort van gestructureerde aanpak of een methodiek.” (R6, man, 11 jaar werkervaring)

4.2 Deelvraag 2

Deze paragraaf heeft betrekking op deelvraag twee, welke gaat over het ervaren van prestatiedruk door sociale media door jongeren uit gemeente X in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud en de rol van het jongerenwerk hierin.

Definitie prestatiedruk door sociale media

De respondenten zien prestatiedruk door sociale media allen op eenzelfde manier. Zij hebben het hierbij over het moeten voldoen aan een norm en het hebben van het gevoel te moeten meegaan met trends.

Een van de jongerenwerkers spreekt hierbij ook over groepsdruk op grote schaal.

“En daar komt volgens mij dat conflict van presteren en eigenlijk wat je zelf bent. Dus het is eigenlijk groepsdruk op een hele grote schaal in mijn beleving.” (R10, man, 10 jaar werkervaring)

Jongeren hebben het bij prestatiedruk door social media meer over de invloed van influencers en het halen van likes, comments en volgers onder de content die zij plaatsen. Zij geven aan dat veel jongeren dit belangrijk vinden en hier veel waarde aan hechten.

“Ja, want heel veel mensen willen zeg maar wel gewoon veel volgers hebben, zoveel likes, want als je veel likes hebt heb je het gevoel dat je geliefd bent door mensen.” (R4, vrouw, 17 jaar oud)

De conclusie die deze respondent trekt is niet onterecht, zo is terug te lezen in een artikel in Computers in Human Behavior. Zij stellen dat social media een behoefte aan 'ergens bij horen' kunnen vervullen, mensen kunnen afleiden van stressoren en kunnen zorgen voor een boost in het zelfvertrouwen door bevriend, geliked of gevolgd te worden door anderen (2017).

Ervaring van prestatiedruk door social media

De respondenten uit de doelgroep jongeren geven aan dat zij veel prestatiedruk van social media om zich heen zien. Ook zelf ervaren zij deze druk, zij het op verschillende manieren. Zo heeft een aantal respondenten het voornamelijk over het belang van likes, comments en volgers en hebben andere respondenten het voornamelijk over het snel moeten reageren.

“Uh bij mij is het meer zo van je krijgt wel een beetje druk van dat je moet gaan reageren ofzo als je iets binnen krijgt.” (R5, vrouw, 14 jaar oud)

Ook jongerenwerkers zien deze trends terug onder jongeren. Twee van de respondenten geven aan hier vervelende ervaringen mee te hebben in gesprekken met jongeren. Zij spreken hierover met de betreffende jongere wanneer dit zich voor doet.

“Ja, ik heb een keer meegemaakt in een coaching dat uh een meisje die was 16 keer gebeld. Echt oprecht 16 keer en we zaten pas 20 minuten ofzo. Dus ik zag dat ik zo, wow, moet je niet reageren?.... Zij zo, nee want dan heb ik even niet gereageerd en dan gaan ze me spammen. Ja, ik vind dat gewoon, ik was toen echt in shock maar ja, hun weten ook niet beter.” (R7, vrouw, 1 jaar werkervaring)

Jongerenwerkers halen hierbij het begrip FOMO aan, wat staat voor Fear of Missing Out.

“Naast natuurlijk de druk van altijd niks willen missen he want we hebben het bijvoorbeeld nu over het, de druk van presteren maar de druk van alles, niks willen missen zit daar natuurlijk ook heel erg in.” (R8, man, 1 jaar werkervaring)

Uit eerder onderzoek blijkt ook dat meer dan de helft van de jongeren FOMO ervaren. FOMO is geen nieuwe aandoening, de angst om iets te missen is er waarschijnlijk altijd wel geweest onder jongeren. Social media wekt echter wel het idee dat er niets meer gemist hoeft te worden en werkt op die manier versterkend (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016).

Daarnaast vergroot social media het bereik van jongeren en krijgen zij niet alleen nationaal maar ook internationaal veel meer mee dan ooit tevoren.

Jongerenwerkers halen deze conclusie ook aan in hun antwoorden en noemen dit wereldwijde bereik als een van de grootste oorzaken van prestatiedruk door sociale media.

Daarnaast stellen jongerenwerkers dat jongeren likes zien als beloning en het uitblijven van likes als straf. Zij halen hierbij vaak de commerciële kant van het internet en de beloningssystemen achter social media aan.

Social media creëren volgens jongerenwerkers en jongeren een onrealistisch beeld van de wereld en kunnen in sommige gevallen zorgen voor een slechter zelfbeeld. Jongeren geven aan dat zij faalervaringen ervaren wanneer zij niet opleven naar het gestelde ideaalbeeld en zien terug dat dit kan zorgen voor eenzaamheidsgevoelens.

“Ja, op sommige momenten inderdaad wel. Als ik dan zie dat andere mensen met elkaar leuke dingen doen en ik dat niet zo goed kan, is dat toch wel vervelend.” (R3, vrouw, 21 jaar oud)

Omgaan met prestatiedruk door social media

Het omgaan met de prestatiedruk door social media is voor iedere jongerenwerker een redelijk duidelijke en uitgestippelde route. Zij geven aan deze prestatiedruk te verwerken in preventief aanbod op basis- en middelbaar onderwijs onder het kopje mediawijsheid.

Een van de jongerenwerkers geeft aan deze voorlichtingen niet alleen te geven aan jongeren maar ook aan ouders en ziet dit als een nuttige investering.

“Ja, school was er ook echt heel enthousiast over toen ik er vorig jaar eentje gedaan had....en van ouders kreeg ik ook echt veel positieve geluiden terug en ook ouders die me daarna nog terugbelde om vragen te stellen of uh tips te vragen.” (R9, vrouw, 20 jaar werkervaring)

Alle jongerenwerkers geven aan de prestatiedruk van social media te bespreken met jongeren in individuele situaties wanneer zij dit nodig achten.

Incidenteel wordt er online ook een social media post aan gewijd.

Jongeren geven op hun beurt aan dat het belangrijk is weerbaar te zijn tegen de druk die social media met zich meebrengt en proberen hierbij uit te gaan van hun eigen talenten en kwaliteiten.

“Uhm, ontdek waar je eigen talenten liggen, ontdek waar je kwaliteiten liggen en ga daar altijd vanuit.” (R2, man, 21 jaar oud)

Daarnaast proberen zij niet teveel waarde te hangen aan likes, comments en volgers maar geven zij aan dat dit lastig is te weerstaan.

4.3 Deelvraag 3

Deze paragraaf richt zich op deelvraag drie welke betrekking heeft op de inzet van het jongerenwerk van organisatie Y in gemeente X.

Bekendheid jongerenwerk

Onder de respondenten uit de doelgroep jongeren is de kennis over en de ervaringen met jongerenwerkers beperkt. Een enkele jongere heeft contact met een jongerenwerker maar kan niet helder uitleggen wat de functie van jongerenwerker behelst of wat jongerenwerkers doen in de dagelijkse praktijk.

Jongerenwerkers zien dit terug in hun dagelijkse werk en geven aan dat de bekendheid van het jongerenwerk veel beter kan.

