

Eenzaamheid, dat is toch iets voor ouderen?



Lieke Tönnissen (491608)
&
Judith van Schijndel (495600)

Colofon

Onderzoek en Innovatie

Eenzaamheid, dat is toch iets voor ouderen?

Onderzoek naar de ervaringen van eenzaamheid onder jongvolwassenen in de leeftijd van 18 tot 35 jaar.

Inhoud en ontwerp

Lieke Tönnissen & Judith van Schijndel

Opdrachtgever

Lectoraat *Lokale dienstverlening vanuit klantperspectief* onder begeleiding van Maria van Erp

Projectbegeleider

Jan Pouwels

Beoordeling

1^e beoordelaar: Judith Hovius

2^e beoordelaar: Jan Pouwels

Samenwerking

Voor de totstandkoming van de resultaten is er samengewerkt met studenten van de opleiding sociaal pedagogische hulpverlening (SPH): Max Iking, Vivian Verstappen, Rachna Baggerman, Saskia Warnaar en Brenda Oosterbosch.

Opleiding

Pedagogiek, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Mei 2015

Voorwoord

Wij willen een aantal mensen bedanken voor het meewerken, meedenken en voor hun kritische blik waardoor ons onderzoek tot stand is gekomen. Als eerste willen wij Maria van Erp bedanken, onze opdrachtgever. Haar ondersteuning, feedback en ideeën hebben ons enorm geholpen tijdens het onderzoek. Maria was altijd beschikbaar en nam de tijd voor ons, dit hebben wij als erg prettig ervaren. Daarnaast willen wij Max Iking, Vivian Verstappen, Rachna Baggerman, Saskia Warnaar en Brenda Oosterbosch van de opleiding SPH bedanken, waarmee wij hebben samengewerkt om data te verzamelen voor onze onderzoeken. Regelmatig hebben wij contact en overleg gehad, waardoor we allen weer verder konden met ons onderzoek. De samenwerking met hen was erg fijn. Verder willen wij Jan Pouwels bedanken, onze docent Onderzoek & Innovatie. Dankzij de feedbackmomenten waarbij wij onze vragen konden stellen hebben wij meer duidelijkheid gekregen over de vormgeving van ons verslag. Als laatste willen wij natuurlijk de respondenten bedanken, want zonder hen hadden wij nooit de ervaringen van eenzaamheid kunnen onderzoeken.

Onze ervaring met het afstuderen is positiever dan wij vooraf gedacht hadden. Beiden hadden wij verwacht veel stress te gaan ervaren, en was het nog niet duidelijk hoe de samenwerking zou gaan verlopen omdat wij elkaar nog niet goed kenden. Echter heeft dit alles goed uitgepakt. Een strakke planning dankzij de planningsvaardigheden van Lieke heeft ervoor gezorgd dat wij nauwelijks stress ervaren hebben. De samenwerking was erg positief, vaak dachten we hetzelfde en zo niet vulden we elkaar goed aan. Eerlijkheid heeft een grote rol gespeeld in onze samenwerking, we konden tegen elkaar zeggen wat we vonden of als iets anders moest en accepteerden dit van elkaar.

Wat wij beiden als de leukste ervaring zien als we terugkijken op deze periode, is dat wij dankzij het beluisteren van de afgenomen interviews hoorden wat wij de afgelopen vier jaar allemaal geleerd hebben op het gebied van gespreksvaardigheden. Beiden hebben we vragen gesteld waarvan we vooraf dachten ze nooit te durven stellen. Al deze ervaringen maken dat wij de afstudeerperiode als erg leuk en leerzaam ervaren hebben.

Inhoudsopgave

Colofon.....	1
Voorwoord	2
Inhoudsopgave.....	3
Samenvatting	4
Hoofdstuk 1. Inleiding	5
Hoofdstuk 2. Probleemanalyse	6
Analyse van het probleem in de praktijk	6
Analyse van het probleem in de literatuur	8
Probleemstelling	12
Hoofdstuk 3. Methode van onderzoek	13
Onderzoeksbenadering.....	13
Respondenten	13
Procedure onderzoek.....	14
Meetinstrumenten.....	15
Analyse	16
Betrouwbaarheid en validiteit	17
Hoofdstuk 4. Resultaten	18
Belangrijkste resultaten onderzoek.....	18
Hoofdstuk 5. Conclusie en discussie	28
Beantwoorden deelvragen en onderzoeksvraag.....	28
Aanbevelingen voor de praktijk	30
Discussie over beperkingen onderzoek	31
Suggesties vervolgonderzoek.....	32
Literatuurlijst.....	33
Bijlagen.....	35
Bijlage I: Respondenten in codes	35
Bijlage II: Interviewgide.....	37
Bijlage III: Codeerformat	44
Bijlage IV: Analyse instrument	45
Bijlage V: Analysesets.....	50

Samenvatting

Het onderzoek dat voor u ligt gaat over de ervaring van eenzaamheid onder jongvolwassenen in de leeftijd van 18 tot 35 jaar. Uit vooronderzoek is gebleken dat onder deze doelgroep eenzaamheid vaker voorkomt dan gedacht. Uit literatuur blijkt namelijk dat eenzaamheid bij 34% van de jongvolwassenen tussen de 19 en 34 jaar voorkomt (Coalitie Erbij, z.d.). De vraag die ontstaan is uit het vooronderzoek was om de ervaring van deze eenzaamheid verder te gaan onderzoeken middels een vervolgonderzoek. Wij hebben de opdracht uitgevoerd in opdracht van het lectoraat 'Lokale dienstverlening vanuit klantperspectief', kenniscentrum HAN Sociaal. Zij hebben ook opdracht gegeven voor het vooronderzoek.

Het doel van het onderzoek was om de ervaringen van eenzaamheid onder jongvolwassenen in de leeftijd van 18 tot 35 jaar in kaart te brengen. De hoofdvraag van dit onderzoek luidde dan ook als volgt:

Hoe ervaren jongvolwassenen in de leeftijd van 18 tot 35 jaar eenzaamheid?

De deelvragen die wij gesteld hebben om de hoofdvraag te beantwoorden zijn de volgende:

- *Wat is kenmerkend voor de ervaringen van eenzaamheid van jongvolwassenen (18-35 jaar)?*
- *Wat is de invloed van sociale relaties op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?*
- *Wat is de invloed van de lokale context¹ op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?*

Om de deelvragen te beantwoorden hebben wij eerst het probleem in beeld gebracht middels desk- en fieldresearch. Dit houdt in dat wij zijn begonnen met een literatuuronderzoek om duidelijk te krijgen wat het begrip eenzaamheid inhoudt en wat de oorzaken en gevolgen kunnen zijn. Daarnaast zijn we in gesprek gegaan met de opdrachtgever om de opdracht duidelijk te krijgen.

Vervolgens zijn we begonnen met het grootste deel van ons onderzoek, het werven en interviewen van de 35 respondenten. Hierna hebben wij de interviews getranscribeerd (volledig uittypen van het gesprek), gecodeerd (fragmenten gescoord op verschillende criteria) en geanalyseerd door een samenvatting te maken van de fragmenten die voldeden aan een bepaalde combinatie van criteria. Een voorbeeld hiervan was de combinatie *eenzaamheid x eigen x positief*.

Na het analyseren van de data is gebleken dat eenzaamheid zich voordoet in verschillende vormen, maar dat iedereen wel eens momenten van eenzaamheid ervaart. Hoe de eenzaamheid zich uit, verschilt per persoon. Gevoelens die hierbij vaak meespelen zijn verdriet, angst en onbegrip. Daarnaast kunnen mensen zich in de steek gelaten voelen of zich niet gesteund voelen door hun naasten. De jongvolwassenen konden open praten over hun gevoelens maar de term eenzaamheid hieraan koppelen bleek lastig. Door middel van doorvragen in de gesprekken kwam naar voren dat de meeste respondenten zich 'toch wel' eenzaam hebben gevoeld. Het is dus belangrijk dat er meer bekendheid komt over het begrip eenzaamheid, zodat jongvolwassenen sneller deze naam aan dit gevoel kunnen geven.

¹ School, sportverenigingen, studieclub, studentenkerk, buurtcentrum, werk en vrijwilligerswerk.

Hoofdstuk 1. Inleiding

Vorig jaar is er in opdracht van de gemeente Aalten en het lectoraat 'Lokale dienstverlening vanuit klantperspectief' een onderzoek gedaan naar eenzaamheid in de desbetreffende gemeente. De doelgroep bestond toen uit 87 respondenten van 18 tot 35 jaar en respondenten van 65+. Uit dit onderzoek is gebleken dat eenzaamheid onder jongvolwassenen (18-35 jaar) vaak voorkomt, vaker dan gedacht. Uit het vooronderzoek was er vraag naar meer duidelijkheid over de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen. Daarom wordt hier nu onderzoek naar gedaan. De titel van de opdracht is *Eenzaamheid, dat is toch iets voor ouderen?* Voor dit onderzoek zijn 35 respondenten benaderd. De verhalen van de respondenten zijn leidend geweest in dit onderzoek.

Het onderzoek start met de probleemanalyse in hoofdstuk 2. De probleemanalyse bestaat uit desk- en fieldresearch aan de hand van de 5xw+h methode. Hieruit is de probleemstelling, doelstelling en onderzoeksvraag geformuleerd. De onderzoeksvraag is opgedeeld in drie deelvragen, waarbij per deelvraag beschreven is hoe deze onderzocht gaan worden. Vervolgens wordt de methode van onderzoek weergegeven in hoofdstuk 3. Daarna worden in hoofdstuk 4 de resultaten van het onderzoek weergegeven. De verhalen van de respondenten zijn geanonimiseerd en terug te vinden in een aparte bundel met alle verhalen.

Naar aanleiding van de resultaten is een conclusie getrokken. Ook is er een discussie geschreven over de beperkingen van het onderzoek en zijn aanbevelingen gedaan voor een vervolgonderzoek en voor de praktijk. Dit alles kunt u vinden in hoofdstuk 5.

Hoofdstuk 2. Probleemanalyse

Analyse van het probleem in de praktijk

Opdrachtgever

Staatssecretaris van Rijn heeft op 16 juli 2014 een kamerbrief verstuurd aan de Voorzitter van de Tweede Kamer der Staten-Generaal. De staatssecretaris vraagt in deze brief om de aanpak van eenzaamheid te intensiveren en te verankeren (Rijn, van, 2014). Coalitie Erbij is een van de organisaties die zich bezighoudt met het verminderen van eenzaamheid. Coalitie Erbij wil duidelijk krijgen hoe jongvolwassenen eenzaamheid ervaren en wat daarmee gedaan kan worden. Vandaar dat Coalitie Erbij verschillende instanties (waaronder het lectoraat Lokale dienstverlening vanuit klantperspectief) hebben gevraagd hier onderzoek naar te doen. Het onderzoek naar eenzaamheid is afgelopen schooljaar voor het eerst uitgevoerd door HAN Sociaal, lectoraat Lokale dienstverlening vanuit klantperspectief, onder begeleiding van Meike Heesels.

Dit schooljaar gaan wij, met een groep SPH studenten, het onderzoek voortzetten, omdat de resultaten vroegen om verder onderzoek. De samenwerking bestaat uit het samen uitvoeren van de interviews, deze informatie delen we met elkaar. Daarnaast wisselen we tips uit over bijvoorbeeld literatuur. De eisen vanuit de opleidingen zijn verschillend waardoor wij ieder ons eigen onderzoek schrijven en uitvoeren. Beide groepen onderzoeken wel dezelfde hoofdvraag.

Wat is het probleem?

Eenzaamheid komt vaker voor dan gedacht. Uit een onderzoek van Coalitie Erbij (z.d.) blijkt dat 34% van de jongvolwassenen tussen de 19-34 jaar matig eenzaam is en 7% zelfs sterk eenzaam.

Waarom is het een probleem?

Mensen die zich eenzaam voelen ervaren een sterk gevoel van leegte, verdriet en soms van angst (Coalitie Erbij, z.d.). Dit kan negatieve gevolgen hebben voor niet alleen de persoon zelf, maar ook voor de maatschappij (Rijn, van, 2014). Mensen die eenzaam zijn hebben een groter risico op gezondheidsproblemen (zowel fysiek als mentaal), waardoor zij vaker een beroep zullen doen op professionele hulp.

Wat eenzaamheid een probleem maakt voor een bepaald persoon, moet blijken uit de interviews die wij gaan houden. Hier zullen wij later nog op terugkomen.

Voor wie is het een probleem?

Eenzaamheid is een probleem voor de gehele maatschappij. Degene die eenzaam is, voelt zich niet prettig en kan daardoor sneller gezondheidsproblemen gaan ontwikkelen. Op het moment dat hier sprake van is, wordt er meer beroep gedaan op professionele hulp, wat de overheid weer geld kost. Naast de persoon zelf en de professionals, wordt ook het netwerk betrokken bij het probleem. Omdat we tegenwoordig in een participatiesamenleving leven, wordt van de burger verwacht verantwoordelijkheid te nemen voor zijn of haar eigen leven, door eerst het netwerk om hulp te vragen (NOS, 2013). Dit betekent dat de mantelzorgers een steeds grotere taak krijgen, doordat zij hun naasten uit het sociale isolement proberen te halen. Deze taak kan voor mantelzorgers erg belastend zijn. Uit een onderzoek van Boer en Klerk (2013) blijkt namelijk dat de bereidheid van een burger om hulp te bieden afneemt als deze hulp persoonlijk of intensief is.

Wanneer is het een probleem?

Deze vraag is moeilijk te beantwoorden, omdat eenzaamheid een subjectief probleem is. De ene persoon voelt zich eenzaam ook al heeft hij genoeg vrienden en familie, de ander voelt zich eenzaam omdat hij niemand heeft. Het wordt een probleem als mensen er zo veel last van ondervinden dat zij

niet goed meer kunnen functioneren en langere tijd negatieve gevoelens ervaren. Om deze vraag te beantwoorden, zullen we eerst de interviews moeten houden. De antwoorden van de respondenten gaan wij later gebruiken om deze vraag concreter te beantwoorden.

Waar doet het probleem zich voor?

Er zijn geen cijfers te vinden over waar eenzaamheid in Nederland het meest voorkomt. Wel is er onderzoek gedaan naar onvoldoende sociale participatie in steden en dorpen in Nederland. Hieruit bleek dat het volgende aantal mensen (in procenten) zich enigszins tot zeer uitgesloten voelt (Steenbekkers & Vermeij, 2013):

Mensen uit de stad: 34%

Mensen uit een groot dorp bij de stad: 16%

Mensen uit een klein dorp bij de stad: 24%

Mensen uit een groot afgelegen dorp: 39%

Mensen uit een klein afgelegen dorp: 27%

Daarnaast zijn er onderzoeken gedaan naar verschillende personen die zich eenzaam voelen. Op afbeelding 1 (Coalitie Erbij, z.d.) is te zien dat herkomst mee kan spelen, allochtonen hebben vaker gevoelens van eenzaamheid dan autochtonen. Daarnaast kan de burgerlijke staat meespelen, mensen die nooit gehuwd zijn geweest, zijn gescheiden of weduwe/weduwenaar zijn, voelen zich vaker eenzaam dan gehuwde of samenwonende mensen. Ook het opleidingsniveau kan een rol spelen, hoe lager het opleidingsniveau, des te eenzamer deze mensen zich voelen. Er is nauwelijks sprake van een verschil tussen de hoeveelheid mannen en vrouwen die eenzaam zijn.

Over eenzaamheid

Definitie eenzaamheid:

"Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties."

(De Jong-Gierveld & Van Tilburg, 2007)

Over meten

Eenzaamheid wordt gemeten onder grote groepen met de eenzaamheids-schaal van professor De Jong-Gierveld

Soorten eenzaamheid:

- Sociale eenzaamheid**
Minder contact met andere mensen dan gewenst. Het sociaal netwerk is te klein.
- Emotionele eenzaamheid**
Kwaliteit van het contact met anderen is minder dan gewenst. Een hechte, emotionele band ontbreekt.

Risico op eenzaamheid

Persoonlijke en maatschappelijke factoren

Persoonlijk: ingrijpende levensgebeurtenissen zoals echtscheiding, verlies van een dierbare of ernstig gezondheidsverlies. Persoonlijke competenties als zelfvertrouwen, probleem-oplossend vermogen en sociale vaardigheden.

Maatschappelijk: ontbreken van participatie in de maatschappij door bijvoorbeeld klein sociaal netwerk, sterke inkomens-achteruitgang, schuldenproblematiek, werkloosheid of een ongewenste woonsituatie.

Activiteiten van (kern)leden van Coalitie Erbij

- Activerend huisbezoek
- Samen eten
- Maatjesprojecten
- Begeleide uitstapjes
- Vakanties
- Inloophuizen
- Telefonische hulpdienst

Hoe vaak komt eenzaamheid voor?

