

Onderzoeksverslagen

Atelier Sociaal Domein en Atelier Onbegrepen gedrag

Juni 2025

Lectoraat Sociale Kwaliteit NHLStenden: Atelier Sociaal Domein “Eenzaamheid onder jongeren” in de gemeente Leeuwarden



&

Kenniswerkplaats Onbegrepen gedrag NHLStenden: Atelier “mensen met onbegrepen gedrag” in de provincie Friesland



werken samen met praktijk- en beleidspartners en in contact met de doelgroep d.m.v. ontwerpgericht onderzoek toe naar mooie en passende oplossingsrichtingen.

Met dank aan alle studenten!

Begeleidende atelierdocenten: Marcel Kik en Richtje Boomsma van NHLStenden Academie Gezondheid en Welzijn + Melvin Leusink van Firda Sociaal Werk.

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Samenvatting	4
Onderzoek doelgroep A Firda	6
Onderzoek doelgroep A	31
Onderzoek doelgroep B	57
Onderzoek doelgroep C & D	71
Onderzoek doelgroep E	86
Conclusie	126
Aanbevelingen	128

Opbouw verslag

Alle onderzoeksverslagen zijn per doelgroep gemaakt en worden hierbij gebundeld aangeboden. De meeste bijlagen zoals uitgewerkte contextual interviews, afbeeldingen thematische analyses etc. zijn weggehaald. Dit komt de leesbaarheid ten goede. Mochten bijlagen wel van belang zijn, dan kunnen deze opgevraagd worden bij de docenten.

De bladzijdenummering per onderzoeksverslag zal door de bundeling niet meer kloppen. De inhoudsopgave en bronvermelding is bij elk onderzoeksverslag blijven staan.

Inleiding

Eenzaamheid en onbegrepen gedrag komen vaker voor dan gedacht, niet alleen bij ouderen of mensen met ernstige psychische problemen, maar ook bij jongeren en jongvolwassenen. Zij kunnen zich eenzaam voelen, zelfs in gezelschap, of worstelen met klachten die door hun omgeving niet altijd worden (h)erkend. Binnen het atelier *Onbegrepen Gedrag en eenzaamheid onder jongeren*, in samenwerking met de Werkplaats Sociaal Domein en Kenniswerkplaats Onbegrepen gedrag, gemeente Leeuwarden en werkveldpartijen, onderzochten verschillende studentengroepen hoe mensen met uiteenlopende vormen van eenzaamheid en onbegrepen gedrag beter ondersteund kunnen worden.

In eerder onderzoek is onderscheid gemaakt tussen verschillende doelgroepen die op hun eigen manier behoefte hebben aan ontmoeting en steun. In dit onderzoek zullen deze groepen in onderstaande volgorde worden besproken.

Groep A Firda (Mensen voor wie ontmoeting en betekenisgeving centraal staan) richtte zich op eenzaamheid onder jongeren, met specifieke aandacht voor studenten van Firda. Zij onderzochten wat de studenten van Firda nodig hebben om eenzaamheid bespreekbaar te maken, de gevolgen door middel van interviews, onderzoek en thematische analyse.

Groep A (mensen voor wie ontmoeting en betekenisgeving centraal staan) onderzocht eenzaamheid bij middelbare scholieren aan de hand van uitgebreid literatuuronderzoek en interviews. Ze lieten zien dat eenzaamheid onder jongeren vaak niet wordt herkend, mede door hardnekkige vooroordelen zoals “jongeren kunnen niet eenzaam zijn.” Deze misvattingen kunnen jongeren in een negatieve spiraal brengen. Op basis van hun bevindingen ontwikkelde de groep een praktisch stappenplan waarmee docenten signalen van eenzaamheid kunnen herkennen en bespreekbaar maken in de klas.

Groep B (Mensen met beginnende mentale klachten) richtte zich op mensen met beginnende psychische klachten (18–80 jaar) in Tytsjerksteradiel en Leeuwarden. Zij brachten steunpunten in kaart en onderzochten waarom deze in de praktijk niet altijd als laagdrempelig worden ervaren.

Groep C (Mensen met ernstige sociale en/of milde psychische klachten) onderzocht mensen met ernstige sociale of milde psychische klachten, zoals burn-out of borderline. Zij voerden gesprekken met ervaringsdeskundigen en organisaties zoals Stjoer.

Groep D (Mensen met ernstige psychische klachten) richtte zich op mensen met ernstige psychische klachten, zoals psychoses of ernstige depressies. Deze groep wordt vaak niet begrepen of onvoldoende geholpen. Het onderzoek bracht signalen en systeemknelpunten in kaart.

Groep E (Naasten en betrokkenen van mensen met onbegrepen gedrag) bestaande uit studenten van de minor Verslavingskunde, onderzocht de rol van naasten van mensen met onbegrepen gedrag. Zij werkten volgens het double diamond model en reflecteerden op ontwerpgerichte oplossingen.

Door deze onderzoeken ontstaat een breed en verdiepend beeld van wat mensen met onbegrepen gedrag nodig hebben, en hoe organisaties en de samenleving hen beter kunnen ondersteunen.

Samenvatting

Een breed perspectief op ondersteuning bij mentale en sociale kwetsbaarheid

In onze samenleving zijn er diverse groepen mensen die behoefte hebben aan steun, verbinding en begrip op het gebied van mentale en sociale gezondheid. Deze groepen variëren van mensen die zich eenzaam voelen zonder zichtbare klachten, tot mensen met ernstige psychische aandoeningen, en ook hun naasten die vaak zwaar belast worden.

Een eerste groep bestaat uit mensen die nog geen duidelijke psychische klachten hebben, maar zich wel onzichtbaar voelen en eenzaam zijn. Voor hen is het vooral belangrijk om betekenisvolle ontmoetingen te kunnen hebben. Het ontbreken van zulke contacten kan leiden tot vervreemding en gedrag dat door anderen als vreemd of teruggetrokken wordt gezien. Door vroegtijdig signaleren en het aanbieden van veilige en laagdrempelige ontmoetingsplekken kan voorkomen worden dat deze eenzaamheid verergert.

Een volgende groep zijn mensen met beginnende mentale klachten, zoals stress, somberheid of angst. Hun klachten zijn vaak subtiel en blijven daarom vaak onder de radar. Dit maakt het moeilijk om de juiste hulp op tijd te bieden. Toch is het juist in deze fase cruciaal om passende ondersteuning te bieden, zodat klachten niet escaleren en de persoon weer vertrouwen en grip op het leven kan krijgen.

Daarnaast is er een groep mensen die kampen met ernstige sociale en/of milde psychische problemen. Zij bevinden zich vaak in een kwetsbare positie, met langdurige eenzaamheid, lichte depressie of onveilige thuissituaties. Hun gedrag kan soms verward overkomen en zij ervaren regelmatig sociale uitsluiting en onbegrip, wat hun situatie alleen maar verergert.

Voor mensen met ernstige psychische aandoeningen, zoals psychoses of ernstige depressies, is een stabiele en begripvolle ondersteuning onmisbaar. Deze groep heeft vaak te maken met stigma en maatschappelijke uitsluiting. Ze willen vooral als mens worden gezien, met hun eigen verhaal en behoeften, en niet slechts als diagnose. Vertrouwen, continuïteit in begeleiding en een benadering vanuit gelijkwaardigheid zijn voor hen essentieel.

Tot slot vormen de naasten van mensen met onbegrepen gedrag een belangrijke doelgroep. Ouders, familieleden, vrienden en hulpverleners ervaren vaak veel stress en voelen zich soms machteloos. Hun welzijn is cruciaal, omdat zij de steunpilaren zijn voor hun dierbaren. Het is

belangrijk dat ook zij erkenning, praktische hulp en emotionele ondersteuning krijgen, bijvoorbeeld via laagdrempelige praatgroepen of steunpunten.

Al deze groepen hebben unieke behoeften, maar delen een gezamenlijke wens: verbinding, begrip en toegankelijke ondersteuning. Door het ontwikkelen van inclusieve, veilige en laagdrempelige steunpunten kan aan deze behoefte worden voldaan, zodat iedereen zich gezien en gehoord voelt, ongeacht de ernst van hun klachten of de rol die ze vervullen. Eenzaamheid is een gevoel van niet verbonden zijn met anderen, waarbij iemand een gebrek aan hechte emotionele banden ervaart of minder contact heeft dan gewenst. Dit kan verschillende oorzaken hebben, zoals problemen thuis, pesten, of het niet kunnen maken van vrienden. Ook verschillen de vormen van eenzaamheid: sommige mensen voelen zich eenzaam in hun eentje, anderen juist in groepen. Signalen van eenzaamheid zijn onder andere vaak alleen zijn, weinig contact met leeftijdsgenoten, een negatief zelfbeeld en het vermijden van sociale interactie. Daarnaast kunnen ingrijpende gebeurtenissen zoals een scheiding, verhuizing of het verlies van een naaste een rol spelen.

Onderzoek naar betekenisvolle ontmoetingsplekken of steunpunten voor mensen met beginnende mentale klachten, met name jongeren en ouderen, laat zien dat laagdrempelige, veilige ontmoetingsplekken een grote rol spelen in het verminderen van eenzaamheid. Voor jongeren bieden zulke plekken, zoals steunpunt Brûze, een omgeving waar prestatiedruk wegvalt en ze gewoon zichzelf kunnen zijn. Ouderen ervaren er structuur en het herstel van eigenwaarde, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk. Deze steunpunten kenmerken zich door een huiselijke sfeer, een aanbod van activiteiten zonder verplichtingen en communicatie zonder stigma. Belangrijk is dat iedereen welkom is, ongeacht achtergrond of reden om binnen te lopen. Diepgang in gesprekken wordt gewaardeerd, al is het soms lastig die zelf te starten. Een goed functionerend steunpunt wordt gekenmerkt door duidelijke behoeften en kenmerken, die met een gestandaardiseerd meetinstrument en thematische analyses zijn onderzocht.

Interviews met mensen met psychische klachten of sociale kwetsbaarheid tonen aan dat persoonlijke aandacht, gelijkwaardigheid en een stabiele, vertrouwensvolle relatie met hulpverleners cruciaal zijn. De aanwezigheid van ervaringsdeskundigen wordt als bijzonder waardevol ervaren, omdat zij herkenning en hoop bieden. Tegelijkertijd zorgen lange wachttijden en bureaucratie vaak voor frustratie en wantrouwen. Daarnaast blijkt uit gesprekken met mensen met ernstige psychische klachten dat zij niet alleen als patiënt gezien willen worden, maar vooral als mens met een eigen verhaal. Ze hechten groot belang aan menselijke verbinding, respect, en hoop als drijfveren voor herstel. Continuïteit in begeleiding is essentieel, omdat vertrouwen tijd kost. Hoewel eigen regie gewenst is, is ondersteuning nodig die naast hen staat zonder over te nemen. Praktische hulp, zoals bij financiën en huisvesting, wordt net zo belangrijk gevonden als psychische zorg.

Ook naasten van mensen met onbegrepen gedrag, zoals dementie, ASS of verslaving, ervaren vaak een zware en emotioneel belastende rol. Hun behoeften aan erkenning, praktische steun en emotionele verbondenheid zijn groot. Steunpunten kunnen hierbij een belangrijke rol spelen door laagdrempelige ontmoetingsplekken te bieden waar naasten ervaringen delen en begrip vinden. Professionals benadrukken het belang van betere communicatie, minder werkdruk en samenhang in de zorg. Schaamte en onbekendheid vormen barrières voor het zoeken van hulp, vooral in kleinere gemeenschappen. Thematische analyses tonen dat vindbaarheid, verbondenheid, veerkracht en veiligheid cruciale thema's zijn voor deze doelgroep.

Sociaal domein eenzaamheid onder jongeren

Doelgroep A Firda



designed by  freepik

Naam: Sanne Bergsma, Nyka Ottens, Esra van der Veen, Chantal Riddersma

Opleiding: Sociaal werk, niveau 4

Leerjaar: 2, 3

Inhoud

Hoofd en deelvragen	9
Interview vragen	9
Doelstelling	10
Taakverdeling	10
Theorie	12
Praktijk	19

Inleiding

Voor dit onderzoek hebben we verschillende onderzoeksmethoden toegepast. We begonnen met een theoretische verkenning waarin we de oorzaken, gevolgen en mogelijke interventies rondom eenzaamheid bij jongeren hebben onderzocht. Daarnaast hebben we specifiek gekeken naar het beleid en de initiatieven van Firda met betrekking tot dit thema. Om de ervaringen van jongeren zelf in kaart te brengen, hebben we interviews afgenomen met studenten en medewerkers van Firda. Deze kwalitatieve gegevens hebben we geanalyseerd met behulp van een thematische analyse, waarmee we patronen en terugkerende thema's in de verhalen van de geïnterviewden konden achterhalen.

Ook hebben Sanne en Esra bij de denktank (waar we ook nog een stukje over hebben geschreven) gesproken met twee personen die ons hierna ook uitnodigden om eens langs te komen bij een bespreking.

Tot slot hebben we onze bevindingen gepresenteerd aan een groep medestudenten en betrokkenen, wat ons waardevolle feedback opleverde. In dit verslag presenteren we de belangrijkste inzichten uit ons onderzoek en geven we aanbevelingen voor hoe Firda jongeren nog beter kan ondersteunen bij het omgaan met eenzaamheid.

Hoofd en deelvragen

Hoofdvraag: Wat hebben de jongeren van Firda nodig om eenzaamheid bespreekbaar te maken?

Deelvragen:

- In welke mate speelt eenzaamheid onder jongeren vanuit de theorie?
- Welke acties onderneemt Firda om eenzaamheid onder jongeren te verminderen In welke mate speelt eenzaamheid onder jongeren bij Firda?
- Wat zou Firda in kunnen zetten om eenzaamheid onder jongeren te verminderen?
- Wat doen andere mbo scholen aan het verminderen van eenzaamheid onder jongeren?
- Hoe kunnen steunpunten het toegankelijker maken voor studenten om op hun af te stappen?

Interview vragen

- Hoe zou jij eenzaamheid kunnen omschrijven?
- In hoeverre denk je dat eenzaamheid een rol speelt in het dagelijks leven van jongeren bij Firda?
- Welke acties onderneemt Firda volgens jou om eenzaamheid onder jongeren te verminderen?
- Wat houdt jongeren tegen om eenzaamheid bespreekbaar te maken denk je?
- Wat zou Firda volgens jou beter kunnen inzetten om eenzaamheid bespreekbaar te maken?
- Ben je bekend met steunpunten en/of ontmoetingsplekken? Zo ja, welke zijn dat en hoe draagt dit bij aan het verminderen van eenzaamheid onder jongeren?
- Welke drempel weerhoudt jou om op een steunpunt of ontmoetingsplek af te stappen?
- Wat zou volgens jou een steunpunt kunnen bijdragen als iemand zich eenzaam voelt
- Als jij je zelf eenzaam zou zijn, wat zou je iemand anders aanraden om te doen?

Doelstelling

Op basis van de onderzoek kunnen wij door middel van het in kaart brengen van eenzaamheid onder jongeren aanbevelingen doen richting firda hoe dit in de toekomst verbeterd kan worden.

Taakverdeling

- Wat is eenzaamheid onder jongeren?
- Wat word er al gedaan aan eenzaamheid op MBO scholen?
- Wat zijn steunpunten en/of ontmoetingsplekken?
- Wat maakt dat de drempel zo hoog ligt onder jongeren?

Chantal: vraag 1

Sanne: vraag 2

Esra: vraag 3

Nyka: vraag 4

Planning

Tijdslijn:

Datum:	waar	wat	wanneer
27/03/2025	doas	Plan van aanpak maken	9:15
03/04/2025	parkkerk	Aanwezig parkkerk, theorie af.	9:15
09/04/2025	De sprong	Nyka en Chantal interviews	9:30
10/04/2025	zelfstandig	interviews	zelfstandig
17/04/2025	parkkerk	interviews	9:15
24/04/2025	vakantie	-	-
01/05/2025	vakantie	-	-
08/05/2025	Parkkerk/firda julianalaan	Afronden interview vragen	Tot 10:15 parkkerk, daarna firda
15/05/2025	denktank	Interview vragen samenvoegen/verwerken	9:15
22/05/2025	Firda julianalaan	Schrijven conclusie	9:15
29/05/2025	-	hemelvaartsdag	-
5/06/2025	parkkerk	aanbevelingen	9:15
12/06/2025	parkkerk	reserve	9:15
19/06/2025	parkkerk	Eind presentaties	9:15

Theorie

Wat is eenzaamheid onder jongeren?

- Wat is eenzaamheid onder jongeren? (Definitie)

De definitie van eenzaamheid is je niet verbonden voelen, je ervaart een tekort aan een hechte, emotionele band met anderen. Het kan betekenen dat je minder sociale contacten hebt dan dat je zou willen of dat de connecties die je hebt oppervlakkig of minder 'openhartig' zijn, hier spreken we van sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Ook kan eenzaamheid voelen alsof je nergens bij hoort of geen band hebt met je omgeving/de mensen om je heen.

- Wat veroorzaakt eenzaamheid onder jongeren?

Omdat eenzaamheid per individu verschilt en ook andere gevoeld wordt, met verschillende oorzaken en ontwikkeling/gevolgen, in elke geval anders kan zijn. In het algemeen ontstaat eenzaamheid onder jongeren uit veel verschillende redenen; in de puberteit ervaren ze veel grote verandering, zoals lichamelijke en psychologische veranderingen. Jongeren worden onafhankelijker, ze maken zich los van hun ouders en ontwikkelen een eigen identiteit, misschien moeten ze naar een nieuwe school of gaan ze op kamers waar ze te maken krijgen met een hele nieuwe omgeving en sociale cirkel. Door al deze nieuwe ontwikkelingen kan het voorkomen dat het contact met oude vrienden vervalst en er weer een niet sociaal netwerk moet worden opgebouwd, dat jongeren zich daar alleen in kunnen voelen is helemaal niet vreemd.

Jongeren zijn ook in een fase van hun leven waar ze kwetsbaar zijn voor sterke emoties, onder andere eenzaamheid. Je wilt je eigen identiteit ontwikkelen of ergens bij horen, maar het kan zijn dat je je niet altijd jezelf voelt in je vriendengroep. Jongeren willen er heel graag bij willen horen, een grote vriendengroep hebben en populair zijn op school. Dit geldt niet voor alle jongeren, zo zijn er jongeren die vooral behoefte hebben aan connectie. Vaak is het heel moeilijk om een van beide te vinden, wat leidt tot eenzaamheid.

- Wat voor consequenties kan dit hebben op jongeren?

Het buitengesloten voelen of afgewezen worden is voor veel jongeren heel erg, het is een naar gevoel wat afstandelijkheid en angst kan veroorzaken. Als jongeren is het vaak lastig dit negatieve gevoel op een positieve manier op te lossen, je voelt je eenzaam en in de steek gelaten door andere. Je verliest vertrouwen in anderen en kan impact hebben op je zelfvertrouwen, je twijfelt aan jezelf en of je de moeite wel waard bent. De gevolgen worden vaak onderschat, omdat dit heel veel betekent voor jongeren en door weinig levenservaring weten ze simpelweg niet hoe ze met hun emoties om moeten gaan of moeten benaderen. Deze ervaring en persoonlijke ontwikkeling gebeurt door middel van interactie met anderen, dit kan ernstige gevolgen hebben. Denk hierbij aan mentale problemen zoals depressie of

angst, een laag zelfvertrouwen, cognitief minder goed kunnen functioneren en zelfs suïcidale gedachten. Als jongeren zit je in een belangrijke fase van je leven, die je uiteindelijk vormt als persoon en je toekomst vast kan leggen. Al deze consequenties van eenzaamheid kunnen grote gevolgen hebben, zoals slechte prestaties op school en verkeerde connecties zoeken. Uiteindelijk kan dit ook uitlopen op substanties misbruik, denk aan roken of alcohol, wiet of drugs.

Hoe kunnen we dit meer bespreekbaar maken?

Eenzame jongeren hebben vooral behoefte aan een laagdrempelige manier van communicatie, ze vinden het vaak lastig om op een steunpunt af te stappen. Voor een anonieme en laagdrempelige manier van communicatie zouden online hulpmiddelen goed kunnen helpen, zoals whatsapp of een 'hulp' chat, zelfs via een podcast kan je de drempel lager maken. Ook is het van belang dat er steunpunten beschikbaar en laagdrempelig makkelijk aan te spreken zijn.

Tegenwoordig zit er, ondanks dat er recente jaren veel aandacht aan wordt besteed, een grote taboe op eenzaamheid onder jongeren. Voor eenzaamheid onder jongeren is het belangrijk dat het genormaliseerd wordt, eenzaamheid is namelijk iets wat elk mens ervaart, door dit te laten zien kunnen we laten zien dat het heel normaal is en iedereen wel snapt waar jongeren mee 'strugglen'. Om jongeren beter te kunnen bereiken kan je in contact gaan met scholen, sport clubs en jeugdorganisaties. Door in contact te komen met deze organisaties kan je beter in contact komen met jongeren en je verhaal doen.

Conclusie

Eenzaamheid is het tekort of gevoel van te kortheid aan sociale en/of emotionele connecties.

Wat wordt er al gedaan aan eenzaamheid op MBO scholen?

Firda onderneemt diverse initiatieven om eenzaamheid onder jongeren te bestrijden:

- **Onderzoek en bewustwording:** Studenten van Firda hebben samen met NHL Stenden onderzoek gedaan naar eenzaamheid onder jongeren in Leeuwarden. Ze ontdekten dat veel jongeren niet weten waar ze terecht kunnen voor hulp en stelden voor om sociale activiteiten laagdrempeliger te maken en beter te communiceren over beschikbare ondersteuning.
- **Week van de Mentale Gezondheid:** In mei 2024 organiseerde Firda de 'Week van de Mentale Gezondheid', waarin alle mbo-colleges aandacht besteedden aan mentaal welzijn. Studenten ontwikkelden de 'Swetspot', een set vragenkaarten om gesprekken over onderwerpen als eenzaamheid en depressie te aan te kaarten, met als doel het taboe te doorbreken.
- **Maatschappelijke Diensttijd (MDT) programma 'Bloeizone Fryslân':** Een programma die jongeren de kans biedt zichzelf te ontwikkelen en maatschappelijk betrokken te zijn. Het traject bestaat uit drie fasen: ontdekken van eigen talenten, maatschappelijk betrokken zijn en nieuwe mensen ontmoeten. Door deelname stappen studenten uit hun comfortzone en vergroten ze hun sociale netwerk, wat bijdraagt aan het verminderen van eenzaamheid.
- **Begeleiding en ondersteuning:** Firda biedt trajecten zoals 'Pitstop' aan voor studenten die vastlopen in hun opleiding. Dit programma helpt studenten zichzelf te herontdekken en ondersteunt hen bij persoonlijke uitdagingen, waaronder gevoelens van eenzaamheid.

Aeres

Aeres MBO onderneemt diverse initiatieven om eenzaamheid onder jongeren te verminderen:

- **Samenwerking met Fier:** In Leeuwarden werkt Aeres MBO samen met Fier, een organisatie die zich inzet voor jongeren in kwetsbare situaties. Studenten krijgen de mogelijkheid om tijdens hun verblijf bij Fier een mbo-keuzedeel af te ronden. Dit biedt hen perspectief en helpt bij het opbouwen van sociale contacten, wat kan bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid.
- **Maatschappelijke betrokkenheid:** Leerlingen van Aeres VMBO Ede organiseerden een kerstbijeenkomst voor eenzame ouderen, inclusief bingo en gourmetten. Dit initiatief toont de inzet van Aeres-studenten om sociale verbindingen te versterken, wat indirect ook bijdraagt aan het bewustzijn over en aanpak van eenzaamheid onder leeftijdsgenoten.

- **Onderwijsprogramma's gericht op duurzaamheid en samenwerking:** Aeres MBO stimuleert studenten om deel te nemen aan projecten die samenwerking en maatschappelijke betrokkenheid bevorderen. Bijvoorbeeld, het Educatief Programma Floriade moedigt jongeren aan om creatieve oplossingen te bedenken voor duurzaamheidsvraagstukken, wat hun zelfvertrouwen vergroot en sociale interactie bevordert.

Deze initiatieven zijn niet uitsluitend tegen eenzaamheid onder jongeren maar het kan er wel mee helpen

Deltion (Zwolle)

Het Deltion College onderneemt diverse initiatieven om eenzaamheid onder jongeren te verminderen en hun welzijn te bevorderen:

- **Deltion JongerenTeam (DJT):** Dit team biedt professionele en persoonlijke begeleiding aan studenten die extra ondersteuning nodig hebben vanwege persoonlijke problemen, zoals psychosociale uitdagingen, verslaving of langdurige ziekte. Het DJT fungeert als een 'sociaal wijkteam' binnen de school en werkt samen met externe hulpverleningspartners om studenten snel de juiste hulp te bieden.
- **Samenwerking met Travers Welzijn:** Jongerenwerkers van Travers Welzijn ondersteunen studenten op school, wat bijdraagt aan het voorkomen van voortijdige schooluitval en het bevorderen van sociale verbondenheid onder jongeren.
- **Financieel Spreekuur:** In samenwerking met De Kern en de gemeente Zwolle biedt Deltion het Financieel Spreekuur aan. Hier kunnen studenten terecht met financiële vragen en problemen, waardoor stress en mogelijke sociale isolatie als gevolg van geldzorgen worden verminderd.
- **Loopbaanadvies en persoonlijke begeleiding:** Het Studenten SuccesCentrum van Deltion ondersteunt studenten bij studie- en beroepskeuze, leerproblemen en sociale uitdagingen. Door persoonlijke aandacht en deskundige begeleiding helpt Deltion studenten om beter in hun vel te zitten en sociale contacten te onderhouden.

Alfa college Groningen

Het Alfa-college in Groningen onderneemt diverse initiatieven om eenzaamheid onder jongeren tegen te gaan en hun mentale welzijn te bevorderen. Enkele van deze initiatieven zijn:

- **We(l)zijn Maand van de Mentale Gezondheid:**

Vanaf 20 januari 2025 organiseert het Alfa-college samen met partners zoals DCTerra en Noorderpoort verschillende activiteiten gericht op het versterken van de mentale veerkracht van studenten en medewerkers. Het programma omvat workshops, mindfulness-sessies, inloopspreekuren en een fototentoonstelling.

- **Project Comeback:**

In samenwerking met topsporters zoals Virgil van Dijk en Anouk Vetter biedt het Alfa-college jongeren ondersteuning bij het omgaan met uitdagingen, vooral tijdens de coronapandemie. Dit project richt zich op het bespreekbaar maken van mentale worstelingen en het bevorderen van een gezonde levensstijl.

- **Sociale Inclusie Initiatieven:**

Het Alfa-college stimuleert projecten gericht op sociale inclusie en rechtvaardigheid. Voorbeelden hiervan zijn de oprichting van naschoolse clubs zoals 'Warhammer', waarbij studenten met gezamenlijke interesses samenkomen, en acties waarbij studenten zich inzetten voor maatschappelijke doelen, zoals hulp aan slachtoffers van de aardbeving in Turkije.

- **Begeleiding bij het Studeren:** Het Alfa-college biedt uitgebreide begeleiding aan studenten die persoonlijke of studie gerelateerde problemen ervaren. Via het loopbaancentrum kunnen studenten ondersteuning krijgen bij studievoortgang, persoonlijke ontwikkeling en het omgaan met persoonlijke problemen.

Wat zijn steunpunten/ontmoetingsplekken?

Steunpunten zijn plekken waar mensen steun vandaan kunnen halen. Ontmoetingsplekken zijn locaties waar je andere mensen kunt ontmoeten.

Ontmoetingsplekken zijn er in de gemeente Leeuwarden op allemaal verschillende locaties en voor verschillende doelgroepen en interesses. Ook zijn er verschillende bedrijven die ontmoetingsplekken hebben opgezet. Dit kan wel verschillen van laagdrempeligheid. Hier mee bedoel ik, hoe makkelijk het is om naar deze locatie te gaan. Bij sommige locaties is er een indicatie nodig.

Er zijn ook locaties wat niet gekoppeld staat aan een hulp verlener die je zou kunnen opvangen. Dit zijn locaties waar veel jongeren (of ouderen) komen.

Ontmoetingsplekken bij Amaryllis

- Ojo (ontmoetingscentrum jonge ouders)
- Jimmy's
- Oude ambachtsschool (werkpro)
- Werkplaats oud oost
- De klomp
- Ondensehuis (demente ouderen)
- Stadswerf leeuwarden
- Spel verbindt buurthuis tjerck hiddes
- Kinderboerderij leeuwarden
- Ontmoeten en meedoen grou (ouderen)
- De molen (jp van de bent stichting)
- Sc leovardia
- Ontmoetingsplek bilgaard (ouderen)
- Zwemmen kalverdijkje (alle leeftijden voor mensen met psychische kwetsbaarheid)
- Doe mee atelier
- Doe mee Aldlan

Niet al deze locaties zijn ook toegankelijk voor jongeren ook zijn sommige van deze locaties dagbesteding.

Andere ontmoetings plekken

- Hatza (ontmoetings plek voor jongeren van 12 tot 16 jaar)

Ook plekken zoals een wijkcentrum of een jeugd honk kan gezien worden als ontmoetingsplek. In elke wijk heb je een wijkcentrum maar het verschilt per wijk wat voor activiteiten daar worden georganiseerd.

Wat maakt de drempel zo hoog voor jongeren om eenzaamheid te bespreken?

Met jongeren praten over eenzaamheid is extra lastig door hun levensfase. Vaak missen zij de sociale vaardigheden om de gevoelens onder woorden te brengen. Daarbij is een algemene opvatting dat jongeren zich niet eenzaam horen te voelen: ze horen lekker buiten te spelen, tijd door te brengen met vrienden en het naar hun zin te hebben op feestjes. Ze zetten vervolgens een masker op om aan dat plaatje te voldoen.

Eenzaamheid is daarom ook meestal niet makkelijk te herkennen. In de casus trekt Peter zich terug, wat een duidelijk signaal is. Maar iedere jongeren zal dit anders uiten. 'Eigenlijk kan je eenzaamheid pas herkennen wanneer je de jongere dusdanig goed kent dat je afwijkend gedrag kan herkennen,' vertelt een jongerenwerker. 'Een jongere kan zich terugtrekken, maar overcompenseren kan ook een teken zijn van eenzaamheid. Bijvoorbeeld overmatig veel uitgaan of aandacht opeisen in een groep.'

De laatste jaren is eenzaamheid toegenomen. Veel sociale activiteiten zoals een avondje bioscoop, festivals of gewoon afspreken met vrienden gingen in coronatijd niet door. In vergelijking met 2019 gaven volgens statistiekbureau CBS meer jongeren aan zich emotioneel eenzaam te voelen. Valentijn: "Vanwege corona en de pandemie is het een onderwerp dat nu heel actueel is, maar het is niet nu pas ontstaan. Het speelt al veel langer."

Als zoveel jongeren ermee dealen, waarom kunnen ze er dan zo moeilijk over praten? "Dat komt door het stereotype beeld van een eenzaam persoon", vertelt Emma. "En het is vaak schaamte. De schaamte dat je weinig - echte - vrienden hebt of dat je op vrijdagavond in je eentje op de bank zit, terwijl je dat helemaal niet wil. Het is moeilijk om toe te geven dat je in het beeld van eenzaamheid past. Terwijl dat helemaal niet erg is. Veel mensen voelen zich alleen."

Jan Willem: 'Eenzaamheid onder jongeren is een taboeonderwerp en dat maakt het moeilijk om het bespreekbaar te maken, terwijl het bespreekbaar maken wel de eerste stap is om er iets aan te doen. Jongeren zijn vaak geneigd hun eenzaamheid te verbergen of te ontkennen om stigmatisering te voorkomen. We moeten eenzaamheid dus allereerst normaliseren, zonder de ernst ervan over het hoofd te zien

Conclusie

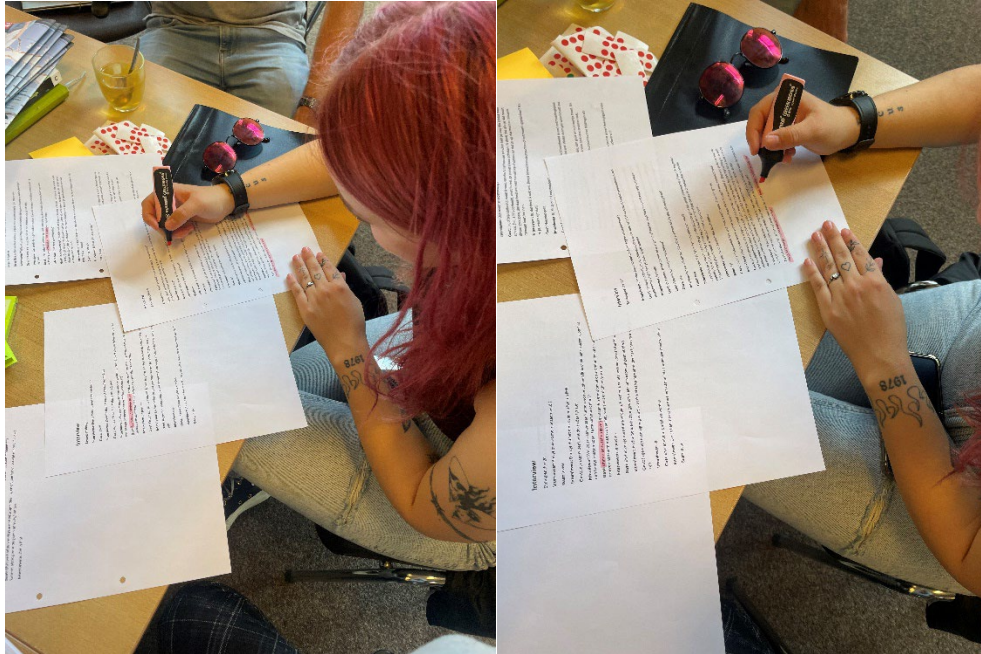
Wat we hier uit kunnen op maken is dat voor jongeren de drempel te hoog is omdat het onderwerp zelf nog al een taboe is ook schamen veel jongeren zich er voor waardoor het dus minder wenselijk voor ze is om op zulke plekken te komen omdat ze ook bang zijn voor reacties van anderen.