“Jongeren weten wel wie wij zijn, maar weten wie je bent en weten waar je voor staat en wat de mogelijkheden zijn, dat vind ik iets anders.” (R10, man, 10 jaar werkervaring)

Wanneer jongeren gevraagd wordt naar wat zij denken dat het jongerenwerk voor hen kan betekenen zijn er een aantal antwoorden die veelvoorkomend zijn. Een luisterend oor, jongeren samenbrengen en het zijn van een contactpunt.

Om jongeren te bereiken is er volgens de respondenten uit de doelgroep jongeren meer nodig dan er momenteel gebeurt. Zij geven hierbij een duidelijke rol aan social media. Volgens de jongeren is er voor de jongerenwerkers nog een grote slag te halen in het gebruik hiervan ter promotie van het werk.

Ook jongerenwerkers zien dit terug en geven het opstellen van een social media plan een hoge plek op de lijst met verbeterpunten.

“Nee, ik denk dat zichtbaar zijn echt heel belangrijk is, uhm, en ik denk ook uhm, toch wel echt een social media plan. Omdat jongeren daar uhm, heel veel op zitten en heel veel bij zijn. Ik denk dat wij rond social media ook nog wat te halen hebben in de bekendheid.” (R7, vrouw, 1 jaar werkervaring)

Daarnaast geven jongerenwerkers aan dat het van belang is jongeren meer te betrekken bij de uitvoering van het werk.

“Ja, ik denk voornamelijk meer jongeren betrekken in de uitvoering, in de breedste zin van het woord. Want ik denk dat als zij ambassadeur worden van ons werk, dan gaat dat automatisch rond.” (R10, man, 10 jaar werkervaring)

5. Conclusie en aanbevelingen

In hoofdstuk vijf zijn de conclusies van de interviews beschreven aan de hand van de deelvragen. In paragraaf 5.1 wordt er een korte conclusie geformuleerd met betrekking tot de deelvragen. In paragraaf 5.2 wordt er een conclusie geformuleerd op de hoofdvraag. De aanbevelingen komen aan bod in paragraaf 5.3.

5.1 Antwoord op de deelvragen

Deelvraag 1: *In hoeverre en op welke manier ervaren jongeren in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud en woonachtig, werkzaam of schoolgaand in gemeente X eenzaamheid en op welke wijze gaan jongerenwerkers van organisatie Y hiermee om?*

Jongeren ervaren het begrip eenzaamheid allen op hun eigen manier en in meerdere of mindere mate. Jongeren die aangaven veel eenzaamheid te ervaren beschrijven een gemis aan betekenisvolle relaties, een gevoel van alleen zijn of er alleen voor staan en een bepaalde onzekerheid en twijfel.

Jongeren die aangeven eenzaam te zijn ervaren weinig steun vanuit hun omgeving en gaan daardoor zelf op zoek naar oplossingen. Deze vinden zij momenteel in het zoeken van afleiding en een online Facebookgroep voor eenzame jongeren. Alle jongeren geven aan dat er een taboe ligt op het bespreken van eenzaamheid.

Jongerenwerkers geven een definitie van eenzaamheid die op veel punten overeenkomt met de definitie die jongeren hanteren. Wel zetten zij hun vraagtekens bij de frequentie eenzame jongeren. Zij vragen zich af of jongeren nu echt zoveel eenzamer zijn dan tien jaar geleden.

De jongerenwerkers zien hun basishouding tegenover eenzame jongeren als voldoende maar geven allen aan hun kennis, vooral met betrekking tot signaleren, uit te willen breiden. Signaleren is momenteel lastig en wordt vooral tussen de regels door gedaan.

Preventief wordt eenzaamheid onder jongeren nauwelijks onder de aandacht gebracht. Het komt af en toe ter sprake bij lessen groepsdynamica of pesten maar omdat het volgens de jongerenwerkers vaak om incidenteel eenzame jongeren gaat, ligt de prioriteit van het onderwijs bij andere onderwerpen.

De jongerenwerkers missen een gestructureerde aanpak of methodiek om met deze problematiek om te gaan, zowel preventief als wanneer de problematiek zich al voordoet. Hieraan is wel behoefte.

Deelvraag 2: *In hoeverre en op welke manier ervaren jongeren in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud en woonachtig, werkzaam of schoolgaand in gemeente X prestatiedruk door sociale media en op welke wijze gaan jongerenwerkers van organisatie Y hiermee om?*

Jongeren ervaren prestatiedruk van sociale media. Het verschilt per jongere in welke mate en op welke manier zij deze ervaren. Wel geven zij allen aan snel te moeten reageren op inkomende WhatsApps, Snapchats etc. Het halen van likes, comments en volgers is daarnaast een belangrijk doel wanneer het over sociale media gaat. Dit bevestigt de jongeren in hun zelfvertrouwen en voelt als een beloning. Het uitblijven van een like, comment of volger kan tegelijkertijd voelen als straf. Foto's met weinig likes worden dan ook regelmatig offline gehaald.

De jongeren geven aan zich momenteel genoeg weerbaar te voelen tegen deze prestatiedruk en zeggen allen zich niet te laten dwingen tot het doen van dingen die zij niet vanuit intrinsieke motivatie zouden doen. Ze reageren op berichtjes omdat zij dat willen en posten wat en wanneer ze het zelf willen.

Het wereldwijde bereik van sociale media wordt als positief maar ook als negatief ervaren. Jongeren geven aan sneller wereldwijd te worden en kunnen in contact komen of blijven met familie of vrienden in andere landen maar zien tegelijkertijd ook de gevaren van een wereldwijd bereik. Alle jongeren geven aan voorzichtig te zijn met wat zij delen op sociale media, al dan niet door eerdere negatieve ervaringen.

De jongerenwerkers zien op hun beurt veel prestatiedruk van sociale media terug onder hun doelgroep. Zij geven aan hier in contact met jongeren over te praten en nemen dit onderwerp preventief mee in hun lessen op zowel basis- en middelbaar onderwijs. Daarnaast worden er niet alleen voorlichtingen gegeven aan leerlingen maar ook aan ouders. De rol van ouders in het geheel wordt vaak vergeten of onderschat, zo geven de jongerenwerkers aan.

De jongerenwerkers geven aan voldoende kennis en vaardigheden te hebben om om te gaan met prestatiedruk van sociale media. Er is geen duidelijk uitgeschreven plan maar er wordt zeker genoeg aandacht aan het onderwerp gegeven.

Deelvraag 3: *Welke handvaten hebben jongerenwerkers nodig om jongeren te ondersteunen bij het ervaren van eenzaamheidsgevoelens veroorzaakt of versterkt door prestatiedruk van sociale media?*

Jongerenwerkers geven aan nu al één en ander te doen voor jongeren die last hebben van bovenstaande problematieken.

Zo achten zij hun kennis en vaardigheden voldoende om in de basis in te spelen hierop. De ondersteuning die zij momenteel bieden vindt met betrekking tot eenzaamheid vooral plaats in de individuele sfeer. Op preventief gebied zijn er nog slagen te maken, zo geven zij zelf aan. De ondersteuning die zij momenteel bieden met betrekking tot prestatiedruk van sociale media vindt vooral plaats in de preventieve sfeer. De jongerenwerkers geven aan zich af te vragen hoeveel aandacht zij moeten geven aan het thema eenzaamheid onder jongeren. Zij hebben hun bedenkingen bij de cijfers die hieraan toegeschreven worden en vragen zich af of hier daadwerkelijk een stijging in is. 'Wat je aandacht geeft groeit', zo zei één van de respondenten. Wel zien zij er het nut van in zich meer te verdiepen in de preventieve kant rondom het thema eenzaamheid. Daarnaast willen ze meer van individueel naar collectief aanbod en zouden zij meer kennis en vaardigheden willen omtrent het signaleren van eenzaamheid onder jongeren.