8% van de Nederlanders voelt zich sterk eenzaam

40% voelt zich matig eenzaam

GESLACHT

	matig eenzaam	sterk eenzaam
Man	39%	8%
Vrouw	38%	9%

HERKOMST

	matig eenzaam	sterk eenzaam
Autochtoon	35%	7%
Westers allochtoon	45%	11%
Niet-Westers allochtoon	60%	20%

LEEFTIJD

	matig eenzaam	sterk eenzaam
19-34	34%	7%
35-49	37%	8%
50-64	40%	9%
65-74	41%	7%
75-84	50%	10%
85+	59%	14%

BURGERLIJKE STAAT

	matig eenzaam	sterk eenzaam
Gehuwd, samenwonend	33%	5%
Ongehuwd, nooit gehuwd geweest	45%	12%
Gescheiden	58%	20%
Weduwe, weduwenaar	58%	16%

OPLEIDINGSNIVEAU

	matig eenzaam	sterk eenzaam
Laag (lager onderwijs)	57%	17%
Midden 1 (mavo, lbo)	44%	10%
Midden 2 (havo, vwo, mbo)	36%	8%
Hoog (hbo, wo)	32%	5%



Bronnen: Coalitie Erbij, RIVM.

Afbeelding 1, Coalitie Erbij, z.d.

Hoe is het probleem ontstaan?

Afgelopen 40 jaar is eenzaamheid iets afgenomen, al blijft het een probleem dat teveel voor komt. 33% van de jongvolwassenen ervaren gevoelens van eenzaamheid (Rijks, 2014).

De economische crisis in 2008 heeft ervoor gezorgd dat men meer moet werken, waardoor sociale contacten verminderen. Ook migratie in de wijk kan ervoor gezorgd hebben dat het contact met de

buurt verminderd of minder intensief wordt. Daarnaast zijn contacten met de familie veranderd door de jaren heen. Vroeger was het bijvoorbeeld heel normaal dat de hele familie op zondagmiddag bij opa en oma op bezoek ging, dit is iets wat tegenwoordig nauwelijks nog voorkomt. Ook vinden er steeds meer echtscheidingen plaats, waardoor families anders vorm worden gegeven door bijvoorbeeld stiefouders en -broers of -zussen (Tilburg, van, 2014).

Naast deze maatschappelijke ontwikkelingen die de eenzaamheid hebben beïnvloed, kunnen er ook persoonlijke oorzaken een rol spelen. Hier wordt verder op ingegaan bij de analyse van het probleem in de literatuur.

Conclusie

Eenzaamheid komt vaker voor dan gedacht. Het vorige onderzoek richtte zich alleen op gemeente Aalten. Vandaar dat toen de aanbeveling is gedaan om in gesprek te gaan met meerdere jongvolwassenen in diverse contexten over eenzaamheid. Het doel hiervan is om de ervaringen van jongvolwassenen met eenzaamheid in beeld te krijgen.

Het onderzoek is beschrijvend en open. Dit houdt onder andere in dat de deelvragen ook open zijn, dus niet helemaal SMART.

Analyse van het probleem in de literatuur

Definitie van eenzaamheid

De definitie van eenzaamheid is volgens professor de Jong Gierveld:

“Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.”

Eenzaamheid bestaat uit twee typen: emotionele eenzaamheid (het missen van een emotionele hechte band met een betekenisvol persoon) en sociale eenzaamheid (het ontbreken van betekenisvolle relaties van groepen personen, bijvoorbeeld collega's) (Tilburg, T. van & Jong Gierveld, J. de, 2007, h. 1). Volgens Paula Lampe (2009) is eenzaamheid een gemoedstoestand die losstaat van gezelschap. Dit betekent dat het niet uitmaakt hoeveel mensen je om je heen hebt, je kan je alsnog eenzaam voelen. Dit kun je koppelen aan de emotionele eenzaamheid die van Tilburg en de Jong Gierveld beschrijven: ook al zijn er sociale contacten, het diepgaande contact wordt gemist. Van Tilburg en de Jong Gierveld beschrijven dit als een gevoel dat je voor niemand nummer één bent (in Lampe, 2009). Wensen en verwachtingen over sociale contacten verschillen per persoon (Schoenmakers, E., Fokkema, T. & Tilburg, T. van, 2014), wat aangeeft dat eenzaamheid een subjectief probleem is.

Een grote groep jongvolwassenen is regelmatig eenzaam. De jongvolwassenen ontkennen dit echter stelselmatig. Ze zijn bang voor de reactie van anderen of dat ze de enige zijn (Lampe, 2009, p. 72). Toch blijkt uit een Nipo-onderzoek van 2006 dat één derde van de ondervraagde jongvolwassenen aangeeft eenzaam te zijn.

Oorzaken van eenzaamheid

Volgens Machielse (2003) kan eenzaamheid verschillende oorzaken hebben. Psychische problemen zijn hier een voorbeeld van. Voor degene met psychische problematiek is het moeilijk uit te leggen wat hij of zij doormaakt, daar tegenover is het voor omstanders lastig om te begrijpen wat er bij de ander speelt. Hierdoor kan het netwerk om de persoon met psychische problematiek vervagen.

Een ander voorbeeld heeft te maken met de opvoeding. Als kinderen niet gestimuleerd worden vriendjes of vriendinnetjes mee naar huis te nemen, ontwikkelen zij geen of nauwelijks vaardigheden om contacten aan te gaan. Dit kan maken dat zij dit ook op latere leeftijd nog lastig vinden. Nooit

aandacht en liefde krijgen vanuit de opvoeding kan ook meespelen. Omdat kinderen niet bij ouders terecht konden, hebben ze onbewust geleerd het zelf uit te zoeken. Hierdoor is het moeilijker om anderen te vertrouwen, deze mensen lossen problemen het liefst zelf op.

Daarnaast kan werkeloosheid een oorzaak zijn om eenzame gevoelens te ontwikkelen. Dit is een voorbeeld van sociale eenzaamheid. Contacten die er eerder wel waren (collega's) verdwijnen. Verder kan de woonomgeving gevoelens van eenzaamheid vergroten. Dit kan verschillen per situatie. De buurt heeft weinig gemeenschappelijks, het soort wijk waar men woont (bijvoorbeeld nieuwbouwwijken), als iemand zich niet veilig voelt op straat of als men net verhuisd is.

Ook sociale en persoonlijke vaardigheden kunnen een rol spelen bij het ontwikkelen van eenzaamheid. Als men moeite heeft met contacten leggen of met contacten onderhouden, kan dit de eenzaamheid versterken. Er zijn mensen die van jongs af aan het gevoel hebben er niet bij te horen en zijn hun hele leven al hun eigen weg gegaan. In het dossier over angst in verschillende ontwikkelingsfasen (NJI, z.d.), wordt beschreven dat het bij adolescenten normaal is dat zij zich zorgen maken over acceptatie door leeftijdsgenoten en afwijzing in sociale contacten. Wanneer dit dus niet lukt, kan dit leiden tot eenzaamheid.

De volgende maatschappelijke randvoorwaarden voor een geslaagd sociaal leven zijn in Nederland van belang (Tilburg, T. van & Jong Gierveld, J. de, 2007, pp. 84-85):

- regelmatig familiebezoek
- meerdere vriendschappen onderhouden

Dit maakt dat mensen een sociale druk kunnen voelen om meerdere vriendschappen te onderhouden, omdat dit de maatschappelijke norm is. De een heeft echter genoeg aan één beste vriend en kan zich alsnog gelukkig voelen. De ander kan wel de behoefte hebben om aan deze maatschappelijke voorwaarden te voldoen waardoor hij zich met één goede vriend alsnog eenzaam voelt.

Deze maatschappelijke randvoorwaarden zijn echter wel subjectief, het is een onderdeel van de Nederlandse cultuur. Dit houdt in dat de randvoorwaarden niet feitelijk zijn, maar in het algemeen wel zo ervaren kunnen worden.

Gevolgen van eenzaamheid

Er is weinig bekend over de gevolgen van eenzaamheid, vaker wordt de eenzaamheid juist als gevolg van verschillende oorzaken gezien (zoals te lezen bij *oorzaken van eenzaamheid* eerder in dit onderzoek). Lampe (2009, p. 24) beschrijft dat het belangrijk is voor mensen om een eigen identiteit en zelfrespect te ontwikkelen, zodat men zich op latere leeftijd, ook wanneer men alleen is, vertrouwd en veilig voelt. Regien Vleems (2009) heeft onderzoek verricht naar de complexiteit van het verschijnsel eenzaamheid. Hieruit is gebleken dat onderzoek uitwijst dat eenzaamheid vaak samenhangt met psychosociale problemen en tekortkomingen, mentale gezondheidsproblemen en lichamelijke gezondheidsproblemen. Eenzaamheid kan dus ziekmakend zijn, zowel op lichamelijk als geestelijk gebied, wat kan resulteren in een verminderde kwaliteit van leven en (overmatig) gebruik van (medische) voorzieningen. Hier wordt wel opgemerkt dat de causaliteitsrelatie tussen eenzaamheid en gezondheidsproblemen niet helemaal duidelijk is omdat er met name cross-sectioneel² onderzoek is gedaan.

Eveline Crone, hoogleraar neurocognitieve ontwikkelingspsychologie, legt in een interview aan de Volkskrant (Hintum, van, 2011, maart) uit dat de insula³ een gevoelig hersendeel is bij sociale afwijzing. Zij doet de aanname dat als een jongvolwassene veel vrienden heeft de insula minder sterk reageert op afwijzing. Op het moment dat iemand dus weinig vrienden heeft, zal dit hersengebied een sterker gevoel van pijn afgeven. Er is bekend dat jongvolwassenen zonder vrienden meer kans hebben op

² Onderzoek waarbij men cohorten die elkaar opvolgen in de tijd gelijktijdig onderzoekt (van der Zee, 2014).

³ Deel in de hersenen dat onder andere pijn kan meten.

depressieve gevoelens dan jongvolwassenen met vrienden, maar er moet nog onderzocht worden of de insula hier invloed op heeft.

Beschermende en risicofactoren

Rigter (2010) beschrijft dat er altijd sprake is van zowel beschermende als risicofactoren. Risicofactoren hebben een negatieve invloed op de ontwikkeling. Beschermende factoren doen de negatieve invloed van de risicofactoren geheel of gedeeltelijk teniet.

Door de beschermende en risicofactoren weer te geven in een tabel wordt inzichtelijk welke factoren invloed kunnen hebben op eenzaamheid. Hierdoor kan preventief gehandeld worden door invloed uit te oefenen op deze factoren.

Bronfenbrenner (in Rigter 2010) beschrijft dat de beschermende en risicofactoren op drie niveaus beschreven moeten worden: mirco-, meso- en macroniveau, omdat een probleem nooit op zichzelf staat maar er meerdere oorzaken vanuit verschillende niveaus kunnen zijn. Een voorbeeld hiervan is dat iemand doordat hij/zij werkloos is een negatief zelfbeeld heeft ontwikkeld waardoor het contact met de personen om hem/haar heen is afgenomen. Hierdoor kunnen gevoelens van eenzaamheid ontstaan. Dit laat zien dat factoren op verschillende niveaus invloed op elkaar hebben. Op basis van Bronfenbrenner (in Rigter 2010) hebben wij de volgende tabel opgesteld:

Microniveau: niveau van de jongvolwassene

Beschermende factoren	Risicofactoren
Bezitten van voldoende sociale vaardigheden	Ontbreken sociale vaardigheden
Betekenisvolle relaties	Verlies van een dierbare
Gemiddeld tot hoog opleidingsniveau	Verbreken van een betekenisvolle relatie
Goede gezondheid	Alleenstaand ouderschap
Positief zelfbeeld	Mantelzorgen
	Laag opleidingsniveau
	Gezondheidsproblemen
	Negatief zelfbeeld

Mesoniveau: niveau van de omgeving, bijvoorbeeld school, werk of vereniging

Beschermende factoren	Risicofactoren
Werk/school	Werkloosheid
Gemiddeld tot hoog inkomen	Laag inkomen
Lid van (sport)vereniging	Geen dagbesteding
Woonomgeving	Woonomgeving
Verhuizing	Verhuizing
Stimulerende thuissituatie (vrienden uit mogen nodigen etc.)	Bij de (sport)vereniging geen/weinig aandacht voor welbevinden jongvolwassenen

Macroniveau: niveau van de maatschappij

Beschermende factoren	Risicofactoren
Sociale media	Individualisering
Coalitie Erbij ⁴	Sociale media
Kamerbrief staatssecretaris van Rijn	

Tabel 1

⁴ Organisatie met aandacht voor eenzaamheid, zij organiseren onder andere jaarlijks een week voor de eenzaamheid.

Interventies

Eenzaamheid is een bekend probleem waar een aantal interventies voor ontwikkeld zijn. Er zijn zowel vrijwilligers als professionals die zich hier voor inzetten. Van onderstaande interventies is bekend dat deze effectief zijn.

Coalitie Erbij (z.d.) hanteert een signaleringskaart om eenzaamheid te (h)erkennen en bespreekbaar te maken. In afbeelding 2 is te lezen welke signalen er kunnen zijn en wat kan helpen om over eenzaamheid te praten.



Afbeelding 2, Coalitie Erbij, z.d.

Ook zijn er diverse hulplijnen in Nederland waar naartoe gebeld kan worden als iemand gevoelens van eenzaamheid ervaart, bijvoorbeeld Sensor en Humanitas (Coalitie Erbij, z.d.). Daarnaast bestaan er maatjesprojecten waarbij de persoon die zich eenzaam voelt op stap gaat met een vrijwilliger. Deze interventie zal in de toekomst vaker ingezet gaan worden, omdat de participatiesamenleving er naar streeft zorg te bieden vanuit het eigen netwerk.

In 2012 is er door samenwerking van BVWO, MOVISIE, Zet met het Landelijk Expertisecentrum Sociale Interventie (LESI) en Vilans een document opgesteld, waarin 41 interventies zijn opgenomen om eenzaamheid bij jongeren en ouderen te signaleren en aan te pakken (BVWO, 2012):

- Buursteunpunt bij Bosshardt: Buurthuis waar iemand terecht kan om bijvoorbeeld een kopje koffie te drinken en gezellig te kletsen.
- Resto VanHarte: Laagdrempelige eetgelegenheid waar iedereen aan kan schuiven. De bezoekers kunnen zich eenzaam voelen. Ook komen er mensen uit de buurt, bijvoorbeeld de wijkagent.
- Vrienden maken....Kun je leren: Via een cursus wordt bekeken hoe bestaande vriendschappen betekenisvoller vorm gegeven kunnen worden. Er worden vaardigheden aangeleerd om nieuwe vriendschappen aan te gaan en hierin assertiever te worden.
- Kortdurende oplossingsgerichte therapie: Door middel van specifieke vragen leert men reeds aanwezige sociale vaardigheden aandacht te geven, te vergroten en in te zetten.

Conclusie

Uit de literatuur- en praktijkstudie is gebleken dat eenzaamheid bij jongvolwassenen vaker voor komt dan gedacht. De benaming eenzaamheid is moeilijk te definiëren, omdat het een subjectief begrip is. Niet iedereen ervaart eenzaamheid door dezelfde omstandigheden. Een voorbeeld hiervan is werkloosheid. De ene persoon mist het contact met collega's waardoor vereenzaming op kan treden. De ander gaat echter vrijwilligerswerk doen en heeft meer tijd voor sociale contacten waardoor vereenzaming niet optreedt.

Wat nog niet duidelijk is, is hoe de eenzaamheid onder jongvolwassenen ervaren wordt. Dit is wat er onderzocht gaat worden aan de hand van de probleemstelling.

De resultaten van het onderzoek zullen dienen als basis voor de opdrachtgever om een interventie te ontwikkelen die preventief en als hulpmiddel ingezet kan worden bij eenzaamheid onder jongvolwassenen.

Probleemstelling

Probleemstelling

Afgelopen jaar is er vanuit het lectoraat 'Lokale dienstverlening vanuit klantperspectief' een onderzoek gedaan naar eenzaamheid onder jongvolwassenen. Hieruit is gebleken dat eenzaamheid een groter probleem is dan verwacht. Daarnaast rust er onder jongvolwassenen een taboe op hier over te spreken. In het vooronderzoek is slechts een beperkte doelgroep ondervraagd, namelijk 30 jongvolwassenen, allen wonend in de Achterhoek. Het lectoraat wil graag meer kennis over de ervaringen van eenzaamheid onder jongvolwassenen in Nederland.

Doelstelling

Het lectoraat wil een product dat gebruikt kan worden om een middel te ontwikkelen om eenzaamheid en het taboe hierop te doorbreken.

Onderzoeksvraag

Hoe ervaren jongvolwassenen in de leeftijd van 18-35 jaar eenzaamheid?