Praktijk

Interview

Voor de interviews gaan wij langs op onze school firda, Zo bereiken we veel mensen en krijgen we de antwoorden waar we naar zoeken. Ook hebben we de mogelijkheid gehad om bij de tienskip langs te gaan en hier jongeren van onder andere firda te interviewen, maar ook docenten. Hier hebben wij ook veel aan gehad.

Foto's interview en thematische analyse



Denktank

Wat is een denktank?

Tijdens een denktank komen verschillende medewerkers van bedrijven langs, ze hebben allemaal wat te maken met of eenzaamheid onder jongeren of onbegrepen gedrag. De groepjes leggen zo hun ideeën uit en wat zij al hebben, en krijgen hier feedback op van deze mensen. Dit is heel handig als je vragen hebt aan een professional, of je nog extra informatie over een onderwerp nodig hebt. Wij hebben in totaal twee keer een denktank gehad. 1 keer aan het begin van de opdracht en 1 keer in het midden.

2^{de} keer denktank

Bij de tweede denktank hebben wij onder andere een man en een vrouw gesproken van taboe talks. Dit is een soort project die ook meedenkt met eenzaamheid onder jongeren en hier wat tegen probeert te doen, maar ook andere onderwerpen die te maken hebben met jongeren. We hadden een goed gesprek over onze ondervindingen en werden hier later ook door uitgenodigd om bij een bijeenkomst van hun te komen. Ik (Sanne) ben hierbij geweest en ik wist eerst niet wat ik kon verwachten. Maar naarmate iedereen een beetje binnenkwam en we de voorstel ronde deden vond ik het al super interessant. We waren met meerdere jongeren die al eigen bedrijven hadden binnen het jongerenwerk en allemaal in principe wat anders deden maar wel gericht op de jongeren. Ook zaten er mensen die ook jongerenwerk deden maar dan met een hoge functie binnen het bedrijf. We hebben samen geluncht en ik merkte dat de groep echt goed samengesteld was omdat we allemaal heel veel ambities hebben binnen het jongerenwerk.

De bijeenkomst ging erover dat ze een project willen starten met ons voor jongeren en ze willen dan focussen op basisscholen. We hebben van alles besproken en leuke ideeën bedacht. Ik werd uitgenodigd om vaker naar deze besprekingen te gaan om samen de plannen te maken en dit vind ik super leuk. Dit heeft niet alleen met eenzaamheid onder jongeren te maken maar ik had dit niet gekund als ik dit project niet had gedaan, dus dat is wel gaaf om te beseffen hoe je zo connecties kan leggen. Er werd ook gevraagd of er meer mensen zijn in mijn groepje die nog mee willen doen en ik en Esra doen nu beide mee met dit project. Heel leuk!

Conclusie Esra

Uit de interviews, observaties en adviezen komt een duidelijk beeld naar voren: eenzaamheid onder studenten op Firda is een herkenbaar, er was wel twijfel wie er nou verantwoordelijk is om dit aan te pakken. Ligt bij de student zelf en moeten ze dit privé aanpakken of moet er meer gebeuren op school. toch komt er uit dat iedereen behoefte heeft om te weten waar je naar toe kan als je ergens mee zit. Dus zichtbaarheid moet letterlijk en figuurlijk zichtbaar worden op school. dat begint bij het zichtbaar maken van de mensen en de plekken waar studenten terecht kunnen. zoals school maatschappelijk werkers. Ook moet er op een laagdrempelige manier verbinding gestimuleerd worden. Niet iedereen wil of kan praten over eenzaamheid. Daarom zijn informele, positieve vormen van verbinding essentieel. Denk aan pauze activiteiten hobby clubs project dagen of een buddy systeem. Ook sociaalwerk studenten in zetten als 'verbinder' tussen klasgenoten biedt kansen. Hun leren in de praktijk en medestudenten krijgen steun. Een gedeelde verantwoordelijkheid nemen is geen individueel probleem. Het vraagt om betrokkenheid van docenten, toegankelijke begeleiders en actieve studenten. Slb'ers en docenten moeten getraind en ondersteund worden in het signaleren en bespreekbaar maken van sociale uitsluiting. Daarnaast is het belangrijk dat de leerlingen wel hun eigen aandeel er aan hebben. door ze mee te laten denken en doen, ontstaat er eigenaarschap en sluit het beter aan op hun leef wereld.

Wat jongeren vooral nodig lijken te hebben, is een veilige omgeving waarin ze zich durven uiten, steun kunnen vinden en echte verbindingen kunnen opbouwen. Meer zichtbaarheid van initiatieven, beter geïnformeerde begeleiders of docenten, en het organiseren van laagdrempelige activiteiten of ontmoetingsmomenten kunnen hierin een belangrijke rol spelen. Het is duidelijk dat er binnen scholen zoals Firda kansen liggen om het thema eenzaamheid actiever aan te pakken, bespreekbaar te maken en jongeren hierin beter te ondersteunen.

Aanbevelingen

Aanbeveling: Creëer een structureel en zichtbaar netwerk voor verbinding en ondersteuning binnen Firda

Op basis van de bevindingen raden wij aan om binnen Firda een **laagdrempelig, zichtbaar en gezamenlijk gedragen ondersteuningsnetwerk** te ontwikkelen dat gericht is op het voorkomen en verminderen van eenzaamheid onder studenten. Deze aanpak rust op vier pijlers:

1. Zichtbaarheid en Toegankelijkheid van Hulpverlening

Maak duidelijk zichtbaar **waar en bij wie studenten terecht kunnen** als ze hulp nodig hebben. Denk aan herkenbare gezichten en locaties van bijvoorbeeld schoolmaatschappelijk werkers, studieloopbaanbegeleiders en vertrouwenspersonen. Gebruik fysieke en digitale communicatiemiddelen om deze zichtbaarheid te vergroten (zoals posters, intranet, en introductiemomenten).

2. Stimuleren van Informele Verbindingen

Organiseer **regelmatig kleinschalige, vrijblijvende activiteiten** zoals hobbyclubs, projectdagen, creatieve pauze-initiatieven en buddy-systemen. Laat studenten zélf meedenken en mee-organiseren, zodat het aansluit bij hun leefwereld en betrokkenheid stimuleert.

3. Inzetten van Sociaal Werk Studenten als Verbinders

Geef sociaal werk studenten een rol als ‘peer-supporters’ of **verbinders in de klas**. Zo kunnen zij praktische ervaring opdoen, terwijl ze medestudenten ondersteunen in het maken van sociale connecties.

4. Versterken van Signalering en Gespreksvaardigheden bij Personeel

Train en ondersteun docenten en begeleiders in het **signaleren van sociale uitsluiting** en het **openen van gesprekken** over eenzaamheid. Het herkennen van signalen en het normaliseren van deze gesprekken draagt bij aan een veilig klimaat binnen de school.

Tot slot

Bied studenten een stem in het proces. Door hen actief te betrekken bij het ontwikkelen en uitvoeren van initiatieven, ontstaat er meer **eigenaarschap** en wordt er beter aangesloten op hun behoeften. Een gedeelde verantwoordelijkheid – van school, personeel én studenten – is essentieel voor duurzame verandering

Conclusie chat

Conclusie: Wat kan Firda doen om eenzaamheid bespreekbaar te maken?

Uit de interviews blijkt dat **eenzaamheid onder studenten op Firda een herkenbaar en aanwezig probleem is**, zelfs in opleidingen waar je zou verwachten dat sociaal contact vanzelfsprekend is, zoals Social Work. Jongeren geven aan zich regelmatig buitengesloten te voelen van groepsvorming in de klas. Hoewel sommige studenten hier bewust afstand van houden, voelen zij toch het gemis van aansluiting. Wat opvalt is dat **eenzaamheid vaak onbesproken blijft**, zowel in de klas als in het contact met docenten.

De docenten zelf geven aan dat zij zich vooral richten op groepsdynamiek, maar **het onderwerp ‘eenzaamheid’ nauwelijks expliciet behandelen**. Er zijn ook **geen duidelijke protocollen of richtlijnen** vanuit de school om met signalen van eenzaamheid om te gaan. Daarbij wordt opgemerkt dat **de verantwoordelijkheid vaak bij studenten zelf wordt gelegd**, wat voor kwetsbare jongeren juist een drempel vormt.

Bestaande initiatieven zoals Jimmy's, @ease of wijkprojecten zijn **onvoldoende bekend bij jongeren** en worden niet of nauwelijks gepromoot via school. Jongeren noemen ook de hoge mentale drempel om er in je eentje naartoe te gaan – juist als je eenzaam bent.

Wat Firda zou kunnen verbeteren:

1. Maak eenzaamheid bespreekbaar in de klas

Zorg dat eenzaamheid net zo serieus besproken wordt als groepsdynamiek. Geef ruimte aan het thema via mentorgesprekken, lesprogramma's of projectweken.

2. Zet studenten Social Work actief in op school

Laat studenten van deze opleiding langs klassen gaan om met leerlingen in gesprek te gaan over eenzaamheid, als onderdeel van hun stage. Zo versterken ze hun vaardigheden en maken ze een verschil voor medestudenten.

3. Creëer meer laagdrempelige ontmoetingsplekken op school zelf

Denk aan inloopmomenten, gezamenlijke pauzeactiviteiten of themaruimtes waar studenten informeel kunnen ontmoeten zonder verplichting. Een fysieke plek op school, begeleid door sociale werkers of stagiairs, verlaagt de drempel aanzienlijk.

4. Zorg voor betere bekendheid van bestaande hulp- en ontmoetingsplekken

Flyers zijn niet genoeg. Laat organisaties als Jimmy's of @ease *persoonlijk op school langskomen*, organiseer info-ochtenden of laat ze klasbezoeken doen.

5. Train docenten in signaleren én handelen

Zorg dat zij weten hoe ze eenzaamheid kunnen herkennen en dat ze duidelijk weten waar ze studenten naartoe kunnen verwijzen. Een intern aanspreekpunt of protocol zou kunnen helpen.

Slotgedachte

Eenzaamheid is geen individueel probleem maar een **collectieve verantwoordelijkheid**. Pas wanneer school, docenten én studenten samen werken aan herkenning, bespreekbaarheid en actie, kan Firda echt het verschil maken voor jongeren die zich alleen voelen.

Conclusie: Wat kan Firda doen om eenzaamheid bespreekbaar te maken?

Uit de interviews blijkt dat **eenzaamheid onder jongeren op Firda wel degelijk speelt**, al is het vaak **onzichtbaar en moeilijk bespreekbaar**. Jongeren geven aan dat eenzaamheid zich niet altijd uit in alleen zijn, maar juist ook **voelbaar is te midden van anderen**, bijvoorbeeld in een klas waar je geen aansluiting vindt. Factoren als **schaamte, ontkenning**, en het **moeten maken van de eerste stap** vormen vaak een drempel om hulp te zoeken.

Hoewel sommige studenten sterke sociale vaardigheden hebben en anderen proberen te betrekken, blijkt dit lang niet altijd vanzelf te gaan. **De sociale dynamiek van de klas speelt een grote rol**, net als de mate waarin docenten actief betrokken zijn. In sommige opleidingen zoals social work zou je verwachten dat studenten elkaar juist opzoeken, maar ook daar komt uitsluiting voor.

Wat ook naar voren komt is dat **veel jongeren én docenten niet goed weten welke steunpunten of initiatieven er bestaan**, zoals Jimmy's of @ease. Deze plekken zijn onvoldoende zichtbaar of toegankelijk. Jongeren geven aan dat **alleen ergens heen moeten gaan** hen tegenhoudt. Er is behoefte aan **laagdrempelige en begeleide ondersteuning**, zoals een **persoon die met je meegaat**, of duidelijke aanspreekpunten binnen de school.

Er zijn wel suggesties gedaan die Firda zou kunnen inzetten:

- **Gastlessen over eenzaamheid** waarin open gesproken wordt over dit thema.
- **Sociale activiteiten of clubs na schooltijd**, zoals hobbygroepen of "Amerikaanse schoolclubs" (bijv. schaken of sport), om studenten met elkaar te verbinden op basis van gedeelde interesses.
- **Social work-studenten inzetten als 'verbinders'** binnen andere klassen, waarbij ze meteen praktijkervaring opdoen.
- **Meer aandacht voor groepsvorming en sociale veiligheid in de klas**, eventueel via SLB'ers of mentoren.
- **Actievere rol van docenten**, waarbij zij niet alleen groepsdynamiek maar ook signalen van eenzaamheid oppakken en bespreekbaar maken.
- **Beter communiceren welke hulpstructuren er zijn**, en zichtbaar maken hoe je hulp kunt zoeken zonder drempels of schaamte.

Tot slot is duidelijk geworden dat **bespreekbaarheid begint bij zichtbaarheid, veiligheid en laagdrempelige toegang**. Firda kan hier een belangrijke rol in spelen door ruimte te creëren waar studenten zich gezien en gehoord voelen – niet alleen als leerlingen, maar als mensen.

Samenvatting van de interviews

1. Erkenning van eenzaamheid

- Zowel studenten als schoolmaatschappelijk werkers **herkennen** dat eenzaamheid onder jongeren een rol speelt.
- Jongeren voelen zich soms **buiten de groep vallen**, vooral in klassen met een onevenwichtige samenstelling (bijv. 2 meisjes in een klas vol jongens).
- Eenzaamheid wordt **vaak niet zichtbaar**, omdat jongeren het moeilijk vinden erover te praten of niet serieus genomen worden.

2. Rol van de SLB'er

- De SLB'er wordt **niet altijd gezien als actief betrokken** bij het welzijn van studenten.
- Studenten ervaren soms dat **problemen binnen de klas onderling worden opgelost** zonder dat de SLB'er ingrijpt.
- De **klik met de SLB'er** bepaalt vaak of iemand naar hem/haar toestapt.

3. Bespreekbaarheid in de klas

- Studenten geven aan dat eenzaamheid **moeilijk bespreekbaar is**, vaak door groepsdruk of schaamte.
- Sommigen zouden **groepsbonding belangrijker vinden dan een thematisch gesprek** over eenzaamheid.
- Er is interesse in het **verwerken van het onderwerp in SLB-lessen** of burgerschapslessen, maar met **inspraak van studenten**.

4. Wat helpt wél?

- Activiteiten waarbij **groepsvorming** gestimuleerd wordt (samenwerken, uitjes).
- Studenten zijn **eerder bereid aan groepsactiviteiten mee te doen dan aan “praten over eenzaamheid”**.
- Er zijn **maatschappelijk werkers aanwezig op school**, maar de bekendheid met hun rol is **erg beperkt**.
- Er is **behoefte aan zichtbaarheid** van de mensen en plekken waar je terecht kunt.

5. Aandachtspunt: andere opleidingen

- CLOS-meiden geven aan dat zij zich vaak niet thuis voelen tussen de jongens.
- In sportopleidingen is de cultuur anders; dat vraagt om een **aansluiting in aanpak** bij de doelgroep.
- Verschillen tussen opleidingen maken het lastig om één uniforme aanpak te bedenken.

Advies Firda

1. Maak het schoolmaatschappelijk werk zichtbaar

- Laat maatschappelijk werkers **meer zichtbaar aanwezig zijn** op de opleidingen, bijv. in de klas, in de kantine, op het portaal.
- Introduceer hen bewust bij start van het schooljaar of bij SLB-lessen.
- Overweeg een **vaste aanspreekplek of inloopmomenten** (fysiek en digitaal).

2. Versterk groepsvorming structureel

- Zet in op **groepsvormende activiteiten** vanaf de start van het schooljaar (bijv. projectdagen, sportactiviteiten, teambuilding).
- Laat SLB'ers ruimte krijgen om groepsdynamiek bespreekbaar te maken in de les.
- Stimuleer een **vaste reflectie op groepssfeer** in SLB, minstens 1x per periode.

3. Integreer het thema eenzaamheid in bestaande vakken

- Gebruik vakken als **Burgerschap of SLB** om thema's zoals eenzaamheid, mentale gezondheid en groepsdruk in **laagdrempelige vorm** te behandelen.
- Niet te zwaar of belerend: **geen stempel "eenzaam" plakken**, maar juist inzetten op: "Wat voor groep willen we zijn?" of "Hoe zorgen we voor elkaar?"

4. Zorg voor betrokken docenten

- Ondersteun docenten met korte, praktische tools of gesprekstechnieken rondom signaleren van eenzaamheid.
- Docenten gaven aan zich handelingsverlegen te voelen – organiseer evt. een **korte training/workshop** met praktijkvoorbeelden.
- Maak samenwerking tussen docenten en schoolmaatschappelijk werkers **laagdrempelig en vanzelfsprekend**.

5. Zet in op co-creatie met studenten

- Laat studenten **meedenken over oplossingen** (bijv. in een studentenpanel).
- Laat studenten zelf activiteiten of formats bedenken waarin ze **groepsgevoel en verbondenheid** versterken.
- Dit vergroot de betrokkenheid en sluit beter aan bij hun leefwereld.

Bonusideeën

- Ontwikkel een **campagneweek of themadag** gericht op verbinding (bijv. "Week van de groep" i.p.v. "Week tegen eenzaamheid").
- Introduceer een **anonieme meldmogelijkheid** bij zorgen over een klasgenoot (via app of website).
- Bied een **"buddy-systeem"** aan voor nieuwe studenten of bij doorstroom tussen opleidingen.

Eindconclusie

Eindconclusie: Wat kan Firda doen om eenzaamheid bespreekbaar te maken?

Uit de interviews, observaties en adviezen komt een duidelijk beeld naar voren: eenzaamheid onder studenten op Firda is een herkenbaar maar vaak onzichtbaar probleem. Het speelt zich af in de schaduw van groepsvorming, prestatiedruk en sociale verwachtingen, en blijft vaak onbesproken door schaamte, onzekerheid of handelingsverlegenheid – bij zowel studenten als docenten.

De kern van de oplossing ligt in drie pijlers: zichtbaarheid, veiligheid en gezamenlijke verantwoordelijkheid.

1. Zichtbaarheid creëren

Eenzaamheid moet letterlijk en figuurlijk zichtbaar worden op school. Dat begint bij het zichtbaar maken van de mensen en plekken waar studenten terecht kunnen – zoals schoolmaatschappelijk werkers, Jimmy's of @ease. Maar ook het thema zelf verdient zichtbaarheid, bijvoorbeeld via gastlessen, campagnes of aandacht in lesprogramma's zoals SLB en Burgerschap.

2. Laagdrempelige verbindingen stimuleren

Niet iedereen wil of kan praten over eenzaamheid. Daarom zijn informele, positieve vormen van verbinding essentieel. Denk aan pauzeactiviteiten, hobbyclubs, projectdagen of een buddy-systeem. Ook het inzetten van Social Work-studenten als 'verbinders' tussen klasgenoten biedt kansen: zij leren in de praktijk, terwijl ze medestudenten ondersteunen.

3. Een gedeelde verantwoordelijkheid nemen

Eenzaamheid is geen individueel probleem. Het vraagt om betrokken docenten, toegankelijke begeleiders en actieve studenten. SLB'ers en docenten moeten getraind en ondersteund worden in het signaleren en bespreekbaar maken van sociale uitsluiting. Tegelijkertijd is co-creatie met studenten cruciaal: door hen mee te laten denken en doen, ontstaat eigenaarschap en sluit het aanbod beter aan op hun leefwereld.

Slotgedachte:

Firda heeft de kans om eenzaamheid niet alleen te signaleren, maar te doorbreken. Niet door het probleem te individualiseren, maar door een cultuur te creëren waarin iedereen zich gezien en verbonden kan voelen. Wanneer studenten, docenten en ondersteuners samen bouwen aan een open, veilige en betrokken leeromgeving, wordt eenzaamheid écht bespreekbaar – en wordt school meer dan alleen een plek om te leren.

Bronnen

Vraag 1

<https://www.cjg043.nl/eenzaamheid-onder-jongeren/>

<https://www.nji.nl/nieuws/jongerenwerkers-belangrijk-bij-aanpak-eenzaamheid>

<https://www.vvsg.be/magazine-lokaal/eenzaamheid-bij-jongeren-bespreekbaar-maken>

Vraag 2

<https://www.nhlstenden.com/nieuws-en-artikelen/studenten-firda-en-nhl-stenden-pak-eenzaamheid-onder-jongeren-beter-aan>

<https://www.firda.nl/nieuws/lets-swets-over-mentale-gezondheid>

https://www.mboraad.nl/sites/default/files/2024-09/Firda%20MDT-programma_DEF.pdf

<https://nos.nl/regio/friesland/artikel/555015-steeds-meer-jongeren-maken-opleiding-niet-af-firda-probeert-dat-te-voorkomen>

<https://www.fier.nl/nieuws/met-dit-certificaat-ben-ik-een-stukje-dichterbij-mijn-doel-andere-jongeren-helpen>

https://www.aeres.nl/jaarimpressie_2018/onderwijs/leerlingen-en-studenten-bieden-de-helpende-hand

<https://www.aeres.nl/nieuws/2022/jongeren-produceren-zelf-kennis-over-duurzaamheid-in-speciaal-leerprogramma-aeres>

<https://www.deltion.nl/voor-jongeren/begeleiding/deltion-jongerenteam>

<https://traverswelzijn.nl/diensten/deltion-jongerenteam/>

<https://1zwolle.nl/nieuws/46343/financieel-spreekuur-goed-bezocht.html>

<https://www.deltion.nl/voor-jongeren/begeleiding>

<https://jaarverslag.alfa-college.nl/jaarverslag-2023/onze-studenten>

<https://www.alfa-college.nl/samenwerken/dna-welzijn?utm>

<https://www.alfa-college.nl/over-ons/nieuws/20211026-alfa-college-sluit-zich-aan-bij-project-comeback?utm>

<https://www.alfa-college.nl/scholieren/begeleiding-bij-het-studeren?utm>

Vraag 3

[Eenzaamheid onder jongeren: wat kan jij doen? - De Hoop](#)

[Steeds meer jongeren eenzaam: 'Wordt weinig over gepraat' | Scholieren.com](#)

[Verkenning eenzaamheid onder jongeren: meer aandacht voor sociale en mentale gezondheid | Movisie](#)

Vraag 4

<https://www.amaryllisleeuwarden.nl/ondersteuning/ontmoetenenmee...>

<https://www.leeuwarden.nl/wmo/buurt-en-dorpskamers/>

<https://o3leeuwarden.nl/pop-up-jongeren-ontmoetingsplek-hatza/>

Eenzaamheid onder jongeren in de gemeente Leeuwarden

Doelgroep A

Foto: @NOS



Theo Wagenaar, Duncan van der Heide, Hilbert Koppenol

Project: Eenzaamheid onder Jongeren; Bestuurskunde

Docent - Onderzoeker J. Akkerman - Haverkate

Thorbecke academie, NHL Stenden, in samenwerking met Firda Leeuwarden

26/05/2025

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	32
1. Inleiding	34
1.1. Aanleiding	34
1.2. Probleemanalyse	34
1.2.1. Oorsprong	34
1.2.2. Ontwikkeling	35
1.3. Vraag- en doelstelling	35
2. Methode	36
3. Resultaten.....	37
3.1 Resultaten discover fase	37
3.1.1. Wat is eenzaamheid?	38
3.1.2. Trends en verschijnselen	38
3.1.3. Oorzaken en risicofactoren	38
3.1.4. Gevolgen van eenzaamheid	38
3.1.5. Beleid en praktijk.....	39
3.2 Resultaten define fase.....	40
3.2.1. Verkennende interviews	40
3.2.1. Verdiepende Interviews met Leerkrachten.....	41
3.2.2 Problematiek interviews bij Moody's	42
3.2.3. Product ontwikkeling.....	44
3.3 Resultaten develop fase	45

3.4 Resultaten deliver fase	47
4. Conclusie.....	48
5. Aanbevelingen	48
5. Bronnenlijst:.....	50
Bijlagen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Inleiding.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Wat is eenzaamheid?.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Mogelijke signalen van eenzaamheid (ook van belang voor ouders en verzorgers)	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Preventieve aanpak	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

1. Inleiding

Men denkt al snel dat eenzaamheid alleen ouderen raakt. Dit zou kunnen komen door het beeld dat in de media wordt geschetst, of door mogelijke sociale angst. Het idee dat iemand als jongvolwassen eenzaam kan zijn, wordt in sommige gevallen als absurd gezien. Vooral als die persoon omringd is door andere mensen, want hoe kan iemand die niet alleen is, zich eenzaam voelen? Zulk soort ideeën komen ook voor bij mensen die zelf eenzaam zijn. Deze gedachtegang brengt die mensen in een vicieuze cirkel van negatieve gedachten, waardoor ze steeds verder de ellende in zakken (NOS Nieuws, 2022).

1.1. Aanleiding

De problematiek van eenzaamheid is van alle tijden en van alle plaatsen. Dus ook van de gemeente Leeuwarden. Mede om deze reden is in samenwerking met de NHL Stenden hogeschool en het Firda college, het Atelier Sociaal Domein Leeuwarden opgericht. In dit atelier wordt aan de onderwerpen eenzaamheid onder jongeren en onbegrepen gedrag gewerkt. In de gemeente Leeuwarden zijn al veel locaties om eenzaamheid te 'bestrijden', denk hier aan Moody's (voorheen Jimmy's), Over de Drempel en Amaryllis. Alleen zijn veel mensen nog niet op de hoogte van deze locaties en evenementen, hierdoor wordt er niet optimaal gebruikgemaakt van deze locaties. Verder is de 'drempel' voor veel mensen te hoog om bij deze locaties en evenementen te komen, dit kan komen door sociale angst, schaamte en eventuele stigma's.

1.2. Probleemanalyse

Eenzaamheid onder jongeren is een wereldwijd probleem. In bijna alle culturen voelen jongeren zich achtergesteld in de samenleving. Sinds de opkomst van sociale media is dit probleem groter geworden. Zo voelen er zich twee tot drie kinderen per klas eenzaam (Universiteit Utrecht 2024). *Deze jongeren hebben of ervaren een afstand tot de samenleving en hebben weinig tot geen (diepgaand) contact met mensen (buiten hun huishouden). Eenzame jongeren ervaren soms ook een gebrek aan (voldoende) sociale vaardigheden en hebben weinig contacten (Universiteit Utrecht 2024).*

1.2.1. Oorsprong

De oorsprong van de eenzaamheid onder jongeren is niet bekend. We weten wel dat de toename in individualisatie van de samenleving heeft er een rol in gespeeld ("Uit De Eenzaamheid," n.d.). Ook spelen fenomenen zoals de ontkerkelijking een onderdeel van het ontstaan van de "moderne" eenzaamheid (VPRO Tegenlicht, 2023). Een andere factor waar de afgelopen jaren meer aandacht voor is gekomen is de rol die grote technologische ontwikkelingen zoals social media spelen in de toename van eenzaamheid (*Elke Jongere Voelt Zich Wel Eens Eenzaam*, 2021). Veel experts geven sociale media de schuld van de toename in eenzaamheid, maar direct bewijs hiervoor is alleen nog lastig te vinden, wel is het bewezen dat sociale media een negatief effect heeft op het gedrag en wereldbeeld van jongeren staat vast, en hierdoor het eenzaamheidsgevoel kan vergroten. Een recent fenomeen, de Corona crisis, heeft ook zijn sociale effecten gehad. Het sociale element van een jonge mensen heeft volgens het Nederlandse Jeugdinstituut ook impact negatief gehad op de eenzaamheid onder jongeren en de ontwikkeling van hun sociale skills (*Nederlands Jeugdinstituut*, 2022).

1.2.2. Ontwikkeling

Jongeren zijn niet zomaar eenzaam. Er gaan meestal veel dingen aan vooraf. Zo hebben de jongeren die eenzaam zijn vaak slechte sociale vaardigheden, weinig zelfvertrouwen, angst richting onbekenden of een diagnose zoals autisme. Deze factoren beïnvloeden de mate waarin iemand zich eenzaam voelt of de kans dat iemand eenzaam wordt sterk (Vries et al., 2021). De meeste eenzame jongeren zijn door de eerder genoemde factoren lastig te bereiken. De jongeren zijn veel afwezig of nemen niet (actief) deel aan de samenleving. Eenzame jongeren hebben meestal ook geen lidmaatschap bij een vereniging of participeren amper binnen deze verenigingen (Universiteit Utrecht 2024).

1.3. Vraag- en doelstelling

Het doel van het Atelier Sociaal Domein is om de eenzaamheid onder jongeren in gemeente Leeuwarden tegen te gaan, er is vanuit het atelier toegewezen dat dit onderzoek moet gaan over Doelgroep A, dit is de doelgroep die nog geen problemen met eenzaamheid ervaart maar kan wel problemen ontwikkelen, denk hierbij dus aan preventie van eenzaamheid. Ook lag er bij het atelier een voorkeur bij het verbeteren van laagdrempelige ontmoetingsplek. Dit beide maakt een breed doel, daarom zal in dit onderzoek gekeken worden wat er nodig is om die laagdrempeligheid zo laag mogelijk te maken.

Dit doel, het verlagen van de drempels, wordt verder uitgewerkt tot de hoofdvraag:

“Hoe kan binnen de gemeente Leeuwarden ervoor worden gezorgd dat jongeren ontmoetingsplekken en steunpunten beter weten te vinden en de toegang zo laagdrempelig mogelijk maken?”

Omdat doelgroep A zodanig breed is en eenzame mensen lastig te bereiken zijn, is er in een interview met een psycholoog eruit gekomen dat middelbare scholen de beste plekken zijn onze hoofdvraag aan te pakken. De leerplicht en de emotionele turbulente staat van leerlingen in pubertijd maakt het een goede locatie om een grote groep jongeren te treffen en in een cruciale fase eenzaamheid te preveniëren.

2. Methode

Dit onderzoek wordt uitgevoerd aan de hand van het Double Diamond model van het British Design Council (Den Dekker, T. (2020). Design thinking) Dit model verdeelt het onderzoekstraject in vier delen. De Discover, Define, Develop and Deliver fase. In de Discover fase wordt de basisinformatie van het onderwerp bestudeerd. Dit gebeurt vaak via een documentanalyse. Dan komt de Define fase. In deze fase wordt een afbakening van het onderwerp gekozen. Denk bij deze fase wederom aan een documentanalyse, maar ook aan interviews. Na de Define fase is er een concept product. In de Develop fase wordt het concept uitgewerkt tot een echt product en is het klaar om te testen. In de Deliver fase wordt het product aangepast aan de hand van de praktijkervaringen. Aan het einde van deze fase is het product klaar (Den Dekker, T. (2020). Design thinking).

Verder worden er via het Atelier Sociaal Domein ook nog denktanks verzorgd. In deze denktanks worden verschillende professionals uit het sociale domein uitgenodigd, waarbij de onderzoekers deze professionals vragen kunnen stellen en mogelijke onduidelijkheden kunnen ophelderen.

In fase één, de Discover fase, is de oriëntatie gedaan. Deze oriëntatie is gebeurd aan de hand van documentanalyses. Er is gekeken naar verschillende onderzoeken, en het beleid van verschillende gemeenten. Deze gemeenten zijn de gemeente Leeuwarden en de gemeente Utrecht. Verder is er in deze fase ook kort gekeken naar verschillende organisaties die zich bezighouden met eenzaamheid onder jongeren.

In fase twee, werd op basis van de onderzochte informatie uit fase één een hoofdvraag opgesteld. Verder werd door het onderzoeksteam een definitie van eenzaamheid gecreëerd. Ook werden in deze fase twee denktanks gehouden. Verder zijn er ook verschillende interviews gehouden. Deze interviews waren bij Moody's, VMBO Aeres, Leeuwarder Lyceum, het CSG Comenius, een psycholoog, en Theater De Steeg. Ook zijn er vragen gesteld bij een vragenuur van Join-Us. Het einde van deze fase werd gekenmerkt door een brainstormsessie waar het eindproduct werd gekozen, en werd uitgewerkt.

Moody's en Join-Us zijn gefocust op eenzaamheid. Het is dus bijna vanzelfsprekend dat deze organisaties onderzocht zijn. Er is gekozen om een interview te houden met een psycholoog om nog verder af te bakenen, en om nog meer duidelijk te krijgen. Door de ervaringen bij Moody's en de psycholoog is de keuze gemaakt om op bezoek te gaan bij een middelbare school. In dit geval Aeres omdat het een middelbare school is in de gemeente Leeuwarden. Het gesprek met de docenten werd belangrijker geacht dan de locatie.

Het theoretische onderzoek is in fase drie afgerond. Het testen van het product heeft in deze fase dus de prioriteit. Het testen is omwille de tijd enkel besproken met het Samenwerkingsverband Fryslân-Noard en met de mede studenten in het ASD. In fase vier is de feedback uit fase drie verwerkt. Uit deze feedback is het eindproduct afgerond.

3. Resultaten

Voor een beter beeld van de problematiek is er via het ASD (Atelier Sociaal Domein) gezorgd voor interviews op het Firda college. Bij deze interviews kwamen vrijwel altijd dezelfde resultaten naar boven. Eenzaamheid werd gekarakteriseerd als een zowel fysiek als sociaal probleem. Verder blijkt dat de steunpunten onbekend zijn.