5.2 Antwoord op de hoofdvraag

Hoofdvraag: *In hoeverre heeft prestatiedruk, veroorzaakt door sociale media, een invloed op de ervaring van eenzaamheidsgevoelens van jongeren uit gemeente X in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud en op welke wijze kunnen jongerenwerkers omgaan met deze problematiek?*

Het grootste deel van de respondenten zag een duidelijke samenhang tussen prestatiedruk door sociale media en eenzaamheidsgevoelens onder jongeren.

Zij gaven aan dat het zowel gevoelens van eenzaamheid kan versterken als veroorzaken.

Het ideaalbeeld dat geschetst wordt op sociale media is volgens hen dermate onrealistisch, dat jongeren hiervan onzeker worden. Onzekere jongeren zijn kwetsbaarder voor eenzaamheidsgevoelens en hebben dan ook een grotere kans deze gevoelens te ervaren.

Jongeren die al onzeker zijn worden gesterkt in deze gevoelens wanneer zij op social media zien wat anderen bereiken of doen.

Er kan dus gesteld worden dat er een zekere samenhang is tussen prestatiedruk, veroorzaakt door sociale media en het ervaren van eenzaamheidsgevoelens door jongeren.

Met betrekking tot het omgaan met deze problematiek door jongerenwerkers kan het volgende gezegd worden. Uit het onderzoek blijkt dat er momenteel geen duidelijke visie vanuit organisatie Y rondom deze problematiek is. De jongerenwerkers geven aan hier wel behoefte aan te hebben. Zij zouden hier preventief meer op in willen spelen en geven aan bijscholing nodig te hebben om beter te kunnen signaleren.

Daarnaast zou het jongerenwerk zich volgens de respondenten meer kunnen richten op social media gebruik om jongeren te bereiken en te informeren.

Het jongerenwerk kan op deze manier een belangrijke rol spelen in het ondersteunen van jongeren welke met deze problematiek te maken krijgen.

5.3 Aanbevelingen

In deze paragraaf worden de aanbevelingen beschreven welke zijn voortgekomen uit de onderzoeksresultaten. De aanbevelingen dragen bij aan de ontwikkeling van de benodigde handvatten voor jongerenwerkers.

1. Deskundig worden

Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat scholing nodig is om passende ondersteuning te kunnen bieden. De jongerenwerkers geven aan te twijfelen over de frequentie eenzame jongeren in hun werkgebied maar geven ook aan het lastig te vinden deze problematiek te signaleren.

De jongerenwerkers voelen zichzelf kundig genoeg om te gaan met deze problematiek maar geven aan meer kennis nodig te hebben. Een gebrek aan kennis kan een bepaalde handelingsverlegenheid veroorzaken waardoor er geen passende ondersteuning kan worden geboden (Berends & van Kuppevelt, 2017).

Het is daarom belangrijk te voldoen aan de vraag van de jongerenwerkers omtrent bijscholing rondom het thema eenzame jongeren.

Er zijn daarvoor verschillende passende mogelijkheden georganiseerd door stichting Join Us, een erkende organisatie op het gebied van eenzame jongeren:

- **Lezing**

Tijdens de lezing wordt theorie gecombineerd met de praktijk. Er wordt tijdens de lezing dieper ingegaan op cijfers, oorzaken en gevolgen van eenzaamheid onder jongeren. Na de lezing zijn de deelnemers in staat om eenzaamheid te signaleren en daarop te anticiperen (Join Us, 2018).

- **Workshop**

De workshop laat jongerenwerkers zelf ervaren hoe het is als je jong en eenzaam bent aan de hand van filmpjes en interactieve opdrachten (Join Us, 2018).

- **Training**

Join Us biedt twee trainingen aan zijnde: eenzaamheid signaleren bij jongeren en communicatie met jongeren (Join Us, 2018).

- **Expertmeeting**

Tijdens een expertmeeting wordt er uitgebreid ingegaan op eenzaamheid bij jongeren. De deelnemers leren signaleren, bespreekbaar maken en anticiperen (Join Us, 2018).

Naast deze bijscholing is er ook een handige signaleringskaart ontwikkeld door het actieprogramma 'Een tegen eenzaamheid', een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In deze signaleringskaart zijn lichamelijke, psychische, sociale en gedragsmatige signalen opgenomen en zijn een aantal levensgebeurtenissen beschreven welke kunnen leiden tot eenzaamheid.

Deze signaleringskaart is niet bedoeld om af te vinken maar geven wel aanleiding tot gesprek. De signaleringskaart is te vinden in bijlage 7.

Het ophangen van deze signaleringskaart in de jongerencentra of op het kantoor van de jongerenwerkers draagt bij aan het vergroten van de kennis van de jongerenwerkers en zorgt er daarnaast voor dat de problematiek op het netvlies blijft en niet naar de achtergrond verdwijnt.

2. Ontwikkel een preventief, collectief onderwijsaanbod gericht op eenzaamheid onder jongeren
Eenzaamheid moet vroegtijdig gesignaleerd worden om ernstige gevolgen te voorkomen (van Tilburg & de Jong-Gierveld, 2007).

Uit het onderzoek blijkt dat het lastig is eenzaamheid te signaleren en dat er vooral geanticipeerd wordt op bestaande problematiek in plaats van preventief te werken om de problematiek te voorkomen.

Daarnaast ligt er nog een enorm taboe op het onderwerp eenzaamheid onder jongeren en geven jongeren aan dat het bespreken van dit onderwerp helpt het taboe te verminderen.

Door een preventief, collectief onderwijsaanbod te ontwikkelen wat zich richt op het onderwerp eenzaamheid onder jongeren en dit aan te bieden op basis- en middelbaar onderwijs, wordt dit onderwerp al op vroege leeftijd bij de jongeren onder de aandacht gebracht en draagt dit bij aan het verminderen van het taboe op eenzame jongeren.

In de klassen kan tevens vroegtijdig gesignaleerd worden door het contact met de leerlingen en de docent.

Uit het onderzoek blijkt dat het voor de bekendheid van het jongerenwerk belangrijk is om meer jongeren in beeld te krijgen en al op vroege leeftijd in het leven van de jongere te zijn. Deze doelstelling draagt ook daaraan bij.

3. Maak een social media plan

Uit de conclusie komt naar voren dat de jongerenwerkers meer kunnen en moeten investeren in het gebruik van sociale media.

Zowel zij zelf als jongeren geven aan dat de leefwereld van jongeren zich momenteel vooral online afspeelt en dat dit de makkelijkste, laagdrempeligste manier is om jongeren te bereiken.

Het gebruik van sociale media neemt volgens de jongerenwerkers veel tijd in beslag en wordt daarom in de waan van de dag vaak vergeten.