Deelvragen

- Wat is kenmerkend voor de ervaringen van eenzaamheid van jongvolwassenen (18-35 jaar)?
- Wat is de invloed van sociale relaties op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?
- Wat is de invloed van de *lokale omgeving*⁵ op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?

⁵ School, sportverenigingen, studielclub, studentenkerk, buurtcentrum, werk en vrijwilligerswerk.

Hoofdstuk 3. Methode van onderzoek

Onderzoeksbenadering

Het onderzoek wat is gedaan is kwalitatief. Deze manier van onderzoeken is geschikt om de aard en context van verschijnselen te bestuderen (Philipsen & Vernooij-Dassen, 2004). Door middel van interviews is er een beeld geschetst van hoe men eenzaamheid ervaart. Er is gekozen voor kwalitatief onderzoek omdat het lectoraat meer kennis wil over ervaringen van eenzaamheid onder jongvolwassenen in Nederland. De opdrachtgever heeft aangegeven dat in het vooronderzoek naar voren is gekomen dat er meer eenzaamheid bij jongvolwassenen is dan gedacht, maar dat er nog meer duidelijkheid moet komen over de ervaringen hiervan, omdat de doelgroep uit het vooronderzoek beperkt was.

Respondenten

Voor dit onderzoek is een breed scala aan personen gevraagd, deze personen zijn willekeurig gekozen. Er is gekozen voor een variatie van personen, omdat eenzaamheid op verschillende manieren ervaren kan worden, het is een subjectief gegeven. Door verschillende typen mensen te ondervragen, kon er een beter beeld geschetst worden hoe eenzaamheid ervaren kan worden. Er zijn categorieën van verschillende kenmerken gemaakt waarin we respondenten hebben gevraagd. De leeftijd van de respondenten is 18 tot 35 jaar, omdat het onderzoek over jongvolwassenen gaat. De categorieën waarin wij deze respondenten hebben onderverdeeld zijn de volgende⁶:

- Mensen die bij een sportvereniging zitten
- Eerstejaars studenten
- Op kamers
- Mensen van allochtone afkomst
- Mensen die bij een studentenvereniging zitten
- Mensen die net afgestudeerd zijn en sinds kort aan het werk zijn
- Mensen die een gezin gaan starten of net hebben gestart
- Studenten die lid zijn van de studentenkerk/gelovig zijn
- Mensen met een beperking (dit kan lichamelijk of geestelijk zijn)

Er is geprobeerd om een zo breed mogelijke groep samen te stellen, vandaar dat deze categorieën gekozen zijn. Het idee hierachter is dat iedereen wel eens gevoelens van eenzaamheid ervaart, ook wel incidentele eenzaamheid genaamd. Incidentele eenzaamheid doet zich voor binnen een afgebakende tijdsperiode, wanneer het slachtoffer, door omstandigheden, keihard op zichzelf teruggeworpen wordt (Lampe, 2009). Voorbeelden hiervan zijn als een belangrijk persoon in de omgeving sterft, als je huis afbrandt, maar ook kleiner, als bijvoorbeeld een goede vriend(in) of een partner de relatie verbreekt. Door deze brede doelgroep konden de verschillende soorten eenzaamheid in beeld gebracht worden.

Respons

In onderstaande tabel (tabel 2) zijn de 35 respondenten weergegeven, sommige respondenten vallen onder meerdere categorieën. In bijlage I is een lijst te vinden met alle respondenten in codes, het geslacht leeftijd en extra informatie.

In overleg met de opdrachtgever is ervoor gekozen om de 35 respondenten te verdelen onder de SPH studenten en de pedagogiek studenten. Omdat de SPH studenten met meer personen waren is ervoor gekozen dat zij de gegevens van 25 respondenten gebruikten en de pedagogiek studenten 10 respondenten. In tabel 3 zijn de gegevens van de 10 gebruikte respondenten te vinden.

⁶ Een aantal respondenten valt onder meerdere categorieën.

Totaal respondenten

Categorie:	Aantal:	Totaal:
Mensen die bij een sportvereniging zitten		5
Eerstejaars studenten		3
Op kamers		18
Mensen van allochtone afkomst		2
Mensen die bij een studentenvereniging zitten		6
Mensen die net afgestudeerd zijn en sinds kort aan het werk zijn		9
Mensen die een gezin gaan starten of net hebben gestart		4
Studenten die lid zijn van de studentenkerk/gelovig zijn		6
Mensen met een beperking (dit kan lichamelijk of geestelijk zijn)		6

Tabel 2

Gebruikte respondenten

Categorie:	Aantal:	Totaal:
Mensen die bij een sportvereniging zitten		4
Op kamers		6
Mensen van allochtone afkomst		2
Mensen die net afgestudeerd zijn en sinds kort aan het werk zijn		1
Mensen die een gezin gaan starten of net hebben gestart		3
Studenten die lid zijn van studentenkerk/gelovig zijn		3
Mensen met een beperking (dit kan lichamelijk of geestelijk zijn)		2

Tabel 3

Procedure onderzoek

Omdat het onderzoek in samenwerking met vijf SPH studenten gedaan is, is er voor gekozen dat ieder in zijn eigen omgeving op zoek ging naar respondenten. In een bijeenkomst met zijn allen is er afgesproken in welke categorieën er gezocht zou gaan worden en is een lijst opgesteld met mogelijke respondenten. Ieder heeft zijn eigen personen benaderd en informatie opgestuurd die opgesteld was in een wervingsbrief. Nadat duidelijk was wie er allemaal mee wilden werken is er een schema opgesteld wie welke respondent zou gaan interviewen. Hierbij is gekeken dat je niet je eigen respondent interviewde, om een zo objectief mogelijk beeld te krijgen. De interviews zijn opgesteld aan de hand van de interviewgids (bijlage II) . Nadat ieder zijn interview had afgenomen en opgenomen (ofwel video, ofwel audio), heeft ieder dit interview uitgetypt en uitgewisseld met de rest van de groep zodat iedereen beschikte over 35 interviews. De interviews zijn hierbij volledig geanonimiseerd. Daarnaast is er een schema met risico- en beschermende factoren uitgewerkt om in beeld te brengen welke personen meer risico lopen op eenzaamheid. De vervolgstappen van het onderzoek zijn te lezen onder het kopje analyse.

Op basis van de componenten van het onderzoeksontwerp volgens Migchelbrink (2007) hebben wij de volgende tabel (tabel 4) opgesteld om inzichtelijk te maken hoe wij onze deelvragen gaan onderzoeken:

Benodigde gegevens/informatie	Onderzoeksbenadering	Databronnen	Dataverzamelingstechnieken
Wat zijn de kenmerken van ervaringen van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?	Kwalitatief	- 35 respondenten tussen de 18 en 35 jaar - Literatuur	- Ondervraging - Inhoudsanalyse
Welke psychische, sociale en economische factoren hebben invloed op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?	Kwalitatief	- 35 respondenten tussen de 18 en 35 jaar - Literatuur	- Ondervraging - Inhoudsanalyse
Wat is de invloed van de lokale omgeving op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?	Kwalitatief	- 35 respondenten tussen de 18 en 35 jaar - Literatuur	- Ondervraging - Inhoudsanalyse

Tabel 4

Meetinstrumenten

Het onderzoek is narratief, wat inhoudt dat er op zoek gegaan wordt naar de verhalen van de personen en dat deze verhalen leidend zijn voor het onderzoek. Bij een narratief onderzoek is het de bedoeling dat de betekenis van het verhaal achterhaald wordt door middel van een dialogisch proces.

De verhalen kwamen tot stand door respondenten te interviewen. Het meetinstrument dat hierbij gebruikt werd is de interviewgide (zie bijlage II). De interviewgide diende vooral als handleiding, het gesprek met de respondent is open om zoveel mogelijk informatie te krijgen (Biene, M. van., et al., 2012). De interviewgide werd gebaseerd op risico- en beschermende factoren die te vinden zijn in tabel 1. De topics in de interviewgide bevatten een logische volgorde, er werd luchtig begonnen zodat het gesprek rustig opgebouwd kon worden. Ook is er een topic over eenzaamheid, dit is specifiek toegevoegd omdat hier gericht vragen over gesteld moesten worden, zodat de ervaringen met eenzaamheid in beeld gebracht konden worden.

Een interview maakt het onderzoek kwalitatief. Hierdoor wordt inzichtelijk hoe mensen de werkelijkheid beleven, ervaren en hier betekenis aan geven (Mighelbrink, 2007).

In dit onderzoek werd gebruik gemaakt van interviews, omdat de probleembeleving van de jongvolwassenen van belang is. Door met de doelgroep in gesprek te gaan werd helder wat het probleem is en wat passende aanbevelingen kunnen zijn. De aanbevelingen sluiten hierdoor aan bij wat de jongvolwassenen willen en zullen daardoor beter werken.

Analyse

De interviews die afgenomen zijn, zijn stapsgewijs geanalyseerd op de inhoud.

Stap 1 is het geheel transcriberen van de interviews, hierbij is alles letterlijk uitgetypt in Word.

Vervolgens is dit in fragmenten verdeeld en overgezet in Excel.

Stap 2 bestond uit het coderen. Hierbij werd de informatie in kaart gebracht door uitspraken te coderen en turven. Hierbij werd gebruik gemaakt van drie categorieën, namelijk WAT, WIE en HOE. Het gebruikte codeerformat is opgesteld door het lectoraat (bijlage III).

WAT bevat verschillende labels die aangeven welk thema of welke gebeurtenis aan de orde is.

WIE geeft aan uit welk perspectief het *wat* moet worden geïnterpreteerd.

HOE geeft weer wat de visie of ervaring van de desbetreffende respondent is op het verhaal.

De categorieën en de uitleg hiervan staan beschreven in bijlage IV.

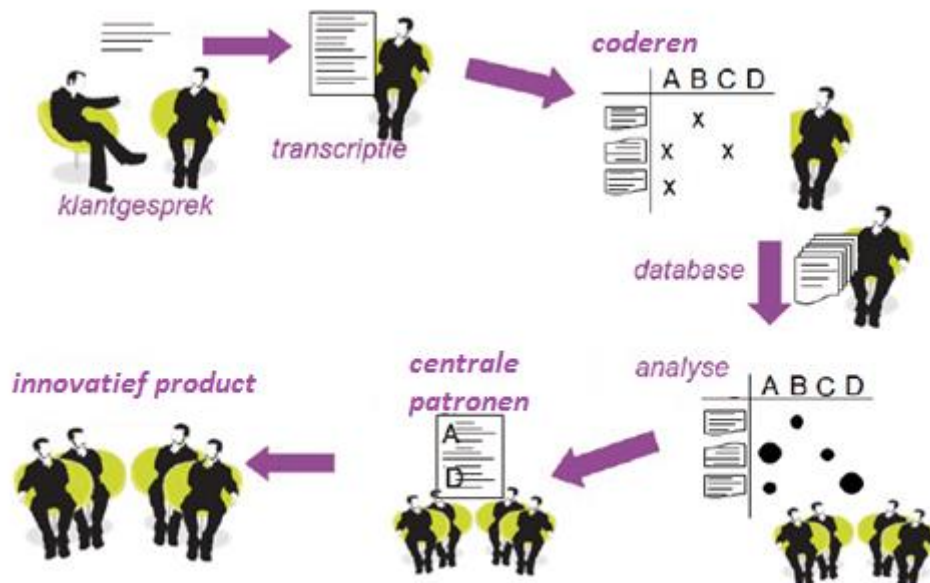
Stap 3 hield in dat de deelvragen en de hoofdvraag beantwoord werden door middel van de codes. De codes die nodig waren om een deelvraag te beantwoorden vormden als het ware de formule waardoor er conclusies getrokken konden worden. Een voorbeeld van een code is *eenzaamheid x eigen x positief*. De codes die gebruikt zijn voor het onderzoek zijn te vinden in bijlage V.

Stap 4 had betrekking tot het ontdekken van centrale patronen. Doordat de narratieven bij stap 3 zijn gesorteerd op onderwerp, was het mogelijk om bijzonderheden te herkennen (Biene, M. van., et al., 2012).

Op afbeelding 3 is het stappenplan dat doorlopen werd tijdens het onderzoek zichtbaar.

Bij het coderen van de interviews is gebruik gemaakt van het computerprogramma Excel.

Door alle stappen te doorlopen werden de bijzonderheden bekend en kon geanalyseerd worden hoe jongvolwassenen eenzaamheid ervaren en wat mogelijke aanbevelingen zijn.



Afbeelding 3, gebaseerd op Biene, M. van., et al., 2012

Betrouwbaarheid en validiteit

De keuze voor de respondenten is gemaakt door middel van een theoriegerichte selectie (Baarda, de Goede & Teunissen, 2005). We hebben ons laten leiden door inzichten uit het vooronderzoek dat jongvolwassenen (18-35 jaar) meer gevoelens van eenzaamheid ervaren dan verwacht. Daardoor is er voor deze doelgroep gekozen.

De personen binnen deze doelgroep zijn aselekt geselecteerd. Dit houdt in dat de personen op toevalsbasis uitgekozen zijn.

Adri Smaling beschrijft in het artikel 'Constructivisme in soorten' (2010) de theorie van Guba en Lincoln, die de kwaliteitscriteria ('goodness criteria') onderverdelen in drie delen. Ten eerste het hermeneutische (verklarend of uitleggend) proces zelf, waarbij het gaat om het *wat* en *waartoe*. Het is volgens Guba en Lincoln belangrijk om in dialoog te gaan, in dit onderzoek is dit gebeurd doordat er gesprekken plaats hebben gevonden met 35 respondenten. Guba en Lincoln benoemen hierbij nog dat het belangrijk is niet alleen te kijken naar kennisdoelen, maar dat er ook naar de praktische kant gekeken moet worden. Deelvraag 1 sluit hierbij aan.

Het tweede deel waar naar gekeken moet worden, zijn de 'trustworthiness criteria'. Deze bestaan uit vier kernwaarden: *credibility* (geloofwaardigheid), *transferability* (overdraagbaarheid), *dependability* (betrouwbaarheid) en *confirmability* (objectiviteit). De verhalen die zijn gebruikt in dit onderzoek zijn geloofwaardig, omdat het open gesprekken waren waarbij het ging om het verhaal van de respondent, waarbij geen verhaal goed of fout was. Het onderzoek is overdraagbaar, omdat het plan van aanpak zo geschreven is dat anderen dit onderzoek opnieuw zouden kunnen uitvoeren en overdraagbaar door het feit dat de informatie die naar voren is gekomen ook te projecteren is op andere jongeren met eenzelfde achtergrond. Daarnaast is de data die verzameld zijn betrouwbaar, omdat deze bestaat uit literatuur en de verhalen van de respondenten. Deze verhalen zijn getranscribeerd en samengevoegd in een verhalenbundel waardoor teruggevonden kan worden wat er precies gezegd is. Er is sprake van informed consent, omdat de respondenten op de hoogte zijn van het onderzoeksdoel en instemmen met het gebruik van hun verhaal. Dit is vastgelegd door de respondenten een toestemmingsverklaring in te laten vullen voorafgaand aan het gesprek. Daarnaast hebben ze op band uitgesproken in te stemmen met het gebruik van de opnamen. Verder is het onderzoek objectief, doordat de gesprekken die hebben plaatsgevonden, zijn gehouden vanuit 'a not-knowing stance' (niet-weten houding). De onderzoekers hebben gesprekken gevoerd met voor hen onbekende respondenten, dit verhoogt de objectiviteit.

Het derde deel van de goodness criteria, zijn de 'authenticity criteria'. Deze bestaan uit vier kernwaarden: *Ontological authenticity* (kennis en inzicht bij de betrokkenen vergroten), *educative authenticity* (betrokkenen betrekken bij de meningen en standpunten van anderen), *catalytic authenticity* (stimuleren om te handelen) en *tactical authenticity* (mate van competenties van betrokkenen). De kennis en het inzicht bij de betrokkenen (respondenten) wordt vergroot doordat de gespreksvoerder informatie geeft over het onderwerp eenzaamheid. Er wordt verteld over literatuur, waardoor de kennis vergroot wordt. Daarnaast worden er voorbeelden aan de respondenten genoemd van momenten waarop anderen wel eens eenzaam zijn, wat maakt dat de respondenten betrokken raken bij de standpunten en meningen van anderen. Tevens worden de respondenten gestimuleerd om te handelen, door de ideeënbox die aan het eind van elk gesprek ter sprake kwam. Er is gevraagd om een idee in de box te doen die kan helpen bij het bespreken of tegen gaan van eenzaamheid. De mate van competenties onder de respondenten verschilde, dit was te merken aan het feit dat de ene respondent sneller tot een idee kwam dan een ander. Ook was het ene idee concreter dan het andere, wat laat zien dat de competenties van de respondent met het concrete idee hoger lagen.

Het onderzoeksrapport is valide en betrouwbaar doordat op deze wijze vormgegeven is aan de 'goodness criteria'.