3.1 Resultaten discover fase

Eenzaamheid is een maatschappelijk probleem dat in elke generatie laag van Nederland te vinden is. Één op de zeven volwassenen in Nederland voelt zich eenzaam. Alleen zien we wel dat eenzaamheid op verschillende intensiteit plaatsvindt in leeftijdsgroepen. Want bij jongeren tussen de 16 en 27 jaar is het zelfs één op de vier die zich eenzaam voelen. Omdat jongeren een kwetsbare groep vormen in de samenleving is het belangrijk om de problematiek bij de jongeren beter te begrijpen en te kijken wat voor factoren er spelen. (Ministerie van VRM Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer, 2024)

3.1.1. Wat is eenzaamheid?

De meeste mensen weten wel wat eenzaamheid is als het hun wordt gevraagd, maar als er gevraagd wordt om een definitie zal het antwoordt vaak zijn dat eenzaamheid ‘je alleen voelen’ is. Deze definitie is niet heel erg praktisch aangezien het een cirkelredenering is, daarom hanteren de meeste experts in Nederland de volgende definitie:

Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen’ (Van Tilburg, & De Jong-Gierveld, p. 14, 2007).

Maar in praktijk is het vragen of iemand zich volgens deze precieze definitie eenzaam voelt ‘ja of nee’ niet heel nuttig. Daarom vraagt de Gezondheidsmonitor zich meer naar oorzaken van eenzaamheid zoals “Ik ervaar een leegte om me heen” of “Ik mis mensen om me heen” (Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, n.d.). Voor de simplificatie van het onderzoek wordt op wetenschappelijke basis dus een zelf diagnose gehanteerd, zegt iemand dat zij zich eenzaam voelen? Dan zijn ze voor dit onderzoek eenzaam.

3.1.2. Trends en verschijnselen

Jongeren tussen 16 en 24 jaar ervaren de hoogste eenzaamheidsniveaus van alle leeftijdsgroepen. Volgens het RIVM voelde 84% van deze jongeren zich enigszins tot sterk eenzaam, wat aanzienlijk hoger is dan bij oudere leeftijdsgroepen, waar 66% zich eenzaam voelde. Deze gevoelens namen toe naarmate de coronamaatregelen langer aanhielden. In april 2020 gaf 24% van de jongeren aan zich eenzamer te voelen dan voor de crisis; dit percentage steeg in november 2020 tot 37%. Daarnaast meldde de Kindertelefoon een toename in het aantal kinderen dat contact opnam over depressie, eenzaamheid en suïcidale gedachten (Vries et al., 2021). Het CBS geeft zelf aan dat één op de tien Nederlanders die ouder zijn dan 15 zich ernstig eenzaam voelt (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2022).

3.1.3. Oorzaken en risicofactoren

De oorzaken van eenzaamheid bij jongeren zijn veelzijdig en complex zoals persoonlijkheidsfactoren, relaties en natuurlijk invloeden van de omgeving. Het zelfbeeld van de persoon speelt hierbij een cruciale rol; jongeren met een negatief zelfbeeld ervaren vaker eenzaamheid. Daarnaast kunnen beperkte sociale vaardigheden en negatieve denkpatronen bijdragen aan gevoelens van eenzaamheid. Externe factoren zoals maatschappelijke veranderingen, verlies van sociale netwerken, beperkte toegang tot ondersteunende middelen en een negatief financiële situatie kunnen deze gevoelens versterken (Vries et al., 2021).

3.1.4. Gevolgen van eenzaamheid

Eenzaamheid heeft aanzienlijke negatieve effecten op de mentale en fysieke gezondheid van jongeren. Het kan leiden tot depressieve symptomen, angststoornissen en een verminderd gevoel van eigenwaarde. Fysieke gevolgen kunnen onder andere slaapstoornissen en een verhoogd risico op chronische ziekten zijn. Daarnaast kan eenzaamheid leiden tot sociaal

teruggetrokken gedrag, wat het moeilijker maakt om nieuwe sociale contacten te leggen en bestaande relaties te onderhouden (Vries et al., 2021).

3.1.5. Beleid en praktijk

Gemeenten en maatschappelijke organisaties spelen een essentiële rol in het tegengaan van eenzaamheid onder jongeren. De huidige strategie richt zich voornamelijk op het verbeteren van sociale vaardigheden, het versterken van het zelfbeeld en het bieden van platforms voor sociale interactie onder eenzame jongeren. Scholen kunnen hierin een essentiële rol spelen door eenzaamheid op te sporen en ondersteuning aan de leerling te geven om deze eenzaamheid tegen te gaan, zoals het helpen met leren van sociale vaardigheden. Daarnaast kunnen sport- en culturele activiteiten bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid door jongeren in contact te brengen met leeftijdsgenoten en een gevoel van verbondenheid te creëren door een gezamenlijke passie zoals sport. Het is belangrijk dat beleid en interventies aansluiten bij de specifieke behoeften en omstandigheden van jongeren om effectief te zijn (Vries et al., 2021).

In het begin van het onderzoek zijn er vragen gesteld aan studenten en medewerkers van het Firda college. Bij deze gesprekken kwam vooral naar boven dat er veel onbekend is bij je studenten. Een medewerker kaartte aan te twijfelen of er wel interesse of belang bij activiteiten is. Deze twijfel wordt gezaaid door lage opkomsten bij naschoolse activiteiten en niet verplichte activiteiten van de school. Hiernaast wees de leerkracht, net als enkele studenten, op de impact van het mobiele tijdperk. Daarmee wordt bedoeld op het (overmatig) gebruik van mobiele telefoons en de individualisering die dat met zich meebrengt.

De studenten focusten op het gebrek aan mogelijkheden. Zij zien een gebrek aan inzet vanuit de school om eenzaamheid tegen te gaan. Ook bij het confronteren met de woorden van een medewerker van de school blijven de leerlingen bij hun standpunt. De studenten erkennen dat hun telefoon niet bijdraagt aan een sociale omgeving. Desondanks leggen de studenten de verantwoordelijkheid grotendeels bij de school, ook voor het gebrek aan opkomst bij de georganiseerde activiteiten.

Een externe medewerker van het Firda college benoemde de studenten als de verantwoordelijken voor hun eigen eenzaamheid. Daarnaast erkent de medewerker dat er mogelijkheden moeten zijn voor eenzame jongeren, maar dat deze jongeren zelf hun schelp uit moeten komen. De werknemer benoemde dat een eenzame jongere zelf moet kiezen voor hulp, omdat de omgeving niet de beslissing zou mogen maken over deze jongere, de werknemer wil dat jongeren kijken naar hun zelfredzaamheid.

3.2 Resultaten define fase

3.2.1. Verkennende interviews

Om het onderzoek af te bakken is er een interview gehouden met een psycholoog die werkzaam is in de gemeente Smallingerland. Het interview begon met vragen over de ervaringen van de psycholoog als het gaat om gemeentelijk beleid. Er werd verteld dat “eenzaamheid” niet als probleem wordt behandeld. Maar wel als symptoom van een achterliggend probleem, zoals depressie of een slechte thuissituatie. De psycholoog vertelde dat hier mogelijk iets veranderd moet worden.

Verdere oorzaken van eenzaamheid die de psycholoog kon bedenken waren polarisatie en armoede. Het gesprek ging verder met redenen waardoor armoede eenzaamheid kan veroorzaken. Het dragen van kapotte kleding en het niet regelmatig kunnen douchen kan ervoor zorgen dat kinderen worden buitengesloten. Ook werd verteld dat hoewel er veel potjes zijn voor deze groep, kennis over deze potjes ontbreekt.

Hierna ging het over cliënten met een middelbare schoolleeftijd. Er werd aangegeven dat het begin van de middelbare school voor veel kinderen als moeilijk wordt ervaren. Dit kan komen door twee factoren. De puberteit en het verschil met de basisschool. De puberteit brengt een grote hormonale verandering met zich mee. Deze verandering heeft invloed op hoe we ons voelen en gedragen. Het verschil met de basisschool kan in sommige gevallen ook erg groot zijn. Als je eerst op een school met nog geen tweehonderd leerlingen zat is de kans dat de sociale vaardigheden slechter zijn ook groter. Die kan het gevolg hebben dat ze sociaal achterlopen op de medeleerling. Hierdoor is het gebleken dat de middelbare scholen een goed ‘doelwit’ zijn voor het eventueel presenteren van eenzaamheid.

Na de koppeling met de middelbare school zijn enkele vragen gesteld aan Join-Us. Deze vragen waren waarom ze geen locatie in Leeuwarden hebben. En in hoeverre Join-Us samenwerkt met middelbare scholen. Er werd verteld dat Join-Us alleen in samenwerking met de gemeente werkt. Ontbreekt die samenwerking dan ontbreekt ook de locatie, zoals in Leeuwarden. Op de tweede vraag werd geantwoord dat middelbare scholen over het algemeen geen directe samenwerking willen. De reden die hiervoor gegeven werd was dat de werkdruk voor docenten al hoog genoeg is.

Doordat de psycholoog aangegeven had dat middelbare scholen meer aandacht kunnen besteden aan eenzaamheid zijn we gekomen bij een organisatie die hier mee bezig is. Er is namelijk meegelopen met een voorstelling van de theatergroep Theater De Steeg, op het ROC Menso Alting in Groningen. Deze voorstelling heet #ikgenietmijzelf, en gaat over eenzaamheid, de verschillende vormen ervan en het bespreekbaar maken in de klas. Het eerste deel is een voorstelling van drie acteurs van allemaal soorten eenzaamheid uitbeelden en het tweede deel worden de leerlingen ook betrokken bij het gesprek. Dit bracht redelijk wat emoties naar boven en sommige leerlingen werden ook erg emotioneel bij het delen van hun eenzame gevoelens, ook werd er aandacht besteed aan de thuissituatie en al snel bleek dat veel jongeren thuis niet echt over emoties praten, ook werd duidelijk dat de mannelijke leerlingen meer moeite hadden met open zijn dan de vrouwelijke leerlingen. De aanwezige docenten zijn ook gevraagd voor hulpmiddelen die de school biedt voor eenzaamheid, maar hier werd vooral verwezen naar een jeugdpsycholoog en de mentoren, geen externe organisaties. Na de voorstelling is nog even met de acteurs gesproken en daar kwam redelijk snel uit dat ze de voorstelling over eenzaamheid niet vaak doen voor middelbare scholen, daar doen ze vaak meer voorstellingen over pesten en seksualiteit.

3.2.1. Verdiepende Interviews met Leerkrachten

20 mei is er een interview afgenomen met een leerkracht van het Aeres. Deze leerkracht geeft de vakken Maatschappijleer en Mens en Maatschappij (een combinatie vak van Geschiedenis en Aardrijkskunde). Hiernaast is de leerkracht ook nog mentor, onder andere door deze ervaringen is deze leerkracht betekenisvol geweest voor het onderzoek.

De leerkracht begon het interview met het delen dat zijn inschatting is dat er in elke klas minstens één eenzame jongere zit. Na het horen dat het aantal gemiddeld twee of drie per klas is, merkte de leerkracht dat het probleem (landelijk) groter is dan hij dat had ingeschat. De leerkracht gaf aan bij het signaleren van eenzaamheid bij een jongere te proberen een gesprek aan te gaan en de leerling soms voordelig in te delen bij groepsopdrachten. Dit in de hoop dat de leerling aansluiting vindt binnen de klas. Indien de leerkracht geen mentor is, kan de leerkracht na het melden bij de mentor van de leerling niet veel meer doen. De leerkracht gaf aan als mentor wel verdere gesprekken te voeren over de aansluiting tot de klas. De leerkracht merkte wel op dat een slechte aansluiting tot de klas, samen met eenzaamheid, vaak samengaat met een “A-diagnose” (denk aan: ASS, ADHD en ADD). Voor het omgaan met deze diagnoses worden ouders en jongeren vaak geadviseerd om deel te nemen aan een training in sociale vaardigheden.

In het interview wordt wel duidelijk dat de leerkracht deze aanpak niet toegereikt krijgt. Deze aanpak is ook niet gestandaardiseerd binnen de onderwijsinstelling. De leerkracht meldt wel vertrouwen te hebben in de persoonlijke expertise en inschattingsvermogen van zijn collega's. Desondanks betekent dit dat er geen gestandaardiseerde aanpak is voor het aanpakken van eenzaamheid onder jongeren binnen deze onderwijsinstelling.

Buiten het gebrek aan een gestandaardiseerde aanpak erkende de leerkracht ook dat er geen specifieke aandacht uitgaat naar eenzaamheid. Wel naar pesten, samenwerking en teambuilding, maar niet specifiek naar eenzaamheid. Ook heeft de docent aangegeven dat het hem is opgevallen dat docenten niet getraind worden in een op een contact met leerlingen, alleen maar klassikaal, hierin doet hij wel zijn best om in de drie minuten tussen de lessen nog even een gesprek te hebben met een leerling, maar dit lukt dus niet altijd even goed. Hierin ziet hij de Jeugdmedewerker van Amaryllis die op school komt als enorm waardevol, ‘hij is zijn gewicht in goud waard’ omdat deze medewerker wel goed een op een contact kan hebben.

Op 28 mei is er een interview afgenomen met een leerkracht van het CSG Comenius die werkzaam is op de locatie Zamenhof. Deze leerkracht geeft lessen in Maatschappijleer, Maatschappijwetenschappen en Burgerschap. De leerkracht heeft binnen de school ook een functie als coach. Deze functie is te vergelijken met die van een mentor. De leerkracht geeft aan te schatten dat er in elke klas wel meerdere jongeren zijn die zich met enige regelmaat eenzaam voelen. Er wordt positief gereageerd op het doel en het onderwerp van het onderzoek. De leerkracht is zelf ook bezig met het onderwerp. De leerkracht vertelt dat er veel tijd is voor het groepsbelang en de inclusiviteit van de groep. Iedereen zou er volgens de leerkracht bij moeten horen. In de onderbouw krijgen de leerlingen een weerbaarheidstraining. Hierbij worden leerlingen geholpen waarbij te worden en zich uit te spreken over gevoelige thema's. Op de bovenbouw bij het vak burgerschap wordt door het jaar heen een kalender gebruikt. Die kalender hoopt per periode een onderwerp bespreekbaar hoopt te maken. Zo probeert de leerkracht het gesprek aan te gaan binnen een klas en hoopt de leerkracht dat de leerlingen elkaar beter leren begrijpen. Parse vrijdag was volgens de leerkracht een fijne gelegenheid. De dag werd feestelijk ingericht en de gesprekken waren openhartig en veilig. De leerkracht vertelt over een leerling die eenzaam is door moeite met haar geaardheid. Zulke gesprekken maken de binding met de leerlingen onderling beter, geeft de leerkracht aan. De leerkracht geeft aan door

middel van video's de problematiek te visualiseren zodat leerlingen het kunnen herkennen en kunnen aangeven dat zij mogelijk extra aandacht vergen

Het melden en signaleren van eenzaamheid doet de leerkracht samen met collega's. Bij leerlingengesprekken, maar ook daarbuiten, wordt er gepraat over de aansluiting van de leerlingen tot elkaar. Bij leerling gesprekken worden de resultaten en de houding van de leerling besproken. Hierbij wordt er ook gesproken over hoe de leerling zich tot de klas verhoudt. Deze gesprekken ziet de leerkracht als waardevol en effectief. De leerkracht geeft aan dat deze gesprekken met meerdere collega's een goede inschatting kunnen maken van de situatie en daarmee de leerling passend kunnen ondersteunen.

De leerkracht erkent enige patronen of andere overeenkomsten te zien tussen de leerlingen die eenzaam (lijken te) zijn. Zo ziet de leerkracht de opvoeding als een van grootste factoren voor een kans op eenzaamheid. De leerkracht ziet dat sommige leerlingen die weinig of juist veel sturing vanuit hun ouders krijgen allebei een risico lopen op eenzaamheid.

Bij het signaleren van eenzaamheid heeft de leerkracht geen vaste procedure. De leerkracht geeft aan zelf in te schatten wat een logische en gepaste stap is voor het welzijn van de leerling. Eerst overlegt de leerkracht met collega's of zij de signalen ook herkennen. Indien zij de signalen ook herkennen legt de leerkracht het neer bij de mentor. In geval waarin de leerkracht zelf de mentor is gaat de leerkracht met de leerling in gesprek. Als in dit gesprek er blijkt dat de leerling extra hulp nodig heeft wordt de leerling doorverwezen naar een zorgteam. Dit zorgteam bestaat uit jeugdmedewerkers van Amaryllis en studenten van de opleiding pedagogiek. Dit team staat de leerling bij en brengt de leerling in contact met anderen en voorziet hun met trainingen van bijvoorbeeld sociale vaardigheden.

Uit deze interviews met leerkrachten zijn een paar belangrijke punten uitgekomen. Er mist bij veel scholen een vast handelingswijze over de omgang van eenzaamheid, er is geen tot training voor 1 op 1 contact met leerlingen en de aanwezigheid van een jeugdmedewerker is essentieel en helpt de problematiek bij de twee vorige punten te verminderen.

3.2.2 Problematiek interviews bij Moody's

Uit de voorgaande interviews met leerkrachten, psycholoog en hulporganisaties kwam Jimmy's/Moody's veel naar boven. Daarom is er al vroeg in het onderzoek is het bestaan van Moody's (destijds nog Jimmy's) ontdekt. Moody's is een locatie van Amaryllis waar jongeren met hun problemen naar toe kunnen. Denk hierbij aan eenzaamheid of een niet prettige thuissituatie. Eenmaal aangekomen bij het gebouw van Moody's werd er eerst naar de buitenkant gekeken. Op het raam stond dat je er onder andere voor drugs- en alcoholproblemen terecht kan. De eerste indruk van het interieur was dat het heel open is. Iets wat zowel positief als negatief gezien kan worden. Na een korte voorstelronde, werd het tijd om vragen te stellen, en om de groep waar te nemen.

De rode lijn van het interview is dat de problematiek vaak begint met de verandering van een vertrouwde setting. Mocht dit het begin van de studietijd, of een verhuizing zijn. Ook waren er enkele deelnemers die aangeven dat ze rond middelbare schoolleeftijd waren toen de eenzaamheid begon.

De groep gaf aan dat ze naast Moody's niet veel vrienden hebben. Het was echter heel zichtbaar dat het een hechte groep was. Ze zaten grappen te maken en verhalen te vertellen. Ook was er ruimte om het te hebben over de mindere delen van je leven.

Als de problemen bij elkaar wordt opgeteld, mensen met zware problematiek aanwezig, intense vragen op de ramen geplakt en een al zeer hechte groep van jongeren met wat minder sociale vaardigheden maakte het redelijk duidelijk dat Moody's als laagdrempelig ontmoetingsplek niet geschikt is voor doelgroep A.

Maar er is wel zeer veel positief geluid over de jeugdmedewerkers op school van Moody's/Amaryillis, daarom is er nogmaals een bezoek naar Moody's gepland maar deze keer om een jeugdmedewerker te interviewen.

Dit interview is voornamelijk een bevestiging geweest voor de eerder bevindingen uit het onderzoek. Hij zag eenzaamheid vaak ook als een symptoom van onderliggende problemen maar ook wel als probleem opzich, ook gaf hij aan dat niet elke leerling een goede binding heeft met de school waar op ze zitten en hij benadrukte hierbij de rol van docenten als essentieel voor een goede connectie tussen leerling en school te krijgen.

De jeugdmedewerker vertelde dat hij niet genoeg uren draait op het Aeres, hij vertelde hier ook bij dat dit niet per se een negatieve gebeurtenis is. Hoewel hij liever meer en actiever zou werken, is het ook belangrijk om enige afstand te houden tussen zijn werk op de school en zijn verdere werk.

De jeugdmedewerker gaf aan dat hij begreep dat mensen die eenzaam waren niet echt makkelijk over de vloer komen bij Moody's omdat er ook hangjongeren over de vloer kwamen, hierin gaf hij aan dat er altijd een afweging probleem ontstaat bij het toegankelijk maken van ontmoetingsplekken. Hoe toegankelijker hoe minder mensen er komen met zware problematiek maar dit geldt ook visa versa. Dit is een lastige balans die altijd in strijd met zichzelf is.

3.2.3. Product ontwikkeling

Bij de brainstorm naar mogelijke producten is er rekening gehouden met de implementatie van de producten. Na interviews (met leerkrachten en studenten van het Firda) en verschillende literatuur (Universiteit Utrecht 2024) is er gekozen te focussen op de middelbare school. In deze tijd zijn de jongeren aan het puberen en gaat er veel veranderen in het leven van deze jongeren. In deze tijd is er ook aandacht voor dingen zoals pesten, seksualiteit en relaties. Daarom is de keuze gemaakt om eenzaamheid te proberen toe te voegen aan deze lijst. Eenzaamheid zou binnen een klas waarmee de eerdergenoemde onderwerpen worden besproken zou volgens interviews met leerkrachten (van het Aeres en CSG Comenius) goed aansluiten.

Na een brainstorm zijn er drie producten overwogen. Allereerst een infografic om de leerkrachten, ouders en jongeren zelf bekend te maken met de ontmoetingsplaatsen in de gemeente Leeuwarden. De infografic zou de kennis van de ontmoetingsplaatsen moeten vergroten. Na er in de interviews duidelijk werd dat er een gebrek aan kennis is over de ontmoetingsplekken die bestaan in de gemeente Leeuwarden. De infografic zou een plaats moeten krijgen op scholen en verspreid kunnen worden bij ouders. Toch bleek er uit interviews met zowel leerkrachten, jongeren als met een psycholoog dat (eenzame) jongeren zelf niet vaak actief hulp zoeken. Hierdoor zou een infografic waarschijnlijk niet tot haar recht komen. Daarom is er afgezien van deze optie.

Als tweede is er een lespakket overwogen. Met dit lespakket zou eenzaamheid bespreekbaar kunnen worden. Dit lespakket zou toepassing kunnen krijgen in een mentor les. Binnen deze les zou aandacht moeten zijn voor de gevolgen en oorzaken van eenzaamheid en zouden video's de problematiek kunnen visualiseren. Na het kijken naar het huidige aanbod van lespakketten rond eenzaamheid groot was.

Als derde werd is er nagedacht over een protocol. Een protocol tegen eenzaamheid. Voorlopig bestaan er enkel protocollen tegen pesten of voor klokkenluiders. Deze protocollen zijn gestandaardiseerd bij alle middelbare scholen (met uitzondering van het Pieter Jilles). Zo zijn bijna alle middelbare scholen aangesloten bij het Samenwerkingsverband Noard-Fryslân. Binnen dit samenwerkingsverband zijn meerdere protocollen gestandaardiseerd. Via deze organisatie zou een eenzaamheidsprotocol makkelijk te verspreiden zijn. Daarnaast zou een eenzaamheidsprotocol leerkrachten een handleiding geven hoe ze met eenzame jongeren om kunnen gaan en waar en wanneer ze deze jongeren kunnen doorverwijzen naar andere personen of organisaties. Hiernaast krijgen ouders een inzicht in de aanpak van eenzaamheid. Zo weten ouders ook wat ze vanuit de school kunnen verwachten voor hun kind. Ook kunnen jongeren inzicht krijgen in hoe de school hun helpt of kan helpen met hun eenzaamheid.

Na het voorleggen van het idee bij een medewerker van Moody's/Amaryllis die een dag per week actief is op het Aeres vertelt de medewerker dat een protocol duidelijkheid zou brengen aan leerkrachten en aan jeugdmedewerkers. De medewerker benadrukt dat de leerkracht niet opgeleid is als hulpverlener en daarom behoefte kan ervaren aan een protocol waar de leerkracht op kan bouwen. Bij gesprekken met de leerkrachten op zowel het Aeres als het CSG Comenius bleek dat leerkrachten vaak eenzaamheid herkennen, maar geen vaste werkwijze hebben. De leerkrachten verwijzen leerlingen vaak door en dat kan verhoogde druk leveren op de jeugdhulp die op de school aanwezig is. Tevens meldt Kirsten van Dongen, werkzaam binnen het Samenwerkingsverband Fryslân-Noard, dat jongeren met eenzaamheid niet op hun beste plaats zijn binnen bestaande regelingen voor “probleemleerlingen”.

3.3 Resultaten develop fase

Het product staat vast, nu moet de inhoud nog worden bepaald. Samenwerkingsverband Fryslân-Noard heeft enkele bestaande protocollen, waaronder een anti-pestprotocol. De structuur van dit anti-pestprotocol is uiteindelijk het voorbeelddocument van het product geworden. Het pestprotocol kent zes hoofdstukken, deze hoofdstukken zijn:

Inleiding

Wat is pesten?

Mogelijke signalen van gepest worden

Anti-pestprotocol stap voor stap

Wanneer het pesten niet stopt

Deze hoofdstukken zijn niet allemaal toepasselijk tot eenzaamheid, daarom is het laatste hoofdstuk vervangen voor stappen die de mentor kan nemen. De hoofdstukken van het product zijn:

Inleiding

Wat is eenzaamheid?

Mogelijk signalen van eenzaamheid

Preventieve aanpak

Protocol stap voor stap

Stappen voor de mentor

De inleiding in het huidige product is nog niet compleet.

Hierna volgt in het hoofdstuk ‘Wat is eenzaamheid?’ een uitleg over wat eenzaamheid is. Dit wordt als nodig geacht, doordat er tijdens de interviews noch enige onbekendheid was over de betekenis van eenzaamheid. Door deze uitleg bestaat de hoop dat er onder het docententeam meer kennis over betekenis van eenzaamheid komt.

Het volgende hoofdstuk ‘Mogelijke signalen van eenzaamheid’ is een lijst van mogelijke signalen van eenzaamheid, Deze lijst zal functioneren als start van de aanpak. Deze signalen zullen ervoor zorgen dat docenten weten waar ze op moeten letten bij de leerlingen.

Het hoofdstuk preventieve aanpak is bedoeld om ervoor te zorgen dat de signalen zo weinig mogelijk in de klas. De preventieve aanpak bestaat uit het bespreekbaar maken van eenzaamheid. Uit het onderzoek is gebleken dat jongeren veel hebben aan het bespreekbaar maken van eenzaamheid. Uit deze bevinden is deze keuze gemaakt. Verder is in het onderzoek de waardering voor het zorgteam naar voren gekomen. Hierom is de keuze gemaakt om het zorgteam te zich bekend te maken.

Op basis van de signalen is het de bedoeling dat een docent de stappen die in het protocol staan onderneemt. Deze stappen zijn bedoeld om vast te stellen dat de leerling inderdaad eenzaam is. Nadat de docent dit vast heeft gesteld is het de bedoeling dat de verdere taken aan de mentor worden overgedragen.

De stappen die de mentor kan nemen hebben een focus op het door verwijzen van de leerling. Door het gebrek aan ervaring en kennis bij reguliere docenten, is de keuze gemaakt om de aanpak buiten school te leggen. Het is hier de bedoeling dat de mentor de leerling op een specifiekere manier informeert over verschillende steunpunten.

Het bovenstaande is samengebracht in een protocol. Dit protocol is te vinden in bijlage 1.

Binnen het ASD (Atelier Sociaal Domein) Eenzaamheid is er gevraagd feedback te geven op het protocol. Deze feedback is geclusterd in verschillende categorieën deze zullen los behandeld worden.

Algemene opmerkingen en vragen waren vooral gericht op opmaak en visuele aspecten. Denk aan een voorblad, mogelijke pakkende titel en logo's. Naast deze feedback waren er ook vragen over het verdere toelichten van het Samenwerkingsverband Fryslân-Noard en waarom de middelbare scholieren juist de doelgroep zouden zijn. Ook waren er vragen over de rol van de ouders binnen het vraagstuk. Verder waren er vragen over de mening van leerkrachten over het huidige beleid, maar ook over de vergelijking met het huidige beleid.

Elementen om te behouden is een hoofdstuk waarin er wordt gesproken over een duidelijke lijst met mogelijke signalen. Deze lijst wordt duidelijk ervaren. Deze feedback komt ook terug over het stappenplan. Het concrete en puntsgewijs opschrijven van de stappen wordt prettig en overzichtelijk ervaren.

Elementen die weg kunnen merkt op dat de tweede alinea beginnend met “het is hierom belangrijk...” een conclusie is en daarom een apart kopje zou moeten worden. Daarnaast vindt de respondent het niet goed onderbouwd.

Elementen die sterker kunnen kent veel heldere verbeterpunten. Het toevoegen van context bij de inleiding. Het verbeteren van de APA-bronvermelding. Het zorgteam verder toelichten. Het duidelijker aangeven waarom (deze) jongeren een risicogroep zijn. Het duiden van de problematiek met cijfers en andere literatuur. Het belang van de vaardigheid van de leerkracht om (preventieve) stappen te ondernemen. De risico's van de aanpak verhelderen, bijvoorbeeld stigmatisering door labels te plakken. Aandacht besteden aan hoe preventieve stappen geïmplementeerd kunnen worden door bijvoorbeeld tips te geven.

Het kopje “Elementen die afgezwakt kunnen worden” is leeg gelaten.

3.4 Resultaten deliver fase

In het ASD was enige onduidelijkheid over het product, dit is terug te zien in de feedback. In sommige gevallen is gevraagd om de theorie in het protocol toe te lichten. Dit werd als niet realistisch en onnodig geacht. De theorie wordt immers ook in dit verslag behandeld. Daarnaast verandert het protocol in een soort mini verslag als alle theorie die genoemd staat ook daadwerkelijk volledig toegelicht wordt. In andere woorden niet alle feedback is toegepast. Verder was de vraag om de stigmatiserende factor nog te bespreken, dit had in het verslag moeten gebeuren. Maar is helaas niet gelukt. Verder is het ook niet gelukt om de laatste feedback toe te passen.

Het is wel gelukt om het product verder uit te werken. Dit is vooral zichtbaar in de inleiding. In de inleiding wordt kort het probleem toegelicht. De keuze om dit niet al te uitgebreid te doen is gemaakt, om ervoor te zorgen dat het protocol niet te lang wordt. In de inleiding staat dat 1 op de 10 jongeren te kampen heeft met ernstige eenzaamheid. In een klas van dertig leerlingen zouden dus drie leerlingen moeten zijn die te maken hebben met ernstige eenzaamheid. En dat het aantal eenzame jongeren hoger nog hoger ligt als je rekening houdt met de niet ernstig eenzamen.

4. Conclusie

In dit onderzoek is de hoofdvraag op enigszins onorthodoxe manier aangepakt. De hoofdvraag van dit onderzoek is “Hoe kan de gemeente Leeuwarden ervoor zorgen dat jongeren ontmoetingsplekken en steunpunten beter weten te vinden en de toegang zo laagdrempelig mogelijk maken?”.

Eenzaamheid is een complex probleem dat niet één oplossing heeft. Wel zijn er mogelijkheden om de problematiek te verminderen. Eén van deze mogelijkheden is een protocol voor middelbare scholen. Middelbare scholen hebben veel protocollen en regelingen. Maar een protocol om eenzaamheid te bestrijden mist. Dit terwijl uit onderzoek is gebleken dat docenten op middelbare scholen weinig kennis hebben over een concrete aanpak tegen eenzaamheid. Terwijl de docenten dit wel willen. Ook mist onder de jongeren kennis over eenzaamheid. Dit is opvallend, vooral omdat een merendeel van de jongeren zit te kampen met eenzaamheid. Sterker nog 1 op de 10 jongeren kampt zelfs met ernstige eenzaamheid. En dan gaat het nog niet eens over de rest van de jongeren. Ongeveer 84 procent van de jongeren heeft weleens te maken met eenzaamheid. Het doel van het onderzoek is dus om steunpunten en ontmoetingsplekken toegankelijker te maken. Het idee achter het product was dat het bijna onmogelijk is om drempels te verlagen door alleen een gebouw mooier te maken. Het product waarvoor gekozen is, gaat de drempel verlagen door de steunpunten bekend te maken, eenzaamheid bespreekbaar te maken en door mensen te activeren. Jongeren moeten te horen krijgen dat eenzaamheid geen probleem is. De keuze is gemaakt om dit in de klas te doen. Het gewenste effect is dat leerlingen met elkaar over eenzaamheid gaan praten, en op die manier de taboe verbreken. Ook moet de plaats van jongerenwerkers op middelbare scholen bekender worden. Door de taboe te verbreken zouden jongeren eerder naar een steunpunt moeten gaan. Je zou dan kunnen zeggen dat de drempel verlaagd is.

5. Aanbevelingen

Om eenzaamheid te benaderen is het van belang dat docenten op (middelbare) scholen een protocol krijgen vanuit de school om met eenzaamheid om te gaan. Een eenzaamheidsprotocol creëert duidelijkheid voor docenten, leerlingen en ouders of verzorgers.

Naast een eenzaamheidsprotocol zijn er aanpassingen nodig binnen bestaande (anti-pest) protocollen. Deze aanpassingen zijn vooral nodig bij pestprotocollen. De literatuur wijst dat pesten een oorzaak kan zijn voor eenzaamheid. Tegelijkertijd hebben weinig (anti-pest) protocollen een hoofdstuk dat aandacht geeft aan de behandeling van het slachtoffer.

De grootste verandering die gemaakt kan worden is de aanwezigheid van een sociaal werker. In de ideale situatie is een sociaal werker elke dag aanwezig, dit is echter een dure stap. Dit is dus eigenlijk onmogelijk. Ook is het belangrijk dat het docententeam meer tijd krijgt om 1 op 1 contact te hebben.

Als het om een vervolgonderzoek gaat is het interessant om dit te behandelen vanaf het perspectief van de leerling. Dit onderzoek heeft het perspectief van de professional gekozen, waardoor het beeld dat jongeren zelf hebben toch wat verloren is gegaan.

Verder kan ook meer aandacht gegeven worden aan het IJslandse model. Het IJslandse model is een gemeenschappelijke aanpak van verschillende maatschappelijke problemen, zoals

drank en drugs gebruik. Een vervolgonderzoek kan zich richten op dit model, en of het toepasbaar is in Leeuwarden.

Een ander focuspunt dat in dit onderzoek niet behandeld word is eventueel verschil tussen de scholen in de stad Leeuwarden en de rest van de gemeente. Nu is de keuze gemaakt de focus te leggen op de stad Leeuwarden.