Jongeren geven aan het belangrijk te vinden dat jongerenwerkers ook online te vinden zijn. Het is daarom van belang meer aandacht te besteden aan het gebruik van sociale media door de jongerenwerkers. Het maken van een social media plan is hierbij een goed hulpmiddel en vat doelen, middelen en materialen samen.

Een goed begin zou kunnen zijn om het boek van Versteegh (2019) door te lezen. Hij schetst een duidelijk beeld van het hoe en waarom de digitalisering in sociaal werk belangrijk is en geeft handvaten om deze digitalisering en de daar bijhorende sociale media in te zetten in je dagelijkse werk.

Het advies is daarnaast een content kalender te ontwikkelen/te downloaden. In een content kalender staan alle inhaakdagen en wordt het publicatieschema weken of zelfs maanden van tevoren in geplant. Je creëert op deze manier een continue stroom aan content. Daarnaast is het werken met een content kalender efficiënter en hoeft er veel minder tijd in social media geïnvesteerd te worden (2BFound, 2019).

4. Ontwikkel een visiedocument

Uit de conclusie blijkt dat jongerenwerkers op dit moment een eenduidige visie en methodiek rondom eenzame jongeren missen. Rondom het onderwerp sociale media en de daarbij horende prestatiedruk is er wel een visie welke zich vooral op preventief vlak bevindt.

Er is vanuit de jongerenwerkers wel een behoefte om met de neuzen dezelfde kant op te staan, zowel met collega's in het eigen werkgebied als collega's daarbuiten.

Om dit te kunnen bewerkstelligen is het belangrijk dat er nagedacht wordt over een visie die zich richt op de problematiek rondom eenzame jongeren.

Hierbij is het belangrijk dat deze visie en daarbij horende afspraken vastgelegd worden, zodat hier ten alle tijden gebruik van kan worden gemaakt, ook door eventuele nieuwe medewerkers.

Met een visiedocument kunnen de jongerenwerkers op dezelfde manier aan de slag en kunnen zij gerichte, doordachte methodieken inzetten die door het hele team gedragen worden.

Dit visiedocument heeft als doel om jongeren optimaler te ondersteunen bij het voorkomen en oplossen van eenzaamheidsgevoelens.

6. Discussie

In dit hoofdstuk wordt een koppeling gemaakt tussen de resultaten van het onderzoek en de probleemanalyse. Ten slotte worden er kritische aspecten van het onderzoek besproken en een sterkte-zwakte analyse opgesteld.

6.1 Betekenis en bruikbaarheid

In deze paragraaf wordt de betekenis van het onderzoek beschreven door de conclusie en de probleemanalyse met elkaar te vergelijken. Aan de hand van argumenten wordt de bruikbaarheid van het uitgevoerde onderzoek onderbouwd.

In de probleemanalyse wordt gesteld dat een aanzienlijk aantal jongeren eenzaamheid ervaart. Volgens het CBS (2016) ervaren vier op de tien jongeren emotionele eenzaamheid, een gemis van één hechte band en ervaren drie op de tien jongeren sociale eenzaamheid, een gemis van een groep met dezelfde interesses.

Uit de conclusie blijkt dat respondenten eenzaamheid voornamelijk omschrijven als emotionele eenzaamheid. De respondenten die aangaven eenzaamheid te ervaren, gaven aan emotionele eenzaamheid te ervaren. Eenzaamheid wordt door jongeren ervaren en hierin lijkt emotionele eenzaamheid de overhand te nemen.

In de probleemanalyse wordt gesteld dat jongeren met een laag zelfbeeld vaker eenzaamheid zullen ervaren dan jongeren met een hoog zelfbeeld (GGD Brabant-Zuidoost, 2016).

Ook uit het onderzoek blijkt dat respondenten die aangaven een laag zelfbeeld te hebben zich vaker eenzaam voelden dan respondenten die zichzelf zagen als zelfverzekerd.

In de probleemanalyse komt naar voren dat sociale media een prestatiedruk creëert onder jongeren. Het zorgt voor continue opwaartse vergelijking en een onrealistisch beeld doordat het voornamelijk de positieve kanten van het leven belicht. Negatieve of vervelende dingen blijven buiten beeld en jongeren wordt al vroeg aangeleerd enkel het beste van zichzelf te laten zien (Maka, 2017). Doordat jongeren zich hieraan willen conformeren ontstaat er een 'nooit goed' cultuur wat op latere termijn kan zorgen voor een laag zelfbeeld (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014).

Uit de conclusie komt naar voren dat jongeren bovenstaande prestatiedruk zeker ervaren door sociale media. Zij geven zelf aan dat er van hen verwacht wordt dat zij het beste van zichzelf laten zien. Ze zijn allen selectief op wat zij posten en willen vaak snel reageren op inkomende berichten. Likes, volgers en comments worden in vele gevallen gezien als beloning en sterkt de jongeren in hun zelfvertrouwen. Al deze factoren creëren een cultuur waarin men altijd een hoger 'level' wil bereiken. Meer volgers, meer likes, meer bekendheid en bovenal meer aandacht en zelfbevestiging.

Wel zijn zij kritisch op wat zij posten, al dan niet door eerdere negatieve ervaringen. Ze geven aan uit te kijken met bijvoorbeeld bikinifoto's, vakantiefoto's of slechte foto's van vrienden of vriendinnen.

Uit de conclusie komt naar voren wat jongeren uit gemeente X nodig hebben ter ondersteuning bij deze problematiek. Voordat het onderzoek plaatsvond, was dit nog niet concreet bekend bij de jongerenwerkers. Afgezien van signalen van scholen en ouders, was er weinig bekend over het onderwerp eenzaamheid in relatie tot prestatiedruk door sociale media.

Aan de hand van deze gegevens zijn er aanbevelingen geschreven. De problematiek bestaat nog maar wel is er meer inzicht gekomen in hoe de jongerenwerkers kunnen inspelen hierop en hoe zij jongeren optimaal kunnen ondersteunen.

Dit onderzoek biedt derhalve inzicht en geeft handvatten aan jongerenwerkers voor in de toekomst. Binnen organisatie Y zijn alle uitkomsten van dit onderzoek toepasbaar.

Wel moet gesteld worden dat deze uitkomsten niet voor iedere organisatie toepasbaar zijn. Het kan zo zijn dat jongeren uit andere gemeentes, andere ondersteuningsbehoeften hebben. Het onderzoek kan jongerenwerkers van andere organisaties wel inspireren in het optimaal ondersteunen van jongeren waarop deze problematiek van toepassing is en het preventief inspelen hierop.

6.2 Sterkte- zwakteanalyse

In deze paragraaf wordt er een kritische analyse gegeven van zowel de sterke als zwakke punten van het onderzoek vanuit de thema's betrouwbaarheid en validiteit.

Sterkte analyse

Om de betrouwbaarheid te waarborgen is er, voordat de interviews plaatsvonden, een semigestructureerde topiclijst opgesteld welke diende als richtlijn voor de onderzoeker. Alle relevante onderwerpen kwamen hierdoor aan bod en door gebruik te maken van een semigestructureerde topiclijst was er ruimte om door te vragen. Door het doorvragen is er veel informatie verzameld. Belangrijke begrippen zijn tijdens het interviewen uitgelegd aan de respondenten om zo onduidelijkheden te voorkomen.