Hoofdstuk 4. Resultaten

Belangrijkste resultaten onderzoek

Deelvraag 1. Wat is kenmerkend voor de ervaringen van eenzaamheid van jongvolwassenen (18-35 jaar)?

1.1 Zelfredzaamheid en somatisch welbevinden

Wat naar voren kwam in de antwoorden van de respondenten in deze categorieën is dat ze het allen belangrijk vinden om hun eigen keuzes te kunnen maken. Hierbij vinden zij het fijn om ondersteuning vanuit hun netwerk te krijgen, maar willen de uiteindelijke beslissing graag zelf maken. Voorbeelden die werden genoemd zijn studie- en werk keuzes, de keuze tot contact met een ouder en de keuze om op kamers te gaan in een andere stad. Daarnaast werd zelfredzaamheid belangrijk gevonden in de zin van voor jezelf kunnen zorgen, dus bijvoorbeeld kopen wat je wil en dat je moet werken om te leven. Een voorbeeld van juist niet zelfredzaam zijn dat werd genoemd is dat leven in een individualistische stad ervoor kan zorgen dat je zelf ook zo wordt. Ook al beslis je van tevoren nooit zo te worden, soms kan je omgeving ervoor zorgen dat dit toch veranderd zonder dat je daar invloed op hebt.

De respondenten zorgen dat ze fit en gezond blijven door te sporten en te bewegen. Ze geven hierbij aan lekkerder in hun vel te zitten als ze bewegen en houden op deze manier hun gezondheid op peil. Daarnaast werd afvallen nog genoemd om tot een gezond gewicht te komen.

Ook hebben ze het gehad over als het somatisch welbevinden niet goed was. Wat wel werd genoemd is dat somatische klachten kunnen ontstaan dankzij psychische klachten wat er weer voor kan zorgen dat de psychische klachten verergeren. De respondent die dit vertelde, gaf aan zich hierdoor steeds eenzamer te voelen omdat zij de somatische klachten niet kon verklaren, waardoor zij niet begrepen werd door haar omgeving.

Ja ik ben wel van het samen dingen beslissen, maar wel dat ik van mezelf kan zeggen als ik iets wel wil of niet wil. (Pi02Jr20)

Dan werd ik nog banger, want dan dacht ik dat ik een tumor in mijn hoofd kreeg of een hartaanval, want ik dacht ja die klachten komen ergens vandaan dus ik dacht meteen dat het het ergste was. (Pi02Jr11)

1.2 Psychisch welbevinden

Deze categorie is één van de grootste categorieën die gescoord is. Er zijn een heleboel factoren die genoemd werden die meespelen bij een positief welbevinden. De dingen die het vaakst genoemd werden zijn goede contacten met vrienden en familie, wat inhoudt dat er regelmatig contact is, dat je voor elkaar klaarstaat en dat je elkaar steunt in zowel goede als slechte tijden. Daarnaast werd leuke dingen doen genoemd, om te ontspannen naast de verplichtingen die men normaal gesproken heeft. Ook werd zelfstandig zijn, eigen keuzes maken, vrijheid en jezelf zijn als belangrijk ervaren om je psychisch goed te voelen. Onder een aantal respondenten werd ook het geloof als belangrijk ervaren. Zij putten energie en begrip uit het geloof in God. Verder werden eten, drinken, sporten, uitgaan, muziek, reizen en een moment voor jezelf nemen genoemd. Deze thema's dragen bij aan een positief welbevinden. Een laatste belangrijk onderwerp is de opvoeding, mensen die hun opvoeding als positief ervaren hebben (wat inhoudt dat de sfeer thuis goed was en het contact met de familie fijn was) gaven aan dat dit bijdraagt aan een positief welbevinden, ook op latere leeftijd.

Tegenover het positief welbevinden bestaat er ook een negatieve kant. Er zijn veel verschillende aspecten genoemd door de respondenten die hier aan bij kunnen dragen. Een opvallend onderwerp is onbegrip. Meerdere respondenten hebben het hierover gehad, waarbij ze benoemden dat hun omgeving hen niet begreep of dat ze niet zichzelf konden zijn. Dit maakte dat ze het gevoel hadden nergens heen te kunnen of nergens bij hoorden, wat ervoor zorgde dat er gevoelens van eenzaamheid ontstonden. Die eenzaamheid kwam ook voor bij respondenten die het vervelend vonden vaak alleen te zijn, een voorbeeld hiervan is een meisje dat samenwoont maar waarvan haar vriend regelmatig weg is. Ook een studie kan bijdragen aan het gevoel van eenzaamheid, doordat de studie heel druk is verminderen sociale contacten. Deze contacten kunnen ook verminderen door een verhuizing, een respondent vertelde dat het contact met mensen uit de oude omgeving minder werd en dat het daarnaast lastig kan zijn om in een nieuwe omgeving nieuwe mensen te leren kennen. Oorzaak hiervan kan een individualistische samenleving zijn of het feit dat op oudere leeftijd (25 jaar) de meeste mensen al een vriendengroep gevormd hebben, waardoor het lastig is om hier nog bij te komen. Een andere oorzaak voor een negatief welbevinden was een moeilijk verleden. De respondenten gaven hier verschillende voorbeelden van, zoals gepest worden op school, een moeilijke relatie met ouders, scheiding van ouders, conflicten en agressie in de thuissituatie en mishandeling. Een respondent gaf aan dat het gevolg voor haar was dat ze niet meer wist wie ze zelf was, en wat haar plaats was binnen haar gezin. Maar niet alleen gebeurtenissen uit het verleden kunnen bijdragen aan een negatief welbevinden. Ook recente gebeurtenissen werden genoemd die zorgden voor een negatief gevoel. Voorbeelden hiervan zijn een aanranding, depressie, discriminatie, onbeantwoorde liefde, angst om uit de kast te komen en vrienden of vriendinnen die geen moeite in de relatie steken. Ook kan het wonen op een plek die voor iemand niet als de juiste voelt, zorgen voor een negatief welbevinden. Zoals een goede relatie met familie kan zorgen voor een positief welbevinden, kan familie ook juist invloed hebben op negatieve gevoelens zoals bij zorgen om een familielid of een slechte relatie met de familie.

Een positief psychisch welbevinden in combinatie met veiligheid kan verschillende oorzaken hebben. Een belangrijk thema wat vaker voorkwam was een prettige en positieve opvoeding. Het contact met ouders is hierbij belangrijk, dat er naar je geluisterd werd, dat je gezien werd en dat je jezelf kan zijn. Ook in de gezinnen waarin een scheiding heeft plaatsgevonden werd dit als belangrijk gezien. Een voorbeeld van één van de respondenten was dat haar gescheiden ouders haar en haar broertje nog jaarlijks mee op uitje namen om als gezin iets leuks te gaan doen. Het kunnen praten over je gevoelens met vrienden of familie werd ook als belangrijk ervaren. Iemand gaf aan het prettig te vinden om ongedwongen te kunnen praten, bijvoorbeeld onder een potje schaken. Een goed contact met de buurt was een ander thema dat werd genoemd, het werd als prettig ervaren dat de contacten goed waren en dat je terecht kunt bij de bureaus. Een laatste onderwerp was sociale zekerheid, iemand gaf aan het fijn te vinden dat toen ze naar een nieuwe stad ging verhuizen samen te gaan, zodat ze altijd iemand had om op terug te vallen.

De respondenten hadden ook voorbeelden van momenten waarop zij zich niet veilig voelden, ook hier liggen de oorzaken regelmatig bij sociale relaties. Één van de respondenten vond het lastig om in een nieuwe stad te wonen, omdat daar niets vertrouwd of herkenbaars te vinden was. Dit maakte dat ze zich niet meteen op haar gemak voelde. Daarnaast woonde zij in een huis waarbij alle huisgenoten de deur gewoon open lieten, maar zij gaf aan dit niet prettig te vinden omdat ze het idee had dat er geen privacy was. Een andere respondent heeft last gehad van paniekaanvallen en een depressie waardoor zij zich niet veilig voelde om naar buiten te gaan. Ze had lichamelijke klachten als gevolg van de paniekaanvallen, waardoor ze zich onveilig voelde. Verder werd ook hier het verleden als belangrijk genoemd. Iemand met een moeilijke opvoeding gaf aan het contact met oudere mannen nog steeds erg lastig te vinden, zich hier niet altijd veilig te voelen. Een ander gaf als oorzaak het pesten, waardoor zij erg onzeker kan zijn over zichzelf en haar handelen.

Dat was voor mij een soort vervangende gezinssituatie. Het was een veilige basis waarin ik kon ontdekken hoe een gezin ook kon zijn. (Pi01Jr23)

Dus ik had ook niet echt een doel om op te staan, daardoor werd het natuurlijk alleen maar moeilijker omdat je dan denkt ja alles is zo slecht en het leven is gewoon klote, dus waarom zou ik dit nog willen? (Pi02Jr11)

1.3 Persoonlijke ontwikkeling en zingeving

Positieve aspecten die bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling van de respondenten bestaan uit diverse onderwerpen. Zo noemen meerdere respondenten een moment nemen om tot jezelf te komen belangrijk te vinden, de een doet dat door het maken van muziek, de ander door te bakken. Niet alleen momenten om tot jezelf te komen, maar ook jezelf *zijn* is belangrijk voor de persoonlijke ontwikkeling. Weten wat je wil, waarom je het wil en voor wie je dingen doet worden hierbij genoemd. Intrinsieke motivatie wordt hierbij als meest belangrijk gezien, doe dingen met plezier en ga er helemaal voor dan kom je het meest ver in het in leven. De respondenten ontwikkelen zich door te studeren, te werken, te reizen, vrijwilligerswerk te doen en door ervaringen te delen met mensen die hetzelfde meegemaakt hebben. Daarnaast stelden de respondenten doelen om tot een hoger niveau te komen en gaven ze aan kansen te moeten pakken als die zich voordeden. Als laatste kan het geloof nog bijdragen aan een positieve persoonlijke ontwikkeling.

De persoonlijke ontwikkeling kan echter ook negatief beïnvloed worden door meerdere factoren. De respondenten noemden dat het verleden invloed kan hebben op hoe zij zich ontwikkeld hebben tot de personen die zij nu zijn. Een lastig verleden heeft er bij iemand voor gezorgd dat zij conflicten snel vermijdt, angst heeft om zichzelf te zijn en moeite heeft om emoties te tonen. Daarnaast vertelde zij dat ze doordat ze een aantal jaar geleden het verleden nog niet verwerkt had, ze zich moeilijker kon ontwikkelen en niet wist wie ze was. Een ander aspect dat genoemd werd was op werkgebied. Thuiswerken zorgde bij een respondent voor een eenzaam gevoel, omdat hij veel thuis zat en geen contact had met collega's. Daarnaast kan veel werk zorgen voor een negatieve ontwikkeling, deze respondent was zo gefocust op zijn werk dat sociale contacten en persoonlijke ontwikkeling verminderden. Een andere respondent gaf aan zich persoonlijk niet goed te kunnen ontwikkelen op haar stage, omdat de begeleiding niet voldeed aan haar verwachtingen. Ze gaf hierbij aan het nu lastig te vinden dingen uit zichzelf te ondernemen op haar stage. Een andere respondent herkent dit en vindt het moeilijk om de theorie toe te passen in de praktijk. Verder kan de persoonlijke ontwikkeling op het gebied van relaties negatief zijn. Aspecten die hiervan werden genoemd waren op het gevoelsniveau voor vader moeten zorgen, een voorbeeld hiervan is niet verdrietig mogen zijn in vaders bijzijn, omdat vader zich dan ook verdrietig zou voelen. Een andere respondent gaf aan niet te geloven in lange relaties, waarbij hij aangeeft zich daar nog niet in ontwikkeld te hebben. Hij benoemt hierbij nog geen relatie te hebben gehad sinds hij uit de kast is, wat kan maken dat hij deze ontwikkeling nog niet heeft doorgemaakt. Weer een ander geeft aan dat hij vindt dat het contact met zijn leerlingen nog te informeel is, in de toekomst hoopt hij zich te ontwikkelen tot iemand met meer autoriteit. Verder was er een respondent waarbij haar persoonlijke ontwikkeling stagneerde, waarvoor zij in therapie is gegaan.

Bij zingeving wordt naast het geloof ook gepraat over aspecten die belangrijk worden gevonden in het leven van de respondenten. Ieder put energie en positiviteit uit bepaalde dingen of activiteiten, die hen

kunnen helpen als het even wat minder gaat. Muziek, dieren en familie zijn drie aspecten die vaker werden genoemd. Het gaat hier om een positieve band met de familie, dat je bij ze terecht kunt als er wat is. Muziek en dieren werden vaak gebruikt om troost in te vinden, waarbij muziek zowel geluisterd als zelf gemaakt werd. Vrienden zijn een ander belangrijk onderdeel in het leven van de respondenten, met name de diepgang in relaties en steun van deze vrienden werd als belangrijk ervaren. Een ander groot onderdeel in het leven van een aantal respondenten is het geloof in God. Zij putten hier zowel energie als steun uit. Er werd benoemd dat God voelt als een vriend, een relatie en familie in één, die altijd klaar staat en helpt. Één respondent gelooft niet in God, maar wel in karma. Zij geeft aan dat dingen gebeuren met een reden en dat mensen soms het verdienen iets negatiefs mee te maken. Jezelf zijn is een ander aspect dat genoemd werd, de respondenten vinden het belangrijk zichzelf te kunnen zijn en eigen keuzes te kunnen maken. Één van de respondenten zegt dat door jezelf te zijn en elkaar te accepteren zoals je bent, je kunt zorgen voor een beter leefklimaat. Wacht niet met iets doen totdat iemand anders het doet, maar neem initiatief en doe het zelf.

De zingeving in het leven van de respondenten heeft ook wel eens een negatieve kant. Één van de respondenten was in conflict met zichzelf omdat hij werkloos was, maar niet zomaar een baan aan wilde nemen. Hij vond het belangrijk wel een baan te krijgen waar hij zelf achter staat. Een ander ervoer negatieve zingeving toen zij naar een andere stad ging verhuizen. In Amsterdam, een individualistische stad, was men veel minder met zijn omgeving bezig en ze merkte dat zij dit ook ging doen. Daarnaast vond ze weinig herkenning en was het lastig om nieuwe contacten aan te gaan. Weer een ander had last gehad van een depressie, waarbij haar zingeving grotendeels verdween. Ze ervoer geen zin meer in het leven, had geen doel om op te staan en vroeg zich af waarom ze nog bestond. Verder werd door één van de respondenten gezegd dat geld enorm belangrijk was voor haar vriend, terwijl zij het hier totaal niet mee eens was. Ook was er iemand die aangaf dat ze erachter is gekomen wat voor rol het verleden kan spelen in je visie op de wereld hoe deze nu is.

Ik heb zelf nu denk ik wel werk gevonden waarvoor ik intrinsiek gemotiveerd ben. Dat zou ik willen dat meer mensen dat hebben. (Pi01Jr03)

God neemt een groot stuk in mijn leven in. Hij is een helper, maar ook een vriend. (Pi01Jr23)

1.4 Eenzaamheid

Wat mensen troost biedt als ze eenzaam zijn is eten, dieren, geloof, hobby's, muziek en sociale contacten. Een voorbeeld hiervan is dat een respondent zijn verhaal kwijt kan aan familie of vrienden op het moment dat hij zich rot voelt. Een andere respondent haalt troost uit het geloof doordat God naar haar luistert of als ze haar Christelijke muziek op zet.

Wat vooral als negatief gezien werd was dat vrienden niet voor je klaar staan, of deze niet in de buurt wonen. Één respondent is bijvoorbeeld naar Amsterdam verhuisd en heeft hier nog geen vriendschappen opgebouwd, waardoor zij zich wel eens eenzaam voelt. Ze beschrijft ook dat het moeilijk is om vriendschappen te sluiten in een nieuwe stad, omdat veel mensen in groepsverband afspreken waardoor het moeilijk is om individuele contacten op te bouwen. Als belangrijkste argument voor die gevoelens van eenzaamheid gaf zij dat er niets of niemand was wat herkenbaar was voor haar in Amsterdam. Wat ook voor eenzame gevoelens heeft gezorgd volgens een andere respondent, is dat vriendinnen niet begrijpen wat je ziekte inhoudt. Deze respondent was namelijk depressief maar veel vriendinnen toonden hier geen interesse in, of maakten hier grappen over. Weer een andere respondent benoemt dat hij zaken vooral zelf oplost en zich hierdoor wel eens eenzaam voelt. Hij

ontdekte dat sociale contacten erg belangrijk voor hem zijn, maar dat hij het lastig vindt om zijn problemen of vragen bij anderen neer te leggen. Twee van de respondenten waarbij de ouders gescheiden zijn is of was sprake van gevoelens van eenzaamheid. Één van hen benoemde zich in de steek gelaten te voelen. Wat ook gevoelens van eenzaamheid veroorzaakt hebben, zijn het vastzitten in de gevangenis, gepest worden, vrienden die niet af willen spreken, onbeantwoorde liefde, conflicten thuis en niet emotioneel betrokken (pleeg-)ouders.