Verder moet het protocol uiteindelijk ook worden ingevoerd. Momenteel wordt het product nog niet voldoende geacht om als standaard ingevoerd te worden. Voordat dit kan gebeuren, moeten professionals het protocol aanpassen totdat deze conform is aan de vereisten van het samenwerkingsverband. Doordat kennis over deze vereisten mist is dat in dit onderzoek niet gelukt. Een andere manier waarop het protocol door professionals kan worden getest, is door het in enkele scholen in te laten proef draaien. Hierna kan feedback worden opgehaald om het protocol verder te ontwikkelen.

Pas nadat deze stappen zijn gezet kan het protocol in alle scholen in de gemeente Leeuwarden worden ingevoerd.

5. Bronnenlijst:

- NOS Nieuws & NOS Nieuws. (2022, September 29). *Eenzaamheid onder jongeren: "Vicieuze cirkel waarin je terechtkomt."* NOS.
<https://nos.nl/artikel/2446444-eenzaamheid-onder-jongeren-vicieuze-cirkel-waar-in-je-terechtkomt>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2022, September 28). Vooral jongeren emotioneel eenzaam in 2021. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/39/vooral-jongeren-emotioneel-eenzaam-in-2021>
- Elke jongere voelt zich wel eens eenzaam en dat is niet erg. (2021, June 22). Movisie. <https://www.movisie.nl/artikel/elke-jongere-voelt-zich-wel-eens-eenzaam-dat-niet-erg>
- Eenzaamheid | Eén tegen eenzaamheid.* (2025, 18 april). Eén Tegen Eenzaamheid.
<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/wat-is-eenzaamheid>
- Eenzaamheid herkennen: kun je zien of iemand zich eenzaam voelt? | Eén tegen eenzaamheid.* (2025, 19 maart). Eén Tegen Eenzaamheid.
<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/wat-is-eenzaamheid/tips-om-iets-te-doen-als-je-eenzaamheid-bij-een-ander-herkent/eenzaamheid-herkennen>
- Gevolgen voor gepeste, pester en omstanders | Nederlands Jeugdinstituut.* (z.d.). <https://www.nji.nl/pesten/gevolgen-voor-gepeste-pester-en-omstanders#:~:text=Gevolgen%20voor%20de%20gepeste&text=Uit%20verschillende%20onderzoeken%20blijkt%20dat,om%20naar%20school%20te%20gaan>
- Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024. (n.d.). Gezondheidsmonitor.
<https://www.monitorgezondheid.nl/gezondheidsmonitor-jongvolwassenen/2024>
- Meer eenzaamheid onder jongeren in 2021 | Nederlands Jeugdinstituut. (2022, 30 september). <https://www.nji.nl/nieuws/meer-eenzaamheid-onder-jongeren-in-2021>

Ministerie van Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer. (2024, December 16). Aanpak eenzaamheid. Eenzaamheid | Rijksoverheid.nl.

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/eenzaamheid/aanpak-eenzaamheid>

Onderzoek: in elke klas voelen 2 tot 3 kinderen zich eenzaam, ook al op de basisschool. (2024, 20 november). Universiteit Utrecht.

<https://www.uu.nl/nieuws/onderzoek-in-elke-klas-voelen-2-tot-3-kinderen-zich-eeenzaam-ook-al-op-de-basisschool>

Samenwerkingsverband Fryslân-Noard. (2025, 16 april). *Protocolen en regelingen - Samenwerkingsverband Fryslân-Noard*. Samenwerkingsverband Fryslân-Noard.

<https://swvfryslan-noard.nl/swv/protocolen-en-regelingen/>

Uit de eenzaamheid. (n.d.). HUMAN.

<https://www.human.nl/themas/eenzaamheid.html>

VPRO Tegenlicht. (2023, 19 november). Maakt de hyperefficiënte samenleving ons eenzaam? [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=4G7vBuBeZbg>

Vries, S. D., Maat, J. W. van D., Movisie, Omlo, J., & Bureau Omlo. (2021). Eenzaamheid onder jongeren. <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-05/Eenzaamheid%20onder%20jongeren.pdf>

Den Dekker, T. (2020). *Design thinking*. Routledge.

Samen tegen eenzaamheid

Het Anti-Eenzaamheid protocol voor Samenwerkingsverband Fryslân-Noard

Een overzichtelijk protocol dat zal gaan over het herkennen en omgaan van eenzaamheid onder jongeren.
In korte stappen wordt uitgelegd wat eenzaamheid is, de mogelijke oorzaken en mogelijke symptomen
met daarna simpele stappen voor een docent of mentor om actie te ondernemen met de leerling om
eenzaamheid tegen te gaan

Duncan van der Heide, Theo Wagenaar en Hilbert Koppenol

In opdracht van het ASD Atelier van gemeente Leeuwarden en in samenwerking met
NHLStenden

Inhoudsopgave

Inleiding.....	53
Wat is eenzaamheid?.....	53
Mogelijke signalen van eenzaamheid (ook van belang voor ouders en verzorgers) ...	54
Preventieve aanpak	54
Protocol stap voor stap	55
Stappen voor de mentor.....	55

Inleiding

Dit protocol is gemaakt aan de hand van het antipest protocol van Samenwerkingsverband Fryslân-Noard.

Eenzaamheid raakt ons allemaal, jong en oud. Sinds de coronacrisis is er steeds meer aandacht voor dit onderwerp. Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 10 jongeren ernstig eenzaam is (RIVM 2024). In een klas van dertig leerlingen zouden er dus drie ernstig eenzaam moeten zijn, en dan komen de jongeren die minder klachten hebben er ook nog bij. Een substantieel deel van de klas heeft dus te kampen met eenzaamheid, maar op welke manier moet hier over gesproken worden? En welke stappen kunt u als docent of ouder zetten om de klachten bij de scholier te verminderen.

Dit zijn de vragen die in dit protocol beantwoord zullen worden.

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is een fenomeen waarbij iemand zich niet verbonden voelt met andere mensen. Iemand mist een hechte emotionele band met anderen. Of iemand heeft minder contact met andere mensen dan dat die persoon wenst. (*Eén Tegen Eenzaamheid*, 2025)

Eenzaamheid zal er verschillend uitzien bij elk leerling, en heeft verschillende oorzaken. De eenzaamheid kan liggen aan slechte connectie thuis, geen vrienden kunnen maken of door bijvoorbeeld pesten. Ook kan de vorm van eenzaamheid verschillen, sommige mensen voelen zich eenzaam wanneer ze alleen zijn, andere voelen zich juist eenzaam in grote groepen. Het is hierom belangrijk om het begrip 'eenzaamheid' niet in te vullen voor een leerling en een zelf diagnose te hanteren. Voelt de leerling zich eenzaam, dan is de leerling eenzaam.

Mogelijke signalen van eenzaamheid (ook van belang voor ouders en verzorgers)

Voor de signalen is het belangrijk om te onthouden dat de signalen ook kunnen wijzen naar andere problemen. Deze signalen zijn afkomstig van 'Een tegen eenzaamheid' (*Eenzaamheid Herkennen: Kun Je Zien Of Iemand Zich Eenzaam Voelt? | Eén Tegen Eenzaamheid, 2025*).

- De leerling zit vaak alleen.
- De leerling heeft weinig contact met leeftijdsgenoten.
- De leerling heeft weinig algemene sociale contacten.
- De leerling heeft onder gemiddelde sociale vaardigheden.
- De leerling heeft een negatief zelfbeeld en/ of weinig zelfvertrouwen.
- De leerling heeft gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid.
- De leerling houdt anderen op afstand.
- De leerling is op zichzelf gericht.
- De leerling heeft te maken met een scheiding.
- De leerling is recent van woonplaats veranderd.
- De leerling heeft recent een naaste verloren.
- De leerling is of werd gepest.

Preventieve aanpak

Eenzaamheid is lastig om op te lossen, daarom is het belangrijk om het te voorkomen. Door de onderstaande punten aan te houden hopen we eenzaamheid zoveel mogelijk te voorkomen.

1. Bespreek eenzaamheid in de klas. Bij deze bespreking wordt ook vertelt dat eenzaamheid geen schande is. Dit is ook een goed moment het bestaan van ontmoetingsplaatsen in de buurt aan te kaarten.
2. De sociaal werk kan in de groep zijn/haar werk toelichten. Deze sociaal werker zou kunnen vertellen over ontmoetingsplaatsen zoals Moody's.
3. Indien een sociaal werker aanwezig is op locatie kan de docent/ mentor deze persoon noemen.

Mocht de docent na deze stappen nog merken dat een leerling eenzaam lijkt, dan hanteren wij de volgende stappen.

Protocol stap voor stap

1. Probeer contact te leggen met de leerling (één op één).
2. Vraag collega's of zij signalen van eenzaamheid herkennen.
3. Probeer een inschatting te maken van de positie van de leerling ten opzichte van de klas.
4. Probeer de leerling te vragen naar zijn/haar leven buiten school.
5. Probeer de leerling uit te dagen om te mengen met anderen binnen de klas, bijvoorbeeld door een groepsopdracht.
6. Informeer de mentor van de leerling over de situatie die u ziet (Indien u zelf mentor bent vervalt deze stap).

Stappen voor de mentor

1. De mentor dient na kennis te nemen van de signalen van eenzaamheid binnen een mentorgesprek aandacht te vragen voor de ervaringen van de leerling op school. Naast de ervaringen op school is het ook belangrijk dat de mentor in kaart brengt hoe de leerling zijn leven er buiten school uit ziet (sport- of verenigingsleven, thuis of vrienden buiten school).
2. Bij aanhoudende signalen en vermoedens van eenzaamheid kan een mentor proberen in een mentor-les klassikaal aandacht te vragen voor het fenomeen. Binnen deze les zou er ook ruimte zijn voor het uitnodigen van de (school)maatschappelijk-werker om te vertellen over de gevolgen van eenzaamheid. Ook zou de les duidelijkheid moeten geven over mogelijkheden binnen en buiten school voor het tegengaan van eenzaamheid. Denk bijvoorbeeld aan: (sport)verenigingen, buurthuizen, trainingen op school of anders.
3. Als de signalen en vermoedens van eenzaamheid aanhouden is het belangrijk dat de vermoedens en signalen aan de leerling worden voorgedragen. Als de leerling zich herkent in de vermoedens zou de mentor met de leerling moeten overleggen of er dingen zijn die de mentor binnen de scholen kan regelen. Denk bijvoorbeeld aan: indeling van de klas, indeling groepen groepsopdracht, mogelijk veranderen van klas, mogelijk trainingen of een eigen initiatief leerling en of mentor. Indien de leerling het aanbod afwijst of niet op school wil zou de mentor de leerling kunnen inlichten over de mogelijkheden buiten school. Zoals; Jimmy's(/Moody's), buurthuizen, verenigingen of sociaal werk.
4. Na enige tijd dient de mentor een vervolgesprek te houden om te overleggen wat de progressie is van de gevoelens van eenzaamheid. Als deze aanhouden zou de mentor de

leerling in contact kunnen brengen met het zorgteam.



Gemeente Leeuwarden



NHL
STENDEN
hogeschool

OVER DE DREMPEL

EENZAAMHEID ONDER JONGEREN

DOOR HILBERT KOPPENOL, THEO WAGENAAR, DUNCAN VAN DER HEIDE

DISCOVER FASE DEFINE FASE

Eenzaamheid is een breed en veel voorkomend probleem. Daarom is het belangrijk om een inzicht te krijgen op de cijfers. **1 op de 10** mensen boven 15 jaar oud voelt zich namelijk sterk eenzaam en neemt zich sinds de corona pandemie alleen maar toe (CBS, 2024). Deze eenzaamheid gaat vaak gepaard met een ander factoren zoals het gebrek aan sociale vaardigheden of een diagnose (Vries et al., 2021).

Voor dit onderzoek over eenzaamheid is duidelijk geworden dat een **zelfdiagnose** de beste definitie is, iedereen ervaart eenzaamheid anders maar de pijn is hetzelfde.

Na veel onderzoek en interviews met experts zoals psychologen is er tot de volgende **hoofdvraag** tot stand gekomen: "Hoe kan de gemeente Leeuwarden ervoor zorgen dat jongeren ontmoetingsplekken en steunpunten beter weten te vinden en de toegang zo laagdrempelig mogelijk maken?"



EEN PROTOCOL TEGEN EENZAAMHEID

Het Anti-Eenzaamheidsprotocol is geïnspireerd door tegengekomen Anti-Pestprotocollen, voornamelijk in opmaak en indeling. Het protocol heeft als doel om een makkelijk en inleidende **handleiding** te zijn voor zowel docenten als zorgmedewerkers, maar wel met na druk op onderwijs. Er worden veel **signalen** opgesomd om zo eenzaamheid herkenbaar te maken en daarna een stapsgewijze aanpak voor docenten en mentoren om de leerling te kunnen helpen. Het zal niet een magische oplossing zijn maar zal goede **handvaten** bieden die nu missen.

DELIVER FASE

Om er voor te zorgen dat het protocol echt nuttig is en effect zal hebben in praktijk, is er feedback gevraagd in het ASD en is er veel rekening gehouden met de overwegingen van alle betrokkenen, zoals ouders van het kind, de rol van zorgteams en de mogelijkheden van docenten. Om zo een zo **praktisch en realistisch** mogelijk product te leveren. Hierin wordt al snel duidelijk dat een simpel protocol het beste zal werken aangezien een groot document afschrikkend zal werken.

DEVELOPE FASE

Om eenzaamheid onder jongeren tegen te gaan waren 3 producten ontwikkeld:

- Infographic
- Les pakket
- Anti-eenzaamheid protocol

Hier uit is het **Anti-Eenzaamheid protocol** als favoriet gebleken tijdens de interviews met docenten, psycholoog en jeugd medewerker. Omdat de meeste professionals al bekend zijn met een protocol





Atelier Sociaal Domein

Doelgroep B

Onbegrepen gedrag en eenzaamheid
onder jongeren

Femke, Tia, Judith en Angelique

Social Work / Minor Verslavingskunde

Marcel Kik Marcel Kik

Inhoudsopgave

Inleiding.....	59
Hoofdstuk 1: Discover fase	60
1.1 Eenzaamheid onder jongeren.....	60
1.2 Onbegrepen gedrag.....	60
1.3 Doelgroep.....	61
1.4 Doelgroep verkennen	61
1.4.1 Firda	61
1.4.2 Tienskip.....	62
Hoofdstuk 2: Define fase.....	62
2.1 Interviewmethodes	62
2.1.1 Fly on the wall.....	62
2.1.2 Contextual interviewing.....	63
2.2 Inzichten van de interviews	63
2.3 Thematic analysis	63
2.4 Empathy map	63
Hoofdstuk 3: Develop fase	64
3.1 Brainwriting	64
Hoofdstuk 4: Deliver fase	67
4.1 Conclusie	67
4.2 Aanbevelingen	67
Literatuurlijst.....	69
Bijlagen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1. Tienskip	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2. Interviews	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

3. Steunpunten	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4. Thematic analysis	70
5. Brainwriting.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Inleiding

Vanuit het atelier zijn we aan de slag gegaan met maatschappelijke vraagstukken, zoals eenzaamheid onder jongeren. Hoe kun je een plek creëren waar mensen zich gehoord, gezien en welkom voelen? Een plek die geen zorginstelling is, maar een warme, uitnodigende omgeving waarin je jezelf kan zijn en in contact kan komen met anderen. In dit verslag nemen we je mee in ons ontwerpgericht onderzoek naar een aantrekkelijk steunpunt. Door interviews, observaties en creatieve werkvormen hebben we inzicht gekregen in de behoeften van mensen met beginnende mentale klachten. Wat maakt een steunpunt effectief en aantrekkelijk? Welke elementen zorgen ervoor dat iemand de stap durft te zetten naar binnen?

Het verslag is opgedeeld volgens het Double Diamond model. Het begint met de discover fase, dan de define fase, vervolgens de develop fase en tot slot de deliver fase.

Hoofdstuk 1: Discover fase

1.1 Eenzaamheid onder jongeren

Eenzaamheid is het gevoel dat je niet écht verbonden bent met anderen. Het is niet hetzelfde als alleen zijn, want je kunt je ook eenzaam voelen terwijl je mensen om je heen hebt. Het gaat om het gemis van een hechte, emotionele band. Iemand bij wie je je begrepen en gesteund voelt. Soms heb je minder sociaal contact dan je eigenlijk zou willen. Kenmerken van eenzaamheid zijn gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en lichamelijke of psychische klachten (Zorg voor Beter, 2022).

Hoewel eenzaamheid vaak wordt geassocieerd met ouderen, blijkt uit onderzoek dat jongeren tussen de 16 en 24 jaar zich het vaakst eenzaam voelen (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2023). Deze groep scoort al sinds het begin van de coronapandemie het hoogst in statistieken over eenzaamheid en dat is vandaag de dag nog steeds zo. De pandemie heeft het sociale leven van jongeren ernstig verstoord. Door het wegvallen van school, sport, uitgaan en ontmoetingen met vrienden, raakten veel jongeren hun dagelijkse sociale netwerk kwijt. Die gevolgen zijn blijvend zichtbaar in hun mentale gezondheid.

De aandacht voor eenzaamheid onder jongeren groeide tijdens corona. Er kwamen programma's zoals het steunpakket Jeugd en interventies als Join Us, dat zich richt op groepscoaching en het versterken van sociale vaardigheden. Toch is het probleem daarmee niet opgelost. Nog steeds krijgen lang niet alle jongeren in elke gemeente de hulp of aandacht die ze nodig hebben.

Volgens deskundigen ligt de oplossing niet alleen in meer projecten, maar juist in het versterken van wat er al is. Sport- en cultuuractiviteiten, bijvoorbeeld, bieden jongeren een laagdrempelige manier om anderen te ontmoeten, zichzelf te ontwikkelen en betekenisvolle relaties op te bouwen.

Eenzaamheid onder jongeren is geen individueel probleem, maar een maatschappelijke opdracht. Het vraagt om een samenleving waarin we elkaar zien en ondersteunen, juist op de momenten dat iemand zich onzichtbaar voelt (Prins, 2022).

1.2 Onbegrepen gedrag

Onbegrepen gedrag, of soms ook verward gedrag genoemd, is gedrag dat voor anderen moeilijk te plaatsen is. Iemand kan angstig, boos of in de war overkomen. Of dingen doen die niet passen bij de situatie. Dat gedrag kan ontstaan door psychiatrische aandoeningen, middelengebruik, een verstandelijke beperking, dementie of een opeenstapeling van tegenslagen (De Nederlandse ggz, z.d.).

Kenmerken van onbegrepen gedrag zijn bijvoorbeeld dat iemand opvalt doordat hij of zij buiten hardop tegen zichzelf praat, het huis niet goed onderhoudt of 's nachts de tv luid aan heeft staan. Dit kan wijzen op psychotische klachten. Ook kunnen er signalen zijn zoals iemand die vaak de burens om hulp vraagt omdat er geen geld is voor eten, of hulp nodig heeft bij het begrijpen van de post. Dit kan duiden op een (lichte) verstandelijke beperking. Ouderen die vaker op blote voeten naar buiten gaan of meerdere keren hun huissleutels vergeten, kunnen

tekenen van beginnende dementie vertonen. Verder kan het gaan om mensen die veel alcohol of drugs gebruiken, wat gevaarlijk gedrag en overlast veroorzaakt. Soms verliezen mensen de grip op hun leven door bijvoorbeeld schulden, dakloosheid of het verlies van dierbaren. Vaak spelen er meerdere problemen tegelijk, in combinatie met een psychische of verstandelijke aandoening (Ministerie van Algemene Zaken, 2025).

1.3 Doelgroep

Vanuit het atelier Sociaal Domein van vorig semester zijn er op basis van het veldonderzoek en literatuuronderzoek door de studenten in grote lijnen vijf doelgroepen geïdentificeerd:

- a. Mensen waarbij ontmoeting en betekenisgeving belangrijk is
- b. Mensen die al beginnende (mentale) klachten hebben
- c. Mensen met ernstige sociale- en/of milde psychische klachten
- d. Mensen met ernstige psychiatrische klachten
- e. Naasten en betrokkenen van mensen met onbegrepen gedrag.

Wij richten ons dit semester op doelgroep b, dit zijn mensen die beginnende (mentale) klachten hebben en we houden hiervoor de leeftijd van 18 t/m 80 jaar aan. Hierbij interviewen we mensen in de gemeente Tytsjerksteradiel en Leeuwarden.

1.4 Doelgroep verkennen

1.4.1 Firda

Aan het begin van het atelier gingen we op verkenning bij de mbo-school Firda. We benaderden verschillende leerlingen met de vraag of we een kort gesprek met hen mochten voeren. Tijdens deze open en eerlijke gesprekken vroegen we hoe zij kijken naar eenzaamheid en wat dit begrip voor hen betekent. Ook wilden we weten hoe ze hiermee omgaan in de klas. Het waren waardevolle en open gesprekken waarin verschillende perspectieven naar voren kwamen. Hieruit hebben we een aantal interessante inzichten uitgehaald;

1. *Jongeren ervaren zelf geen eenzaamheid, maar zien het wel op social media en herkennen het bij anderen*

Veel van de leerlingen die we spraken, gaven aan zichzelf niet eenzaam te voelen. Ze hebben een hechte vriendengroep en weten hun weg te vinden naar vrienden als ze zich even alleen voelen. Toch benoemen ze dat ze wél in aanraking komen met het thema eenzaamheid via social media. Hier zien ze berichten, video's of posts waarin anderen hun gevoelens van eenzaamheid delen. Dit maakt hen bewust van het feit dat het een probleem is, ook al ervaren ze het zelf niet. Ze denken ook dat social media een dubbele rol speelt: het biedt verbondenheid, maar kan ook gevoelens van uitsluiting versterken doordat je constant anderen ziet die ogenschijnlijk wél leuke dingen doen of erbij horen.

2. *Erkenning van eenzaamheid bij anderen, maar niet altijd als probleem gezien*

Sommige jongeren herkennen signalen van eenzaamheid bij klasgenoten, zoals iemand die vaak afwezig is of weinig contact zoekt. Eén leerling vertelde over een klasgenoot die weinig op school komt en aangeeft het niet erg te vinden om alleen te zijn. Dit roept

vragen op: is die leerling echt tevreden met alleen zijn, of is het een manier om gevoelens van eenzaamheid te verbergen? Wat opvalt, is dat jongeren niet altijd weten hoe ze hiermee om moeten gaan. Ze zien het wel, maar weten niet of ze hulp kunnen of moeten bieden. Tegelijkertijd wordt eenzaamheid door sommige jongeren niet automatisch als problematisch gezien, vooral als iemand zelf zegt zich er prettig bij te voelen.

1.4.2 Tienskip

Vanuit het atelier zijn wij uitgenodigd om deel te nemen aan de Tienskipdag. Tijdens deze dag komen jongeren samen om actief mee te denken over maatschappelijke en politieke vraagstukken in hun eigen regio. Wij namen deel als groepsbegeleider en ondersteunden jongeren bij het werken aan verschillende thema's. Onze groep hield zich bezig met het vraagstuk: activiteiten voor jongeren.

Het doel was om te onderzoeken wat er beter kan in de regio van de jongeren en hoe zij hier zelf aan kunnen bijdragen. De jongeren bedachten verschillende ideeën en presenteerden deze uiteindelijk aan ambtenaren, raadsleden of vertegenwoordigers van de gemeente. In bijlage 1 zijn de uitgewerkte ideeën te zien en hoe deze zijn vertaald tot concrete plannen.

Uit de gesprekken met de jongeren kwam een belangrijk inzicht naar voren: er zijn wel activiteiten, maar deze zijn vaak onvoldoende bekend. Hierdoor weten jongeren niet wat er georganiseerd wordt en komen er weinig jongeren op af. In het onderzoek nemen we dan ook mee dat bekendheid en communicatie over activiteiten belangrijk zijn om mensen te bereiken en te motiveren om deel te nemen.

Hoofdstuk 2: Define fase

2.1 Interviewmethodes

2.1.1 Fly on the wall

Fly on the wall is een observatietechniek waarbij je als onderzoeker informatie verzamelt door alleen te kijken en te luisteren. Je neemt geen deel aan activiteiten en breekt niet in op gedrag. Bij deze methode is de invloed van onze aanwezigheid heel klein, omdat mensen niet weten dat zij geobserveerd worden. Hierdoor is het onderzoek betrouwbaarder (Van 't Veer et al., 2020).

Voor het onderzoek naar steunpunten zijn we andere locaties gaan observeren, waaronder Wijs in Groningen. Wijs heeft meerdere steunpunten door Groningen heen waar bewoners uit de wijk terecht kunnen voor financiële, juridische en praktische vragen. Vaak zijn er ook mensen die een praatje willen maken, omdat ze eenzaam zijn (Wijs, 2023). Met de 'fly on the wall' methode is er geobserveerd tijdens de spreekuren en het koffie uurtje met bewoners uit de wijk. Ook is er gekeken naar de locatie. Hoe ziet het steunpunt eruit? Is het toegankelijk voor iedereen? Is het laagdrempelig? Hoe weten de bewoners van het steunpunt af?

Wat opviel is dat de locatie van Wijs in een buurthuis zit. Mensen weten vaak al af van het buurthuis in de wijk en er worden veel activiteiten ondernomen. Hierdoor kan het makkelijker zijn om bij Wijs aan te kloppen als je hulp nodig hebt. Ook zit de Wijs direct om de hoek na de ingang, waardoor mensen die nog niet eerder geweest zijn niet lang hoeven te zoeken. Daarnaast worden mensen welkom geheten, wat te drinken aangeboden en kan je ook zonder

afspraak komen. Wijs investeert ook in reclame maken door flyers rond te brengen en ze maken gebruik van een Instagram pagina. Deze inzichten nemen wij mee in ons onderzoek naar steunpunten.

2.1.2 Contextual interviewing

Contextual interviewing is een manier om mensen te vragen naar hun mening of ervaring. Door het interview te houden in de relevante context, in dit geval bij Brûze, hebben we ervoor gezorgd dat iedereen zich op hun gemak voelde (Van 't Veer et al., 2020).

Deze manier van interviewen hielp ons om niet alleen informatie te verzamelen, maar ook echt te begrijpen hoe mensen een ontmoetingsplek ervaren in hun dagelijks leven. Door in de omgeving zelf te zijn en het gesprek aan te gaan, ontstonden er open gesprekken waarin deelnemers hun ervaringen en behoeften deelden.

Bij Bruze vertelden studenten vooral over het belang van laagdrempeligheid, vrijheid en het gevoel welkom te zijn. Het informele karakter van de plek maakte dat ze zich op hun gemak voelden. Bij Glinstra zagen we dat ontmoetingsplekken ook voor ouderen een belangrijke rol spelen in het tegengaan van eenzaamheid en het behouden van sociale contacten, zie bijlage 2 en 3.

2.2 Inzichten van de interviews

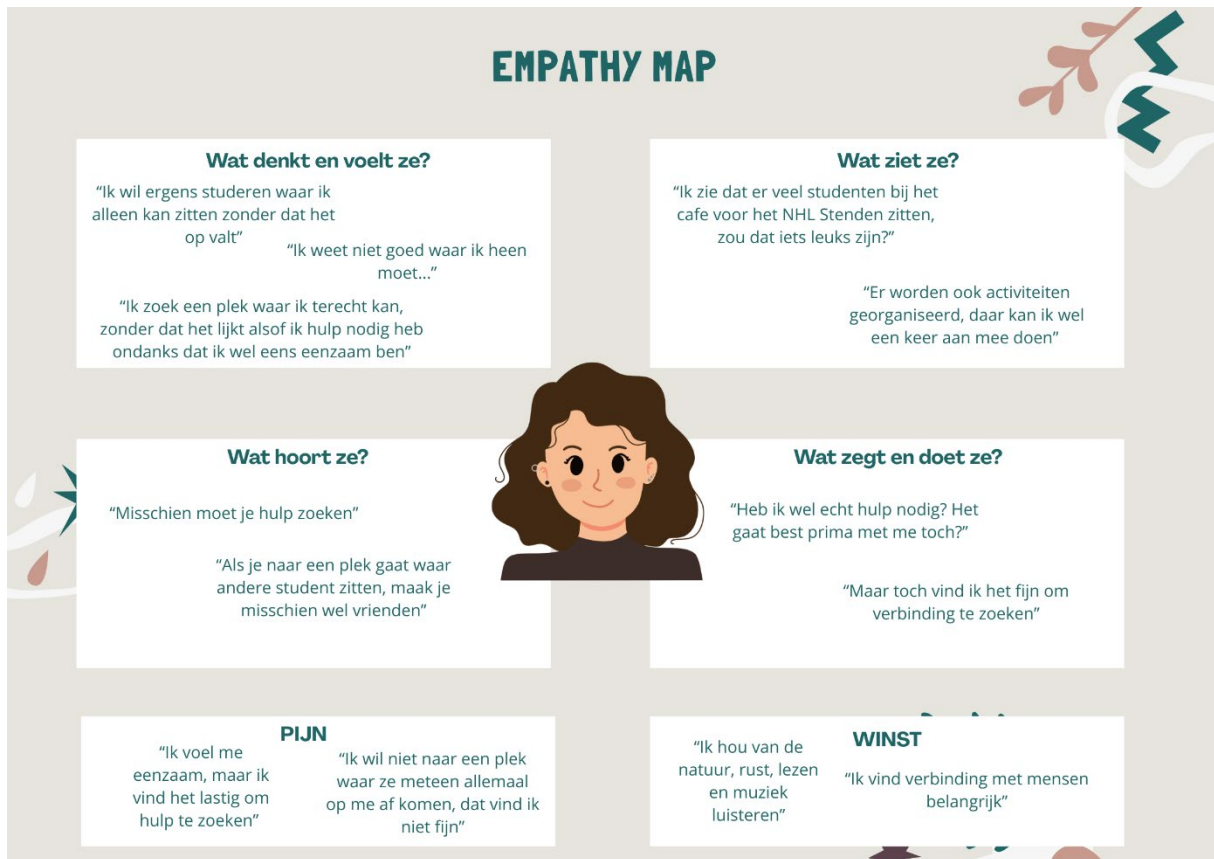
De interviews staan uitgewerkt in de bijlagen, zie bijlage 2 en 3

2.3 Thematic analysis

Tijdens het atelier hebben we met de hele groep een thematic analysis gedaan. Dit is een manier om in kwalitatieve data patronen te ontdekken. Veel data uit de interviews kun je hierdoor terugbrengen tot de belangrijkste inzichten en thema's. Hierdoor krijg je een gestructureerde manier in- en overzicht te creëren in de kwalitatieve gegevens (Van 't Veer et al., 2020). We zijn tot de conclusie gekomen dat er 3 thema's uitgekomen zijn. Dit zijn de thema's: aanbod, ontvangst/bejegening en gelijkwaardigheid. Deze thema's zijn dus het meeste aan bod gekomen tijdens de interviews. Dit wordt dus ook erg belangrijk gevonden in het onderzoek naar het uiteindelijke product, zie bijlage 4.

2.4 Empathy map

Nadat de interviews zijn afgenomen, is er een empathy map gemaakt. Dit is een instrument dat helpt de beleving, de gevoelens, het gedrag en de context van de cliënt concreet in kaart te brengen. Hierbij wordt zoveel mogelijk vanuit het perspectief van deze persoon geredeneerd.



Empathy map (Gemaakt door student, 2025)

De uitkomsten van de interviews bij Bruze zijn verwerkt in de empathy map. Aan de hand van de uitkomsten en het maken van de empathy map kon er zoveel mogelijk aansluiting bij de doelgroep gevonden worden. Hierdoor konden we ons makkelijker inleven en brachten we de zorgen, de winst en de visie van de doelgroep in kaart. Dit kan worden meegenomen in het prototype en het uiteindelijke product (Van 't Veer et al., 2020).

Hoofdstuk 3: Develop fase

3.1 Brainwriting

In het atelier zijn er DenkTanks georganiseerd. Dit is een bijeenkomst waarbij verschillende maatschappelijke partijen uit Leeuwarden bij elkaar komen om zijn/haar visie te delen en ideeën op te doen. Om ideeën te genereren voor ons uiteindelijke product hebben we de methode brainwriting ingezet. We hebben de mensen aan onze tafel gevraagd om hun ideeën op te schrijven op de vraag: "Wat maakt een steunpunt een goed en aantrekkelijk steunpunt?"

In de bijlagen (zie bijlage 5) zijn de ingevulde brainwriting formulieren te vinden.

1. Ruimte en sfeer

Doel: een gastvrije, aantrekkelijke, toegankelijke plek creëren die prettig aan voelt

- Een gezellige ruimte creëren die als huiskamer aanvoelt
- Aparte ruimtes inrichten (studie, eten, lezen)
- Relaxruimte

- Playstations, tafeltennis, dart, voetbaltafel
- Goede wifi, gratis koffie/thee
- Fysieke plek die elke dag open is en ruimte voor eigen initiatieven
- Plek midden in de samenleving of dichtbij school
- Buitenruimte voor bewegen/ontspanning
- Een soort café of lunchplek
- Geen hulpverleningstaal, maar gewone menselijke aansluiting
- Ruimte waar ook gewerkt kan worden (studeren)
- Semi-silent leesgroepen organiseren
- Steunpunt als 'restaurantje' positioneren

2. Activiteitenaanbod

Doel: structurele, diverse en laagdrempelige activiteiten organiseren

- Regelmatige middagen/avonden met thema's (fotografie, zelfzorg)
- Sportieve activiteiten (samen sporten, bewegen)
- Theater, muziek, workshops zonder nadruk op problemen
- Kinderactiviteiten organiseren om ouders te betrekken
- Koken voor 1 euro en samen eten
- Samen taarten bakken en daarna in een café verkopen
- Laagdrempelige individuele activiteiten met kans op samenwerking
- Activiteiten voor verschillende doelgroepen (jong, oud, mix)
- Iedere week nieuwe ideeën aandragen via een aanspreekpunt
- Samen met doelgroep bepalen welke activiteiten er komen (polls/enquêtes)
- Standaard wekelijkse activiteit (bijv. een vaste avond)

3. Toegankelijkheid en conclusie

Doel: iedereen voelt zich welkom, zonder drempels of stigma

- Niet opvallend, geen nadruk op problemen
- Reclame maken dat iedereen welkom is
- Geen specifieke doelgroep centraal stellen
- Vertrouwd maken door iemand mee te laten komen
- Mensen 1 op 1 uitnodigen, aanbellen in de wijk
- Gastheer/vrouw van dezelfde leeftijd
- Laagdrempelig, "chille" sfeer creëren
- Mensen ontvangen met open armen

4. Communicatie en bereikbaarheid

Doel: zichtbaar zijn voor verschillende doelgroepen via verschillende kanalen

- Social media inzetten (Instagram, TikTok)

- Activiteiten zichtbaar maken op menukaart of flyers
- Winacties via aanmeldformulieren
- Door wijk een scholen flyer
- Via radio ook ouderen bereiken
- Studenten uitnodigen via mail
- Mond-tot-mondreclame
- Voorlichting op scholen over waar je terecht kunt

5. Participatie & eigenaarschap

Doel: doelgroep actief betrekken bij inhoud en organisatie.