De betrouwbaarheid van het onderzoek is vergroot doordat de interviews zijn afgenomen in een rustige setting, zijn uitgevoerd door één persoon en hier geluidsopnames van gemaakt zijn. Hierdoor is er geen belangrijke informatie verloren gegaan en zijn de interviews niet verschillend opgevat (Boeije, 2014). De interviews zijn allen op dezelfde manier getranscribeerd en gecodeerd.

Bij de interne validiteit wordt gekeken naar de waarheid van de bevindingen. In dit onderzoek is onderzocht wat onderzocht moest worden en valt de onderzoekspopulatie samen met de steekproef. Volgens Boeije (2014) zorgt dit voor valide uitkomsten en dus is het onderzoek meer

betrouwbaar. De resultaten geven aan waar de behoeften van jongeren liggen. Deze aanbevelingen worden door jongerenwerkers haalbaar geacht.

Het onderzoek is sterker doordat er vanuit jongerenwerkers van organisatie Y verificatie is geweest gedurende het onderzoek. Hierbij is gebruik gemaakt van jongerenwerkers uit diverse werkgebieden om het onderzoek breder en betrouwbaarder te maken. Daarnaast is er gebruik gemaakt van zowel binnenlandse als buitenlandse wetenschappelijke bronnen die bijdragen aan de validiteit.

Zwakke analyse

Waar het gebruik van een semigestructureerde topiclijst en het doorvragen veel positieve kanten biedt, biedt het ook een negatieve kant. Doorvragen betekent namelijk een verminderde betrouwbaarheid aangezien de onderzoeker mogelijk niet aan elke respondent dezelfde vragen heeft gesteld (Boeije, 2014).

Dit onderzoek richt zich enkel op de resultaten welke verzameld zijn binnen de doelgroep jongeren uit gemeente X. Met betrekking tot de externe validiteit, volgens Boeije (2014) de reikwijdte van het onderzoek, kan daarom enkel gegeneraliseerd worden voor jongeren uit gemeente X. Om dit te generaliseren naar andere populaties moet het onderzoek plaatsvinden binnen meerdere gemeentes. De respondentengroep is beperkt daar er maar 5 jongeren geïnterviewd zijn en daardoor is het lastig algehele uitspraken te doen.

Voor vervolgonderzoek is het raadzaam dit uit te voeren in meerdere gemeentes en meerdere organisaties van waaruit jongerenwerkers werkzaam zijn. Dit was niet haalbaar gezien de korte tijd die beschikbaar was voor dit onderzoek.

Een ander zwak punt is dat de interne validiteit bedreigd kan worden doordat de onderzoeker werkzaam is als jongerenwerker binnen organisatie Y. Het onderzoek is daarmee niet volledig onafhankelijk gezien de voorkennis van de onderzoeker. Er bestaat een kans dat de respondenten niet open en eerlijk hebben geantwoord doordat de onderzoeker een bekende/collega is. Om dit zoveel mogelijk te beperken is de anonimiteit voor het interview nadrukkelijk uitgelicht door de onderzoeker.

Praktijk

Daarnaast heeft er op 14 januari 2020 een presentatie plaatsgevonden voor twee jongerenwerkers, werkzaam in diverse gemeenten. De jongerenwerkers hebben beiden een beoordelingsformulier ingevuld. Hieruit komt naar voren dat zij het een waardevol onderzoek vinden en geven zij aan dat van toegevoegde waarde is voor de praktijk. Het is daarnaast een actueel probleem wat speelt onder jongeren.

Ze gaven aan dat de onderzoeksresultaten goed opgezet en uitgevoerd zijn. Wel vragen zij zich af of 5 jongeren voldoende is voor een representatief beeld.

Als kritische noot geven zij dat zij graag de aanbevelingen nog wat concreter willen zien en behoefte hebben aan het lezen van het volledige onderzoeksrapport.

Literatuurlijst

2BFound. (2019, 1 oktober). *Gratis contentkalender template & 6 tips*. Geraadpleegd op 9 januari 2020, van <https://2bfound.nl/blog/contentkalender-template/>

Andriessen, D., Onstenk, J., Delnooz, P., Smeijsters, H., & Peij, S. (2010). *Gedragcode praktijkgericht onderzoek voor het hbo*. Geraadpleegd van https://www.marnixacademie.nl/Portals/0/OpenContent/2017-10_Gedragcode_praktijkgericht_onderzoek_def.pdf

Baarda, B., Bakker, E., Fischer, T., Julsing, M., de Goede, M., Peters, V., & van der Velden, T. (2013). *Basisboek Kwalitatief Onderzoek: Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Groningen/Houten, Nederland: Noordhoff.

Berends, W., & van Kuppevelt, M. (2017, 22 november). *Van handelings- verlegenheid naar handelingsbereidheid*. Geraadpleegd op 9 januari 2020, van <https://www.ncj.nl/actueel/blogs/blogpost/van-handelingsverlegenheid-naar-handelingsbereidheid>

Boeije, H. (2014). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Den Haag, Nederland: Boom Lemma.

Bontjes, A. (2019, 15 november). *Instagram experimenteert met verbergen likes voor Nederlandse gebruikers*. Geraadpleegd op 9 januari 2020, van <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/11/15/instagram-experimenteert-met-verbergen-likes-voor-nederlandse-gebruikers-a3980497>

Cacioppo, J., Hawkley, L., Ernst, J., Burleson, M., Berntson, G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 1054–1085.

Coalitie Erbij. (2018). *Gevolgen van eenzaamheid*. Geraadpleegd op 2 oktober 2019, van <https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/gevolgen-van-eezaamheid>

Cole, D., Nick, E., Zelkowitz, R., Roeder, K., & Spinelli, T. (2017). Online social support for young people: Does it recapitulate in person social support; can it help? *Computers in Human Behavior*, 456–464.

Compennolle, T. (2006). *Stress. Vriend en vijand. De aanpas van stress, thuis en op het werk*. Tielt, België: Lannoo.

de Jong-Gierveld, J. (1984). *Eenzaamheid: Een meersporig onderzoek (Sociologische monografieën) (Dutch Edition)*. Deventer: Van Loghum Slaterus.

de Jong-Gierveld, J., & van Tilburg, T. (1999). Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: Coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 1–24.

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 227–268.

Elhai, J., Levine, J., Dvorak, R., & Hall, B. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 509–516.

Geelen, R. (2016). Eenzaamheid. *Bijzijn XL*, 28–34.

GGD Brabant Zuidoost. (2016). *Eenzaamheid onder jongeren*. Geraadpleegd van <https://www.ggdbzo.nl/nieuws/Documents/Factsheet%20Eenzaamheid%20onder%20jongeren.pdf>

GGD Brabant Zuidoost. (2017). *Resultaten Volwassenen- en Ouderenmonitor 2016-2017*. Geraadpleegd van <https://www.ggdbzo.nl/ggdkompas/cranendonck/Documents/Rapportage%20GGD%20Brabant-Zuidoost%20Volwassenen-%20en%20Ouderenmonitor%202016-2017%20Cranendonck.pdf>

Goossens, L. (2015, 30 juni). Eenzaamheid kan leiden tot depressie of sociale angst. (M. van Eijkeren, Interviewer)

Hawkey, L., Hughes, M., Waite, L., Masi, C., Thisted, R., & Cacioppo, J. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness; The Chicago Health, Aging and Social Relations study. *The Journals of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 375-384.