Toen had ik het wel even zwaar inderdaad, thuis. Dus dat was toen toch wel even fijn dat ik even de deur uit kon en mijn verhaal even kwijt kon, bij niet alleen mijn vriendin. Dus dat was wel heel fijn om nog meer mensen om me heen te hebben ja. (Pi02Jr01)

Ik was heel emotioneel en zij bewaarden daarin een afstand, wat ik eigenlijk ook wel snap. Voor mij was dat wel heel moeilijk, want ik wilde een soort ouderfiguur en dat waren ze niet echt. (Pi01Jr14)

Deelvraag 2. Wat is de invloed van sociale relaties op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?

2.1 Zelfredzaamheid en somatisch welbevinden

Deze analysesets kwamen weinig voor, wat er opgemaakt kon worden uit de fragmenten die wel hieronder zijn gescoord is dat de respondenten het belangrijk vonden om eigen keuzes te kunnen maken maar daarbij wel steun van familie of vrienden te ervaren. Zo werd er door iemand gezegd dat zij niet altijd de bevestiging nodig heeft dat mensen haar steunen, maar dat het genoeg is dat ze weet dat er mensen zijn waar ze op terug kan vallen.

In deze categorie werd er verteld over de eigen keuze om onafhankelijk van een vader te zijn en het contact hiermee te verbreken. Daarnaast werd genoemd dat op kamers gaan de zelfredzaamheid bevordert maar dat het lastig kan zijn om nieuwe sociale relaties aan te gaan. Zo vertelde iemand dat ze geen aansluiting kon vinden bij nieuwe mensen, waardoor ze zich soms eenzaam voelde.

Hier werd door respondenten genoemd dat familie een belangrijke rol speelt, ook bij zelfredzaamheid. Het feit dat je op familie of vrienden terug kan vallen als je ze nodig hebt beschouwden zij als belangrijk. Familie kan dus als belangrijk gezien worden in de ondersteuning, maar kan juist ook een negatieve invloed hebben. Zo werd er door een respondent verteld dat hij het contact met zijn vader verbrak omdat zijn vader in de gevangenis zat. De zelfredzaamheid groeide, maar de relatie met zijn vader werd minder. Een andere respondent probeerde in een nieuwe stad nieuwe mensen te leren kennen, dit lukte echter niet goed waardoor haar zelfredzaamheid op dit gebied minder werd. Ook de sociale relaties in deze nieuwe stad waren er nauwelijks.

Respondenten geven aan bijvoorbeeld te sporten om sociale relaties te onderhouden, maar ook om zelf fit te blijven. Zo wordt genoemd dat iemand aan yoga doet om beter in haar vel te zitten en een ander noemt te zaalvoetballen voor het sporten maar zodat hij daar ook zijn vrienden kan zien.

Op het moment dat iemand zich fysiek niet goed voelt, heeft diegene steun nodig van de omgeving. Zelf kan deze persoon niet altijd iets doen aan het onderhouden van de sociale contacten, waardoor ze afhankelijk worden van het initiatief van bijvoorbeeld hun vrienden.

Een aantal respondenten gaf aan anderen nodig te hebben voor een positief gevoel. Zo geeft iemand aan haar yoga docent nodig te hebben om tot beweging te komen, wat haar beter in haar vel laat zitten.

Een ander geeft aan zijn vriendschappen in stand te kunnen houden dankzij het zaalvoetballen, wat hij ook doet om fit te blijven.

Hier werd aangegeven dat als iemand zich fysiek niet goed voelt, sociale relaties juist belangrijk zijn. Op het moment dat deze sociale relaties niet beschikbaar zijn, of niet voldoen aan de verwachtingen van de persoon, kan dit de klachten juist verergeren.

Eh ja er zijn wel mensen die mij altijd ondersteunen, ik weet dat gewoon, dus dat gevoel hoef ik niet zo bevestigd te hebben of zo. Maar ik heb ze wel nodig. (Pi02Jr19)

En door het zaalvoetbal zie ik hem toch bij wedstrijden en kan ik met hem praten. Zo blijven we toch vrienden. (Pi01Jr21)

2.2 Psychisch welbevinden

Wat door de respondenten belangrijk werd gevonden in sociale relaties om een positief welbevinden te hebben, waren vele aspecten. Het belangrijkste dat werd genoemd, dit werd het meest genoemd, was een goede relatie met je familie en vrienden. Bij de vrienden ging het er vooral om dat de relatie diepgaand was, dat je van elkaar op aan kunt en dat je elkaar steunt. Het doet er dan niet toe of je nou veel of weinig vrienden hebt. Iemand benoemt letterlijk liever 5 goede vrienden te hebben dan 30 'nepvrienden'. Naast vrienden en familie werden ook relaties en goed contact met huis- en studiegenoten genoemd. De respondenten met grote vriendengroepen gaven aan niet met alle mensen uit die groep even goed bevriend te zijn, maar juist ook waarde hechtten aan die oppervlakkige vriendschappen omdat ze hiermee goed lol konden maken. Één van de respondenten gaf aan het erg prettig te vinden goed contact met zijn burens te hebben, omdat hij zich hierdoor prettig voelt in de buurt. Verder werd het als belangrijk gezien om een goede thuissituatie te hebben, waarbij het contact met de gezinsleden als fijn ervaren wordt. Een voorbeeld dat werd genoemd was een respondent waarvan haar ouders gescheiden waren, maar die wel elk jaar nog een uitje gingen doen als gezin. Dit heeft zij als erg prettig ervaren, waardoor zij zich thuis ook fijn voelde, ook al waren haar ouders uit elkaar. Verder werden de relatie met dieren, het beoefenen van een teamsport en dezelfde interesses delen genoemd als bijdrage aan een positief welbevinden. Als laatste waren er een aantal respondenten die het geloof in God als belangrijk ervoeren, zij putten steun en kracht uit de relatie die zij voelen met God.

Wat uit de analyses van de narratieven bleek, is dat uit de analysesets met de categorie negatief precies de tegenovergestelde resultaten kwamen als uit de analysesets met de categorie positief. Een respondent gaf aan zich niet goed te voelen in haar thuissituatie omdat daar agressie plaatsvond en de relatie met de gezinsleden niet prettig was. Een ander voorbeeld is dat iemand de steun van vrienden die zij had verwacht niet kreeg, wat maakte dat ze zich nog minder prettig voelde dan ze al deed.

De invloed van sociale relaties op het ervaren van veiligheid is ook ter sprake gekomen. Zoals eerder beschreven benoemde iemand het fijn te vinden een goed contact met de buurt te hebben, omdat hij zich hier nu thuis voelde en terecht kon bij zijn burens. Je verhaal kwijt kunnen is een aspect dat mee kan spelen bij het gevoel van veiligheid volgens meerdere respondenten. De één luchtte zijn hart graag bij vrienden of vriendinnen, de ander juist bij familie. Het gevoel van veiligheid werd versterkt als de respondenten het idee hadden dat deze mensen voor hen klaar stonden. Ook dieren werden als belangrijk aangegeven. Één respondent gaf aan zich veilig te voelen in het contact met dieren, omdat zij nooit oordelen. Ze zeggen niets en lopen niet weg.

Ook de thuissituatie speelt een belangrijke rol in het ervaren van veiligheid. De respondenten die hun thuissituatie als prettig omschreven, waarbij met prettig wordt bedoeld dat er goed contact was met de gezinsleden en er een vertrouwde sfeer hing, gaven aan zich thuis ook veilig te voelen. De respondenten waar de thuissituatie niet of minder prettig was, zoals bij de respondent waar regelmatig agressie plaatsvond, ervoeren ook niet tot nauwelijks veiligheid in hun thuissituatie. Verder was er nog een respondent die een jaar naar Bijbelschool is geweest, wat haar in liet zien hoe een veilige thuissituatie ook kon zijn.

Niet alle respondenten voelden zich veilig in hun omgeving. Zoals eerder is beschreven mist één van de respondenten dat er in haar nieuwe woonplaats niets herkenbaars is en dat ze hier nog weinig contacten heeft, wat ervoor zorgt dat zij zich wel eens eenzaam voelt. Om deze reden keert zij regelmatig terug naar haar oude woonplaats, om de sociale contacten die ze daar nog heeft te onderhouden. Een andere respondent geeft aan regelmatig onzeker te zijn over zichzelf en haar handelen, doordat zij gepest is op de basisschool. Zij voelt zich in nieuwe situaties met nieuwe mensen niet altijd veilig, omdat zij bang is niet geaccepteerd te worden.

Ik heb het als prettig ervaren, ik ben er ook goed uitgekomen. De eerste drie jaar bij mijn opa en oma gewoond, want mijn moeder was heel jong toen ze mij kreeg, ze was 16 dus dat is nogal jong, zat ook nog op school. (Pi02Jr01)

Dat is wel wat ik mis in Amsterdam denk ik. Daar is niks herkenbaars, geen herkenbare gezichten, niks. (Pi02Jr02)

2.3 Zingeving en persoonlijke ontwikkeling

De respondenten gaven diverse voorbeelden van hoe zij positieve sociale relaties ervaren in combinatie met zingeving. Familie wordt als zeer belangrijk ervaren. Eén respondent benoemt bijvoorbeeld dat zij hoopt net zo oud te worden als haar oma met al haar familie om haar heen. Wat de respondenten prettig vinden aan het contact met familie is dat zij met de familie kunnen praten. Familie kan ook vervangen worden door vrienden. Vrienden spelen bij de respondenten ook een belangrijke rol in het leven. Ze kunnen samen lachen en samen huilen. Dit is erg belangrijk, een vriendschap moet niet alleen oppervlakkig zijn. Eén van de respondenten heeft op de Bijbelschool gezeten en vertelt dat deze vriendschappen extra diepgaand zijn, doordat je samen hebt gewoond en doordat je het geloof deelt. Geloof is voor meerdere respondenten erg belangrijk. Ze halen kracht en steun uit de communicatie met God. Verder is communiceren met dieren een onderdeel wat verschillende respondenten als positief ervaren. Dieren luisteren naar je, zonder hier een oordeel aan te koppelen. Ook erbij horen is belangrijk voor een positieve blik op de sociale relaties. Eén respondent geeft aan dat hij er meer bij hoort nu hij minder zijn best doet. Het lijkt alsof zijn omgeving hem nu meer accepteert, omdat hij zichzelf is. Tegenover deze positieve aspecten staan ook negatieve voorbeelden. Wat de respondenten als negatief omschrijven is dat ze het niet fijn vinden als zij dingen zelf op moeten lossen. Ze willen hier liever hulp en steun bij vanuit de omgeving. Ook het feit dat er in een nieuwe woonplaats niets herkenbaars is, beïnvloed het sociale contact negatief. Deze respondent voelt zich alleen en doordat zij niets herkent wordt dit extra benadrukt. Verder geeft een respondent aan dat hij het moeilijk vindt om samen te wonen met een vriend. Deze vriend is anders opgevoed en de respondent vindt het lastig om deze verschillen te accepteren. Als laatste is de invloed van 'slechte' vrienden negatief voor het sociale

welbevinden. Deze vrienden hadden dezelfde levensstijl (op straat leven, drugs gebruiken) en daardoor was er contact. Dit contact was echter altijd oppervlakkig en ging voornamelijk over vrouwen, geld en drugs.

De aspecten die de persoonlijke ontwikkeling in combinatie met sociale relaties positief beïnvloeden luiden als volgt: één respondent is wiskunde leraar en heeft goed contact met zijn leerlingen. Een andere respondent probeert zichzelf zo veel mogelijk te ontwikkelen met betrekking tot het contact met haar moeder. Dit contact verloopt soms wat stroef en zij denkt dan bewust na over wat ze kan doen of zeggen om het contact beter te laten verlopen. Twee respondenten benoemen dat het contact wat zij met God hebben de persoonlijke ontwikkeling beïnvloed, doordat ze hier bewust mee bezig zijn. Ook wordt reizen gezien als positieve ervaring wat betreft sociale relaties en persoonlijke ontwikkeling. Er is hierbij wel een verschil in de manier van reizen, de ene respondent gaat alleen en wil juist de mensen in het land leren kennen, de andere respondent gaat met familie en weer aan andere respondent maakte een groepsreis.

De negatieve thema's die invloed hebben op de persoonlijke ontwikkeling in combinatie met sociale relaties gaan voornamelijk over het reflecteren op jezelf. De wiskundeleraar wil bijvoorbeeld graag meer autoriteit uitstralen tegenover zijn leerlingen, omdat hij denkt dat hij dan nog beter les kan geven. Een andere respondent vindt het moeilijk om te accepteren dat iemand zich anders gedraagt en hierdoor komt de vriendschap onder druk te staan.

Vroeger op de middelbare school wilde je er natuurlijk altijd bij horen. Nu heb ik de behoefte minder en hoor ik er juist meer bij. Hoe dat kan weet ik niet, maar hoe minder ik de behoefte heb, hoe meer ik erbij hoor. (Pi01Jr25)

Maar met de goede praatte ik weleens, maar ik was meer bij de negatieve. Zij hadden dezelfde levensstijl. Maar dat viel uit elkaar, dan zat die weer vast, dan die. Gelukkig zijn er twee ook goed terecht gekomen, dat zijn nog steeds vrienden van mij. Maar praten deden we toen niet echt, we begrepen elkaar, doordat we in hetzelfde schuitje zaten. (Pi01Jr21)

2.4 Eenzaamheid

Aspecten die eenzaamheid tegen kunnen gaan of kunnen voorkomen waren volgens de respondenten vrienden, dieren en familie en het contact hiermee. Één respondent vond zijn studie op de universiteit erg eenzaam, maar doordat er veel studenten op kamers zaten en er veel activiteiten waren, kon hij hier sociale contacten opdoen en vriendschappen sluiten. Dit maakte dat hij zijn studententijd niet als eenzaam ervaren heeft.

Wat eenzaamheid kan veroorzaken of versterken is als bovenstaande contacten niet aanwezig of niet toereikend genoeg zijn. Een voorbeeld hiervan is een respondent die zijn baan kwijt raakte door de bezuinigingen en thuis kwam te zitten. Hij miste het toen dat hij geen contact met collega's had. Een andere respondent had een nare ervaring meegemaakt op reis, maar werd bij het vertellen van deze ervaring niet begrepen door haar vrienden en familie. Dit maakte dat ze zich eenzaam voelde. Eenzelfde voorbeeld is van de respondent die een depressie heeft doorgemaakt. Haar vriendinnen begrepen niet wat deze depressie inhield maar vroegen er ook niet over door, waardoor zij zich niet begrepen en daardoor eenzaam voelde.

Maar op dat moment besepte ik dat ze er op dat moment dus totaal niet voor me waren. Ze wisten dat ik ziek was, maar wisten niet zo goed wat er was. Ze dachten gewoon oh ze is ziek, maar zal wel. (Pi02Jr11)

Hmm, de universitaire studie die ik gedaan heb was wel een eenzame studie. De overstap van HBO was heel groot. Ik heb dagen in de bieb gestudeerd, dus daar heb ik het wel moeilijk mee gehad. (Pi01Jr03)

Deelvraag 3. Wat is de invloed van de lokale context op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?

3.1 Wijk

Wat de respondenten als positief beschrijven over het thema wonen heeft vooral betrekking op hun beleving over de woning of de kamer.

Een respondent heeft net zijn eerste koophuis gekocht en is hier heel trots op. Een andere respondent woont nog bij haar ouders, ze denkt er weleens aan om op kamers te gaan wonen, maar vindt het bij haar ouders nog erg prettig. Weer een ander vertelt dat het in het begin erg wennen was om op kamers te wonen, maar dat haar kamer snel haar 'thuis' geworden is. Ook gaven twee respondenten aan dat het samenwonen met de partner in het begin wennen was, maar dat het nu fijn is.

Negatieve uitspraken over wonen hebben vooral betrekking op de woning of de woonplaats zelf. Een van de respondenten woont in een studentenhuus waar de deur altijd open staat. Zelf vindt zij dit niet prettig, omdat iedereen dan altijd zomaar binnen kan lopen. Een andere respondent woont in een druk studentenhuus, zij wil graag meer rust om haar heen. Weer een andere respondent woont nu in Den Bosch, maar wil graag weer terug naar het dorp verhuizen.

Een positief gevoel over de wijk wordt door één respondent toegelicht. Hij woont in een gezellige, hechte buurt waar bijvoorbeeld samen geborreld wordt. Hij ervaart dit als prettig.

Een negatieve beleving van de wijk waar je woont wordt ook door één respondent toegelicht. Zij woont in Den Bosch en haar vriendinnen in Den Dungen. Haar vriendinnen komen niet op bezoek, omdat ze dan te ver moeten reizen. De respondent voelt zich hierdoor weleens alleen.