- Jongeren/jongvolwassenen als vrijwilligers of in bediening inzetten.
- Peer-to-peer contact stimuleren.
- Ontwerpgericht samen met jongeren iets te maken.
- Mensen ideeën laten aandragen (poll/enquête)
- Mensen met kwaliteiten benaderen en daarop voortbouwen.
- Een vast aanspreekpunt die ideeën verzamelt en uitvoert.
- Netwerk uitbreiden via vrijwilligerswerk of baantjes.

6. Financiële toegankelijkheid en wederkerigheid

Doel: betaalbaarheid en solidariteit stimuleren.

- Eten betaalbaar maken via “geef wat je kunt” principe.
- Gratis wifi, koffie/thee.
- Taarten bakken als verdienmodel.
- Gratis of goedkope maaltijden.
- Wederkerigheid als kernwaarde: iets brengen, iets halen.

7. Samenwerking en verbinding

Doel: verbinden met andere steunpunten, netwerken en doelgroepen.

- Steunpunten laten samenwerken.
- Voorlichting in klassen en scholen.
- Verschillende doelgroepen op een plek samenbrengen.
- Activiteiten aanbieden met onduidelijke insteek: anonimiteit behouden.
- Verbinding tussen jong en oud, wijk en studenten.

Hoofdstuk 4: Deliver fase

4.1 Conclusie

Uit het ontwerpgericht onderzoek blijkt dat het opzetten van een effectief en aantrekkelijk steunpunt voor doelgroep b, mensen met beginnende (mentale) klachten, vraagt om een holistische en mensgerichte benadering. Door middel van interviews, observaties en creatieve tools is het duidelijk geworden dat factoren zoals ruimte en sfeer, activiteiten aanbod, toegankelijkheid, participatie, communicatie, samenwerking en betaalbaarheid allemaal belangrijk gevonden wordt voor een goed steunpunt.

Een succesvol steunpunt voelt als een veilige, uitnodigende plek die niet stigmatiserend is, waar mensen zichzelf kunnen zijn en vrijwillig verbinding kunnen zoeken. Belangrijke waarden die uit het onderzoek naar voren zijn gekomen zijn gelijkwaardigheid, gastvrijheid en laagdrempeligheid. Het wordt belangrijk gevonden dat een steunpunt aansluit bij de leefwereld van de doelgroep: met herkenbare gezichten, inspraakmogelijkheden en een omgeving die meer weg heeft van een huiskamer of buurtcafé dan van een zorginstelling. Er ontstaat betrokkenheid en een gevoel van betekenis door in te zetten op participatie.

De inzichten uit het atelier, de interviews en de verschillende tools die ingezet zijn tonen aan dat een goed functionerend steunpunt meer moet zijn dan alleen een fysieke plek; het is een sociaal knooppunt dat uitnodigt, verbindt en activeert.

4.2 Aanbevelingen

Op basis van het ontwerpgericht onderzoek doen wij de volgende aanbevelingen voor het opzetten van een effectief en aantrekkelijk steunpunt voor mensen met (beginnende) mentale klachten. Deze aanbevelingen zijn gebaseerd op interviews, observaties, creatieve werkvormen en inzichten vanuit de praktijk. Het is van belang om rekening te houden met de diversiteit in leeftijden, ervaringen en behoeften binnen deze doelgroep. Hieronder worden zeven belangrijke thema's verder toegelicht.

Creëer een toegankelijke en gastvrije plek

Een steunpunt moet aanvoelen als een warme, veilige omgeving waar mensen zich direct welkom voelen. Denk hierbij aan een inrichting die doet denken aan een huiskamer of buurtcafé, in plaats van een zorginstelling. Een prettige sfeer, gratis koffie en thee, goede wifi en rustige of aparte ruimtes voor bijvoorbeeld lezen of studeren dragen bij aan die laagdrempeligheid. Zorg dat de locatie fysiek goed bereikbaar is, bijvoorbeeld dicht bij openbaar vervoer, scholen of buurthuizen.

Bied gevarieerde en structurele activiteiten aan

Activiteiten zijn belangrijk voor ontmoeting, zelfontwikkeling en betekenisgeving. Een divers en regelmatig aanbod, zoals creatieve workshops, sport, koken, thema-avonden of gezamenlijke maaltijden, zorgt voor verbinding. Organiseer bijvoorbeeld elke week een vaste avond met een wisselend thema en betrek de bezoekers bij het kiezen van de activiteiten.

Zorg voor zichtbaarheid en heldere communicatie

Een veelgehoorde uitspraak is dat bestaande initiatieven te weinig bekend zijn. Goede communicatie is dus belangrijk. Maak gebruik van diverse kanalen om verschillende doelgroepen te bereiken: social media voor jongvolwassenen, flyers en radio voor ouderen, mond-tot-mond reclame of voorlichting op scholen en buurthuizen. Maak bijvoorbeeld een maandelijkse agenda met alle activiteiten en verspreid deze online en fysiek in de wijk.

Stimuleer participatie

Mensen voelen zich meer betrokken wanneer ze invloed kunnen uitoefenen op de invulling van het steunpunt. Geef bezoekers de kans om zelf mee te denken, helpen of zelf iets te organiseren. Stel bijvoorbeeld een aanspreekpunt aan die actief ideeën verzamelt en mensen ondersteunt bij het opzetten van initiatieven.

Benader mensen actief en persoonlijk

Wacht niet alleen af tot mensen binnenlopen. Een persoonlijke benadering verlaagt soms de drempel om daadwerkelijk deel te nemen. Mensen voelen zich eerder welkom als ze persoonlijk zijn uitgenodigd of worden meegenomen door iemand die ze kennen.

Zorg voor betaalbaarheid en wederkerigheid

Voor veel mensen spelen ook financiële zorgen een rol. Houd kosten laag en werk met initiatieven waarbij mensen kunnen bijdragen op een manier die bij hen past. Organiseer bijvoorbeeld gezamenlijke kookmomenten met een kleine bijdrage. Mensen kunnen helpen, maar ook voor een kleine prijs eten.

Verbind het steunpunt met bestaande netwerken

Een steunpunt hoeft niet alles zelf te doen. Versterk de verbinding met andere lokale initiatieven, scholen, zorginstellingen en buurthuizen. Dit vergoot het bereik en voorkomt overlap. Daarnaast helpt samenwerking bij doorverwijzing wanneer er meer ondersteuning nodig. Hier kun je ook denken aan het gezamenlijk organiseren van activiteiten.

De kern is verbinding en de ruimte om jezelf te zijn. Door te investeren in sfeer, betrokkenheid en goede communicatie ontstaat er een plek die mensen niet alleen bezoeken, maar waar ze zich ook gezien en gewaardeerd voelen.

Literatuurlijst

De Nederlandse ggz. (z.d.). *Onbegrepen gedrag: Meer dan zorg: Samenwerken aan passende hulp en begeleiding*. Geraadpleegd op 8 maart 2025, van <https://www.denederlandseggz.nl/zorg-en-veiligheid/onbegrepen-gedrag>

Ministerie van Algemene Zaken. (2025). *Zorg en ondersteuning voor mensen met verward of onbegrepen gedrag*. Geraadpleegd op 8 mei 2025, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg/zorg-en-ondersteuning-voor-mensen-met-verward-gedrag>

Prins, E. (2022, 27 mei). *Bestrijding van eenzaamheid onder jongeren is een opdracht aan de hele samenleving*. Zorg+Welzijn. Geraadpleegd op 8 maart 2025, van <https://www.zorgwelzijn.nl/eenzaamheid-onder-jongeren-is-een-opdracht-aan-de-hele-samenleving/>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2023, 2 mei). *Resultaten 21e ronde: Welbevinden en leefstijl*. Geraadpleegd op 8 maart 2025, van <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/resultaten-21e-ronde/welbevinden-en-leefstijl>

Van 't Veer, J., Wouters, E., Veeger, M., & Van Der Lugt, R. (2020). *Ontwerpen voor zorg en welzijn*. Coutinho.

Wijs (2023, 24 oktober). *Ik ben bewoner*. Geraadpleegd op 9 mei 2025, van <https://wijsgroningen.nl/bewoner/>

Zorg voor Beter. (2022, 20 oktober). *Eenzaamheid*. Geraadpleegd op 8 maart 2025, van <https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/welbevinden-en-levensvragen/eenzaamheid>

1. Thematic analysis

b. mensen die al beginnende (mentale) klachten hebben.

Gevoel vanzaamheid

9. - Het kan te gaar met gezelligheid
- Vriendelijke gastvrouw
- Zij is hier tussen omdat
- Verwachten dat het
- gelukkig mee
Bruze

10. "Je mag gewoon zijn wie je bent en doen waar jij behoefte aan hebt"
Bruze

11. "Je hoeft niet, je mag er gewoon een zijn"
Clubhuis Harkema

12. "Een plek waar ik meest kan zijn en waar ik niet hoefde te doen ook alles altijd goed gaat"
Bruze

13. "Je hoeft niet geforceerd te worden, het kan gewoon leuk met de man met problemen"
Clubhuis Harkema

14. "Laagdrempelig contact zonder oordeel"
Bruze

15. "Er wordt niks van je verwacht, je mag er gewoon zijn"
Bruze

Quote
Een mens is een mens

Aanbod

16. - Gezelligheid
- Glim
Bruze

17. - Mijn buurvrouw vertelde mij erover
- Het was gezellig, net of zij 't in een buurtje
Bruze

18. "Niet alleen een steunpunt, maar ook een te studeren"
Bruze

19. "Ik probeer voor te komen"
Clubhuis Harkema

Aanbod

20. "Er worden activiteiten gegeven zodat iedereen welkom is, want het moet er goed zijn, zo krijgt het laagdrempelig"
Bruze

21. "Een klein beetje, maar als ik wel kom, is het goed met iemand die ik niet anders kan, maar dat maakt het juist fijn"
Clubhuis Harkema

Quote
Waar een wit is is een weg

Ontvangst/bejegening

22. "Leuke activiteiten"
Bruze

23. "Je kan gewoon binnenlopen, ik vind het meteen heel sfeervol en warm"
Bruze

24. "Gewoon met een glimlach en een heel normaal, maar in mijn ogen wel goed"
Bruze

25. "Alles mag niets moet"
Glim

26. "Alles is vrijblijvend, geen verplichtingen, geen verwachtingen, alleen uitnodigingen. Het voelt als een huisje"
Bruze

27. "Er stond iemand achter de bar en die glimachte en zei goed, begin nu maar het was zo goed met opvang, ik kon gewoon mijn eigen ding doen"
Bruze

28. "De eerste stap is het moeilijkst"
Glim

29. "Het opvang"
Bruze

30. "Mijn je ook je eigen ding doen"
Bruze

31. "Dat is heel fijn want daarvoor blijf ik ook wel komen, anders was het elke keer gek"
Bruze

32. "Ik vond het juist fijn dat er niet meteen iemand naar mij toe kwam"
Bruze

33. "Wel een paar je maken niet elkaar maar niet verplicht"
Bruze

34. "Laagdrempelig doordat het niet echt op een steunpunt ligt"
Bruze

35. "Welkom voelen is net als thuis komen"
Bruze

36. "Met een paar voor hulp, maar meer voor beleving"
Bruze

Quote
Welkom voelen is net als thuis komen

Quote
"Onzichtbaar groep, we gaan snel van groep A naar groep C. Veel winst te behalen"



Atelier eenzaamheid onder jongeren en mensen met
onbegrepen gedrag

Onderzoek doelgroep C en D

Mensen met ernstige sociale en/of milde psychische klachten

Femke de Haan Social Work ASD

Jefte Ketelaar Social Work ASD

Milan Wassing Docent Economie ASD

Marco Koning Toegepaste psychologie OBG

Sjoerd Fennema Social Work, profiel Zorg OBG

Laura Bekema Social Work, profiel Zorg OBG

Minor Verslavingskunde

Inhoudsopgave

Inleiding.....	73
Samenvatting.....	73
Stap 1: Onderzoeksvraag formuleren	73
Stap 2: Meetinstrument ontwikkelen.....	73
Stap 3: Interviews afnemen	73
Samenvattingen van de interviews.....	74
Stap 4: Thematische analyse.....	76
Literatuuronderzoek	76
Conclusie	78
Aanbevelingen.....	79
Bronnenlijst	81
Bijlagen.....	82

Inleiding

Binnen het atelier *Onbegrepen gedrag* is onderzoek gedaan naar de vraag: "**Wat maakt een steunpunt een goed steunpunt?**" Dit onderzoek bouwt voort op het werk van de studentengroep uit het atelier van vorig jaar. Op basis van hun bevindingen zijn vijf doelgroepen gedefinieerd:

- **Groep A** – Mensen voor wie ontmoeting en betekenisgeving centraal staan
- **Groep B** – Mensen met beginnende mentale klachten
- **Groep C** – Mensen met ernstige sociale en/of milde psychische klachten
- **Groep D** – Mensen met ernstige psychische klachten
- **Groep E** – Naasten en betrokkenen van mensen met onbegrepen gedrag

Uit het onderzoek blijkt dat er verdere verdieping nodig is in wat deze verschillende doelgroepen precies nodig hebben binnen een steunpunt.

In dit vervolgonderzoek is ingezoomd op **doelgroep C**. Er zijn gesprekken gevoerd met mensen die ervaring hebben met onder andere een burn-out, OCD, borderline en depressie. Daarnaast is de organisatie Stjoer geïnterviewd, om ook hun perspectief en expertise mee te nemen in het onderzoek.

Samenvatting

In dit onderzoek zijn verschillende stappen gezet om antwoord te krijgen op de centrale onderzoeksvraag:

"Wat maakt een steunpunt een goed steunpunt?"

Stap 1: Onderzoeksvraag formuleren

Op basis van het eerdere onderzoek van de vorige ateliergroep is de onderzoeksvraag vastgesteld. Deze vormt de basis voor het huidige onderzoek en richt zich op het in kaart brengen van kenmerken en behoeften die bijdragen aan een goed functionerend steunpunt.

Stap 2: Meetinstrument ontwikkelen

Om de dataverzameling gestructureerd en betrouwbaar te laten verlopen, is een meetinstrument opgesteld. Dit houdt in dat alle interviews op eenzelfde manier zijn voorbereid en afgenomen, zodat de antwoorden goed met elkaar vergeleken kunnen worden.

Het meetinstrument is te vinden in bijlage 1.

Stap 3: Interviews afnemen

Na het opstellen van het meetinstrument zijn de interviews afgenomen. De geïnterviewden zijn mensen met ervaring met psychische klachten of sociale kwetsbaarheid. Zij zijn aangesloten bij verschillende organisaties, zoals **Wender** en het **Netwerkcentrum**, of komen uit de directe omgeving van de onderzoekers.

Hieronder volgt een korte samenvatting van elk interview.

De volledige uitwerking van de interviews is te vinden in bijlage 2.

Samenvattingen van de interviews

Interview 1

Vrouw, 21 jaar, Heerenveen – burn-out, epileptische aanval door uitputting

Ze merkte dat hulp nodig was door uitputting, burn-outklachten en een slecht humeur. Vroege hulp werd geweigerd of was slecht toegankelijk, wat het zoeken naar hulp vertraagde. Familie en vrienden waren belangrijke steunfiguren voorafgaand aan het hulptraject. Een epileptische aanval door uitputting gaf uiteindelijk de doorslag om hulp te zoeken.

Het eerste contact met de huisarts verliep goed, maar in het verdere traject waren lange wachttijden en moeite met het vinden van passende hulp belangrijke obstakels.

Er is nog geen nazorg geweest, omdat de behandeling nog loopt. De hulp heeft tot nu toe geholpen om beter met energie om te gaan. Hoewel het herstel nog gaande is, voelt ze zich beter in staat om met de klachten om te gaan. Er wordt benadrukt dat hulpverleners meer oog mogen hebben voor individuele verschillen; er is geen standaardaanpak die voor iedereen werkt.

Interview 2

Organisatie Stjoer – gesprek met herstelcoach

Stjoer is een Friese zelfregie- en herstelorganisatie voor mensen met een sociale of psychische kwetsbaarheid. Stjoer biedt onder andere vrijwilligerswerk, maatjesprojecten en sociale activiteiten. Een herstelcoach, zelf ervaringsdeskundige, vertelde over het belang van gelijkwaardigheid: deelnemers worden niet als cliënten gezien, maar als volwaardige vrijwilligers die bijdragen aan hun eigen herstel.

Vrijwilligerswerk geeft structuur en draagt bij aan groei richting zelfstandigheid of betaald werk.

Er is geen vaste duur aan het traject en iedereen blijft welkom, ook na een uitstroom.

Begeleiding is laagdrempelig: nieuwe vrijwilligers hebben een kennismakingsgesprek en worden persoonlijk begeleid.

Stjoer zet sterk in op een warme en persoonlijke sfeer, onder andere door bezoekers bij naam te begroeten en aan te sluiten bij hun behoefte. Drempels om binnen te komen – zoals onbekendheid met de locatie of spanning bij het eerste contact – worden actief verlaagd, bijvoorbeeld met foto's van het gebouw, plannen voor een welkomstfilmje en persoonlijke ondersteuning bij de eerste stappen.

Interview 3

Vrouw, 55 jaar, Heerenveen – burn-out

De vrouw merkte dat ze hulp nodig had door extreme vermoeidheid en emotionele vlakheid. Schaamte en verantwoordelijkheidsgevoel hielden haar eerst tegen, maar na een emotionele uitbarsting op werk besloot ze hulp te zoeken. Ze kreeg gesprekken met een praktijkondersteuner en psycholoog, wat goed hielp. Ze vond het waardevol dat ze haar verhaal kon doen zonder oordeel.

In het hulpverleningstraject ervoer ze obstakels zoals wachttijden en moeite met het openstellen in de eerste gesprekken. Wat ze anders had willen zien, waren meer praktische tips en een duidelijke dagstructuur in het begin. Haar omgeving speelde een grote rol in haar herstel. Ze werkt nu minder en zorgt beter voor zichzelf. Haar advies: wacht niet te lang met hulp zoeken en wees lief voor jezelf.

Interview 4

Vrouw, 19 jaar, Drachten – OCD

De vrouw kende de term ‘steunpunt’ niet precies, maar ziet het als een veilige plek waar je naartoe kunt als je hulp nodig hebt. Zelf heeft ze nog geen steunpunt bezocht.

Ze noemt angst, onzekerheid en het idee dat je alleen moet gaan als belangrijke drempels. Drempels kunnen worden verlaagd door meer bekendheid, de mogelijkheid om iemand mee te nemen, en een kleinschalige, persoonlijke sfeer.

Voor haar is een goed steunpunt een plek met vaste, vriendelijke medewerkers die je welkom laten voelen. Activiteiten die op een natuurlijke manier contact stimuleren zijn belangrijk, zodat je je niet buitengesloten voelt.

Een ideaal steunpunt zou creatief zijn, met activiteiten zoals schilderen of koken, en specifieke avonden voor groepen zoals jongeren of queer personen. In haar eigen ervaring met hulpverlening zou ze graag minder afstand en meer persoonlijkheid en warmte van professionals willen zien.

Interview 5

Vrouw, 23 jaar, Wijnjewoude – borderline

De geïnterviewde vrouw kent de term ‘steunpunt’ en ziet het als een plek waar je samenkomt met lotgenoten en professionals, je verhaal kunt delen en je minder alleen voelt. Zelf heeft ze nog nooit een steunpunt bezocht.

Een grote drempel voor haar is het stigma: de angst dat anderen haar als ‘labiel’ of ‘niet normaal’ zien als ze naar een steunpunt zou gaan. Ze geeft aan dat de aanwezigheid van professionele hulpverleners naast lotgenoten steunend zou kunnen zijn en de drempel zou verlagen.

Een goed steunpunt is volgens haar een plek waar je je welkom, gezien en gehoord voelt – zonder prestatiedruk of voorwaarden. Toch denkt ze niet snel zelf een steunpunt te bezoeken, juist vanwege het negatieve beeld dat volgens haar aan hulpvragen kleeft.

In de hulpverlening ervaart ze het als storend dat ze steeds nieuwe hulpverleners krijgt en dat alles strak gepland is. Daardoor voelt het contact onpersoonlijk en is er weinig ruimte om echt de diepte in te gaan.

Interview 6

Vrouw, 21 jaar, Drachten – burn-out en depressief

De geïnterviewde ziet een steunpunt als een plek waar je terecht kunt om te praten of hulp te krijgen, maar heeft er zelf nog geen gebruik van gemaakt. Ze denkt dat de grootste drempel het gebrek aan bekendheid is: veel mensen weten simpelweg niet dat steunpunten bestaan. Ook schaamte speelt mee.

Bekendheid vergroten via scholen, huisartsen, online kanalen en open dagen zou volgens haar kunnen helpen. Verhalen van ervaringsdeskundigen kunnen het daarnaast herkenbaarder maken.

Een goed steunpunt is volgens haar laagdrempelig, zonder oordeel of druk, en moet vertrouwd aanvoelen – niet als formele hulpverlening. Zelf zou ze eerder deelnemen aan een workshop, zoals stressvermindering, in een warme en huiselijke omgeving waar ruimte is voor gesprek, maar waar dat niet verplicht is.

In de hulpverlening die ze ontvangt, mist ze soms echt contact. Het is vaak formeel en gestructureerd, terwijl ze behoefte heeft aan meer ruimte om echt te praten over hoe het met haar gaat, zonder dat het meteen over behandeldoelen gaat.

Stap 4: Thematische analyse

Na het verzamelen van de interviews is een thematische analyse uitgevoerd. Alle interviews zijn uitgeprint en zorgvuldig doorgenomen. Belangrijke uitspraken en thema's zijn gearceerd en vervolgens genoteerd op post-its. Deze post-its zijn gegroepeerd op inhoudelijke overeenkomsten en verdeeld over verschillende categorieën.

De volledige uitwerking van deze thematische analyse is te vinden in bijlage 3.

Literatuuronderzoek

Vanuit Movisie:

Volgens Movisie (2017) zijn er verschillende dingen belangrijk om mensen met een psychische klachten te kunnen helpen. De belangrijkste dingen uit dit artikel die aansluiten op de afgelegde interviews staan hieronder beschreven.

Movisie beschrijft dat onvoorwaardelijke aandacht de basis is. Dit betekent dat er aandacht is voor de aanwezige behoeftes van de client (als professional). Voor professionals betekent dat zij het beste kunnen werken via de presentiebenadering. Deze wordt later nog uitgelegd. Het belangrijkste is dat de professional aanwezig is en het hele mens zit. Een mens is meer dan zijn ziekte of aandoening. Het is belangrijk om goed te luisteren naar de mensen (Movisie, 2017). Dit stuk van Movisie sluit aan bij de afgelegde interviews. Hierin vertelde de geïnterviewde dat ze het belangrijk vinden om als mens gezien te worden.

Verder beschrijft Movisie dat het kwartiermaken belangrijk is. Kwartiermaken is zorgen voor een verwelkomende omgeving. De definitie van kwartiermaken is: het actief werken aan het wegnemen van drempels en bevorderen van inclusie voor mensen in een kwetsbare positie (zoals mensen met psychische problemen, dakloosheid, verslaving of verstandelijke beperkingen), zodat zij volwaardig mee kunnen doen in de samenleving. Het gaat om begrip creëren en een ruimte maken waar iemand welkom is (Movisie, 2017). Dit sluit wederom aan bij de afgelegde interviews. In de interviews beschrijven de mensen dat het belangrijk is om een plek te hebben waar je je welkom voelt en waar je mag zijn.

Volgens Movisie (2024) zijn er 7 elementen die naar voren komen bij eenzaamheidsinterventies:

1. Praktisch ondersteunen. Iemand krijgt steun bij praktische zaken, en heeft daardoor het gevoel ingebed te zijn in een groter, zorgzaam verband.
2. Betekenisvol contact. Het gaat om regelmatig en duurzaam contact, waarin een vertrouwensband bestaat. Iemand ervaart een gevoel van herkenning en dat de ander er voor hem of haar is. Dit gaven ze bij de interviews ook aan.
3. Sociale vaardigheden. Sociale vaardigheden zijn van belang bij het aangaan en onderhouden van sociale relaties. Met goede sociale vaardigheden kunnen mensen relaties diepgang geven, bijvoorbeeld door goed te luisteren en ondersteunende reacties te geven.
4. Realistische verwachtingen. Realistische verwachtingen over de mogelijke frequentie van contact, of over de snelheid waarmee een diepgaand of duurzaam contact ontstaat, voorkomt teleurstellingen. Dit voorkomt negatieve interpretaties van het sociaal gedrag van anderen: 'Ze willen mij niet.' Er ontstaat geen reden om zich sociaal terug te trekken.

Met behulp van training of therapie krijgt men inzicht in de eigen denkpatronen en het eigen gedrag die tot negatieve gevoelens of ervaringen leiden. Er worden handreikingen aangeboden om positieve ervaringen op te doen en over teleurstellingen heen te stappen.

5. Betekenisvolle rol. Iemand die iets doet voor anderen krijgt het gevoel dat hij of zij van belang is en ertoe doet. Hij of zij is deel van een groter geheel. Iets doen voor een ander, of voor de samenleving, vergroot het zelfvertrouwen. Dat maakt iemand beter in staat om om te gaan met diens situatie (Movisie, 2024).

Presentiebenadering

De presentiebenadering gaat ervan uit dat goede zorg begint bij de relatie tussen hulpverlener en cliënt. Door echt aanwezig te zijn en je open te stellen voor de ander, kun je beter begrijpen wat die persoon nodig heeft en wie jij daarin voor hem of haar kunt zijn.

Zorg is dus niet alleen iets wat je doet, maar vooral iets wat je samen beleeft en afstemt op het moment zelf. Je sluit aan bij de leefwereld van de ander en stemt voortdurend af op diens situatie. Dit is vooral belangrijk bij mensen die moeilijk te bereiken zijn of complexe problemen hebben.

In ons onderzoek staat de vraag centraal: *Wat maakt een steunpunt een goed steunpunt?* Op basis van de interviews die we hebben afgenomen, blijkt dat de geïnterviewden vooral behoefte hebben aan een plek waar ze zich veilig, welkom en erkend voelen. Dit sluit aan bij de uitgangspunten van de presentiebenadering.

De presentiebenadering ziet zorg en ondersteuning niet als een reeks handelingen of doelen, maar als een relationeel proces. Dat betekent: er zijn voor de ander, je openstellen voor wie iemand is en wat hij of zij nodig heeft op dat moment. In de context van een steunpunt betekent dat:

- Aansluiten bij de leefwereld van de bezoeker: Niet werken vanuit standaardaanbod, maar kijken en luisteren naar wat iemand op dat moment nodig heeft. Een goed steunpunt biedt ruimte voor deze afstemming.
- Nabijheid en gelijkwaardigheid: In de interviews gaven meerdere respondenten aan dat ze zich niet geholpen voelen als de hulpverlening formeel of afstandelijk is. De presentiebenadering benadrukt juist het belang van een warme, persoonlijke benadering. In een goed steunpunt wordt iemand gezien als mens, niet als 'cliënt'.
- Geen prestatiedruk, wel trouw blijven: De presentiebenadering stelt dat nabijheid waardevol is. Een goed steunpunt is dus ook een plek waar je gewoon mag *zijn*, zonder dat je iets hoeft te 'bereiken'.
- Laagdrempeligheid en toegankelijkheid: De presentiebenadering helpt om drempels te herkennen en te verlagen. Dat zie je bijvoorbeeld terug in initiatieven zoals het begroeten bij naam, het aanbieden van foto's van de locatie of het welkom heten via een maatje – zoals we ook terugzagen in het interview met Stjoer.

Een goed steunpunt sluit dus niet alleen praktisch aan bij de wensen van bezoekers, maar werkt ook vanuit een bepaalde grondhouding: een houding die past bij de presentiebenadering. Die houding is gekenmerkt door openheid, betrokkenheid, nabijheid en continue afstemming op de ander (Movisie, 2016).

Netwerk

Een sterk sociaal netwerk helpt om psychische klachten te voorkomen of te verminderen. Contact met anderen verlaagt stress, geeft steun en zorgt ervoor dat mensen zich gezien en gehoord voelen. Dit helpt bij het omgaan met moeilijke situaties en voorkomt dat negatieve gevoelens zich opstapelen.

Eenzaamheid is een belangrijke risicofactor voor depressie. Regelmatig sociaal contact, zoals praten met vrienden of meedoen aan activiteiten, kan dit doorbreken. Mensen met goede sociale relaties zijn vaak veerkrachtiger en herstellen sneller van tegenslagen (Van Zutphen, 2024).

Conclusie

Uit de interviews kunnen we de conclusie trekken dat er verschillende aspecten zijn die voor doelgroep c belangrijk zijn bij een steunpunt.

- Bekendheid van een steunpunt
- Plek waar je mag zijn, waar je niet alleen bent
- Een vast gezicht, niet steeds nieuwe hulpverleners
- Belangrijk dat je gezien wordt en voelt

Door doelgroep C worden er drempels ervaren om een steunpunt te bezoeken. Deze drempels zijn vanuit de interviews naar boven gekomen. De praktische drempels waar tegenaan gelopen wordt, zijn niet goed weten waar je heen moet en mogelijk een trap of letterlijke drempel over moeten. Ook zijn er gedachtes die niet helpend zijn en als drempel ervaren worden. Dit zijn de gedachtes waarvan iemand denkt dat de problemen niet ernstig genoeg zijn en angst of onzekerheid om de plek te bezoeken. Tijdens een gesprek met organisaties kwam er naar boven dat deelnemers van een steungroep, het vaak niet fijn vinden om het een steunpunt te noemen en meer hebben met de naam ontmoetingsplek.

Uit het literatuuronderzoek kunnen we concluderen dat het belangrijk is om als professional naar je eigen houding te kijken. De presentiebenadering is een belangrijke benadering om te gebruiken bij een steunpunt. Iemand voelt zich zo gesteund en gezien. Door kwartiermaken toe te passen, creëer je een plek waar iemand zich welkom voelt. Het is belangrijk om iemand als persoon te zien, niet als nummer of probleem.

Aanbevelingen

Op basis van ons kwalitatieve onderzoek onder doelgroep C (mensen met ernstige sociale en/of milde psychische klachten) en het literatuuronderzoek, doen we de volgende aanbevelingen voor de inrichting en organisatie van steunpunten:

1. Zorg voor meer bekendheid van steunpunten

Veel respondenten gaven aan dat ze niet wisten wat een steunpunt is of dat het überhaupt bestaat. Schaamte, onzekerheid of het idee dat hun klachten ‘niet ernstig genoeg’ zijn, vormen mentale drempels.

Aanbeveling:

- Investeer in voorlichting en zichtbaarheid via scholen, huisartsen, wijkteams, sociale media en lokale initiatieven.
- Gebruik herkenbare verhalen van ervaringsdeskundigen om de drempel te verlagen.

Bron: Interview 4 en 6; Movisie (2024) over betekenisvol contact en het belang van herkenning.

2. Creëer een veilige en warme sfeer waar mensen ‘mogen zijn’

Respondenten willen een plek waar ze zich welkom, gezien en erkend voelen – zonder prestatiedruk of zorgdoelen. Dit sluit aan bij de presentiebenadering.

Aanbeveling:

- Werk met de presentiebenadering als grondhouding binnen het steunpunt. Pas kwartiermaken toe. Zorg dat professionals écht aanwezig zijn, luisteren zonder oordeel en zich openstellen voor wie de bezoeker is.

Bron: Movisie (2017); Baart, 2001 (presentiebenadering); Interviews 1, 3, 5 en 6.

3. Gebruik laagdrempelige en toegankelijke vormen van contact

Praktische en mentale drempels maken het lastig om een steunpunt binnen te stappen.

Aanbeveling:

- Werk met initiatieven als:
 - Begroeten bij naam (zoals bij Stjoer)
 - Een kennismakingsfilmpje of foto's van de locatie op de website
 - Een buddy of maatje die iemand begeleidt bij het eerste bezoek
 - Open inloopmomenten zonder verplichting

Bron: Interview 2 (Stjoer); Movisie (2017) over kwartiermaken; Movisie (2024) over toegankelijkheid.

4. Zorg voor vaste gezichten en continuïteit

Meerdere respondenten gaven aan dat steeds wisselende hulpverleners het vertrouwen ondermijnen.

Aanbeveling:

- Streef naar stabiele begeleiding met vaste medewerkers of vrijwilligers binnen het steunpunt.
- Investeer in langdurige relaties en continuïteit in het contact, ook als iemand tijdelijk minder actief is.

Bron: Interviews 1, 3 en 5; Movisie (2024) – betekenisvol en duurzaam contact.