Hoekstra, H. (2019). *Social Media Onderzoek 2019*. Amsterdam: Newcom.

Huygen, M. (2016, 20 oktober). *Studenten lijden onder keuzestress en prestatiedruk*. Geraadpleegd op 2 oktober 2019, van NRC: <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/10/20/studenten-psychische-hulp-nodig-4915256-a1527623>

JoinUs. (2018). *Educatie*. Geraadpleegd op 9 januari 2020, van <https://www.join-us.nu/lezingen-en-trainingen/>

JoinUs. (2019, 4 november). *Meldpunt voor eenzame jongeren*. Geraadpleegd op 23 januari 2020, van <https://www.join-us.nu/meldpunteenzamejongeren/>

Jorna, T. (2012). *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*. Amsterdam: Humanistics University Press.

Maka, J. (2017, 14 december). Sociale media grootste boosdoener prestatiedruk bij jongeren. (Redactie, Interviewer)

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2019, 18 april). *Gevolgen van eenzaamheid*. Geraadpleegd op 28 december 2019, van <https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/gevolgen-van-eenzaamheid>

Movisie. (2017, 15 december). *Sociale professionals: laat eenzaamheid toe*. Geraadpleegd op 2 oktober 2019, van <https://www.movisie.nl/artikel/sociale-professionals-laat-eenzaamheid-toe>

Nieuwenbroek, A. (1991). Faalangst: Vijand van veel leerlingen. *Caleidoscoop*, 4–6.

NJI. (2020). *Wat is jongerenwerk - Jongerenwerk | NJI*. Geraadpleegd op 14 januari 2020, van <https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/jongerenwerk/Kinder-en-jongerenwerk>

Omroep Gelderland. (2019, 14 november). *Worden jongeren eenzaam door social media of juist niet?* Geraadpleegd op 9 januari 2020, van Omroep Gelderland: <https://www.omroep gelderland.nl/nieuws/2429842/Worden-jongeren-eenzaam-door-social-media-of-juist-niet>

Organisatie Y. (2019). *Cordaad Welzijn*. Geraadpleegd op 19 september 2019, van Cordaad Welzijn: www.cordaadwelzijn.nl

Pfauth, E.-J., Verkade, T., & Hofstede, B. (2016). *Prestatiemaatschappij: Gelukkig zijn in een wereld die draait om succes*. Geraadpleegd op 2 oktober 2019, van De Correspondent: <https://decorrespondent.nl/10001/prestatiemaatschappij-gelukkig-zijn-in-een-wereld-die-draait-om-succes/281958193-65a74463>

Rijksoverheid. (2017/2018). *Actieprogramma Een tegen eenzaamheid*. Den Haag: Rijksoverheid.

Robbins, S., & Judge, T. (2015). *Gedrag in organisaties*. Amsterdam: Pearson Education.

RTL Nieuws. (2019, 4 september). *Tienduizenden jongeren chronisch eenzaam: We hebben nu pas oog voor ze*. Geraadpleegd op 9 januari 2020, van RTL Nieuws: <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/4836246/eenzame-jongeren-eenzaam-eenzaamheid-nadi-meldpunt-stichting-join>

Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 20-40.

Samen tegen eenzaamheid. (z.d.). *Oorzaken en gevolgen van eenzaamheid*. Geraadpleegd op 18 september 2019, van Samen tegen eenzaamheid: <https://www.samentegeneenzaamheid.nl/eenzaamheid/oorzaken-en-gevolgen-van-eenzaamheid>

Schoenmakers, E. (2015, 26 februari). *Eenzaamheid om jezelf te beschermen: de evolutionaire kijk op eenzaamheid*. Geraadpleegd op 2 oktober 2019, van Samen tegen Eenzaamheid: <https://www.samentegeneenzaamheid.nl/blog/blik-uit-de-wetenschap/eenzaamheid-om-jezelf-te-beschermen-de-evolutionaire-kijk-op-eenzaamheid>

Sekhuis, S. (2018, 12 april). *Honderden vrienden op social media en toch eenzaam*. Geraadpleegd op 9 januari 2020, van de Limburger: https://www.limburger.nl/cnt/dmf20180412_00059588/honderden-vrienden-op-social-media-en-toch-eenzaam

Sociaal Fonds Kennissector. (2017). *Werkdruk en prestatiedruk van het wetenschappelijk personeel*. Den Haag: SoFoKleS.

van Mossevelde, E. (2016, 24 maart). *Jongeren over prestatiedruk*. Geraadpleegd op 2 oktober 2019, van EenVandaag: <https://eenvandaag.avrotros.nl/panels/jijvandaag/item/jongeren-over-prestatiedruk/>

van Tilburg, T., & de Jong-Gierveld, J. (2007). Typen van eenzaamheid. *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*, 31-37.

Versteegh, H. (2019). *Digivaardig sociaal werk: Handboek voor de digitale transitie (Dutch Edition)* (1st ed. 2019). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Vingerhoets, A. J., & Rigter, H. (1994). *Stress en gezondheid*. Tilburg: Tilburg University Press.

Vogel, E., Rose, J., Roberts, L., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 206-222.

Vonk, F., van Campen, C., & van Tilburg, T. (2018). *Kwetsbaar en eenzaam?* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Vonk, R., Hakstege, F., Kommer, G.-J., Kooiker, S., Post, N., Slobbe, L., & Ravensbergen, W. (2018). *VTV 2018*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid.

Wilterdink, N. (2011). *Omstreden wetenschap: Goede en slechte sociologie*. Amsterdam: Boom Lemma uitgevers.

Zimbardo, P., Johnson, R., & McCann, V. (2014). *Psychologie een inleiding*. Amsterdam: Pearson Benelux.

Bijlage 1 – Toestemmingsformulier

Hoofdvraag onderzoek:

In hoeverre heeft prestatiedruk, veroorzaakt door sociale media, een negatieve invloed op de ervaring van eenzaamheidsgevoelens van jongeren uit gemeente X in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud?

Verklaring deelnemer:

Hierbij verleen ik toestemming voor deelname aan een interview aan een student van Fontys Hogeschool te Eindhoven. Resultaten van het interview worden omgezet in een verslag ten behoeve van een afstudeeronderzoek. Deze gegevens zullen te allen tijde vertrouwelijk behandeld worden en alle namen, plaatsnamen etc. worden geanonimiseerd. Ik weet dat ik op elk moment kan beslissen me uit het onderzoek terug te trekken, zonder opgaaf van reden.

Naam:

Emailadres:

Datum en plaats:

Handtekening:

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik de deelnemer volledig heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek en dat de gegevens volledig anoniem blijven.

Naam:

Emailadres:

Datum en plaats:

Handtekening:

Bijlage 2 – Toestemmingsformulier ouders

Hoofdvraag onderzoek:

In hoeverre heeft prestatiedruk, veroorzaakt door sociale media, een negatieve invloed op de ervaring van eenzaamheidsgevoelens van jongeren uit gemeente X in de leeftijd van 14 t/m 23 jaar oud?