Nou en ik had iets van een hapje mee van mijn moeder. Zo van, dan kun je dit lekker opwarmen. Dus toen zat ik op plastic campingbordjes dat op te eten op mijn kamer en toen dacht ik wel even, oké. Toen zat ik een beetje om mij heen te kijken van oké, ja oké, nu gaat het beginnen dus. (Pi02Jr19)

3.2 Gemeenschapsactiviteiten en lokale culturele voorzieningen

Gemeenschapsactiviteiten kunnen bijdragen aan een positief welbevinden. Zo vertelde één van de respondenten zijn studie erg eenzaam te vinden, maar doordat de universiteit wekelijks activiteiten organiseerde kon hij toch nieuwe contacten opdoen. Daarnaast waren er meerdere respondenten die aan sport deden. Zij gaven aan dit niet alleen te doen om fit en gezond te blijven, maar juist ook om daar mensen te leren kennen of te blijven zien. Één van de respondenten vertelde dat zij Challenge Days begeleid als vrijwilligerswerk. Ze gaf aan hier een positief gevoel aan over te houden, omdat zij zich in

kan zetten voor anderen en hulp te bieden aan de mensen die dit nodig hebben. Een andere respondent geeft aan activiteiten in te zetten tijdens gespreksvoering, omdat ze het op die manier makkelijker maakt voor de ander om over lastige onderwerpen te praten. Over lokale culturele voorzieningen zijn geen narratieven.

En door echt met elkaar in contact te komen kun je elkaar helpen. Ze zeggen altijd wacht niet totdat iemand anders het doet maar ga het gewoon zelf doen, dat vind ik heel mooi. (Pi01Jr14)

3.3 Zorg en dienstverlening en commerciële voorzieningen

Ook over de zorg en dienstverlening is er gesproken. De ene respondent is hiermee in aanraking gekomen, de ander deed een studie op dit gebied en meerdere respondenten hebben het gehad over zorg en steun bieden aan vrienden en familie. Één van de respondenten heeft in de gevangenis gezeten door een periode in zijn leven waarin hij zichzelf 'niet zo'n lieve jongen' noemt. Met deze ervaring wil hij nu graag jongeren in de jeugdzorg helpen, omdat hij zich kan inleven hoe deze jongeren zich voelen. Twee respondenten hebben therapie gehad om van hun problemen af te komen, dit heeft ze geholpen om te worden wie ze nu zijn. Het zorg en steun bieden aan en krijgen van vrienden en familie werd door bijna alle respondenten als belangrijk ervaren. Over commerciële voorzieningen zijn geen narratieven.

Ik denk dat ik vanwege mijn achtergrond jongeren beter begrijp en daarom wil ik dus in de jeugdzorg werken. (Pi01Jr21)

Hoofdstuk 5. Conclusie en discussie

Beantwoorden deelvragen en onderzoeksvraag

Om tot een antwoord op de onderzoeksvraag te kunnen komen, zijn eerst de drie deelvragen beantwoord aan de hand van de resultaten uit hoofdstuk 4 die gekoppeld worden aan het literatuuronderzoek uit hoofdstuk 2.

Deelvragen

1. Wat is kenmerkend voor de ervaringen van eenzaamheid van jongvolwassenen (18-35 jaar)?

Kenmerkend voor de ervaringen van eenzaamheid is het onderwerp zelfredzaamheid. Alle respondenten gaven aan het belangrijk te vinden voor zichzelf te kunnen zorgen en niet afhankelijk te willen zijn. Op het moment dat mensen om welke reden dan ook niet meer zelfredzaam (kunnen) zijn, worden zij afhankelijk van anderen. Jongvolwassenen zijn dan geneigd hun problemen voor henzelf te houden en activiteiten die zij niet zelfstandig kunnen doen te laten. Als gevolg hiervan blijven zij meer thuis en kunnen gevoelens van eenzaamheid ontstaan. Eenzaamheid is voor jongvolwassenen een teken van niet zelfredzaam zijn. Volgens van Tilburg en de Jong Gierveld (2007, pp. 84-85) ligt er sociale druk op jongvolwassenen om aan de wereld te laten zien dat zij meerdere vriendschappen onderhouden. Deze druk kan vergroot worden door de populariteit van sociale media. Het is tegenwoordig als het ware een norm geworden om bijvoorbeeld op Facebook te laten zien welke leuke dingen jij allemaal doet en wie jouw vrienden zijn. Dit maakt sociale media een risicofactor voor het voelen van eenzaamheidsgevoelens.

Naast zelfredzaamheid is ook onderzocht wat somatische klachten voor invloed kunnen hebben op het gevoel van eenzaamheid. Wat uit dit onderzoek bleek is dat alleen somatische klachten geen rol spelen, maar dat het in combinatie met psychische klachten wel kan zorgen voor gevoelens van eenzaamheid. Een kanttekening hierbij is dat dit geen vaststaand feit is, omdat dit onderzoek kwalitatief is en deze gegevens van één respondent komen. Uit onderzoek van Regien Vleems (2009) blijkt het tegenovergestelde. Dit onderzoek laat zien dat eenzaamheid juist psychische en somatische klachten veroorzaakt.

Andere kenmerken voor de ervaringen van eenzaamheid zijn onbegrip, fysiek alleen zijn⁷, weinig diepgaande sociale contacten en negatieve gebeurtenissen in zowel het heden als het verleden. Met name onbegrip van sociale contacten die als belangrijk worden gezien door de respondent zorgen voor gevoelens van eenzaamheid. Dit onbegrip kan in grote of kleine mate voorkomen. Het fysiek alleen zijn kan voor gevoelens van eenzaamheid zorgen op het moment dat men wel behoefte heeft aan contact. Wat uit dit onderzoek blijkt is dat fysiek alleen zijn dit niet altijd veroorzaakt, omdat een aantal respondenten het juist wel eens prettig vonden om alleen te zijn. Op deze manier konden zij tot rust komen. Met diepgaande sociale contacten wordt bedoeld dat de respondent contacten heeft waarbij hij zichzelf kan zijn, zichzelf kan uiten en waarbij hij zich gesteund voelt. Op het moment dat een respondent weinig tot geen van deze contacten heeft, kunnen gevoelens van eenzaamheid ontstaan. Deze contacten kunnen zowel vrienden als familie zijn. Daarnaast kunnen negatieve gebeurtenissen een rol spelen bij het ontstaan van eenzaamheid. Voorbeelden van negatieve gebeurtenissen uit het verleden die naar voren zijn gekomen in dit onderzoek, zijn een echtscheiding, agressie in de thuissituatie en gepest worden. Voorbeelden van negatieve gebeurtenissen uit het heden zijn een aanranding, een depressie, discriminatie, onbeantwoorde liefde en angst om uit de kast te komen. Al deze gebeurtenissen kunnen meespelen bij het ontstaan van eenzaamheid op het moment dat er geen steun ervaren wordt. Steun is namelijk een belangrijk thema dat naar voren is gekomen in dit onderzoek. Respondenten gaven aan dat elkaar steunen één van de belangrijkste onderdelen in een

⁷ Letterlijk geen mensen om je heen hebben.

sociale relatie is. Verder speelt veiligheid een grote rol bij het psychisch welbevinden van de respondenten. Op het moment dat een respondent zich niet veilig voelt, heeft hij behoefte aan de eerder genoemde steun. Als deze steun niet beschikbaar of aanwezig is, kunnen gevoelens van eenzaamheid ontstaan. Een ander onderwerp dat onderzocht is, is de invloed van persoonlijke ontwikkeling op de ervaring van eenzaamheid. Wat is gebleken is dat niet persoonlijke ontwikkeling invloed heeft op eenzaamheid, maar dat juist eenzaamheid invloed heeft op de persoonlijke ontwikkeling. Respondenten noemen dat op het moment dat zij gevoelens van eenzaamheid ervoeren zij zich niet optimaal konden ontwikkelen. Uit het onderzoek is ook gebleken dat zingeving geen rol speelt bij het ontstaan van eenzaamheid. Wel kan zingeving een rol spelen bij het verminderen van eenzaamheid. Het geloof in God, in jezelf of in een ander geeft kracht.

2. Wat is de invloed van sociale relaties op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?

Zoals bij deelvraag 1 te lezen is, spelen sociale contacten een grote rol bij het al dan niet ontstaan van eenzaamheid. Op het moment dat iemand fysiek alleen is en deze persoon geen diepgaande sociale contacten heeft, zorgt dit ervoor dat hij zich eenzaam kan voelen. Uit dit onderzoek is gebleken dat op het moment dat de respondenten fysiek alleen waren, maar wel mogelijkheid hadden tot contact met betekenisvolle relaties, zij zich minder tot niet eenzaam voelden. Van Tilburg en de Jong Gierveld (2007) beschrijven de term fysiek alleen zijn als *sociale eenzaamheid*. Dit houdt in dat een betekenisvolle relatie met een groep personen ontbreekt. In dit onderzoek kwam deze vorm van eenzaamheid naar voren bij respondenten die hun baan verloren hadden en het contact met collega's misten.

Deze diepgaande contacten werden door alle respondenten als zeer waardevol beschouwd. De invloed die deze sociale relaties hebben is dat eenzaamheid door hen kan verminderen, verdwijnen of voorkomen kan worden.

Sociale relaties kunnen echter ook een negatieve invloed hebben op de ervaring van eenzaamheid. Op het moment dat deze sociale relaties geen moeite doen, geen interesse tonen of dat de sociale relaties oppervlakkig zijn, kunnen gevoelens van eenzaamheid ontstaan. Alle respondenten beaamen dit. De eenzaamheid die ontstaat door gebrek aan hechte relaties met betekenisvolle personen wordt *emotionele eenzaamheid* genoemd (Tilburg, T. van & Jong Gierveld, J. de., 2007, h.1).

3. Wat is de invloed van de lokale context⁸ op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?

De lokale context kan zowel een negatieve als een positieve invloed hebben. Uit dit onderzoek is gebleken dat respondenten die net verhuisd waren last konden ervaren van het feit dat ze weinig tot geen sociale contacten hadden in hun nieuwe woonplaats. Dit zorgde ervoor dat zij fysiek alleen waren, wat in sommige gevallen leidde tot gevoelens van eenzaamheid. Uit het literatuuronderzoek voorafgaand aan de interviews kwam dit ook naar voren. Volgens Machielse (2003), die verschillende oorzaken van eenzaamheid beschrijft, kan de woonomgeving van invloed zijn op het ervaren van eenzaamheid.

Daartegenover staat dat verhuizen naar een nieuwe plek juist ook veel nieuwe mensen geeft, waardoor nieuwe vriendschappen gesloten kunnen worden en deze plek als nieuwe start kan dienen.

De invloed van de lokale context op zichzelf blijkt weinig invloed te hebben. Mensen die sporten of werken doen dit ook voor de sociale contacten die zij daar opdoen of hebben. Deze sociale contacten hebben een grotere invloed dan de lokale context zelf.

Naast deze bevindingen is er weinig naar voren gekomen in dit onderzoek op het gebied van de lokale context, omdat er weinig narratieven waren met betrekking tot deze deelvraag.

⁸ Woonsituatie, school, sportverenigingen, studieclub, (studenten)kerk, buurtcentrum, werk en vrijwilligerswerk.

Onderzoeksvraag

Hoe ervaren jongvolwassenen in de leeftijd van 18-35 jaar eenzaamheid?

Uit de interviews is gebleken dat de ondervraagde jongvolwassenen allemaal wel eens gevoelens van eenzaamheid ervaren, maar de ervaring van deze eenzaamheid verschilt per persoon. Wat overeenkwam is dat ieder eenzaamheid als negatief beschouwd.

Een opvallend gegeven dat bleek tijdens de gesprekken met de respondenten was dat als er werd doorgevraagd op een vervelende periode, zij pas tijdens het gesprek inzagen dat dit onder eenzaamheid te schalen viel. Eerder hadden zij er niet op deze manier over nagedacht en deze periode als vervelend, rot of angstig ervaren. Het feit dat de respondenten zo open spraken over deze periodes, maar niet in termen van eenzaamheid, geeft aan dat er niet per se een taboe ligt op eenzaamheid maar dat er onwetendheid is over wat de term inhoudt. Bij de respondenten waar aan gevraagd is wat volgens hen eenzaamheid inhoudt, kwam een diversiteit aan antwoorden. Dit laat zien dat eenzaamheid niet te onderschrijven is in één begrip.

Tijdens de gesprekken kwam bij een aantal respondenten naar voren dat zij zich 'toch wel' eenzaam hebben gevoeld in periodes waarin het met hen niet goed ging. De gevoelens die zij in deze periodes ervoeren waren met name angst, verdriet en onbegrip. Daarnaast voelden een aantal respondenten zich in de steek gelaten of niet gesteund door hun naasten.

De onwetendheid over het begrip eenzaamheid maakt dat er nauwelijks over gesproken wordt. Er is weinig bekend over eenzaamheid onder jongvolwassenen, vaak wordt gedacht dat het alleen bij ouderen voorkomt waardoor er een taboe ligt op het spreken hierover. Interventies zijn met name gericht op ouderen en de interventies die zich richten op alle leeftijden sluiten niet aan bij de jongvolwassenen. Een interventie die aansluit bij de doelgroep is nodig om het probleem aan te pakken en eenzaamheid als gevoel op de kaart te zetten.

Aanbevelingen voor de praktijk

Wat jongvolwassenen nodig hebben is meer bekendheid met het begrip eenzaamheid. Het is belangrijk om hier al vroeg bekend mee te raken, door bijvoorbeeld voorlichtingen op scholen. Op deze manier is het voor jongvolwassenen makkelijker om woorden aan hun gevoel te geven. Naast de bekendheid over het begrip is het ook van belang op wat voor manier er in gesprek gegaan wordt met jongvolwassenen. Door open vragen, interesse en doorvragen op de antwoorden kan tot de kern worden doorgedrongen.

Aan het eind van elk interview is aan de respondent gevraagd welk idee hij of zij heeft met betrekking tot het bespreekbaar maken van eenzaamheid. De ideeën van de jongvolwassenen zelf sluiten immers het beste aan bij wat zij een prettige werkvorm vinden.

Ideeën van de respondenten:

- Realiseren dat je niet de enige bent en dat alles bespreekbaar is.
- Meer 'positieve' aandacht in de media e.d.
- Project voor middelbare scholieren (bijvoorbeeld 'over de streep')
- Open zijn naar iemand waarbij het fijn / veilig voelt.
- Praatpaal met blaadjes. In eerste instantie anoniem, later eventueel bij naam.
- Contact zoeken met anderen.
- Praatgroep (in de zin van de A.A.) waarbij expliciet geadverteerd wordt dat dit gaat om eenzame mensen. Zo kan de drempel worden verlaagd (men hoeft niet te vrezen dat ze met 'succesvolle

mensen' worden geconfronteerd) om aan de sessies deel te nemen. De kans om de echte doelgroep te bereiken wordt vergroot.

- Skypen met andere mensen.
- Gezellig kletsen met mensen of je die nu kent of niet.
- Iemand op komen vrolijken (bekende of onbekende).
- Opschrijven waarom je eenzaam bent. Wat je voelt, sinds wanneer enz. zodat je er achter komt waardoor en dat kunt aanpakken/ veranderen.
- Een veilige plek hebben met mensen om je heen, waar je jezelf mag zijn, waardoor de drempel lager wordt om te spreken over je eenzaamheid.
- Een codewoord afspreken met vrienden/ familie om aan te geven dat je niet lekker in je vel zit. Dan is de drempel om het te zeggen lager.
- Dingen doen die je leuk vindt. Niet afhankelijk zijn van anderen, maar je eigen weg volgen.
- Sla een andere weg in en kom uit je comfortzone.
- Probeer te ontdekken wat voor jou belangrijk is en ga dat doen.
- Een soort (Facebook)groep maken, waar je online je verhaal kan delen en in contact kan komen met mensen die hetzelfde voelen.
- Bijeenkomsten organiseren waar mensen die eenzaam of alleen zijn zich voor op kunnen geven, zodat ze samen iets leuks kunnen doen en op die manier nieuwe mensen kunnen leren kennen.

Innovatief product

Wij hebben ervoor gekozen een informatiewaaier samen te stellen om in gesprek te gaan over eenzaamheid. Wat in de waaier aan bod komt zijn onder andere informatie, opdrachten en voorbeeldvragen. Hierdoor wordt kennis gemaakt met het onderwerp en kan men open over het onderwerp eenzaamheid spreken. Het is een handvat voor mentoren en studieloopbaanbegeleiders op middelbare- en hogescholen, beroepsonderwijs en universiteiten om in gesprek te gaan met hun leerlingen.