5. Bied ruimte voor creativiteit, ontmoeting en lotgenotencontact

Respondenten benadrukten het belang van een plek waar je natuurlijk contact kunt hebben, zonder dat het therapeutisch of verplicht voelt.

Aanbeveling:

- Organiseer activiteiten zoals samen koken, schilderen of wandelen.
- Werk met ervaringsdeskundigen en maatjesprojecten om ontmoeting op gang te brengen.
- Zet in op het versterken van sociale netwerken

Bron: Interviews 4, 5 en 6; Movisie (2024) over betekenisvolle rollen, sociale vaardigheden en netwerkversterking; Van Zutphen (2024).

6. Overweeg een andere naam dan 'steunpunt'

Uit gesprekken met doelgroep C en professionals kwam naar voren dat het woord 'steunpunt' soms wordt geassocieerd met zware hulpverlening, terwijl veel mensen daar juist van af willen stappen.

Aanbeveling:

- Overweeg alternatieven zoals 'ontmoetingsplek', 'inloophuis' of een naam die past bij de doelgroep en laagdrempeliger klinkt.

Bron: Conclusie interviews + gesprek met organisaties.

Bronnenlijst

Movisie. (2017, 16 september). *Ondersteuning van mensen met een psychische aandoening in de wijk.*

Movisie. Geraadpleegd op 11 juni 2025, van <https://www.movisie.nl/artikel/ondersteuning-mensen-psychische-aandoening-wijk>

Movisie. (2016, 22 december). *De presentiebenadering als basis voor goede zorg.* Geraadpleegd op 11 juni 2025, van <https://www.movisie.nl/praktijkvoorbeeld/presentiebenadering-basis-goede-zorg>

Movisie. (2024, 26 april). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid.* Geraadpleegd op 11 juni 2025, van <https://www.movisie.nl/publicatie/dossier-wat-werkt-aanpak-eeenzaamheid>

Van Zutphen, M. (2024, 1 oktober). *Hoe sociaal contact bijdraagt aan mentale gezondheid.*

Psycholoog.nl. Geraadpleegd op 11 juni 2025, van <https://psycholoog.nl/blogs/hoe-sociaal-contact-bijdraagt-aan-mentale-gezondheid>

Bijlagen

Bijlage 1: meetinstrument

Definitieve interviewleidraad

De interviewvragen zijn verdeeld in vijf categorieën. Personalialia: wat zijn de kenmerken van de respondent. Overweging: waarom zocht de respondent hulp. Keuze: waarom heeft de respondent deze locatie gekozen. Bejegening: hoe is er met de respondent omgegaan. Terugblik: wat waren de ervaringen van de respondent bij dit steunpunt.

Overkoepelende onderzoeksvraag: Hoe ervaren mensen het gebruik van steunpunten, welke drempels ervaren ze en welke factoren beïnvloeden dit?

Personalialia

Toepasbaar op alle doelgroepen

- Waar woon je?
- Wat is je leeftijd?
- Wat is je genderidentiteit?
- Wat is je culturele achtergrond?
- Wanneer heb jij voor het laatst een betekenisvol/diepgaand/waardevol gesprek gehad?
- Waarom gaf dit gesprek betekenis/diepgang/waarde? (Meer objectiverend/analytisch en vanaf buiten gekeken.)
- Hoe voel jij je na een betekenisvol/diepgaand/waardevol gesprek? (Meer persoonlijk en gebonden aan voorkeuren en behoeftes. Mag vervallen indien de vorige vraag dit inzicht voldoende heeft gegeven.)
- Bij wie kan jij terecht voor zo'n soort gesprek?
- Voer je regelmatig dit soort gesprekken?
- Ben je tevreden met het aantal betekenisvol/diepgaand/waardevol gesprekken die je voert?
- Denkt je dat een gebrek aan betekenisvolle gesprekken bepaalde gevolgen heeft? (Vragen naar ontwikkeling van problematiek)

Mensen met verdergaande problematiek

- Bij welk steunpunt zit je?

Vragen voor doelgroep E *(Niet van toepassing voor andere doelgroepen)*

- Wie bent u en wat speelt er in uw omgeving?
- Wat is uw band met de naaste?
- Op welke manier biedt u steun aan [naam van de persoon]?
- Hoe ervaart u de rol als naaste in het bieden van steun?
- Wat heeft u hierin nodig?
- Welke momenten vindt u het meest uitdagend in het bieden van steun?

- Kunt u voorbeelden geven van hoe u [naam] in het dagelijks leven ondersteunt?
- Hoe stemt u deze ondersteuning af?
- Hoe zorgt u ervoor dat u zelf ook voldoende energie en veerkracht behoudt?
- Hoe ervaart u de verantwoordelijkheid die u draagt?
- In hoeverre heeft het bieden van ondersteuning aan uw naaste ook positieve kanten?

Overweging

Toepasbaar op alle doelgroepen

- Wat zou het gebruik van een steunpunt lastig kunnen maken?
- Wat hield je tegen om naar een steunpunt toe te gaan? (Indien uit gesprek is gebleken dat de respondent wel een steunpunt)

Toepasbaar op de doelgroepen B tot E

- Wanneer heb je voor het eerst nagedacht over het bezoeken van een steunpunt?
- Wat was de aanleiding om het gebruik van een steunpunt te overwegen?
- Kun je iets vertellen over je overweging, wat maakte dat je er heen wilde gaan?
- Wat maakte dat je dit niet direct deed?
- Aan welk steunpunt dacht je om naar toe te gaan?
- Wat hoopte je daar te vinden?
- Heb je met anderen gesproken voordat je naar een steunpunt bent toe gegaan?
- Wat gaf uiteindelijk de doorslag om naar een steunpunt toe te gaan?
- Waar heb je informatie hierover gevonden?
- Wat was de route die je hebt afgelegd om bij het steunpunt terecht te komen?

Keuze

Toepasbaar op alle doelgroepen

- Krijg je zelf steun van anderen in je omgeving, van wie?
- Welke steunbronnen (familie, vrienden, collega's, hulpverleners) ervaar jij als meest waardevol?

Toepasbaar op de doelgroepen B tot E

- Hoe ben je uiteindelijk tot de beslissing gekomen om naar een steunpunt te gaan?
- Wat maakt het dat je de stap hebt gezet om naar een steunpunt toe te gaan?
- Heb je mensen in je omgeving die je hierbij hebben gesteund?
- Heb je mensen in je omgeving met wie je hierover kunt praten?
- Kun je beschrijven hoe je eerste ervaring was met het steunpunt?

- Heb je nog meer herinneringen van dit eerste moment?
- Wat dacht je toen je voor het eerst binnenkwam bij het steunpunt?
- Welke obstakels of drempels kwam je tegen in dit proces?
- Was het duidelijk wat je kon verwachten van het verdere proces?

Bejegening

Toepasbaar op alle doelgroepen

- Wat maakt een steunpunt een goed steunpunt?

Toepasbaar als de respondent een steunpunt bezoekt

- Hoe hebben anderen ervoor gezorgd dat je je op je gemak voelde bij het steunpunt?
- Op welke manier was het steunpunt laagdrempelig? Heb je hierin zaken gemist? Of waren er positieve zaken die je opvielen?
- Kun je een voorbeeld geven van een ervaring die is bijgebleven?
- Hoe werd je welkom geheten?
- Wat heb je gedaan bij het steunpunt?
- Wat vond je fijn aan het steunpunt?
- Wat kon beter bij het steunpunt?
- Wat zou je willen dat hulpverleners beter begrijpen over jouw situatie?
- Heb je voldoende nazorg ontvangen en wat had hierin beter gekund?
- Hoe zijn de hulpverleners op jou aangesloten?
- Heb je ideeën over hoe dit proces beter kan?
- Wat ging goed in de hulpverlening/contact?

Terugblik

Toepasbaar als de respondent een steunpunt bezoekt

- Wat heeft het steunpunt je opgeleverd?
- Hoe kijk je hierop terug?
- Zijn er dingen die je zou willen veranderen in de manier waarop steun geboden wordt of ontvangen?
- Wat zou je nodig hebben om je beter ondersteund te voelen?
- Zijn er aspecten die je graag anders had gezien bij het steunpunt?
- Zijn er ook andere dingen die je graag anders had gezien? Bijv in de samenwerking met professionals, naasten etc.
- Hoe zou je de samenwerking met eventuele professionals willen verbeteren?
- Voel je je beter in staat om met je klachten om te gaan? Zo ja, op welke manier?
- Wat kun je nu doen wat eerder niet lukte?
- Wat vond je het meest waardevolle aspect van de hulp die je hebt ontvangen?

- Wat levert het op in termen van ervaren steun (terugkijken)
- Zou je het steunpunt aanraden aan anderen?
- Wat zou je willen zeggen tegen iemand die twijfelt om naar een steunpunt te gaan?

Het is de bedoeling dat deze vragen in een passende vorm worden aangehouden. Uit ervaring is gebleken dat een antwoord op 1 vraag ook andere vragen beantwoordt. Hier moet rekening mee gehouden worden tijdens het maken van notities.

NHL Stenden Hogeschool
VOORBLAD OPDRACHT ATELIER OBG

Titel toetseenheid	Onderzoeksverslag atelier onbegrepen gedrag
---------------------------	---

Naam student	Dian Smit
Klas of groep	Minor verslavingskunde 24/25 feb.
Jaar	1/ 2/ 3 / 4
Variant	Voltijd / Flex
Opleiding	Bachelor Pedagogiek / Dubbele Bachelor Pedagogiek-Pabo

Groepsopdracht (optioneel)	
Noteer de naam/namen van de student(en) en studentnummer(s) waarmee is samengewerkt aan de groepsopdracht.	
Naam student	Studentnummer
Dam Quinty	5123720
Mertens Mellanie	5211638
Doelgroep E Naasten van mensen met onbegrepen gedrag	

Inhoud

Inleiding.....	89
Hoofdstuk 1: Discover fase	90
1.1 Contextanalyse.....	90
1.2 Contextual interviewing.....	90
1.3 System mapping	90
1.4 Deskresearch	91
1.4.1 Onbegrepen gedrag.....	91
1.4.2 Rol van naasten	93
1.4.3 Steunpunten.....	94
Hoofdstuk 2: Define fase.....	97
2.1 Doelgroep analyse	97
2.2. Interviews.....	98
2.4 Thematic analyse	106
2.4 Leerbehoefte en ontwerpisen.....	106
Hoofdstuk 3: Develop fase	108
3.1 Ideationfase	108
3.2 Prototyping.....	109
Hoofdstuk 4: Deliverfase.....	110
4.1 Samenvatting.....	110
4.2 Aanbevelingen en advies	111
4.3 Conclusie	112
Hoofdstuk 5: Evaluatie	114
5.1 Samenwerking	114
5.2 Uitvoering.....	114
Literatuurlijst.....	116

.....	117
Bijlage A: Interviewleidraad	118
Bijlage B: Transcripties interviews	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage C: Thematic analyse.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage D:	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt het verslag ingeleid. Verder wordt er ingegaan op het Double Diamond model, hoe dit wordt toegepast en hoe triangulatie wordt gehanteerd.

Dit verslag is opgesteld naar aanleiding van een ontwerponderzoek binnen het atelier Onbegrepen Gedrag. Wij vormen een ateliergroep van drie studenten die de minor Verslavingskunde volgen. Het onderzoek vindt plaats in de provincie Friesland en richt zich op het thema onbegrepen gedrag. Wekelijks komen wij samen op de kenniswerkplek in Leeuwarden, waar we onze kennis bundelen, samen sparren en verschillende denksessies organiseren om tot nieuwe inzichten en ideeën te komen.

Voor dit ontwerponderzoek wordt het Double Diamond model gehanteerd, dit model bestaat uit twee diamanten. De eerste diamant bestaat uit de Discoverfase en een Definefase. In de eerste diamant wordt er gekeken naar of het goede wordt ontworpen. De tweede diamant bestaat uit een Developfase en een Deliverfase. In deze diamant staat de vraag 'Ontwerpen we het goede?' centraal (Van 't veer et al., 2021). Het verslag is opgedeeld in vier hoofdstukken, waarin per hoofdstuk een fase als leidraad dient.

Hoofdstuk 1: Discover fase

In dit hoofdstuk staat de eerste helft van de eerste diamant centraal. In deze fase wordt de behoefte van de praktijkwerkplek bepaald. Om achter de behoefte te komen zijn er verschillende methodes toegepast uit het boek 'Ontwerpen voor zorg en welzijn' (Van 't veer et al., 2021).

1.1 Contextanalyse

Onze kenniswerkplek is gevestigd in Leeuwarden en richt zich op het thema onbegrepen gedrag bij individuen. Binnen deze werkplek werken we nauw samen met het sociaal domein van de gemeente Leeuwarden. Daarnaast zijn er samenwerkingen met diverse organisaties binnen het sociaal domein, zoals Amaryllis en andere betrokken partners.

De voortgang van de verschillende onderzoeksprojecten wordt bewaakt door N. Boonstra, lector Zorg & Innovatie in de Psychiatrie.

1.2 Contextual interviewing

Volgens het boek 'Ontwerpen voor zorg en welzijn' is Contextual interviewing een interview die in de relevante context wordt gehouden. Het houden van een interview is een van de meest gebruikte onderzoek vorm. Contextual interviews kunnen open en verkennend worden gevoerd, zo kun je eenvoudig vragen naar ervaringen, opinies en motieven. Door een interview in de context uit te voeren en de context mee te nemen in de gestelde vragen kan het interview vertrouwd aanvoelen en kan iedereen authentiek in hun rol blijven (Van 't veer et al., 2021). De inhoudelijke focus van het interview met M. Kik, R. Boomsma en N. Boonstra lag op het verhelderen van het begrip 'onbegrepen gedrag'. Tijdens het gesprek werd besproken wie tot deze doelgroep behoort en in welke situaties gedrag als 'onbegrepen' wordt aangemerkt.

Aan het begin van het semester woonden de onderzoekers daarnaast een zogenoemde denktank bij, georganiseerd door de kenniswerkplek. Een denktank is georganiseerd om diverse disciplines met verschillende kennissen te laten sparren over dit onderwerp. Hier waren de volgende mensen bij aanwezig; T. Schoppert- projectleider over de drempel, M. Driesen van Brûze NHL, M. Rinsma stagiaire hotelschool & R. van Veen kennisplaats sociaal domein. Ook hier stond de vraag centraal met wie we precies te maken hebben binnen het thema onbegrepen gedrag. Tijdens deze sessie kwamen verschillende doelgroepen aan bod, waarbij in het bijzonder de groep 'naasten' werd uitgelicht. Volgens de betrokkenen krijgt deze groep nog te weinig aandacht, terwijl hun rol en behoeften cruciaal zijn in de context van onbegrepen gedrag.

1.3 System mapping

Volgens het boek 'Ontwerpen voor zorg en welzijn' is system mapping een manier om verbanden tussen betrokkenen in systemen in kaart te brengen. Om een systeem te veranderen is het van belang dat je een systeem begrijpt, system mapping is een methode om dat te doen (Van 't veer et al., 2021). Om het systeem van personen met onbegrepen gedrag beter te begrijpen is deze system map gemaakt met de persoon met onbegrepen gedrag in het midden.



1.4 Deskresearch

Als vervolg op het contextuele interview is ervoor gekozen om deskresearch te verrichten naar de mogelijke onderzoeksonderwerpen. Tijdens het interview zijn deze onderwerpen besproken, waarbij is bevestigd dat ze relevant en actueel zijn. Met behulp van deskresearch wordt onderzocht welk onderwerp de meeste interesse wekt bij de onderzoekers en welk onderwerp uiteindelijk verder onderzocht zal worden.

1.4.1 Onbegrepen gedrag

Onbegrepen gedrag wordt ook wel verward gedrag genoemd. Het is gedrag wat voor anderen moeilijk te interpreteren valt. Denk hierbij handelingen die niet passend zijn in een bepaalde situatie. De aanleiding van dit gedrag kan verschillend zijn. Voorbeelden hiervan zijn psychiatrische aandoeningen, middelengebruik, een beperking, dementie of een opeenstapeling van tegenslagen. Vroegtijdig signaleren is essentieel en alleen door goede samenwerking tussen verschillende partijen kunnen signalen tijdig opgepikt worden en passende ondersteuning geboden worden. De meeste mensen met onbegrepen gedrag zijn nog zelfredzaam in de samenleving, zij hebben nog de mogelijkheid om te werken en sociale contacten op te doen (GGZ, 2023).

Mensen die verward of onbegrepen gedrag vertonen, ontvangen gedurende de jaren steeds meer aandacht. Hierbij gaat het om kwetsbare mensen die hulp nodig kunnen hebben om zo aan de maatschappij te kunnen deelnemen.

Kenmerken van verward of onbegrepen gedrag zijn bijvoorbeeld:

- Iemand die veel in zichzelf praat, het huis verwaarloosd, 's nachts televisie luid aan laat staan. Zo iemand kan psychotische kenmerken vertonen.
- Iemand die de burens vaak om hulp vraagt voor taken zoals koken en post lezen. Hierbij kan het gaan om iemand met een verstandelijke beperking.
- Een ouder die steeds vaker verdwaald over straat loopt met niet passende kleding. Er kan sprake zijn van beginnende dementie.
- Iemand die intensief middelen gebruikt zoals drank of drug. Dit kan leiden tot problematisch gedrag en overlast.
- Ook kunnen het mensen zijn die gevoelsmatig de grip op diens leven verliezen. Hierbij kan het gaan om schulden, dakloosheid of rouwen vanwege verlies.
- Vaak kan er ook sprake zijn van een combinatie van zulke levensproblemen, aandoeningen of beperkingen.

Het rijk heeft 5 prioriteiten wat gaat over de aanpak van zorg en ondersteuning voor mensen met verward of onbegrepen gedrag. Met deze prioriteiten wil het rijk knelpunten wegnemen en initiatieven behelpen. De aanpakken liggen op lokaal en regionaal niveau. Om lokale en regionale plannen te ondersteunen en te verbinden is het VLOT opgericht. VLOT betekent Verbindend Landelijk Ondersteunings Team.

- Aanpak voor personen met een hoog risico: Deze aanpak richt zich zowel op persoonlijke zorg als op de omgeving, hierbij vooral te denken aan veiligheid. Doel is zorgwekkende signalen vroegtijdig in beeld te krijgen en dit op te pakken. Het is hiervoor van belang om een goede inschatting van de risico's te maken, met betrokken partijen kennis te delen en passende zorg aanbieden in een zorgtraject.
- Zicht op personen die aanvullende ondersteuning nodig hebben: Hierbij wordt er gericht op mensen met meerdere problemen. Het is cruciaal om deze groep mensen in beeld te krijgen en beter zicht te krijgen op de behoefte.
- Het meldnummer 'Zorgwekkend gedrag': Voor mensen die zich zorgen maken om iemand met soortgelijk gedrag kunnen terecht bij een meldpunt 'Zorgwekkend gedrag'. De politie registreert meldingen die zij krijgen van overlast om zo een beeld te verkrijgen van de groep mensen met verward of onbegrepen gedrag.
- Vervoer van mensen met verward of onbegrepen gedrag: Er is geld belegd om mensen met verward of onbegrepen gedrag die overlast veroorzaken niet in politieauto's te

vervoeren, maar met ambulances waarin psychiatrische hulpverlening beschikbaar is. Vervoer kan namelijk traumatiserend en stigmatiserend zijn voor de personen in kwestie.

- Gegevensdeling: Er worden afspraken gemaakt om informatie op een veilig en betrouwbare manier te delen tussen verschillende partijen. Deze afspraken zorgen voor een basis van goede samenwerking. Het is essentieel om informatie te delen zodat signalen tijdig opgepakt kunnen worden en passende hulp aangeboden kan worden (Rijksoverheid, sd).

Volgens het boek ‘Gedaanten van de waanzin’ is onbegrepen gedrag van alle tijden, al lijkt het soms toe te nemen. In het verleden waren mensen met onbegrepen gedrag vooral een zorg voor familieleden. Totdat er in de negentiende eeuw grote psychiatrische inrichtingen in het leven werden geroepen. Het lijkt aannemelijk dat naarmate de beschikbaarheid toe nam, de tolerantie van de samenleving afnam (Bosch, 2018).

1.4.2 Rol van naasten

Volgens het Netwerk Kwaliteitsondersteuning GGz (z.d.) zijn naasten mensen uit de directe omgeving van personen die zorg nodig hebben of krijgen vanwege psychische aandoeningen en klachten. Naasten spelen vaak een grote rol in de zorg en de herstelondersteuning, sommigen zijn zeer betrokken, anderen staan meer op afstand. Bij naasten wordt er vaak gedacht aan partners, ouders, vrienden, kinderen, broers of zussen en collega's.

Wanneer de dierbare van deze naasten psychische klachten krijgt, komen er vaak nieuwe rollen bij. Zo kunnen zij mantelzorger, informatiebron of bewindvoerder worden. Hiervoor kan ondersteuning nodig zijn. Naasten kunnen zelf in de rol van zorgvrager terechtkomen als de balans tussen deze rollen verstoord raakt. Een algemene definitie voor ‘naasten’ bestaat niet. Dit wordt door iemand zelf bepaald: het is afhankelijk van wie hem of haar dierbaar is en wie hij of zij vertrouwt. Dit kan in de loop van de tijd veranderen. De begrippen veiligheid en verbondenheid zijn hierbij van waarde (Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGz, z.d.).

Er zijn ook naasten die op afstand staan. Dit kan het geval zijn als iemand met psychische problematiek meent dat zij deel uit maken van het probleem, bijvoorbeeld als er sprake is van mishandeling of misbruik. Het kan ook zijn dat iemand het op eigen kracht wilt proberen, of bang is dat de naaste anders word belast. Aan de andere kant kunnen naasten er ook zelf voor kiezen om zich af te keren van degene die psychische klachten ervaart. Ten slotte zijn er ook ‘naasten zonder patiënt’: mensen met een hulpvraag vanwege iemand uit hun directe omgeving die nog niet, of niet meer, in zorg is (Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGz, z.d.).

In het *Samen Opvoeden* wordt gesteld dat er veel wordt georganiseerd voor ouders en opvoeders door pedagogische professionals die werkzaam zijn in de buurt (Van Veen, 2022). Deze professionals werken vooral outreachend, dit betekent dat zij actief contact leggen met kinderen en ouders. Omdat zij laagdrempelig te werk gaan, signaleren zij veel. Ze bieden dan zelf hulp of begeleiding, maar verwijzen ook regelmatig door naar intensievere hulp als dat nodig is. Daarnaast organiseren zij activiteiten, voorlichtingen, inloopmomenten of koffie-uurtjes, waar kinderen en hun opvoeders elkaar kunnen ontmoeten. In het werk van pedagogisch

professionals in de buurt is empowerment, het versterken van de kracht en mogelijkheden van kinderen en hun opvoeders, erg belangrijk (Van Veen, 2022).

Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGz (z.d.) stelt dat aandacht voor de verbinding met de omgeving van iemand met onbegrepen gedrag cruciaal is, dat geldt nog sterker voor mensen die in herstel zijn. Het gedrag van naasten kan zowel een positieve als een negatieve invloed hebben op degene die psychische problemen ervaart. Daarom is het essentieel om samen te werken met deze naasten en hen, waar nodig, steun te bieden. Enerzijds om hun eigen welzijn en veerkracht te beschermen, anderzijds om op die manier te kunnen blijven bijdragen aan het herstelproces.

De professional werkt samen met degene die psychische klachten ervaart en zijn of haar naasten, om de ontwikkeling te bevorderen en waarborgen. Dit wordt triadisch werken genoemd (triade = driehoek) (Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGz, z.d.).

Volgens Van Mameren-Broers (2018) betekent Systeemgericht werken dat je mensen en hun situatie bekijkt als onderdeel van een groter geheel. Gedrag ontstaat namelijk altijd in relatie tot de omgeving en is niet volledig te verklaren vanuit één enkele oorzaak. Ieder individu vormt als het ware een eigen systeem, waarin persoonlijke eigenschappen, emoties en gedachten met elkaar verbonden zijn. Deze staan in wisselwerking met eerdere ervaringen en met wat iemand verwacht van de toekomst.

1.4.3 Steunpunten

Steunpunten is een erg breed begrip, later zoomen we in op specifieke steunpunten. De definitie van een algemeen steunpunt klinkt volgens encyclo (z.d.) als volgt: 'Instelling waar men terecht kan voor ondersteuning.' Verder worden de volgende woorden benoemd: basis, houvast, steunstation.

Deze soorten steunpunten bestaan er:

- Wmo- steunpunten / cliëntondersteuning: Gemeenten bieden via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) hulp aan inwoners die ondersteuning nodig hebben om zelfstandig te blijven wonen en deel te nemen aan de samenleving. Deze hulp kan variëren van huishoudelijke ondersteuning tot begeleiding en dagbesteding. Inwoners kunnen zich melden bij het Wmo-loket of sociale wijkteam van hun gemeente (ministerie van volksgezondheid, welzijn & sport).
- Sociaal wijkteam/ buurtteam: In veel gemeenten fungeren sociale wijkteams als het eerste aanspreekpunt voor inwoners met ondersteuningsbehoeften. Deze teams bestaan uit professionals van diverse instellingen, zoals jeugdhulp, thuiszorg en welzijn, die samenwerken om inwoners te helpen bij lichte problemen en door te verwijzen bij complexere situaties (zorg & sociaal, 2015).
- Steunpunten voor mantelzorgers: Verschillende gemeenten hebben een Steunpunt Mantelzorg of een welzijnsorganisatie die mantelzorgers ondersteunt. Deze steunpunten

bieden informatie, advies en ondersteuning aan mantelzorgers en fungeren vaak als expertisepunt voor professionals (movisie, 2023).

- Steunpunt passend onderwijs: Het Steunpunt Passend Onderwijs ondersteunt, in opdracht van het ministerie van OCW, scholen, schoolbesturen en samenwerkingsverbanden in het primair en voortgezet onderwijs bij de vormgeving van passend onderwijs (gespecialiseerd onderwijs, z.d.). Rijksoverheid (z.d.) zegt dat het doel is om leerlingen een passende plek in het onderwijs te bieden, afgestemd op hun behoeften.
- Centrum jeugd en gezin: Het CJG is een laagdrempelige gemeentelijke instelling waar ouders, kinderen, jongeren tot 23 jaar en professionals terecht kunnen met vragen over opvoeden en opgroeien (encyclo, z.d.). Centrum jeugd en gezin (z.d.) zeggen dat ze advies bieden, ondersteuning en coördinatie van zorg op zich nemen en gericht zijn op het versterken van de zelfredzaamheid van gezinnen.

De belangrijkste landelijke wetten die het sociaal domein en daarmee de werking van steunpunten en wijkteams beïnvloeden, zijn:

- Wet maatschappelijke ondersteuning 2015 (Wmo 2015) : Deze wet legt de verantwoordelijkheid bij gemeenten om ondersteuning te bieden aan inwoners die hulp nodig hebben bij participatie en zelfredzaamheid. Gemeenten zijn ook verantwoordelijk voor de aanpak van huiselijk geweld en kindermishandeling, wat de rol van steunpunten en wijkteams in deze context benadrukt (NJI, z.d.).
- Jeugdwet: De Jeugdwet regelt de jeugdhulp en legt de verantwoordelijkheid bij gemeenten, het omvat de volgende taken: De gemeente is verantwoordelijk voor voldoende en goede aanbod qua hulp en ondersteuning. De gemeente is ervoor verantwoordelijk dat kinderen gezond en veilig opgroeien en dat ze zelfredzaam worden. De gemeente is verantwoordelijk voor goede toeleiding tot gespecialiseerde hulp als een gezin/ kind dat nodig heeft. De hulp moet veilig, doeltreffend, doelmatig en cliëntgericht zijn (NJI, z.d.).
- Participatiewet: Deze wet heeft als doel om meer mensen, met of zonder arbeidsbeperking, aan het werk te krijgen. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de uitvoering, waarbij steunpunten en wijkteams een rol kunnen spelen in de begeleiding naar werk (rijksoverheid, z.d.).
- Wet gemeentelijke schuldhulpverlening (Wgs): De Wgs verplicht gemeenten om inwoners met problematische schulden te ondersteunen (rijksoverheid, z.d.).

Steunpunten en wijkteams kunnen hierbij betrokken zijn om vroegtijdige signalering en begeleiding te bieden.

- Wet publieke gezondheid (Wpg): Deze wet regelt de verantwoordelijkheden van gemeenten op het gebied van publieke gezondheid, waaronder preventie en gezondheidsbevordering (Rijksinstituut voor volksgezondheid en milieu, z.d.).
Steunpunten en wijkteams kunnen bijdragen aan de uitvoering van deze taken.

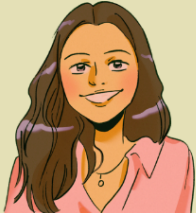
Richtinggevend Kader Toegang Sociaal Domein: Het richtinggevend Kader voor toegang, lokale teams en integrale dienstverlening van de VNG beschrijft waar ondersteuning aan inwoners in kwetsbare situaties aan moet voldoen. Het kader is ontwikkeld op basis van landelijke beleidsstukken zoals de Hervormingsagenda Jeugd, het Toekomstscenario Kind- en Gezinsbescherming, de Wmo en de Wet gemeentelijke schuldhulpverlening. Het stelt een basisniveau vast voor hoe gemeenten de toegang tot hulp, de inzet van lokale teams en integrale dienstverlening kunnen organiseren. Dit gebeurt aan de hand van 13 kenmerken, ingedeeld in de categorieën 'dichtbij', 'integraal' en 'met mandaat'. Het wordt gezien als een ingang tot betere georganiseerde zorg en ondersteuning, waarbij het perspectief van de inwoner centraal staat. Om gemeenten te helpen bij het uitvoeren van dit kader, ontwikkelt de VNG verschillende hulpmiddelen. Zo komt er het Verkenninginstrument Toegang, waarmee gemeenten kunnen bepalen waar verbeteringen nodig zijn. Daarnaast wordt het convenant Stevige Lokale Teams opgesteld, waarin duidelijke afspraken worden gemaakt tussen betrokken partijen. Tot slot biedt de ondersteuningslijn Stevige Lokale Teams praktische hulp met coaches en bewezen werkmethoden om gemeenten in de uitvoering te ondersteunen (VNG, 2024).

Hoofdstuk 2: Define fase

In dit hoofdstuk staat de tweede helft van de eerste diamant centraal. In deze fase wordt er toegewerkt naar het formuleren van de ontwerpvrage voor de praktijkwerplek. Om tot de design challenge te komen zijn er verschillende methodes toegepast (Van 't veer et al., 2021).

2.1 Doelgroep analyse

Voor de doelgroep analyse is er een persona bijgevoegd. Een persona wordt opgesteld aan de hand van verzamelde informatie van de doelgroep. De persona moet het liefst een karakteristieke situatie hebben, als dit wordt gedaan is het makkelijker voor het ontwerpteam om zich in te leven in de persona (Van 't veer et al., 2021).

Linde verbeek 	Demografische gegevens: Leeftijd: 16 jaar Opleiding: basis- beroepse leerweg Woonplaats: Leeuwarden Gezin: moeder & broer Hobby's: Voorheen afspreken met vrienden en hockey	Wat denkt & voelt ze? Linde voelt zich gevangen in haar eigen gedachten en worstelt met de angst om altijd vast te zitten in haar depressie. Ze maakt zich zorgen dat ze nooit meer de energie of motivatie zal vinden om haar leven weer op te pakken. Haar belangrijkste wens is om zich weer gelukkig te voelen, de controle over haar leven terug te krijgen en weer actief deel te nemen aan sociale activiteiten en school. Ze voelt zich schuldig tegenover haar familie, die haar geduldig steunt, maar is bang hen te teleurstellen. Haar droom is om haar depressie achter zich te laten en haar leven weer op te bouwen, hoe moeilijk dat proces ook lijkt.
Situatie: Linde is door haar psycholoog gediagnosticeerd met een depressie. Momenteel is ze niet in staat om deel te nemen aan sociale activiteiten, en het lukt haar ook niet om naar school te gaan. Haar dagelijks leven speelt zich vooral af in het gezelschap van haar moeder en broer. Hoewel ze via social media af en toe contact heeft met klasgenoten, voelt ze zich in de echte wereld niet in staat om dergelijke interacties aan te gaan.	Wat ziet ze? Linde ziet de stilte en leegte van haar kamer, terwijl de wereld buiten verder lijkt te draaien. Op sociale media ziet ze foto's van vrienden die genieten van hun leven, wat haar gevoel van isolatie versterkt. De constante beelden van succes en geluk in de media maken haar onzeker en herinneren haar aan de kloof tussen haar huidige situatie en de wereld die ze niet kan bereiken.	 
Wat hoort ze? Van haar moeder en broer: "We zijn er altijd voor je, je hoeft het niet alleen te doen." "Neem de tijd die je nodig hebt, we begrijpen dat je niet in staat bent om alles te doen. We houden van je, hoe je je ook voelt." "Het is oké om je niet goed te voelen, we hebben geduld. We zullen je steunen, wat er ook gebeurt." Van haar vrienden: "We kunnen altijd via social media contact houden als dat makkelijker voor je is. Ik ben hier als je wilt praten." "Je moet echt proberen om naar buiten te komen en dingen te doen. Je kunt niet je hele leven zo blijven zitten." "Ik snap het niet, je hebt toch alles wat je nodig hebt, waarom ben je zo down?" Van anderen (bijvoorbeeld docenten of kennissen): "Ik weet dat het moeilijk is, maar je hoeft je niet gehaast te voelen om weer terug te komen. Neem de tijd die je nodig hebt." "Als je ooit hulp nodig hebt, laat het me weten. Er zijn dingen die we kunnen doen om je te ondersteunen." "Je moet je niet zo aanstellen, iedereen heeft wel eens een dip, maar dat betekent niet dat je alles moet opgeven." "Het is moeilijk voor iedereen om jou te zien vastzitten. Probeer iets te doen, kom op!"	 Winst: Linde werd vroeger blij van het doorbrengen van tijd met vrienden, lachen en uitgaan. Ze genoot van hockey en voelde zich voldaan wanneer ze nieuwe dingen leerde op school. Kleine overwinningen, zoals een goed gesprek of een gezellige middag, gaven haar energie. Ze hield ervan nieuwe plekken te ontdekken en nieuwe ervaringen op te doen, iets waar ze nu naar terugverlangt. Haar grootste wens is om die momenten van verbinding en vreugde weer te kunnen ervaren, en ze hoopt langzaam haar sociale leven en school te hervatten, met de steun van haar familie.	 Linde is gefrustreerd door haar onvermogen om haar oude leven terug te krijgen. Ze voelt zich onzeker over zichzelf en vergelijkt zich met anderen, wat haar isolatie versterkt. De angst om nooit meer te herstellen en de schuld tegenover haar familie belemmeren haar herstel. De druk om te genezen maakt het moeilijk om de tijd voor zichzelf te nemen.