Verklaring deelnemer:

Hierbij verleen ik toestemming voor deelname van mijn zoon/dochter aan een interview aan een student van Fontys Hogeschool te Eindhoven. Resultaten van het interview worden omgezet in een verslag ten behoeve van een afstudeeronderzoek. Deze gegevens zullen te allen tijde vertrouwelijk behandeld worden en alle namen, plaatsnamen etc. worden geanonimiseerd. Ik weet dat mijn zoon/dochter op elk moment kan beslissen zich uit het onderzoek terug te trekken, zonder opgaaf van reden.

Naam:

Emailadres:

Datum en plaats:

Handtekening:

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik de deelnemer volledig heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek en dat de gegevens volledig anoniem blijven.

Naam:

Emailadres:

Datum en plaats:

Handtekening:

Bijlage 3 – Topiclijst jongeren

Intro:

Voorstellen, doel onderzoek, uitleg interview, anonimiteit, tijdsduur, informed consent tekenen.

Algemene vragen en lagenmodel van eenzaamheid:

- Hoe oud ben je?
- Ben je woonachtig, schoolgaand of werkzaam in gemeente X?
- Heb je een relatie?
- Woon je nog thuis of ben je uitwonend?
- Werk je of ga je nog naar school?
- Kun je vertellen wat je doet in je vrije tijd?

Eenzaamheid

- Kun je vertellen wat jij verstaat onder het begrip eenzaamheid?
- Ervaar jij weleens eenzaamheidsgevoelens? Indien ja: Waaraan is dit merkbaar? Wanneer is dit merkbaar? Op welke manier ervaar je deze gevoelens? Hoe ga je hiermee om? Indien nee: Hoe kan het dat je deze gevoelens niet ervaart? Hoe zouden jongeren met eenzaamheid om kunnen gaan met deze gevoelens?
- Kun je een voorbeeld noemen van een moment waarop jij je eenzaam voelde?

Sociale media

- Kun je vertellen hoe vaak je gebruik maakt van sociale media?
- Welke sociale media kanalen gebruik je?
- Welke positieve ervaringen heb je met sociale media?
- Welke negatieve ervaringen heb je met sociale media?

Prestatiedruk van sociale media

- Kun je vertellen wat jij verstaat onder het begrip prestatiedruk?
- Ervaar jij weleens prestatiedruk door sociale media? Indien ja: Waaraan is dit merkbaar? Wanneer is dit merkbaar? Hoe ga je hiermee om? Indien nee: Hoe kan het dat je deze gevoelens niet ervaart? Hoe zouden jongeren die deze prestatiedruk wel ervaren om kunnen gaan met deze gevoelens?

- Kun je een voorbeeld noemen van een situatie waarin je prestatiedruk van sociale media ervaarde? (Enkel stellen wanneer antwoord op vorige vraag 'ja' is).

Samenhang eenzaamheid en prestatiedruk sociale media

- Kun je vertellen of je een samenhang ziet tussen eenzaamheid en prestatiedruk van sociale media?
- Kun je een voorbeeld noemen waarin je deze samenhang ziet? (alleen stellen indien antwoord op vorige vraag 'ja' is)

Inzet jongerenwerk

- Kun je vertellen wat je weet over het jongerenwerk in gemeente X?
- Welke ervaringen heb jij met het jongerenwerk?
- Wat denk je dat het jongerenwerk kan betekenen voor eenzame jongeren?
- Wat denk je dat het jongerenwerk kan betekenen voor jongeren die prestatiedruk ervaren van sociale media?

Bijlage 4 – Topiclijst jongerenwerkers

Intro:

Voorstellen, doel onderzoek, uitleg interview, anonimiteit, tijdsduur, informed consent tekenen.

Algemene vragen

- Wat is je functie binnen organisatie Y?
- Hoeveel jaar ervaring heb je als jongerenwerker?

Eenzaamheid

- Kun je vertellen wat je verstaat onder het begrip eenzame jongeren?
- Zie jij veel eenzaamheid onder jongeren in jouw werkgebied? Hoe zie je dit?
- Hoe ga je met deze signalen om?
- Heb je het idee dat je genoeg weet over eenzaamheid onder jongeren?

Prestatiedruk van sociale media

- Kun je vertellen wat je verstaat onder prestatiedruk van sociale media?
- Heb je het idee dat jongeren in jouw werkgebied veel prestatiedruk van sociale media ervaren?
Hoe zie je dit?
- Hoe ga je met deze signalen om?
- Heb je het idee dat je genoeg weet over prestatiedruk van sociale media?

Samenhang eenzaamheid en prestatiedruk van sociale media

- Kun je vertellen of je een samenhang ziet tussen eenzaamheid en prestatiedruk van sociale media?
- Zie je deze samenhang ook bij jongeren in jouw werkgebied? Hoe zie je dit?
- Hoe ga je om met deze signalen?
- Heb je het idee dat je genoeg weet over deze samenhang?
- Wat kan het jongerenwerk betekenen voor jongeren die dit ervaren?

Inzet jongerenwerk

- Heb je het idee dat het jongerenwerk in jouwe werkgebied genoeg bekend is onder jongeren?
- Zou je iets aan de bekendheid van het jongerenwerk in jouw werkgebied willen veranderen en zo ja hoe?

Bijlage 5 – Codeboom jongeren

Open coderen	Axiaal coderen	Selectief coderen
Gevoel. Bang zijn Sociale angst Onzekerheid Er alleen voor staan Gemis echte connectie Gevoel. Alleen voelen	Definitie eenzaamheid	Deelvraag 1: Eenzaamheid
Een goede vriendschap	Definitie vriendschap	
Eenzaamheidservaring af en toe Vooral 's avonds	Eenzaamheidservaring frequentie	
Geen beschikbare vrienden Missen gezelschap Verschil gezelschap en alleen zijn Afkeren van de wereld Eenzaamheid en vrolijkheid samen Geen zin om te leven Verdrietig gevoel Gevoel is blijvend Verschil dorp en stad cultuur Wordt door publiciteit uit taboesfeer gehaald Eenzaamheid zorgt voor onzekerheid Faalervaringen zorgen voor eenzaamheid	Eenzaamheidservaring	
Gezelschap krijgen Afleiding zoeken Proberen opbouwen netwerk Gevoel verdringen Contact door hobby Ondernemen sociale activiteiten Onder de mensen komen Positieve interne motivatie	Oplossen eenzaamheid	
Hechte band familie Kan verhaal kwijt bij vrienden Fysieke nabijheid van vrienden Makkelijk contact maken Relatie Vriendengroep Rol ouders als ondersteuners Sociale opleiding Aanleg sociaal/spontaan zijn	Beschermende factoren eenzaamheid	Deelvraag 2: Social media
Gebruik sociale media tijden Meer sociale media in avond Dagelijks Meldingen zijn triggers	Social media gebruik	