Discussie over beperkingen onderzoek

Er zijn twee zaken die aan het eind van het onderzoek naar voren zijn gekomen waarbij vraagtekens gezet kunnen worden. Ten eerste is er voor dit onderzoek (door het korte tijdsbestek vanuit de opleiding) de informatie van slechts 10 respondenten gebruikt. Het verwerken van de informatie neemt veel tijd in beslag, waardoor het lastig is om met twee personen veel informatie te verkrijgen. Doordat er slechts 10 respondenten ondervraagd zijn, zijn de resultaten van dit onderzoek niet te generaliseren. Daarvoor is vervolg- en aanvullend onderzoek nodig. Daarnaast is er geen onderzoekerstriangulatie omdat de resultaten van dit onderzoek niet zijn besproken met de studenten van de opleiding SPH.

Ten tweede is het begrip eenzaamheid lastig te omschrijven omdat het subjectief is. In dit onderzoek is ervoor gekozen de definitie van van Tilburg en de Jong Gierveld (2007) te gebruiken, maar uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat elke respondent eenzaamheid anders ervaart en dat er talloze oorzaken kunnen zijn voor het ontstaan van eenzaamheid. Omdat iedereen eenzaamheid anders ervaart en anders interpreteert, is het lastig om hier conclusies uit te trekken die als vaststaand feit gezien kunnen worden. Eenzaamheid is dus moeilijk te meten.

Suggesties vervolgonderzoek

Na het doen van dit onderzoek zijn er drie suggesties naar voren gekomen. De doelgroep die nu gekozen is, is zeer breed en omvat meerdere kenmerken. Het kan een idee zijn om de doelgroep specifieker te maken, zodat er gericht naar antwoorden gevraagd kan worden en zodat de aanbevelingen beter aansluiten. Een voorbeeld is dat de jongste respondent 20 jaar is en nog studeert, terwijl de oudste respondent 32 is en al kinderen heeft. Beiden kunnen gevoelens van eenzaamheid ervaren, maar de aanbeveling die hiervoor gedaan kan worden zal voor beiden verschillen in vorm en aanbod. Bij de 20-jarige is er mogelijkheid tot informatie verstrekken in de klas, bij de 32-jarige zal dit een stuk lastiger worden.

Het onderzoek is achteraf gezien erg gericht geweest op het sociale gedeelte. Bij deelvraag 3, de invloed van de lokale context, waren nauwelijks narratieven wat het lastig maakte hier conclusies uit te trekken. Een suggestie voor het vervolgonderzoek is dat hier dieper op in wordt gegaan tijdens de interviews. De interviewgids zal dan hierop aangepast moeten worden. Naast dat het lastig is conclusies te trekken uit weinig narratieven, spreekt de literatuur ook over het feit dat de woonsituatie wél invloed kan hebben op gevoelens van eenzaamheid.

Er is geen onderzoek gedaan naar de rol van sociale media. Tegenwoordig hebben steeds jongere kinderen al een mobiele telefoon die hen bereikbaar maakt voor ouders en vrienden. Daarnaast wordt er veel gedeeld via sociale media zoals Facebook over wat men allemaal doet of meemaakt. Men is tegenwoordig niet meer gewend écht alleen te zijn, het is daarom belangrijk dit onderwerp bij het vervolgonderzoek te betrekken. Een voorbeeld dat dit illustreert is dat één van de respondenten zei graag een avondje alleen te hebben, maar toen ze hierover vertelde kwam ze er zelf achter dat ze op deze momenten altijd direct haar vriendinnen ging WhatsAppen om te laten weten dat ze een fijne avond alleen had. Dit maakt dat ze alsnog niet écht alleen was.

Literatuurlijst

Baarda, D.B., Goede, M.P.M. de & Teunissen, J. (2005). *Basisboek kwalitatief onderzoek* (2^e druk). Houten: Wolters-Noordhoff.

Boer, A. & Klerk, M. (2013) *Informele zorg in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Biene, M. van. (2013). *Narratief! Wablijf? Ieder zijn eigen verhaal* [PowerPoint]. Geraadpleegd op 12 februari 2015, van https://www.han.nl/onderzoek/werkveld/onderwerpen/narratief-onderzoek-en-we/attachments/29934_kookboek_definitief.pdf

BVWO. (2012). *Maatwerk bij de aanpak van eenzaamheid. 41 interventies*. Geraadpleegd op 25 februari 2015, van http://www.eenzaam.nl/sites/eenzaam/files/maatwerk_bij_de_aanpak_van_eenzaamheid_bvwo.pdf

Coalitie Erbij. (z.d.). *Over eenzaamheid*. Geraadpleegd op 11 februari 2015, van <http://www.eenzaam.nl/sites/eenzaam/files/eenzaamheid-infografic-cijfers-feiten.jpg>

Donk, C. van der. & Lanen, B. van. (2011). *Praktijkonderzoek in de zorg en welzijn*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Hintum, M. van. (2011, maart). Extreem blij om erbij te horen. *Volkskrant*.

Lampe, P. (2009). *Eenzaamheid begrepen. Over armoede en rijkdom van het zelf*. Barneveld: Uitgeverij Nelissen.

Machielse, A. (2003). *Niets doen, niemand kennen. De leefwereld van sociaal geïsoleerde mensen*. 's-Gravenhage: Elsevier Overheid.

Mighebrink, F. (2007). *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn*. Amsterdam: SWP.

NJI. (z.d.). *Angst in verschillende ontwikkelingsfasen*. Geraadpleegd op 6 februari 2015, van <http://www.nji.nl/Angst-Probleemschets-Risicofactoren-Angst-in-de-verschillende-ontwikkelingsfasen>

NOS. (2013). *"Participatie, dan sterke rechtsstaat"*. Geraadpleegd op 11 februari 2015, van <http://nos.nl/artikel/552705-participatie-dan-sterke-rechtsstaat.html>

Philipsen, H. prof. dr. & Vernooij-Dassen, M. (2004). Kwalitatief onderzoek: nuttig, onmisbaar en uitdagend. *Huisarts en wetenschap*, 47(10), 288-292.

Rigter, J. (2010). *Ontwikkelingspsychopathologie bij kinderen en jeugdigen*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Rijks, J. (2014). *Eenzaamheid in Nederland*. Geraadpleegd op 04-03-2015, van <http://www.eenzaamheid.info/eenzaamheid/eenzaamheid-in-cijfers>

Rijn, van M.J. (2014). *Intensiveren en verankeren aanpak eenzaamheid* (kamerbrief). Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Schoenmakers, E., Fokkema, T. & Tilburg, T. van. (2014). Eenzaamheid is moeilijk op te lossen en treft niet alleen ouderen. *Demos*, 30(8), 5-7.

Smaling, A. (2010). Constructivisme in soorten. *KWALON*, 15(1), 20-30.

Steenbekkers, A. & Vermeij, L. (2013). *De dorpenmonitor. Ontwikkelingen in de leefsituatie van dorpsbewoners*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Tilburg, T. van. (2014). Eenzaamheid komt meer voor dan vroeger. Mythe of realiteit? *Counselling Magazine*, (3), 57-61.

Tilburg, T. van & Jong Gierveld, J. de. (2007). *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: van Gorcum.

Vleems, R. (2009). *De complexiteit van het verschijnsel eenzaamheid*. (Afstudeeronderzoek). Communication studies, Universiteit Twente, Enschede.

Zee, F. van der. (2014). *Cross-sectioneel onderzoek*. geraadpleegd op 13 maart 2015, van <http://www.hulpbijonderzoek.nl/cross-sectioneel-onderzoek/>

Bijlagen

Bijlage I: Respondenten in codes

De respondenten die gebruikt zijn door de pedagogiek studenten zijn rood gemarkeerd.

Code	Geslacht	Leeftijd	Extra informatie
Jr01	M	28	Werkend, gezin/samenwonend, basketbalvereniging
Jr02	V	25	Allochtone ouders, student, kamers
Jr03	M	28	Verloofd, samenwonend, werkend
Jr04	M	18	Eerstejaars student, basketbalvereniging, thuiswonend
Jr05	M	22	Werkend, samenwonend
Jr06	M	19	Student, studentenvereniging, kamers
Jr07	M	21	Student, chronische ziekte (diabetes), kamers
Jr08	V	19	Student, studentenvereniging, kamers
Jr09	V	19	Eerstejaars student
Jr10	M	28	Werkend, student, thuiswonend
Jr11	V	21	Werkend, student
Jr12	M	22	Beperking (chronische pijn), geadopteerd
Jr13	V	22	Sportvereniging
Jr14	V	22	Heeft erg met zichzelf in de knoop gezeten, aantal maanden opgenomen geweest, kamers
Jr15	V	28	Blind, zoontje van 1 jaar, alleenstaand
Jr16	V	28	Werkend, alleenstaand
Jr17	V	33	Werkend, samenwonend, 2 kinderen
Jr18	V	25	Werkend, kamers
Jr19	V	22	Werkend, kamers
Jr20	V	20	Sportvereniging, samenwonend

Jr21	M	25	Student, allochtone ouders, gelovig, kamers
Jr22	V	22	Beperking (pijnlijke gewrichten), gelovig
Jr23	V	21	Gelovig, kamers
Jr24	V	22	Werkend, kamers
Jr25	M	22	Student, kamers
Jr26	M	26	Student, kamers
Jr27	M	19	Student, studentenvereniging, kamers
Jr28	M	26	Student, kamers
Jr29	M	18	Student, kamers
Jr30	V	22	Student, sportvereniging
Jr31	M	21	Student, studentenvereniging, kamers
Jr32	M	23	Student, kamers
Jr33	V	32	Studentenkerk
Jr34	M	25	Student, studentenkerk
Jr35	M	23	Student, kamers

Introduceer het onderzoek met de onderdelen 1 t/m 6 voordat je de SQUIN vraag stelt!	
1. Introductie	Goedemiddag, ik ben, student van de HAN. Ik heb begrepen dat u mee wilt doen met het onderzoek over sociale contacten, klopt dat? Zo ja, hartelijk dank daarvoor. Vanuit overheidsoverwegingen wordt er onderzoek gedaan naar eenzaamheid. Het is een punt dat hoog op de politieke agenda staat. Van hieruit is de opdracht bij het Lectoraat terecht gekomen. Er worden verhalen verzameld van jongvolwassenen tussen de 18 en 35 jaar oud. Ook uw verhaal willen we graag horen. Heeft u nog vragen over de brief die hierover is gestuurd?
2. Verheldering onderzoeksvraag en topics	Het onderzoek gaat over sociale contacten. Hierbij staat eenzaamheid in de breedste zin van het woord centraal. We zijn benieuwd wat mensen als plezierige en zinvolle bezigheden ervaren, met wie ze zich verbonden voelen en wat mensen het gevoel geeft er al dan niet alleen voor te staan of erbij te horen. Gaandeweg het gesprek komen verschillende onderwerpen aan de orde.
3. Uitleg over het doel van het onderzoek:	De informatie uit alle verhalen wordt gebruikt om: - Te onderzoeken hoe eenzaamheid wordt ervaren en in welke mate. - Aan de hand van de resultaten willen we het onderwerp meer bespreekbaar maken.
4. Uitleg over het gesprek	Er is geen goed of fout verhaal. Het mag om grote of kleine dingen gaan en voorbeelden zijn welkom. Het mag gaan over het verleden, heden of over de toekomst. Het mag gaan over meevallers en tegenvallers, vrolijke of droevige kwesties. Spreek vrijuit! Het gesprek duurt ongeveer een uur.
5. Vertellen dat het gesprek wordt opgenomen	We hebben een opname apparaat bij ons om het gesprek op te nemen. Dan hoeven wij nu niet veel op te schrijven. Alles wat gezegd is, wordt later uitgetypt. Vanuit de wet is voorgeschreven dat we u om toestemming moeten vragen als we gebruikmaken van een opname apparaat . Wilt u zodra de

	recorder loopt eerst uw naam zeggen en aangeven dat u toestemming geeft voor opname van het gesprek?
6. Aangeven dat de gegevens anoniem en vertrouwelijk worden verwerkt	Bij het uittypen van het gesprek worden namen veranderd in cijfercodes. Zo kan niemand achterhalen wie wat gezegd heeft en over wie gesproken is. Wat u ons vertelt, wordt alleen voor dit onderzoek gebruikt. De informatie wordt vertrouwelijk verwerkt en opgeslagen. Tijdens het interview kunt u ook altijd stoppen. Is zo de bedoeling van het gesprek voor u duidelijk? Zo ja, dan gaan we starten en zet ik nu de bandrecorder aan. Wat is uw naam en wat is uw leeftijd? <u>Vindt u het goed dat dit gesprek wordt opgenomen op band?</u>
Start van het gesprek	
SQUIN (open vraag, uitnodigende toon)	<i>Vertel eens... Wat doet u zoal op een dag of in een week?</i>
Suggesties voor aansluitende vragen	Dat is interessant, kunt u daar iets meer over vertellen? Heb ik goed begrepen dat.... ? <i>Alternatieven:</i> Wat bedoelt u daarmee ? Wat zijn uw ervaringen daarbij? Wat voor gevoel geeft u dat? Wie betreft u graag bij uw activiteiten en bezigheden? Hoe zien andere dagen/weken er uit?
Vragen per topic	
Open vragen	Graag wil ik de eerder genoemde onderwerpen verder met u bespreken. <i>Voor de interviewers: Let er op dat alle topics aan de orde komen, de volgorde maakt niet uit. Iedereen stelt de hoofdvraag per topic, de andere vragen zijn suggesties.</i>
<u>Wonen en leefomgeving</u>	<i>Hoe ervaart u het wonen op deze plek?</i> Dat is interessant, kunt u daar iets meer over vertellen? Heb ik goed begrepen dat.... ? <i>Alternatieven/aanvullingen:</i>

	- Wat is of was een veilige, fijne plek in uw leven? - Welke mensen horen bij deze plek? - Voelt u zich verbonden met de wijk/kern waarin u woont? Zo ja, op welke manier of op welke momenten? - Welke plekken in de wijk of in deze kern zijn belangrijk voor u? - Waar ontmoet u anderen uit de omgeving? <i>Afsluitende vraag</i> Als ik het goed begrijp, ...? Vat ik het goed samen als ik zeg ...?
<u>Sociale relaties</u>	<i>Wat kunt u vertellen over uw sociale netwerk, familie, vrienden- of kennissenkring?</i> Dat is interessant, kunt u daar iets meer over vertellen? Heb ik goed begrepen dat.... ? <i>Alternatieven/aanvullingen:</i> - Met wie voelt u zich verbonden? - Hoe houdt u contact (face -to- face, telefonisch, internet) met anderen? - Hoe zou u uw contact met deze mensen beschrijven? - Hoe intensief is uw contact met anderen? - Welke specifieke momenten of situaties kunt u noemen wanneer u echt behoefte heeft of heeft gehad aan contact? - Welke voorbeelden kunt u noemen, waarin u zich eenzaam of alleen voelde tussen uw familie en vrienden? - Welke steun (bijvoorbeeld praktisch of emotioneel) verwacht u van uw directe naasten of vrienden nu en in de toekomst? - Wat onderneemt u om aansluiting te zoeken bij anderen? - Wat doet u voor of met anderen? <i>Afsluitende vraag</i> Als ik het goed begrijp, ...? Vat ik het goed samen als ik zeg...?
<u>Zingeving</u>	<i>Op welke momenten voelt of voelde u zich gelukkig?</i> Dat is interessant, kunt u daar iets meer over vertellen? Heb ik goed begrepen dat.... ? <i>Alternatieven/aanvullingen:</i> - Welke levensvragen houden u bezig? - Welke zorgen zijn op uw levenspad gekomen? - Deelt u deze zorgen met anderen? - Zo ja, met wie deelt u dit? Wat betekenen deze mensen voor u?

	- Zo niet, hoe komt het dat u dit niet met anderen deelt? Met wie of met wat voor persoon zou u dit wel willen delen? - Wie steunt u te allen tijde of onvoorwaardelijk? - Wat zou u over willen doen als u terug kijkt op uw leven? - Wat staat er bovenaan uw bucketlist? <i>Wondervraag:</i> - Hoe ziet uw ideale wereld eruit? - Wat mist u nog in uw leven? <i>Afsluitende vraag</i> Als ik het goed begrijp, ...? Vat ik het goed samen als ik zeg...?
<u>Geloof</u>	<i>Welke rol speelt geloof of spiritualiteit in uw leven?</i> Dat is interessant, kunt u daar meer over vertellen? Heb ik goed begrepen dat.... ? <i>Alternatieven/aanvullingen:</i> - Welk geloof heeft u? - Heeft het geloof voor u invloed op het wel of niet ervaren van eenzaamheid? - Welke sociale contacten doet u op bij uw gelovige gemeenschap? - Welke kracht, energie en/of steun haalt u uit het geloof? - Heeft u zich weleens niet gesteund gevoeld door het geloof? <i>Afsluitende vraag</i> Als ik het goed begrijp, ...? Vat ik het goed samen als ik zeg...?
<u>Lichamelijke/psychische gezondheid</u>	<i>Wat onderneemt u om gezond en fit te blijven?</i> Dat is interessant, kunt u daar iets meer over vertellen? Heb ik goed begrepen dat.... ? <i>Alternatieven/aanvullingen:</i> - Wat doe je eraan, en hoe ziet dat eruit. Met wie doe je dit? - Als er iets is met uw gezondheid, wie vraagt u dan om raad of hulp? - Hoe ervaart u uw psychische gesteldheid? - Welke momenten kunt u benoemen waarin u zich eenzaam heeft gevoeld of niet begrepen door anderen door uw lichamelijke of psychische gezondheid? <i>Afsluitende vraag</i> Als ik het goed begrijp, ...? Vat ik het goed samen als ik zeg...?