2.2. Interviews

Om een breed en genuanceerd beeld te krijgen van de ervaringen met onbegrepen gedrag, hebben de onderzoekers gesprekken gevoerd met diverse groepen naasten. Zo spraken zij onder andere met moeders, zussen en kleinkinderen die nauw betrokken zijn bij familieleden met bijvoorbeeld dementie of een psychiatrische aandoening.

Daarnaast zijn interviews afgenomen met professionals uit uiteenlopende disciplines, waaronder medewerkers van het gebiedsteam, boa's, welzijnsorganisaties, woningcorporatie Thús Wonen en de organisatie Moedige Moeders. Deze gesprekken leverden waardevolle inzichten op in hoe onbegrepen gedrag in de praktijk wordt beleefd, hoe verschillende partijen hiermee omgaan en welke knelpunten en behoeften zij signaleren in de ondersteuning van zowel betrokkenen als hun naasten.

Hieronder zijn de samenvattingen van de interviews en gesprekken die zij hebben gevoerd. Het definitieve interviewleidraad is te vinden in bijlage A en de transcriptie hiervan is te vinden in bijlage B.

Interview AV:

AV is de vader van een 14-jarige zoon met een autismespectrumstoornis (ASS), met wie hij samenwoont in Leeuwarden samen met zijn vrouw. In het gesprek vertelt hij over de uitdagingen die hij als ouder ervaart in de dagelijkse zorg en ondersteuning van zijn zoon. AV beschrijft hoe hij probeert een balans te vinden tussen het bieden van structuur, het stellen van grenzen en het tegelijkertijd behouden van een goede band. Deze balans wordt bemoeilijkt door regelmatig terugkerende conflicten, driftbuien en frustraties binnen het gezin.

AV ervaart de rol als ouder als intensief en zwaar. De emoties lopen regelmatig hoog op, en het vergt veel veerkracht om na conflicten weer verbinding te maken. Hij probeert in contact te blijven met zijn zoon door leuke dingen te doen, maar ook door hem dagelijks te motiveren en begrenzing te bieden. Hulp vanuit professionele instanties kwam pas op gang toen de situatie thuis escaleerde. Volgens AV gebeurt er te weinig voor ouders zelf, en ontbreekt er vaak een samenhangende aanpak in de hulpverlening.

Het bestaande steunpunt biedt hem lucht: het kunnen uitspreken van zijn zorgen en het ontvangen van praktische tips is waardevol. Toch mist hij plekken waar ouders met vergelijkbare ervaringen elkaar kunnen ontmoeten en ondersteunen. AV ziet vrienden als zijn belangrijkste steunbron en bespreekt veel met zijn partner, familie en directe vriendenkring.

Hij pleit voor betere ondersteuning van ouders, duidelijkere lijnen binnen de hulpverlening, en vooral meer laagdrempelige mogelijkheden om ervaringen te delen met andere ouders. Volgens hem zou een ouderpraatgroep een grote meerwaarde hebben. De steun die hij ontvangt helpt hem staande te blijven, maar het blijft zoeken naar voldoende balans en richting in de zorg voor zijn zoon.

Interview NW

In het gesprek met NW komt naar voren dat zij als moeder al jarenlang intens betrokken is bij de situatie van haar zoon, die kampt met een verslaving aan harddrugs. Ze beschrijft haar rol als

zwaar en uitputtend, waarbij ze zich soms zelf 'verslaafd aan het zorgen' voelt. Ondanks de complexiteit van de situatie blijft haar steun onvoorwaardelijk, maar met duidelijke grenzen.

De steun die NW ervaart vanuit de organisatie Moedige Moeders is van grote waarde voor haar. Deze plek biedt laagdrempelige toegang, herkenning, erkenning en praktische informatie. Ook het kunnen delen van ervaringen met lotgenoten is voor haar essentieel. Contact met formele hulpverlening (zoals VNN) is wisselend; de drempel is soms hoog door schaamte, vooral in een dorp waar mensen elkaar kennen.

NW geeft aan dat ze pas laat de stap naar hulp durfde te zetten en dat het moeilijk was om te vinden waar ze terecht kon. Ze benadrukt hoe belangrijk het is dat hulp voor naasten beter vindbaar en toegankelijk wordt. De drempel verlagen, zichtbaarheid vergroten (bijvoorbeeld via social media), en het bieden van praktische, niet-veroordelende ondersteuning zijn volgens haar cruciale verbeterpunten.

Tot slot geeft NW aan dat deelname aan een steunpunt haar heeft geholpen om veerkracht te behouden, zich minder alleen te voelen en beter om te kunnen gaan met de situatie. Ze raadt anderen die twijfelen zeker aan om hulp te zoeken en benadrukt: "Je hoeft het niet alleen te doen."

Interview SM

In dit gesprek vertelt SM openhartig over haar langdurige ervaring als moeder van een zoon die sinds zijn dertiende verslaafd is aan blowen. Haar zoon is inmiddels veertig, en ondanks de verslaving is er nog altijd wekelijks contact. SM benadrukt dat ze haar zoon probeert te blijven zien als mens, niet als verslaving. Ze ervaart de rol als moeder als blijvend en soms eenzaam, maar heeft in de loop der jaren geleerd om haar grenzen te bewaken en haar eigen leven niet uit het oog te verliezen.

De steun vanuit het netwerk Moedige Moeders speelt een belangrijke rol in haar draagkracht. SM leidt daar zelf regelmatig gespreksgroepen en haalt veel erkenning, herkenning en rust uit het delen van verhalen met andere ouders. Volgens haar schieten reguliere hulpverleners vaak tekort omdat ze vooral advies geven in plaats van écht luisteren.

Schaamte, het gesloten karakter van haar dorp, en het ontbreken van zichtbare hulp maakten het voor SM aanvankelijk moeilijk om hulp te zoeken. Ze geeft aan dat veel ouders met vergelijkbare situaties geen steun durven of kunnen vinden, en pleit voor meer zichtbaarheid en laagdrempeligheid van steunpunten voor naasten.

De gesprekken bij Moedige Moeders hebben haar geholpen zich minder alleen te voelen, meer rust te ervaren, haar grenzen beter te bewaken en anderen te kunnen helpen. Ze zou steunpunten zeker aanraden aan anderen en benadrukt dat het "gewoon kunnen vertellen wat op je hart ligt" al een wereld van verschil kan maken.

Interview TV

TV is een 48-jarige vrouw uit Leeuwarden, woont samen met haar man en haar zoon (13 jaar). Haar zoon is gediagnostiseerd met ASS. Ze ervaart het ouderschap als intensief en uitdagend, vooral vanwege de behoefte aan structuur en het omgaan met overprikkeling bij haar zoon. Hoewel ze een hechte band met hem heeft, voelt ze zich soms machteloos vanwege zijn beperkte utingsvermogen.

TV voert af en toe betekenisvolle gesprekken met mensen in haar omgeving, zoals haar vriendin en zus, waarin ze zich gehoord en gesteund voelt. Ze ervaart deze gesprekken als waardevol, maar mist ze vaker dan ze zou willen. Een gebrek eraan leidt tot piekeren en gevoelens van eenzaamheid.

In haar rol als moeder biedt ze ondersteuning door structuur te geven, te helpen met schoolwerk en samen activiteiten te ondernemen. Deze ondersteuning is grotendeels gebaseerd op gevoel. Ze heeft haar baan opgegeven om ruimte te creëren, maar draagt de verantwoordelijkheid als zwaar. Toch ziet ze ook positieve kanten, zoals het waarderen van kleine overwinningen.

De stap naar een steunpunt zette ze pas na een crisissituatie op school. Aanvankelijk wist ze niet van het bestaan ervan en twijfelde ze aan de meerwaarde. Via school werd ze uiteindelijk doorverwezen naar de GGZ en een oudervereniging. De steun die ze daar vond — vooral erkenning, begrip en praktische tips — was een opluchting. Toch liep ze ook tegen obstakels aan, zoals onduidelijkheid over het proces en wachtlijsten.

Wat TV het meest waardeert aan een goed steunpunt is échte empathie, erkenning, en begeleiding vanuit ervaring in plaats van theorie.

Interview JA

JA een vrouw van 45 jaar, woont met haar vriend en vier dochters in Wouterswoude. Ze is moeder van twee dochters met autisme, ontwikkelingsachterstand, en een MVB, waarvan één dochter een dwangstoornis heeft. JA biedt haar dochters veel steun in het dagelijks leven door hen te helpen met zaken als aankleden, eten klaarmaken, en andere dagelijkse activiteiten. Ze heeft een goed ondersteunend netwerk, bestaande uit haar moeder, vriend, oudste dochter, en hulpverleners vanuit de gemeente, waardoor ze zich gesteund voelt in haar rol als moeder. Ze ervaart de verantwoordelijkheid als vanzelfsprekend, mede doordat ze hiermee opgegroeid is. Echter, de momenten van woedeaanvallen bij haar dochters, of wanneer haar dochter met dwanggedachten worstelt, zijn bijzonder uitdagend voor haar. Dit doet haar frustreren, vooral wanneer ze merkt dat haar dochter niet in staat is om de dwang te stoppen.

JA voelt zich gesteund door haar netwerk, vooral door haar moeder, die haar helpt met financiële zaken en andere praktische zaken, zoals het regelen van PGB en taxi vervoer. Ze benadrukt dat het belangrijk is om een goed ondersteunend netwerk te hebben, wat haar helpt om energie en veerkracht te behouden. Ze doet ook leuke dingen met haar dierbaren, zoals uitjes naar de bioscoop of de huishoudbeurs, wat haar helpt om weer op te laden.

Ze merkte op een gegeven moment dat ze vastliep in het huishouden en haar zaken niet meer op orde had. Het huis werd steeds rommeliger, en haar moeder bracht haar ertoe om hulp van een steunpunt te zoeken. JA besloot uiteindelijk naar een steunpunt te gaan toen ze inzag dat haar dochter meer zorg nodig had dan oorspronkelijk gedacht. Haar eerste ervaring met het steunpunt was positief; ze voelde meteen een klik met de hulpverlener die haar een luisterend oor bood en niet te veel uithanden nam, wat zij als prettig ervoer.

Ze ervoer niet veel obstakels in dit proces, behalve dat ze het vervelend vond dat de hulpverlener met wie ze begon, stopte met werken, wat leidde tot meerdere wisselingen van medewerkers. Desondanks waardeerde ze het positieve aspect van het steunpunt, vooral het luisteren en het bieden van structuur in haar dagelijks leven. Ze gaf aan dat het steunpunt haar veel heeft opgeleverd, zoals meer structuur en de mogelijkheid om haar hart te luchten.

JA zou het steunpunt zeker aanraden aan anderen die zich in een vergelijkbare situatie bevinden. Ze vindt het belangrijk om hulp te vragen wanneer dat nodig is, en benadrukt dat hulp zoeken geen teken van zwakte is, maar juist van kracht. Ze raadt anderen aan om de stap te zetten en niet bang te zijn om steun te vragen, omdat het een belangrijke stap is in het behoud van hun eigen gezondheid en welzijn.

Interview ED

ED is een 21-jarige vrouw uit Veenwouden die werkt als verpleegkundige in een verpleeghuis. Ze voert dagelijks betekenisvolle gesprekken, vooral in haar werk, en hecht veel waarde aan open communicatie en wederzijds respect.

Ze heeft een hechte band met haar dementerende oma, die in hetzelfde verpleeghuis woont. Wekelijks ondersteunt ze haar oma met uiterlijke verzorging en praktische zaken, wat ze als waardevol ervaart. Hoewel er uitdagende momenten zijn – zoals onrustig of agressief gedrag van haar oma – vindt ED. steun bij haar moeder, vriendinnen en collega's. Ze voelt zich verantwoordelijk, maar haalt voldoening uit haar rol als mantelzorger. Steunpunten ervaart ze als minder toegankelijk vanwege onbekendheid en haalt liever steun uit haar directe omgeving.

Interview PA

De geïnterviewde is een 64-jarige vrouw uit Dokkum met een Friese achtergrond. Ze woont daar sinds een jaar en voelt zich thuis. Ze voert regelmatig betekenisvolle gesprekken, vooral met haar man, dochter en vriendinnen. Zulke gesprekken helpen haar om dingen van de positieve kant te zien en geven haar weer lucht. Ze vindt het belangrijk om te kunnen praten als iets dwarszit, want anders krop je alles op, zegt ze.

Ze zorgt voor haar kleindochter die autisme, een ontwikkelingsachterstand en een licht verstandelijke beperking heeft. Ze regelt de geldzaken, zoals het PGB, en past soms op. Vooral de financiële dingen vindt ze een grote verantwoordelijkheid. Toch doet ze het met liefde en ervaart ze een bijzondere band met haar kleindochter. Als het lastig wordt, bijvoorbeeld bij gedragsproblemen of gedoe met geld, helpt haar man mee en zorgt ze dat ze zelf op kan laden door te werken, te fietsen of af te spreken met vriendinnen.

Over steunpunten zegt ze dat ze daar geen gebruik van maakt, maar dat ze misschien wél baat zou hebben bij een laagdrempelig inlooppunt waar je gewoon even je verhaal kwijt kunt. Voor haar betekent dat: een plek waar je makkelijk binnenloopt, een kopje koffie krijgt en een luisterend oor, zonder dat er meteen iets vastgelegd wordt.

Interview AS

24-jarige Friese/Nederlandse vrouw A.S uit Feanwâlden ervaart dagelijks betekenisvolle gesprekken en is daar tevreden over. Ze werkt als pedagoog op een VMBO-school en begeleidt intensief een leerling met extra ondersteuningsbehoeften, met ondersteuning op zowel praktisch als emotioneel vlak. Ze haalt voldoening uit kleine successen maar ervaart soms frustratie door tegenwerkende omgevingen of werkdruk. Zelf ontvangt ze steun van collega's, vrienden en familie. Ze heeft geen steunpunt bezocht, maar noemt mogelijke drempels zoals wachttijden en onduidelijkheid. Goede steunpunten kenmerken zich volgens haar door laagdrempeligheid en duidelijke communicatie. Samenwerking met professionals kan beter door minder werkdruk en kortere lijnen. Ze ziet het belang van steun en zou een steunpunt aanraden, mits goed georganiseerd.

Interview DM

Ze woont in Wouterswoude, samen met haar moeder, stiefvader, twee zussen, een jonger zusje en een aantal huisdieren. Twee van haar zusjes hebben autisme en een licht verstandelijke beperking. Van jongs af aan is ze gewend geweest om een ondersteunende rol op zich te nemen binnen het gezin. Ze helpt waar ze kan met oppassen, schoolwerk en het borstelen van haren. Hoewel deze zorgtaken haar niet vreemd zijn, vindt ze het soms lastig om om te gaan met situaties waarin haar zusjes heftige woedeaanvallen hebben of harde muziek draaien. Om tot rust te komen en op te laden, zoekt ze graag de gezelligheid op van vriendinnen of gaat ze sporten.

Ongeveer eens per maand voert ze een betekenisvol gesprek, bijvoorbeeld met haar moeder. Deze gesprekken bieden haar ruimte en opluchting, juist omdat haar moeder situaties vaak objectief kan benaderen en helpt om zaken vanuit andere perspectieven te bekijken. Ze weet goed bij wie ze terecht kan wanneer iets haar dwarszit, wat voor haar een gevoel van veiligheid geeft.

Op initiatief van het gebiedsteam werd ze aangemeld voor de 'Rots en Water'-training bij een steunpunt. De training was bedoeld om haar te helpen beter om te gaan met emoties. In eerste instantie zag ze zelf het probleem niet; ze had niet door dat ze haar emoties vaak opkropte. Pas toen het gebiedsteam haar een spiegel voorhield, begon ze in te zien dat er iets knaagde. De drempel om deel te nemen aan de training lag vooral in het onbekende: ze wist niet goed wat ze kon verwachten. In het begin vond ze de aanpak wat zweverig, maar na verloop van tijd werd het duidelijker en begon ze de waarde ervan te zien.

De training bracht haar inzichten in hoe ze met haar emoties om kan gaan. Sommige oefeningen, zoals het slaan op een houtblok, vond ze weinig toepasbaar in het dagelijks leven. Wat haar wél echt hielp, was de bewustwording van haar gevoelens. Toch zou ze het steunpunt niet direct aanraden aan anderen, vooral omdat de aanpak sterk groepsgericht was en weinig ruimte liet voor persoonlijke verhalen. Ze zou liever zien dat er meer individueel wordt geluisterd en ingespeeld op persoonlijke behoeften.

Wat zij vooral nodig heeft, is een luisterend oor. Iemand die met haar meedenkt, haar begrijpt en praktische handvatten biedt. De belangrijkste opbrengst van het traject was voor haar een stukje bewustwording en enige houvast, al bleef de impact daarvan beperkt.

Gesprek inlooppreekuur Feanwâlden

Op 17 april 2025 bezochten de onderzoekers een inlooppreekuur in Veenwouden, georganiseerd door verschillende lokale partijen: het gebiedsteam, de wijkagent, Thús Wonen

en Yfke Welzijn. Dit spreekuur was op initiatief van Thús Wonen opgezet om inwoners op een laagdrempelige en toegankelijke manier de ruimte te bieden om hun verhaal te doen en zorgen te delen.

Volgens de betrokken organisaties is deze werkwijze succesvol gebleken. Zij ervoeren dat het bundelen van expertise tijdens deze momenten effectief is, omdat signalen direct bij meerdere disciplines terechtkomen en daardoor sneller vervolgacties kunnen worden ondernomen. De hulpvragen bleken vaak overlappend, bijvoorbeeld op het gebied van buren- of parkeeroverlast, of zorgen om kinderen.

Tijdens het bezoek viel het de onderzoekers op dat ook naasten, zoals buren of familieleden, regelmatig gebruikmaakten van het spreekuur om zorgen te uiten over zorgwekkende situaties in hun omgeving met name met betrekking tot kinderen. Zowel het gebiedsteam als de wijkagent gaven aan dat de problematiek steeds complexer en zwaarder wordt. Zij zagen hierin een verband met de bezuinigingen binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ), waardoor passende hulp steeds minder beschikbaar is.

Wijkagenten benoemden daarnaast dat zij in sommige situaties handelingsverlegen zijn door juridische beperkingen. Vaak is een langdurige juridische route vereist voordat actie ondernomen kan worden. Bovendien ervaren zij beperkingen in de terugkoppeling richting meldende naasten vanwege de privacywetgeving (AVG). Hierdoor kunnen zij weinig inhoudelijke informatie delen, behalve dat de melding serieus genomen wordt, dat er betrokkenheid is en dat de situatie wordt gemonitord.

Waar mogelijk wordt het gebiedsteam ingeschakeld om ook ondersteuning aan naasten te bieden. Toch merkten de onderzoekers op dat het concrete hulpaanbod voor deze groep nog beperkt en vaak niet zichtbaar is. Genoemde voorbeelden van bestaande voorzieningen zijn het steunpunt mantelzorg, Slachtofferhulp, de huisarts en opvangteams die via werkgevers beschikbaar zijn.

De aanwezige professionals gaven aan open te staan voor verdere samenwerking. Zij spraken hun nieuwsgierigheid uit naar andere organisaties of initiatieven die zich specifiek richten op het ondersteunen van naasten, zodat zij in de toekomst beter kunnen doorverwijzen en gericht kunnen inspelen op hun ondersteuningsbehoefte.

Gesprek 't stationnetje Hardegarijp

't Stationnetje is in eerste instantie opgezet vanwege een grote groep jongeren die ook wel "spookjongeren" worden genoemd. Dit zijn jongeren die op verschillende levensgebieden vastlopen, maar lastig in beeld komen omdat ze bijvoorbeeld thuiszitten. Vanuit het jongerenwerk en Kearn Welzijn is samen met jongeren een concept ontwikkeld voor een plek waar zij alle nodige ondersteuning kunnen krijgen. Daarbij is vooral gekeken naar waar hun motivatie ligt en hoe daarop aangesloten kan worden. Het project is vanaf het begin samen met de jongeren opgezet.

Vanuit dit initiatief is vervolgens een traject voor maatschappelijke diensttijd gekoppeld. De jongeren die momenteel gebruikmaken van de ontmoetingsplek, zijn vooral op zoek naar contact. Er is veel variatie binnen de groep: de één zit nog op de middelbare school, terwijl een ander al aan de universiteit studeert. Ook verschilt het per jongere hoeveel hij of zij bijdraagt of juist ontvangt. Er is daarnaast specifieke aandacht voor LHBTQI+-jongeren, waarbij het mentaal welbevinden centraal staat.

Er wordt veel gebruik gemaakt van outreachend werken door aan te sluiten bij overleggen op verschillende scholen, korte lijnen te hebben met gebiedsteams vanuit de gemeente en andere welzijnsorganisaties zoals ambulante hulpverlening. Door ook activiteiten te organiseren en social media te gebruiken willen zij zich bekend maken. Wanneer jongeren zich aanmelden voor begeleiding of het MDT-traject, wordt er een intakegesprek gepland en wordt er een procedure gevolgd. Jongeren kunnen zich vrijwillig aanmelden, maar een aanmelding is niet vrijblijvend, hier zitten wel bepaalde regels aan gekoppeld.

't Stationnetje is in de eerste plaats geen ontmoetingsplek of steunpunt voor naasten. Soms nemen ouders contact op omdat ze denken dat hun kind zich zou moeten aanmelden. Vanaf dat moment richt de aandacht zich volledig op de jongere zelf, niet op de ouders of andere naasten.

Wel besteedt 't Stationnetje aandacht aan het thema jonge mantelzorgers, met name door voorlichting te geven op scholen. Na zo'n voorlichtingsbijeenkomst blijven de medewerkers vaak nog even aanwezig, voor het geval een jongere zich naar aanleiding van de bijeenkomst wil aanmelden.

't Stationnetje is een laagdrempelige plek waar gastvrijheid vooropstaat en jongeren zich welkom kunnen voelen.

Gesprek S. van der Weg

S. van der Weg (65) zet zich al ruim 12 tot 13 jaar in voor de ondersteuning van naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Dit is begonnen naar aanleiding omdat één van haar dochters een psychische kwetsbaarheid heeft, wat haar ertoe heeft bewogen om zich professioneel in te zetten voor deze doelgroep. Ze heeft ervaring opgedaan binnen de GGZ en werkte op verschillende steunpunten, waardoor ze inmiddels een uitgebreid netwerk heeft opgebouwd.

S. van der Weg kent de ontmoetingsplek voor mantelzorgers goed. Ze benadrukt dat sommige mensen zich niet automatisch aangesproken voelen door termen als 'mantelzorger', omdat ze zichzelf daar niet in herkennen. Daarom noemt ze graag meerdere benamingen, om iedereen zich welkom te laten voelen, ongeacht het label.

Omdat S. van der Weg zichzelf ook bevindt in de rol van naaste, merkt ze dat deze ervaringsdeskundigheid helpt om sneller verbinding te maken. Mensen durven zich daardoor eerder open te stellen. In het begin blijven gesprekken vaak nog oppervlakkig, maar zodra er vertrouwen is opgebouwd, delen mensen steeds meer. Dat maakt dat ze vertrouwen ziet als belangrijkste sleutel tot diepgang. Mensen waarderen het dat ze hun verhaal kunnen doen, en hoewel S. van der Weg ook kritisch durft te zijn, wordt haar feedback geaccepteerd zolang ze erkenning blijft geven.

Uit eigen ervaring weet S. van der Weg hoe moeilijk het is om juiste en geschikte hulp te vinden. Daarom heeft ze een sociale kaart opgesteld: een overzicht van waar mensen terecht kunnen bij verschillende problematieken. Ze vergelijkt het proces dat naasten doormaken met een rouwproces: ze moeten leren leven met iemand die 'ziek' is, en dat kan ertoe leiden dat ze zich terugtrekken uit de samenleving. S. van der Weg heeft zich verdiept in het herstelproces van naasten en ziet het als haar missie om hen in contact te brengen met het sociaal domein en met steunpunten.

Volgens S. van der Weg ligt er nog te veel nadruk op de cliënt, terwijl de omgeving zoals mantelzorgers vaak vergeten wordt. Ze staat voor verandering: gemeentes hebben onvoldoende

zicht op de naasten en de drempel om hulp te vragen is hoog, vaak door schaamte of stigma. Toch ziet S. van der Weg dat lotgenoten veel steun aan elkaar kunnen hebben. Mensen in vergelijkbare situaties voelen zich gehoord en begrepen bij elkaar en daar begint echte verbinding.

2.4 Thematic analyse

Een thematic analysis is een veelgebruikte analysemethode om vanuit kwalitatieve data te komen tot betekenisvolle thema's. Deze methode kun je uitvoeren door eerst ruwe data voor te bereiden voor analyse door te transcriberen, daarna ga je open coderen door stukken of zinnen te arceren, vervolgens geef je codes door stukken en zinnen in dezelfde betekenis bij elkaar te zetten met een (nieuwe) naam en ten slotte worden de codes verder geordend in thema's (Van 't veer et al., 2021). In Bijlage B zijn de getranscribeerde interviews opgenomen en in Bijlage C zijn foto's van de thematische analyse toegevoegd. Hieronder worden de thema's weergegeven, elk vergezeld van een representatieve zin.

Vindbaarheid: aanbod van concrete hulp voor naasten beperkt en niet altijd duidelijk in beeld

Eenzaamheid: Ik had het gevoel dat ik er alleen voor stond, mensen die weten hoe je je voelt zijn goud waard

Veerkracht: Het is afhankelijk van de situatie, voldoende energie en veerkracht behoud je voornamelijk door te praten met anderen, sommige halen steun uit eigen netwerk.

Verbondenheid: Herkenning is waardevol, je voelt je begrepen, vaak blijken de hulpvragen ook wel overlappend te zijn.

Praktische wensen: vindbaarheid en toegankelijkheid voor naasten verbeteren

Emotionele wensen: laagdrempeligheid, erkenning/begrip, expertise en luisteren zonder oordeel

Tips: noodzaak van centrale informatievoorziening over bestaan initiatieven, voorzitter aanwezig om grenzen te bewaken, structuur te houden & veiligheid te waarborgen. Hier kan het gaan om zowel themagerichte groepsbijeenkomsten (zodat mensen beter weten wat ze kunnen verwachten) als algemene groepsbijeenkomsten om toegankelijkheid te vergroten. Outreachend werken door activiteiten te organiseren die laagdrempelig contact en onderlinge verbinding versterken.

2.4 Leerbehoefte en ontwerpeisen

De ontwerpeis is dat er een advies wordt gegeven die bruikbaar is in de praktijk. Dit betekent dat de opdrachtgever/steunpunten en naasten van personen met onbegrepen gedrag hier baat bij hebben. Dit kan gemeten worden door te evalueren met de opdrachtgever. Het advies moet een basis zijn voor het oprichten van steunpunten gericht op naasten van personen met onbegrepen gedrag. Een ontwerpeis is dat het onderzoek gedaan kan worden in de tijd die vanuit het atelier gegeven is. Het advies wordt gepresenteerd aan de opdrachtgever en alle andere betrokkenen.

De ontwerp vraag luidt als volgt: "Welke ervaringen en behoefte hebben Friese burgers als het gaat om doelgroep 1-5 aan steunpunten?" Waarbij de onderzoekers ons gaan richten op doelgroep 5/E, naasten van personen met onbegrepen gedrag.

Hoofdstuk 3: Develop fase

In dit hoofdstuk staat de eerste helft van de tweede diamant centraal. Hierbij wordt het hoofdstuk in twee deelfasen onderscheiden: de ideationfase en prototyping.

3.1 Ideationfase

Om tot een passende en effectieve oplossing te komen, zullen er eerst de nodige goede ideeën gegenereerd moeten worden. Het genereren van deze ideeën wordt gedaan middels de volgende methodes: Mindmap en de Decision Matrix uit het boek Ontwerpen voor zorg en welzijn (Van 't Veer et al., 2021).

Mindmap



De belangrijkste inzichten die naar voren zijn gekomen uit de interviews zijn gebundeld en overzichtelijk verwerkt in een Mindmap. De belangrijkste aspecten vanuit de behoefte van de naasten komen hierin duidelijk naar voren, namelijk: zowel themagerichte- als algemene bijeenkomsten, Outreachend werken, voorzitter aanwezig en de noodzaak van een centrale informatievoorziening.

Decision matrix

Aanpak	Duidelijkheid wat te verwachten	Toegankelijkheid	Structuur
Themagerichte bijeenkomsten	XX	X	XX
Algemene bijeenkomsten	X	XX	X
Outreachend werken	X	XX	X

Centrale informatievoorziening	XX	XX	XX
Aanwezigheid voorzitter	XX	XX	XX

X= Mate van aanwezigheid

De Decision Matrix geeft een helder overzicht van de verschillende aspecten op basis van vier criteria: duidelijkheid, toegankelijkheid, structuur en veiligheid. Door de verschillende aspecten te vergelijken, komt naar voren waar de sterke punten liggen en waar eventueel nog wat aandacht nodig is. Zo blijkt dat algemene bijeenkomsten vooral de toegankelijkheid stimuleren, terwijl themagerichte bijeenkomsten meer duidelijkheid en structuur bieden.

3.2 Prototyping

Naar aanleiding van de inzichten die zijn opgedaan tijdens het uitvoeren van de Mindmap en de Decision Matrix (Van 't Veer et al., 2021) is een prototype opgesteld dat aansluit bij de behoeften van de naasten. Het prototype bundelt de belangrijkste elementen uit de Mindmap en de Decision Matrix en vormt zo een concreet voorstel voor een passende aanbeveling, aangesloten bij de behoefte.

Het prototype richt zich op zowel themagerichte- als algemene groepsbijeenkomsten. Dit zorgt enerzijds voor duidelijkheid en structuur (themabijeenkomsten), en anderzijds voor laagdrempelige toegankelijkheid (algemene bijeenkomsten). Daarnaast komt Outreachend werken naar voren, door ook informele activiteiten te organiseren die de verbinden en laagdrempeligheid stimuleren.

Om de veiligheid en bewaking van de grenzen te waarborgen, wordt ook de aanwezigheid van een voorzitter aanbevolen. De voorzitter zorgt daarnaast ook voor het behouden van de structuur tijdens de bijeenkomsten. Daarnaast is de centrale informatievoorziening een essentieel aspect, zodat de naasten inzicht hebben in wat er aangeboden wordt, waar de bijeenkomsten plaatsvinden en wat zij kunnen verwachten.

Het gaat om een integrale aanpak waarin structuur, toegankelijkheid, duidelijkheid en verbinding in balans zijn, en afgestemd op de wensen en behoeften van de naasten.

Hoofdstuk 4: Deliverfase

In dit hoofdstuk staat de tweede helft van de tweede diamant centraal. Het uiteindelijke doel is om het ontworpen product naar de praktijk te brengen. Dit hoofdstuk bestaat uit de samenvatting, aanbevelingen, advies en conclusie.

4.1 Samenvatting

Binnen de kenniswerkplek wordt onderzoek gedaan naar onbegrepen gedrag, in samenwerking met de gemeente Leeuwarden en partners zoals Amaryllis. De voortgang van dit onderzoek wordt bewaakt door lector N. Boonstra.

Om het begrip ‘onbegrepen gedrag’ beter te verhelderen, werd gebruikgemaakt van contextual interviewing, een interviewvorm die plaatsvindt in de leefomgeving van de deelnemer. Tijdens een denktank kwam naar voren dat de ‘naasten’ van mensen met onbegrepen gedrag vaak te weinig aandacht krijgen. Om het netwerk rondom deze mensen inzichtelijk te maken en het systeem beter te begrijpen en te beïnvloeden, werd daarnaast system mapping toegepast.

Na de contextuele interviews werd gekozen voor deskresearch om mogelijke onderzoeksthema's te verkennen. Tijdens de gesprekken kwamen belangrijke onderwerpen naar voren onder andere de rol van naasten. Door literatuuronderzoek gingen we ons verder verdiepen in de doelgroep, zo deden we onderzoek naar de definitie van onbegrepen gedrag, deden we literatuurstudie naar steunpunten en naar de rol van naasten.

De onderzoekers voerden gesprekken met naasten van mensen met onbegrepen gedrag, zoals dementie, ASS en verslaving, en met professionals uit verschillende disciplines. Dit leverde inzicht op in ervaringen, knelpunten en behoeften rondom ondersteuning. Naasten ervaren hun rol vaak als zwaar en intensief, met veel emoties en uitdagingen, zoals het bieden van structuur, omgaan met conflicten en het bewaken van grenzen. Steun vanuit formele instanties komt meestal pas op gang na escalaties en mist soms samenhang en laagdrempeligheid. Er is een duidelijke behoefte aan laagdrempelige, herkenbare plekken waar naasten ervaringen kunnen delen, bijvoorbeeld in praatgroepen of steunpunten. Hulpverleners worden gewaardeerd wanneer zij echt luisteren en empathie tonen in plaats van alleen advies te geven. Schaamte en onbekendheid vormen vaak barrières om hulp te zoeken, vooral binnen kleine gemeenschappen. De netwerken van vrienden, familie en lotgenoten blijken cruciaal voor de draagkracht en veerkracht van naasten. Steunpunten bieden belangrijke erkenning, praktische tips en het gevoel minder alleen te zijn. Professionals geven daarnaast aan behoefte te hebben aan betere communicatie, minder werkdruk en kortere lijnen in de samenwerking.