Angst voor slechte gebeurtenissen bij onbereikbaarheid Face to face belangrijker dan online		
Privé dingen via Whatsapp Diverse kanalen	Sociale media kanalen	
Sociaal netwerk Contact onderhouden Opbouwen netwerk Afleiding Tegen gaan verveling Informatief gebruik	Positieve kanten social media	
Gemene comments Ongewenste content Haatcommentaar Intentie. Kwetsen Gevolgen van online gedrag in offline leven Ideaalbeeld Naaktfoto's Cyberpesten en gevolgen Avances oudere mannen Voorzichtig moeten zijn met delen informatie Gemis gezichtsuitdrukkingen	Negatieve kanten social media	
Prestatiedruk en telefoon Beïnvloeding influencers Continu moeten verbeteren Beste van jezelf laten zien	Definitie prestatiedruk social media	Deelvraag 2: Prestatiedruk
Imiteren online gedrag Intentie. Aandacht Invloed vriendengroep Cijfers delen online Snel moeten reageren Invloed ouders Versterkt gevoel eenzaamheid Zelfverzekerd voelen door aandacht Volgersaantal en likesaantal belangrijk Negatieve aandacht is ook goed	Ervaring prestatiedruk sociale media	
Blauw licht telefoon Mensen bekijken je Gevaren social media	Negatief aan telefoongebruik	
Kopen en proberen Eenzaam blijven door social media Gedrag imiteren voor aandacht Eenzaamheid vergroten	Gevolgen prestatiedruk social media	

Faalervaringen door niet opleven naar ideaalbeeld Versterkt gevoel eenzaamheid Twijfel eigen waarde Onzekerheid		
Is investering moeite waard? Gedrag niet aanpassen Niets van aantrekken Uitgaan van eigen talenten en kwaliteiten Zien als motivatie Afsluiten voor gevoel van druk Realiseren wat echte vriendschap is	Omgaan met prestatiedruk social media	
Kennis en ervaringen jongerenwerk beperkt	Bekendheid jongerenwerk in gemeente X	Deelvraag 3: Jongerenwerk gemeente X
Voorbeeldfunctie Jongerenwerk is belangrijk om jongeren in dorp te houden Contactpunt Luisterend oor Zichtbaarheid eenzame jongeren Jongeren samenbrengen Laagdrempelig hulp bieden	Rol en betekenis jongerenwerk in problematiek	
Promotie en zichtbaarheid is nodig Gebruik sociale media jongerenwerk Duidelijke promotie Flyers Locatie bij middelbare school is slim Voorlichtingen prestatiedruk	Verbeterpunten jongerenwerk	

Bijlage 6 – Codeboom jongerenwerkers

Open coderen	Axiaal coderen	Selectief coderen
Gevoel Ergens bij horen Genoegdoening uit relaties Geen betekenisvolle relaties Er alleen voor staan Puberbrein. Veel bezig met identiteit Fase in opgroeien Breed begrip Verschil fysiek eenzaam en emotioneel eenzaam Stabiel probleem Sociaal isolement Oppervlakkige contacten Invloed prestatiegerichte maatschappij	Definitie eenzaamheid	Deelvraag 1: Eenzaamheid
Moeilijk te duiden Groter probleem dan we denken Signaleren is lastig Jongeren geven het zelf niet aan Signaleren door andere bewoordingen Taboe Online druk houdt taboe in stand Vaak te zien in jongerencentrum (jongeren willen verhaal kwijt) Wat is het verschil tussen nu en vroeger? Meer aandacht dus nu meer in beeld	Frequentie eenzaamheid	
Luisteren Doorvragen en analyseren Vanuit positieve benaderen Vraag achter de vraag Maatwerk bieden Geen bewuste preventieve aanpak Methodiek ontbreekt en is wel nodig Omgeving betrekken Doorverwijzen Nog geen bewuste aanpak Andere gemeente project rondom eenzaamheid	Omgaan met eenzaamheid	

Samenwerking met school		
Kennis vergroten Hoe preventief inspelen op? Meer leren over signaleren Is probleem echt veel groter dan vroeger?	Behoeften jongerenwerkers	
Voldoen aan een norm Behoeft aan waardering Ideaalbeeld Moeten voldoen Moeten meegaan met trends Showoff FOMO Likes/volgers halen Prestatiedruk was er ook zonder social media Dingen doen die je niet doet vanuit intrinsieke motivatie Groepsdruk op grote schaal	Definitie prestatiedruk door sociale media	Deelvraag 2: Prestatiedruk sociale media
Impact en bereik groter Verwachtingen jongeren onderling Like is beloning Identiteitsvorming zorgt voor extra druk Normen en waarden veranderen Geen duidelijke communicatie Jongeren groeien ermee op Rolmodellen meer bereikbaar en vooral online Jongeren wordt aangeleerd alleen het beste te laten zien Commerciële kant internet Onrealistisch spiegelen	Oorzaken prestatiedruk op social media	
Zien wat wereld te bieden heeft is positief Als je assertief bent is social media ook positief Positief. Wereldwijd Stressklachten Positief. Beter zelfbeeld Beloningen apps zorgen voor verslaving Onrealistisch beeld creëren Concurrentiestrijd online	Effecten social media	
Preventief aanbod mediawijsheid Gesprekken met jongeren Incidenteel aandacht online Preventief nog veel te halen	Omgaan met prestatiedruk social media	

Bijscholing jongerenwerkers over algemene prestatiedruk Voorlichtingen aan ouders		
Uitblijven beloning zorgt voor eenzaamheidsgevoelens Terug zien vanuit eigen ervaring Door online verwijderd van offline Social media bevestigt onzekerheid	Samenhang eenzaamheid en prestatiedruk	Hoofdvraag
Bekendheid kan beter Social media gebruik actiever Bekendheid binnen verenigingen Stabiliteit jongerenwerkers zorgt voor bekendheid Jongeren meer betrekken in uitvoering Social media plan maken Op vroege leeftijd in beeld zijn Contact netwerkpartners versterken Gezicht is bekend, werk niet Onderdeel zijn van jeugdcultuur	Verbeterpunten jongerenwerk	Deelvraag 3: Inzet jongerenwerk



Signaleren van eenzaamheid

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen voor jezelf of een ander. De signalen die hieronder staan beschreven kunnen wijzen op eenzaamheid. Maar let op de signalen kunnen ook wijzen op andere problemen. Toch vraagt signaleren om handelen. Onderstaande punten zijn niet bedoeld om af te vinken, maar zijn aanleiding voor gesprek. Zie ommezijde voor gesprekstips.

Lichamelijke signalen

- verslechterde zelfzorg
- vermoeidheid
- hoofdpijn
- verhoogde spierspanning
- gebrek aan eetlust

Psychische signalen

- negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- gevoelens van verlatenheid
- teleurstelling
- verdriet
- boosheid
- verlies van vertrouwen in andere mensen

Sociale signalen

- weinig sociale contacten
- missen van sociale steun

Gedragmatige signalen

- gebrek aan sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimgedrag
- op zichzelf gericht zijn
- overmatig gebruik of verslaving

Levensgebeurtenissen

- overlijden van een naaste
- scheiding
- ziekte of beperking (van een naaste)
- verhuizing, migratie of sterk veranderde woonomgeving
- verlies baan
- financiële problemen

Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich *sterk eenzaam*.

Bespreekbaar maken

Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving

Wees een **OEN**

Open

Eerlijk

Nieuwsgierig



LSD staat voor

Luisteren

Samenvatten

Doorvragen



Laat **OMA** thuis

Oplossingen

Meningen

Adviezen



Gebruik **NIVEA**

Niet Invullen

Voor Een

Ander



www.eentegeneenzaamheid.nl
[#eentegeneenzaamheid](https://www.instagram.com/eentegeneenzaamheid)

EEN
TEGEN
EENZAAMHEID