Over het geheel genomen is er een duidelijke oproep voor meer zichtbaarheid, toegankelijkheid en echte verbinding in de ondersteuning van mensen met onbegrepen gedrag en hun naasten.

Op basis van getranscribeerde interviews is een thematische analyse uitgevoerd om betekenisvolle thema's te identificeren. De belangrijkste thema's die naar voren kwamen zijn: vindbaarheid, waarbij het hulpaanbod voor naasten beperkt en onduidelijk is; eenzaamheid, waarbij naasten zich vaak alleen voelen en herkenning en begrip erg waardevol zijn; veerkracht, waarbij praten met anderen en ondersteuning helpen om energie en veerkracht te behouden; verbondenheid, waar herkenning en gedeelde ervaringen het gevoel van begrip versterken; praktische wensen zoals verbetering van vindbaarheid en toegankelijkheid van ondersteuning. Emotionele wensen, met een nadruk op laagdrempelige, begripvolle en deskundige luisteraars

zonder oordeel en tot slot praktische tips zoals centrale informatievoorziening, veiligheid en outreachende activiteiten om verbinding te maken.

De ontwerpvisie is om op basis van deze inzichten een praktisch bruikbaar advies te formuleren voor het oprichten van steunpunten voor naasten van mensen met onbegrepen gedrag. Dit advies zal worden geëvalueerd met de opdrachtgever.

4.2 Aanbevelingen en advies

Steunpunten spelen een essentiële rol in het bieden van houvast aan naasten van mensen met onbegrepen gedrag. De bevindingen wijzen op de noodzaak van een aantal verbeterpunten, zowel op praktisch als emotioneel vlak. Daarom wordt het volgende aanbevolen:

1. Verbeter de vindbaarheid en toegankelijkheid van het aanbod

- Ontwikkel een centrale, overzichtelijke informatievoorziening waarin initiatieven en hulp voor naasten duidelijk en actueel gepresenteerd worden.
- Zorg voor eenvoudige toegang tot deze informatie, zowel online als fysiek, bijvoorbeeld via huisartsen, wijkteams en hulpinstanties.

2. Creëer veilige en herkenbare ontmoetingsplekken

- Organiseer groepsbijeenkomsten voor naasten, zowel thematisch (gericht op een specifiek onderwerp) als algemeen (laagdrempelig en open).
- Laat deze bijeenkomsten begeleiden door een voorzitter of gespreksleider die waakt over structuur, grenzen en een veilige sfeer.
- Herkenning en verbondenheid staan centraal: door verhalen te delen voelen naasten zich minder alleen en begrepen.

3. Werk outreachend en verbindend

- Benader naasten actief, bijvoorbeeld via lokale activiteiten of partners in de wijk.
- Organiseer laagdrempelige ontmoetingsmomenten die het onderlinge contact en de steun tussen naasten versterken.

4. Zorg voor professionele en empathische ondersteuning

- Investeer in begeleiding met expertise op het gebied van onbegrepen gedrag en familieproblematiek.
- Erken de emotionele belasting van naasten en bied een luisterend oor zonder oordeel.
- Erkenning, begrip en veerkrachtversterking moeten structureel onderdeel zijn van de ondersteuning.

Kortom: Richt steunpunten zo in dat ze herkenbaar, bereikbaar, veilig en empathisch zijn. Daarmee dragen ze bij aan het verminderen van eenzaamheid, het versterken van veerkracht en het creëren van duurzame verbondenheid voor naasten die vaak in stilte mee lijden.

Bovenstaande aanbevelingen en advies wordt gepresenteerd door de onderzoekers aan de opdrachtgever en andere betrokkenen. Het advies is een basis waar de opdrachtgever een vervolg aan kan geven.

4.3 Conclusie

Om antwoord te geven op de ontwerp vraag: 'Welke ervaringen en behoeften hebben Friese burgers met betrekking tot doelgroepen 1 tot en met 5 in relatie tot steunpunten?', is er onderzoek uitgevoerd. De onderzoekers hebben zich daarbij specifiek gericht op doelgroep 5/E: naasten van personen met onbegrepen gedrag.

Uit het uitgevoerde ontwerponderzoek komt naar voren dat een groot deel van de naasten van mensen met onbegrepen gedrag zich vaak onvoldoende ondersteund voelen, terwijl zij een cruciale rol spelen in het dagelijks functioneren en herstel van hun dierbare. Uit het onderzoek komt naar voren dat de behoefte hierbij voornamelijk bij moeders ligt. De gesprekken met naasten en professionals laten zien dat deze groep regelmatig te maken krijgt met een hoge emotionele belasting, gevoelens van eenzaamheid en een gebrek aan zichtbare en toegankelijke hulp. Zij hebben behoefte aan erkenning, praktische ondersteuning en vooral: laagdrempelige, veilige ontmoetingsplekken waar zij zich gehoord en begrepen voelen. Het punt in het proces waarop naasten de behoefte hebben aan hulp is afhankelijk van de veer- en draagkracht.

Uit de thematische analyse komen verschillende knelpunten naar voren. Zo blijkt het dat de naasten moeite ervaren met de vindbaarheid van ondersteuning, er schaamte heerst rondom het vragen van hulp en daarnaast geven zij aan de aansluiting bij de persoonlijke behoefte te missen. Steunpunten blijken hierin een belangrijke meerwaarde te hebben wanneer zij laagdrempelig, empathisch en ervaringsgericht worden ingericht. Vooral het delen van ervaringen met lotgenoten draagt bij aan het versterken van de draagkracht en het gevoel van verbondenheid.

Het onderzoek onderstreept daarmee het belang van het ontwikkelen en verbeteren van steunpunten voor naasten van mensen met onbegrepen gedrag, en het waarborgen van de vindbaarheid van deze steunpunten. Het advies om informatie over steunpunten te verspreiden bij huisartsen, gemeenten en consultatiebureaus kwam naar voren. Dit vraagt om een integrale aanpak waarin de naaste centraal staat, niet als verlengstuk van de cliënt, maar als individu met eigen behoeften, grenzen en ervaringen.

Door de naasten ondersteuning te bieden, afgestemd op wat zij nodig hebben, kunnen zij een stabiele factor blijven vormen binnen het systeem van hun naaste met onbegrepen gedrag. Zo werd het advies gegeven om zowel themagerichte- als algemene bijeenkomsten te organiseren voor naasten waar zij hun verhaal kunnen delen, waarbij dan ook een voorzitter aanwezig is om de veiligheid en grenzen te waarborgen. Deze voorzitter kan zowel een ervaringsdeskundige zijn als een professional. Het geformuleerde advies biedt concrete punten voor dergelijke

steunpunten, waarbij laagdrempeligheid, bereikbaarheid en onderlinge herkenning de kern vormen.

Hoofdstuk 5: Evaluatie

In dit hoofdstuk is er geëvalueerd op de samenwerking tussen de onderzoekers, individuele bijdrage en uitvoering van het ontwerp.

5.1 Samenwerking

De samenwerking binnen de onderzoeksgroep is goed verlopen. De taken zijn verdeeld en op de momenten dat er een groepslid niet aanwezig kon zijn, zijn er taken toegewezen waar deze persoon mee aan het werk kon gaan. De gevoerde interviews zijn onder de drie groepsleden verdeeld. De studenten hebben gezamenlijk gewerkt aan een breed en zorgvuldig opgezet onderzoek. Er hebben gezamenlijke Brainstormsessies plaatsgevonden en er is binnen de groep veel overlegd.

Door het schrijven van een plan van aanpak en heldere taakverdeling wisten alle groepsleden wat zij konden verwachten en mee aan het werk konden gaan. Er heeft binnen de groep regelmatige communicatie plaatsgevonden.

5.2 Uitvoering

De uitvoering van het onderzoek is grondig en systematisch aangepakt. Het gebruik van het Double Diamond-model heeft voor structuur gezorgd in het ontwerpproces, waarbij in elke fase passende methodieken zijn toegepast, zoals: contextanalyse, interviews, system mapping en thematic analyse. Er zijn meerdere bronnen en methoden gecombineerd om tot betrouwbare inzichten te komen.

De dataverzameling is uitgebreid en bevat veel kwalitatieve gegevens, waaronder gesprekken met naasten, professionals en bezoeken aan steunpunten en inloopsprekuren. De interviews leveren waardevolle inzichten op over de behoefte van de doelgroep. Ook is er literatuur toegepast, waardoor het verslag zowel praktijkgericht als theoretisch is onderbouwd.

De aanbevelingen sluiten goed aan op de inzichten en zijn praktisch toepasbaar. Uiteindelijk bleek de doelgroep 'naasten' erg breed te zijn. Omdat de behoefte aan steunpunten vooral bleek te liggen bij de moeders, heeft de groep zich voor het verdere verloop van het onderzoek vooral gericht op de moeders. Voor een eventueel volgend onderzoek zou het nuttig kunnen zijn om te kijken hoe er aangesloten zou kunnen worden bij de behoefte van de andere naasten (zoals kinderen of broers/zussen), en wat er hierin qua aanbod mogelijk is.

Literatuurlijst

Bosch, R. v. (2018). *Gedaanten van de waanzin*. Amsterdam: Athenaeum.

Encyclo. (z.d.). *Definitie centrum jeugd en gezin*. Encyclo. Geraadpleegd op 15 april 2025, van https://www.encyclo.nl/begrip/centrum_voor_jeugd_en_gezin

Encyclo. (z.d.). *Definitie steunpunt*. Encyclo. Geraadpleegd op 18 april 2025, van [Steunpunt - 5 definities - Encyclo](#)

GGZ. (2023). *Zorg en veiligheid/Onbegrepen gedrag*. De Nederlandse GGZ. Geraadpleegd op 19 april 2025, van <https://www.denederlandseggz.nl/zorg-en-veiligheid/onbegrepen-gedrag>

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport. (z.d.). *De WMO*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport. Geraadpleegd op 17 april 2025, van <https://www.regelhulp.nl/onderwerpen/wmo/wat-is-de-wmo>

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (z.d.) *Wettelijke kaders publieke gezondheid*. Rijksoverheid. Geraadpleegd op 16 april 2025, van [Wettelijke kaders publieke gezondheid | Loketgezondleven.nl](#)

Movisie. (z.d.). *Toegankelijke ondersteuning*. Movisie. Geraadpleegd op 16 april 2025, van <https://www.movisie.nl/werkzaam-element-toegankelijke-ondersteuning>

Nederlands jeugd instituut. (z.d.). *Wijkteams*. NJI. Geraadpleegd op 18 april 2025, van <https://www.nji.nl/wijkteams/wet-en-regelgeving>

Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGZ. (z.d.). *Doelgroepen van deze standaard*. GGZ Standaarden. Geraadpleegd op 17 april 2025, van <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/samenwerking-en-ondersteuning-naasten-van-mensen-met-psychische-problematiek/inleiding/doelgroepen-van-deze-standaard>

Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGZ. (z.d.). *Introductie*. GGZ Standaarden. Geraadpleegd op 17 april 2025, van <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/samenwerking-en-ondersteuning-naasten-van-mensen-met-psychische-problematiek/introductie/introductie>

Pont Zorg & Sociaal. (z.d.). *Sociaal wijkteam wat is dat?*. Sociaal web. Geraadpleegd op 17 april 2025, van <https://sociaalweb.nl/nieuws/sociaal-wijkteam-wat-is-dat>

Rijksoverheid. (z.d.). *Doelen passend onderwijs*. Rijksoverheid. Geraadpleegd op 16 april 2025, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/passend-onderwijs/doelen-passend-onderwijs>

Rijksoverheid. (z.d.). *Participatie wet informatie voor gemeenten*. Rijksoverheid. Geraadpleegd op 16 april 2025, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/participatiewet/participatiewet-informatie-voor-gemeenten>

Rijksoverheid. (z.d.). *Gemeenten: sneller signaleren van schulden*. Rijksoverheid. Geraadpleegd op 18 april 2025, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/schulden/gemeenten-sneller-signaleren-van-schulden>

Rijksoverheid. (z.d.). *Zorg en ondersteuning voor mensen met verward of onbegrepen gedrag*.

Rijksoverheid. Geraadpleegd op 15 april 2025, van

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg/zorg-en-ondersteuning-voor-mensen-met-verward-gedrag>

Sectorraad. (z.d.). Steunpunt passend onderwijs. Sectorraad. Geraadpleegd op 16 april 2025,

van <https://gespecialiseerdonderwijs.nl/theme/steunpunt-passend-onderwijs>

Van Mameren-Broers, S. (2018). *Systeemgericht werken in sociale beroepen*. Boom.

Van Veen, J. (Red.). (2022). *Samen opvoeden: Orientatie op pedagogische werkvelden* (3^e herz. dr.). Coutinho.

VNG. (z.d.). *Richtinggevend kader voor toegang sociaal domein vastgesteld*. VNG. Geraadpleegd op 16 april 2025, van [Richtinggevend kader voor toegang sociaal domein vastgesteld | VNG](#)

Bijlage A: Interviewleidraad

Personalia

Toepasbaar op alle doelgroepen

1. Waar woon je?
2. Wat is je leeftijd?
3. Wat is je genderidentiteit?
4. Wat is je culturele achtergrond?
5. Wanneer heb jij voor het laatst een betekenisvol/diepgaand/waardevol gesprek gehad?
6. Waarom gaf dit gesprek betekenis/diepgang/waarde? (Meer objectiverend/analytisch en vanaf buiten gekeken.)
7. Hoe voel jij je na een betekenisvol/diepgaand/waardevol gesprek? (Meer persoonlijk en gebonden aan voorkeuren en behoeftes.
8. Bij wie kan jij terecht voor zo'n soort gesprek?.
9. Voer je regelmatig dit soort gesprekken?
10. Ben je tevreden met het aantal betekenisvol/diepgaand/waardevol gesprekken die je voert
11. Denkt je dat een gebrek aan betekenisvolle gesprekken bepaalde gevolgen heeft?
(Vragen naar ontwikkeling van problematiek)

Vragen voor doelgroep E *(Niet van toepassing voor andere doelgroepen)*

- Wie bent u en wat speelt er in uw omgeving?
- Wat is uw band met de naaste?
- Op welke manier biedt u steun aan [naam van de persoon]?
- Hoe ervaart u de rol als naaste in het bieden van steun?
- Wat heeft u hierin nodig?
- Welke momenten vindt u het meest uitdagend in het bieden van steun?
- Kunt u voorbeelden geven van hoe u [naam] in het dagelijks leven ondersteunt?

- Hoe stemt u deze ondersteuning af?
- Hoe zorgt u ervoor dat u zelf ook voldoende energie en veerkracht behoudt?
- Hoe ervaart u de verantwoordelijkheid die u draagt?
- In hoeverre heeft het bieden van ondersteuning aan uw naaste ook positieve kanten?

Overweging

Toepasbaar op alle doelgroepen

- Wat zou het gebruik van een steunpunt lastig kunnen maken?
- Wat hield je tegen om naar een steunpunt toe te gaan? (Indien uit gesprek is gebleken dat de respondent wel een steunpunt)

Toepasbaar op de doelgroepen B tot E

- Wanneer heb je voor het eerst nagedacht over het bezoeken van een steunpunt?
- Wat was de aanleiding om het gebruik van een steunpunt te overwegen?
- Kun je iets vertellen over je overweging, wat maakte dat je er heen wilde gaan?
- Wat maakte dat je dit niet direct deed?
- Aan welk steunpunt dacht je om naar toe te gaan?
- Wat hoopte je daar te vinden?
- Heb je met anderen gesproken voordat je naar een steunpunt bent toe gegaan?
- Wat gaf uiteindelijk de doorslag om naar een steunpunt toe te gaan?
- Waar heb je informatie hierover gevonden?
- Wat was de route die je hebt afgelegd om bij het steunpunt terecht te komen?

Keuze

Toepasbaar op alle doelgroepen

- Krijg je zelf steun van anderen in je omgeving, van wie?

- Welke steunbronnen (familie, vrienden, collega's, hulpverleners) ervaar jij als meest waardevol?

Toepasbaar op de doelgroepen B tot E

- Hoe ben je uiteindelijk tot de beslissing gekomen om naar een steunpunt te gaan?
- Wat maakt het dat je de stap hebt gezet om naar een steunpunt toe te gaan?
- Heb je mensen in je omgeving die je hierbij hebben gesteund?
- Heb je mensen in je omgeving met wie je hierover kunt praten?
- Kun je beschrijven hoe je eerste ervaring was met het steunpunt?
- Heb je nog meer herinneringen van dit eerste moment?
- Wat dacht je toen je voor het eerst binnenkwam bij het steunpunt?
- Welke obstakels of drempels kwam je tegen in dit proces?
- Was het duidelijk wat je kon verwachten van het verdere proces?

Bejegening

Toepasbaar op alle doelgroepen

- Wat maakt een steunpunt een goed steunpunt?

Terugblik

Toepasbaar als de respondent een steunpunt bezoekt

- Wat heeft het steunpunt je opgeleverd?
- Hoe kijk je hierop terug?
- Zijn er dingen die je zou willen veranderen in de manier waarop steun geboden wordt of ontvangen?
- Wat zou je nodig hebben om je beter ondersteund te voelen?
- Zijn er aspecten die je graag anders had gezien bij het steunpunt?

- Zijn er ook andere dingen die je graag anders had gezien? Bijv in de samenwerking met professionals, naasten etc.
- Hoe zou je de samenwerking met eventuele professionals willen verbeteren?
- Voel je je beter in staat om met je klachten om te gaan? Zo ja, op welke manier?
- Wat kun je nu doen wat eerder niet lukte?
- Wat vond je het meest waardevolle aspect van de hulp die je hebt ontvangen?
- Wat levert het op in termen van ervaren steun (terugkijken)
- Zou je het steunpunt aanraden aan anderen?
- Wat zou je willen zeggen tegen iemand die twijfelt om naar een steunpunt te gaan?



't Stationnetje is in eerste instantie opgezet vanwege een grote groep jongeren die ook wel “spookjongeren” worden genoemd. Dit zijn jongeren die op verschillende levensgebieden vastlopen, maar lastig in beeld komen omdat ze bijvoorbeeld thuiszitten. Vanuit het jongerenwerk en Kearn Welzijn is samen met jongeren een concept ontwikkeld voor een plek waar zij alle nodige ondersteuning kunnen krijgen. Daarbij is vooral gekeken naar waar hun motivatie ligt en hoe daarop aangesloten kan worden. Het project is vanaf het begin samen met de jongeren opgezet.

Vanuit dit initiatief is vervolgens een traject voor maatschappelijke diensttijd gekoppeld. De jongeren die momenteel gebruikmaken van de ontmoetingsplek, zijn vooral op zoek naar contact. Er is veel variatie binnen de groep: de één zit nog op de middelbare school, terwijl een ander al aan de universiteit studeert. Ook verschilt het per jongere hoeveel hij of zij bijdraagt of juist ontvangt. Er is daarnaast specifieke aandacht voor LHBTQI+-jongeren, waarbij het mentaal welbevinden centraal staat.

Er wordt veel gebruik gemaakt van outreachend werken door aan te sluiten bij overleggen op verschillende scholen, korte lijnen te hebben met gebiedsteams vanuit de gemeente en andere welzijnsorganisaties zoals ambulante hulpverlening. Door ook activiteiten te organiseren en social media te gebruiken willen zij zich bekend maken. Wanneer jongeren zich aanmelden voor begeleiding of het MDT-traject, wordt er een intakegesprek gepland en wordt er een procedure gevolgd. Jongeren kunnen zich vrijwillig aanmelden, maar een aanmelding is niet vrijblijvend, hier zitten wel bepaalde regels aan gekoppeld.

't Stationnetje is in de eerste plaats geen ontmoetingsplek of steunpunt voor naasten. Soms nemen ouders contact op omdat ze denken dat hun kind zich zou moeten aanmelden. Vanaf dat moment richt de aandacht zich volledig op de jongere zelf, niet op de ouders of andere naasten.

Wel besteedt 't Stationnetje aandacht aan het thema jonge mantelzorgers, met name door voorlichting te geven op scholen. Na zo'n voorlichtingsbijeenkomst blijven de medewerkers

vaak nog even aanwezig, voor het geval een jongere zich naar aanleiding van de bijeenkomst wil aanmelden.

't Stationnetje is een laagdrempelige plek waar gastvrijheid vooropstaat en jongeren zich welkom kunnen voelen.



Op 17 april 2025 bezochten wij een inloopspreekuur in Veenwouden, georganiseerd door verschillende lokale partijen: het gebiedsteam, de wijkagent, Thús Wonen en Yfke Welzijn. Deze bijeenkomst werd op initiatief van Thús Wonen opgezet, met als doel om inwoners op een laagdrempelige en toegankelijke manier de ruimte te geven om hun verhaal te doen en zorgen te delen.

De betrokken organisaties hebben eerder soortgelijke spreekuren georganiseerd en zijn enthousiast over de werkwijze. Ze ervaren dat het bundelen van expertise tijdens deze momenten effectief is, omdat signalen direct bij meerdere disciplines terechtkomen. Hieruit kan sneller vervolgonderzoek worden gedaan. Vaak blijken de hulpvragen overlappend te zijn, bijvoorbeeld op het gebied van burens- of parkeeroverlast, of zorgen om kinderen.

Met betrekking tot ons onderzoek merken we op dat ook naasten, zoals burens of familieleden regelmatig gebruikmaken van het spreekuur om zorgen te uiten over zorgwekkende situaties in hun omgeving, met name over kinderen. Zowel het gebiedsteam als de wijkagent geven aan dat

de problematiek steeds complexer en zwaarder wordt. Zij zien hierin een verband met de bezuinigingen binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ), die volgens hen hebben geleid tot een verminderde beschikbaarheid van passende hulp.

Wijkagenten benoemen dat zij soms handelingsverlegen zijn vanwege juridische beperkingen. Om daadwerkelijk actie te kunnen ondernemen, is er vaak een lange juridische route nodig. Daarnaast ervaren zij beperkingen in de terugkoppeling richting de meldende naasten vanwege de privacywetgeving (AVG). Hierdoor kunnen zij weinig inhoudelijks delen, behalve de melding serieus nemen, hun betrokkenheid bevestigen, en aangeven dat de situatie in de gaten wordt gehouden.

Het gebiedsteam wordt waar mogelijk betrokken om ook de naasten ondersteuning te bieden. Toch blijkt dat het aanbod van concrete hulp voor deze groep nog beperkt is en niet altijd duidelijk in beeld is. Voorbeelden van bestaande ondersteuningsmogelijkheden die werden genoemd zijn:

- Het steunpunt mantelzorg
- Slachtofferhulp
- De huisarts
- Opvangteams die via werkgevers beschikbaar zijn

De aanwezige professionals benadrukten dat zij openstaan voor verdere samenwerking. Ze gaven aan nieuwsgierig te zijn naar andere organisaties of initiatieven die zich specifiek richten op het ondersteunen van naasten, zodat zij in de toekomst beter kunnen doorverwijzen en aansluiten bij de ondersteuningsbehoefte van deze doelgroep.

Conclusie

Hoewel de vijf doelgroepen verschillen in problematiek en intensiteit van zorg, komt er een duidelijke rode draad naar voren in hun behoeften: de noodzaak van een laagdrempelige, mensgerichte aanpak waarin veiligheid, erkenning en verbinding centraal staan. Of het nu gaat om jongeren die worstelen met eenzaamheid, mensen met beginnende mentale klachten of met ernstige psychische problematiek allen vragen om een omgeving waarin zij zich gezien, gehoord en serieus genomen voelen.

Laagdrempeligheid en toegankelijkheid

Alle doelgroepen geven aan dat bestaande voorzieningen vaak moeilijk bereikbaar zijn. Schaamte, angst of het gevoel dat hun probleem niet ernstig genoeg is, vormen drempels. Daarom moet hulpverlening niet alleen fysiek toegankelijk zijn (bijv. in de buurt, uitnodigend ingericht), maar ook emotioneel toegankelijk. Een warme, gastvrije benadering die eerder lijkt op een ontmoetingsplek dan een zorginstelling verlaagt deze drempels aanzienlijk.

Herkenbare gezichten en persoonlijke relaties

Een constante behoefte binnen alle groepen is het belang van vertrouwen en continuïteit. Jongeren willen een vast aanspreekpunt; mensen met ernstige klachten vragen om een gelijkwaardige relatie met een hulpverlener. De inzet van ervaringsdeskundigen draagt bij aan herkenning en geloofwaardigheid. Hulp wordt als effectiever ervaren wanneer er sprake is van echte betrokkenheid, in plaats van bureaucratische afstand.

Erkenning van sociale en structurele factoren

Eenzaamheid of psychische klachten worden vaak nog gezien als een individueel probleem, maar het onderliggende probleem ligt vaak dieper. Gebrek aan samenwerking tussen onderwijs, zorg en welzijn, beperkte communicatie over bestaande voorzieningen, en een maatschappelijke tendens waarin mensen hun eigen redzaamheid moeten bewijzen, zorgen voor isolatie en onbegrip. Een systemische benadering waarin scholen, organisaties en gemeenten samenwerken is essentieel.

Ruimte voor betekenisgeving en participatie

Zowel jongeren als volwassenen willen niet alleen geholpen worden, maar ook meedoen en meedenken. Participatie geeft mensen grip op hun situatie en draagt bij aan herstel en zingeving. Steunpunten of initiatieven die werken vanuit presentie en kwartiermaken creëren ruimte voor eigenheid en eigenaarschap. Dit versterkt het gevoel van waardevol zijn en verbonden zijn met anderen.

Conclusie per doelgroep:

Doelgroep A – Mensen met een risico op eenzaamheid of een gebrek aan betekenisgeving

Eenzaamheid onder jongeren in de gemeente Leeuwarden is een actueel en onderschat probleem. Zowel jongeren als leerkrachten ervaren dat er onvoldoende aandacht is voor dit onderwerp op school. Hoewel er initiatieven en organisaties bestaan (zoals Moody's en Amaryllis), zijn deze vaak onbekend of moeilijk bereikbaar voor jongeren,

mede door schaamte, sociale angst of gebrek aan informatie. Leerkrachten herkennen signalen van eenzaamheid wel, maar missen een gestandaardiseerde aanpak of protocol om hier effectief mee om te gaan.

De kern van het probleem ligt niet alleen in het ontbreken van voldoende sociale vaardigheden of het gebruik van sociale media, maar ook in structurele factoren zoals gebrekkige samenwerking tussen scholen en hulporganisaties, en een cultuur waarin jongeren vaak zelf verantwoordelijk worden gehouden voor hun sociaal welzijn.

Het onderzoek wijst erop dat bestaande maatregelen zoals anti-pestprotocollen te beperkt zijn, en dat er behoefte is aan een specifiek eenzaamheidsprotocol binnen middelbare scholen. Dit protocol zou zowel personeel als ouders en jongeren houvast bieden in het herkennen en effectief aanpakken van eenzaamheid.

Doelgroep B – Mensen met beginnende (mentale) klachten

Een effectief steunpunt voor mensen met beginnende mentale klachten vraagt om een holistische en mensgerichte benadering. Veiligheid, gastvrijheid en laagdrempeligheid zijn cruciaal. De locatie moet uitnodigend en niet-stigmatiserend zijn (eerder als een huiskamer dan als een zorginstelling). Herkenbare gezichten, inspraakmogelijkheden en participatie geven bezoekers het gevoel van eigenaarschap en betekenis. Daarnaast is er behoefte aan betaalbare activiteiten, goede communicatie en samenwerking met andere organisaties. Een steunpunt moet niet alleen een plek zijn, maar een sociaal knooppunt dat verbindt en activeert.

Doelgroep C – Jongeren en jongvolwassenen

Jongeren vinden het belangrijk dat een steunpunt bekend, benaderbaar en laagdrempelig is. Er is behoefte aan een plek waar ze zich gezien en welkom voelen, met een vast gezicht als aanspreekpunt. Drempels zoals onbekendheid, angst of het idee dat hun probleem niet "erg genoeg" is, houden hen vaak tegen om hulp te zoeken. De naamgeving speelt een rol: jongeren voelen zich meer aangetrokken tot termen als "ontmoetingsplek" dan "steunpunt". Een professionele houding, zoals de presentiebenadering en het toepassen van kwartiermaken, is essentieel. Het draait om persoonlijke benadering, veiligheid en ruimte voor eigenheid.

Doelgroep D – Mensen met ernstige psychische klachten

Mensen met ernstige psychische klachten worden vaak onvoldoende herkend en krijgen niet de juiste ondersteuning, mede omdat hun gedrag als "onbegrijpelijk" wordt gezien. Zij hebben behoefte aan persoonlijke aandacht, gelijkwaardigheid en continuïteit in de hulpverlening. De inzet van ervaringsdeskundigen is hierin van grote waarde. Bureaucratie, wachttijden en gebrek aan praktische hulp zorgen voor frustratie. Herstel ontstaat als hulpverleners naast hen staan – met ruimte voor vertrouwen, gedeelde regie en zingeving. Een mensgerichte aanpak is noodzakelijk om hun behoeften echt te begrijpen en te ondersteunen.

Doelgroep E – Naasten van mensen met onbegrepen gedrag

Naasten (vaak moeders) voelen zich regelmatig onvoldoende gehoord en ondersteund, ondanks hun cruciale rol in het herstelproces van hun dierbaren. Zij ervaren een hoge emotionele belasting, eenzaamheid en een gebrek aan toegankelijke hulp. Er is behoefte aan erkenning, praktische ondersteuning en veilige, laagdrempelige

ontmoetingsplekken. Schaamte, onduidelijke informatie en gebrekkige vindbaarheid van steunpunten zijn veelvoorkomende knelpunten. Lotgenotencontact, ruimte voor het eigen verhaal en een benadering waarin de naaste niet slechts als ‘verlengstuk van de cliënt’ wordt gezien, zijn essentieel. Een integraal aanbod met aandacht voor hun unieke positie is nodig.

Aanbevelingen

Om een betekenisvolle bijdrage te leveren aan het verminderen van eenzaamheid onder jongeren en het beter begrijpen en ondersteunen van mensen met onbegrepen gedrag, is het essentieel om te investeren in de ontwikkeling van laagdrempelige, warme en herkenbare steunpunten die draaien om menselijke verbinding, gelijkwaardigheid en vertrouwen. Een goed steunpunt is geen traditionele hulpverleningsplek, maar een gastvrije omgeving waar jongeren én volwassenen zich welkom voelen zonder zich te hoeven verantwoorden of bewijzen. Het moet een plek zijn waar je binnenstapt zonder drempel, waar vaste gezichten je begroeten, waar je jezelf mag zijn en waar ontmoeting vanzelf ontstaat door sfeer, door oprechte aandacht en door ruimte om samen iets te doen zonder druk of oordeel.

Eenzaamheid en onbegrepen gedrag komen vaak voort uit een gevoel van uitsluiting, onveiligheid of het idee niet te passen in het systeem. Een steunpunt dat hier effectief op inspeelt, biedt geen standaardoplossingen, maar vertrekt vanuit het unieke verhaal van ieder mens. Vertrouwen opbouwen vraagt om continuïteit, stabiliteit in begeleiding en professionals die luisteren met openheid in plaats van met een plan. Een persoonsgerichte aanpak waarin erkenning, presentie en gelijkwaardigheid voorop staan, vormt dan ook de kern van een goed functionerend steunpunt.

Daarnaast draait een effectief steunpunt om zichtbaarheid en herkenning. Veel jongeren en mensen met onbegrepen gedrag weten niet dat zulke plekken bestaan, of denken dat het ‘niet voor hen’ bedoeld is. Duidelijke communicatie, afgestemd op de beoogde doelgroep, is daarom cruciaal. Denk aan persoonlijke uitnodigingen, herkenbare verhalen van ervaringsdeskundigen, visuele voorlichting, en het zichtbaar maken van het aanbod via scholen, buurthuizen, online media en lokale netwerken. Daarbij kan het gebruik van een andere benaming zoals ontmoetingsplek, huiskamer of samenplek bijdragen aan het verlagen van de mentale drempel die woorden als ‘steunpunt’ soms oproepen.

Ook het aanbod binnen een steunpunt draagt bij aan het succes ervan. Regelmatige, laagdrempelige en gevarieerde activiteiten zoals koken, kunst, spel, gesprekken, thema-avonden of gewoon samen zijn maken ontmoeting mogelijk zonder verplichting. Ervaringsdeskundigen, professionals en studenten kunnen hierbij een verbindende rol spelen. Hun aanwezigheid biedt herkenning, menselijkheid en hoop, en maakt het makkelijker voor anderen om stappen te zetten. Door participatie te stimuleren en bezoekers actief te betrekken bij het bedenken, opzetten en uitvoeren van activiteiten, ontstaat niet alleen meer betrokkenheid, maar ook eigenaarschap en duurzame verbinding.

Wat een steunpunt écht goed maakt, is dat het onderdeel wordt van een groter netwerk van zorg, onderwijs, buurtinitiatieven en informele ondersteuning. Door samenwerking met andere partijen kunnen signalen sneller worden opgepakt, kunnen mensen op het juiste moment worden doorverwezen en ontstaat een vangnet dat meebeweegt met de behoeften van de doelgroep.

Uiteindelijk ontstaat een goed steunpunt daar waar mensen zich welkom, veilig en gezien voelen ongeacht hun achtergrond, gedrag of hulpvraag. Het is een plek waar ruimte is voor ontmoeting, erkenning, creativiteit en hoop. Niet omdat mensen iets mankeren, maar omdat iedereen soms een plek nodig heeft om mens te mogen zijn: samen, en niet alleen.