<u>Zelfbepaling</u>	<i>Wat betekent eigen keuzes kunnen maken voor u?</i> Dat is interessant, kunt u daar iets meer over vertellen? Heb ik goed begrepen dat.... ? <i>Alternatieven/aanvullingen:</i> -Wat betekent zelfstandig zijn of blijven voor u? -Wat zijn uw persoonlijke doelen? <i>Afsluitende vraag</i> Als ik het goed begrijp, ...? Vat ik het goed samen als ik zeg...?
<u>Eenzaamheid</u> <u>Creatieve middelen gebruiken!</u>	<i>Welk voorwerp biedt u troost?</i> Dat is interessant, kunt u daar iets meer over vertellen? Heb ik goed begrepen dat.... ? <i>Alternatieven/aanvullingen:</i> - In welke situaties voel je je wel eens eenzaam? - Welke gevoelens komen er bij je op wanneer je eenzaam bent? - Hoe zou jij het gevoel van eenzaamheid beschrijven? - Heb je wel eens bij anderen gemerkt dat ze eenzaam zijn? Wat zou je er dan aan doen? <i>Afsluitende vraag</i> Als ik het goed begrijp, ...? Vat ik het goed samen als ik zeg...? <i>Gelukspoppetje geven.</i>
<u>Sociale inclusie</u>	<i>Op welke momenten in uw leven voelt of voelde u dat u erbij hoort?</i> Dat is interessant, kunt u daar iets meer over vertellen? Heb ik goed begrepen dat.... ? <i>Alternatieven/aanvullingen:</i> - Welke steun ervaart u van mensen in uw omgeving? - Welke zorg of ondersteuning biedt uzelf aan anderen? - Hoe ervaart u het om anderen te ondersteunen? - Welke personen of instanties ervaart u als gelijkgestemd? - Wanneer voelt u zich begrepen door anderen? - Wanneer had u het gevoel dat u er niet bij hoorde? - Hoe heeft u deze situatie ervaren? <i>Afsluitende vraag</i>

	Als ik het goed begrijp, ...? Vat ik het goed samen als ik zeg...?
<u>Persoonlijke ontwikkeling</u>	<i>Welke waarde hecht u aan opleiding, werk of andere bezigheden?</i> Dat is interessant, kunt u daar iets meer over vertellen? Heb ik goed begrepen dat.... ? <i>Alternatieven/aanvullingen:</i> - Waar wordt u enthousiast van? - Wat betekent uw werk/ opleiding/ vrijwilligerswerk/ hobby voor u? - Welke mensen zijn belangrijk voor u bij deze activiteiten? - Wat zou u graag willen doen of willen leren? - Wat betekent het voor u om geen werk/dagbesteding te hebben? <i>Afsluitende vraag</i> Als ik het goed begrijp ...? Vat ik het goed samen als ik zeg...?
<u>Materieel welbevinden</u>	<i>Welke waarde hecht u aan materieel bezit?</i> Dat is interessant, kunt u daar iets meer over vertellen? Heb ik goed begrepen dat.... ? <i>Aanvullingen/alternatieven:</i> - Kunt u wat betreft financiële mogelijkheden de dingen doen die u wilt doen? - Wat zou een wijziging in uw financiële situatie betekenen voor deelname aan activiteiten buitenshuis? - Wat is uw grootste bezit? - Stel dat u 5000 euro wint, wat zou u hier mee doen? - Wat vindt u van de uitdrukking: "Geld maakt niet gelukkig"? <i>Afsluitende vraag</i> Als ik het goed begrijp ... Vat ik het goed samen als ik zeg...?
Afsluiting interview	Een laatste afsluitende vraag: <i>Om andere mensen te helpen om eenzaamheid bespreekbaar te maken hebben we een ideeën box ontworpen.</i> <i>Ideeën box: Wat helpt jou om het gevoel van eenzaamheid</i>

	<i>bespreekbaar te maken? En/of wat voor een tips heb je voor de ander om eenzaamheid bespreekbaar te maken?</i> <i>Wilt u nog iets toevoegen aan dit gesprek?</i> Ik kijk even of alle thema's besproken zijn. Hoe heeft u het interview ervaren?
Uitleggen wat het vervolg zal zijn	Dit interview zal letterlijk uitgetypt worden. Als groep bespreken en verwerken we de resultaten. Mogen wij de verhalen die uit het gesprek naar voren zijn gekomen gebruiken voor ons eindproduct? Zou u het uitgewerkte interview willen hebben als herinnering? Het wordt in spreektaal uitgetypt.
Bedanken voor het interview	Ik wil u graag bedanken voor uw tijd en uw deelname aan het interview. Ik hoop dat u het gevoel hebt dat u uw verhaal hebt kunnen vertellen en dat er naar uw verhaal is geluisterd.
Ter afsluiting	Geef de respondent je <i>naam en telefoonnummer</i>, mocht hij/zij op een later moment meer informatie willen of vragen hebben.

Bijlage III: Codeerformat

[illegible]

Bijlage IV: Analyse instrument

Lectoraat Lokale Dienstverlening vanuit Klantperspectief, Kenniscentrum HAN SOCIAAL, codeerinstrument versie eenzaamheid 2015

Het instrument bevat drie categorieënsystemen, of clusters van categorieën. Het eerste categorieënsysteem betreft inhoudsdomeinen voor kwaliteit van leven, oftewel categorieën van het ‘WAT’: waar gaat de opmerking van de respondent over? Deze inhoudsdomeinen zijn met name gebaseerd op de levensdomeinen van Schalock en Begab (1990), de classificatie van het menselijk functioneren ICF (WHO, 2001). Deze categorieën van onderwerpen worden *niet* gebruikt als vragenlijst voor de respondent (tijdens de dataverzameling), maar als richtlijn voor het coderen (na de dataverzameling).

Het tweede systeem gaat over de radius of schaal waar de geïnterviewde, van dichtbij tot veraf, over spreekt, ook wel aangeduid als het perspectief van de spreker, en de rollen van spreker of andere actanten in de narratieven. Dit zijn de categorieën van het WIE.

Tenslotte bevat het derde systeem categorieën van de *kwaliteit* of de *modus* van het WAT, namelijk het HOE: is de respondent er positief over of juist negatief, biedt de respondent iets aan anderen aan, of heeft de respondent zelf juist een behoefte, ziet de respondent het als een probleem en zo ja welke oplossing ziet de respondent daarvoor? Met deze indeling geven we aan of de onderwerpen die de respondent noemenswaardig vindt een keuzes, zorgen of discussiepunten weerspiegelen. Daarnaast wordt ook het gebruik van stijlfiguren geanalyseerd. Hoe probeert iemand zijn verhaal te verduidelijken? Dit laatste aspect biedt meerwaarde omdat juist in de wijze waarop iemand zijn taal kiest informatie besloten kan zitten die niet in de woorden zelf tot uitdrukking komt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het gebruik van clichématige uitdrukkingen om commentaar te geven op pijnlijke zaken of taboes (bijvoorbeeld: “ja zo is dat nu eenmaal”, “je hebt het er maar mee te doen”, “maar ja dood gaan we allemaal”).

Categorieën van het WAT. De categorieën geven aan binnen welk domein van de kwaliteit van leven het onderwerp van het narratief valt. In feite geeft deze categorie weer *waarover* de respondent spreekt.

WAT	Categorielabel	Omschrijving
1	Fysieke omgeving	Fysieke omgeving betreft alle fysieke aspecten in de omgeving van een geïnterviewde, bijvoorbeeld voorzieningen of obstakels IN een woning, huisvesting of gebouw (fysieke toegankelijkheid, grote van een woning, aanwezigheid badkamer, drempels, etc.), staat van de woning, obstakels in een straat of bijvoorbeeld het groen of riolering in een wijk .
2	Toegankelijkheid	Toegankelijkheid van voorzieningen gaat over de vraag in hoeverre iedereen recht heeft op of van een product of vorm van dienstverlening gebruik kan maken. Bv. over de wijze waarop klanten worden ontvangen door baliepersoneel, of ze worden bijgestaan bij het invullen van formulieren aan de hand van een duidelijke handleiding, enzovoort. Het gaat hier om <i>figuurlijke</i> bereikbaarheid. Afstand tot school / familie / huisgenoten.
3	Bereikbaarheid	Bereikbaarheid betreft de geografische ligging of afstand tot gebouwen, voorzieningen of activiteiten, evenals de vervoersmogelijkheden om hier te komen. Het gaat hier om <i>letterlijke</i> (fysieke) bereikbaarheid.

4	Sociale relaties	Sociale relaties betreft de sociale samenhang, controle, contacten, of mensen iets voor elkaar over hebben en vertrouwen tussen mensen binnen één huis (familie en vrienden), in een straat (buren) of een wijk (alle mensen met wie men een sociale relatie kan hebben). Tevens valt hieronder het 'gevoel' van mensen 'er bij te horen' of de aan- of afwezigheid van een sociaal netwerk. Alles wat tussen mensen gebeurt en als betekenisvol wordt gezien kan hier onder vallen.
5	Welbevinden: somatisch	Onder somatisch welbevinden wordt verstaan de uitingen ten aanzien van de fysieke gezondheid en de lichamelijke situatie van de geïnterviewden. Sporten voor je conditie.
6	Welbevinden: psychisch/emotioneel	Onder psychisch welbevinden wordt verstaan de uitingen ten aanzien van de psychische en emotionele (stemmings-)gesteldheid van de geïnterviewden. Incidentieel/langdurige gemoedstoestand. Geluuksmoment.
7	Zelfredzaamheid	Zelfredzaamheid betreft de mate van (on-)afhankelijkheid van zorg, service, ondersteuning, begeleiding, of voorzieningen ten behoeve van beperkingen in het persoonlijke welbevinden. Bijvoorbeeld ondersteuning door mantelzorg, professionele zorg, een boodschappenservice, buurttaxi, strijkwasservice of een aanpassing van een woning of een rolstoel. Zelfstandig functioneren met of zonder ondersteuning van anderen.
8	Financieel en materieel bezitting	Concrete of gevoelsmatige uitingen over de financiële en materiële situatie van de geïnterviewde of zijn/haar omgeving. Hieronder kunnen vallen inkomen, uitkeringen, subsidies, persoonsgebonden budget en materiële bezittingen.
9	Zingeving/geloof/spiritualiteit	Zingeving betekent het zoeken naar of toewijzen van zin, bedoeling of doel van of aan het leven, grote gebeurtenissen of activiteiten in het leven. Hieronder vallen ook uitspraken over levenshouding. Bijvoorbeeld praktiseren van een religie, lidmaatschap van een vrijwilligersorganisatie, coping van life events, levensmotto's. Werken voor goede doelen.
10	Gemeenschapsactiviteiten/vereniging activiteiten	Gemeenschapsactiviteiten zijn alle (georganiseerde) activiteiten welke in een gemeenschap worden georganiseerd en waar mensen elkaar kunnen ontmoeten (Bingo, Kaarten, Fanfare, Volkstuin, activiteiten in een buurthuis, wandeltochten, etc.). Sport-/muziek-/studievereniging.
11	Culturele voorzieningen	Culturele activiteiten of deelname aan cultuur (zoals bibliotheek, filmhuis, museum, galerie, et cetera).
12	Commerciële voorzieningen	Commerciële voorzieningen zijn dagelijkse voorzieningen in het maatschappelijk verkeer die commerciële diensten of producten

		aanbieden zoals winkels en banken. Gebruik maken van of werkzaam zijn in de commerciële sector (Albert Heijn, restaurant..).
13	Zorg- en dienstverlening	Zorg- en dienstverlening gaan over diensten of producten die ingrijpen in aspecten van gezondheid en ziekte. Hieronder wordt verstaan lichamelijke zowel als geestelijke gezondheidszorg alsook aanverwante paramedische of alternatieve diensten (zoals bijv. homeopathie). Gebruik maken van of werkzaam zijn in deze sector.
14	Veiligheid	Veiligheid betekent zowel algemene gevoelens van veiligheid en/of angst als ook specifieke aspecten van veiligheid zoals verkeersveiligheid, criminaliteit, (in)stabile, (on)voorspelbare omgeving of (on)veilig fysieke inrichting van de woonomgeving.
15	Persoonlijke Ontwikkeling	Onderwijs, cursussen, vrijwilligerswerk, beroeps- en vrijetijdsactiviteiten, omgaan met technologie welke de geïnterviewde onderneemt of doet in het kader van de persoonlijke ontwikkeling .
16	Autonomie	Autonomie heeft betrekking op de ervaren mogelijkheden van mensen om eigen beslissingen in vrijheid te kunnen nemen (keuzevrijheid, zelfbeschikking).
17	Biografische informatie	De respondent gaat in op biografische en persoonlijke informatie zoals leeftijd, aantal kinderen, achtergrondinformatie over het verleden, hoe lang in X woonachtig.
18	Eenzaamheid	Gevoel van alleen zijn. Gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Alles wat met eenzaamheid te maken heeft.

Categorieën van het WIE. Hierbij wordt onderscheiden vanuit welk perspectief het WAT moet worden geïnterpreteerd. De eerste drie rijen gaan over het ruimtelijk perspectief. ‘Woning’, ‘straat’ en ‘wijk’ en kunnen gezien worden als schaalniveaus, de nabijheid van waar de respondenten het over hebben. De laatste drie rijen gaan over de verteller en het vertelniveau. Door de inbedding van taaluitingen in narratieve teksten ontstaan verschillende vertelniveaus. De verteller haalt immers anderen aan, die op hun beurt weer een ander kunnen citeren. Daarnaast is de identiteit van degene die spreekt van belang. Er zijn vertellers die niet alleen als verteller optreden, maar tevens zelf deel uitmaken van het verhaal; dat is zeker bij narratieve interviews het geval. Dit onderscheid wordt aangegeven met de categorieën ‘eigen’, ‘naasten’ en ‘veraf’.

De auteur van de tekst is altijd de respondent zelf, deze vertelt immers. De respondent kan echter fungeren als verteller van zijn eigen of andermans verhaal. Ten aanzien van de categorieën 1, 2 en 3: het gaat hier om het *perspectief*, vanuit welke positie spreekt de verteller. Ten aanzien van de categorieën 4, 5 en 6: het gaat hier om de *relationele aspecten*, presenteert de verteller zichzelf als de centrale figuur (primaire verteller), of een naaste of een derde (secundaire verteller). Ten aanzien van de categorieën 7 t/m 15: deze labels geven de *rolinvulling* van de verteller weer, welke kenmerken worden het centrale personage toegedicht.

WIE	Categorielabel	Omschrijving
1	Woning	Eigen woning, wooneenheid, studentenhuus, huiselijke woonsituatie.
2	Straat	Straat, omvat verscheidene wooneenheden ook op te vatten als gang of galerij in een flat/complex.
3	Wijk	Wijk, omvat verscheidene straten ook op te vatten als buurt of complex.
4	Eigen	De geïnterviewde spreekt over/namens zichzelf.
5	Naasten	De geïnterviewde spreekt over/namens directe familie en bureu, goede vrienden of huisgenoten.
6	Derden	De geïnterviewde spreekt over/namens een abstracte ander, zoals ‘jongeren’, ‘ouderen’ of ‘alloctonen’, niet-bewoners, of een concrete ander zoals een professional, een buurtbewoner, vrijwilliger.
7	Machthebber	De persoon vanwaaruit gesproken wordt heeft invloed over (zaken in) de eigen persoonlijke situatie. Invloed op persoonlijk welbevinden.
8	Onderdaan	De persoon vanwaaruit gesproken wordt heeft geen of weinig invloed over (zaken in) de eigen situatie.
9	Helper	De persoon vanwaaruit gesproken wordt helpt of ondersteunt een ander.
10	Tegenstander	De persoon vanwaaruit gesproken wordt werkt een ander tegen.
11	Actief	De persoon vanwaaruit gesproken wordt neemt initiatief, komt in beweging of handelt.
12	Passief	De persoon vanwaaruit gesproken wordt laat het initiatief bij anderen, staat stil of staat buiten de handeling.
13	Verleden	De geïnterviewde heeft het over een situatie in het verleden.
14	Heden	De geïnterviewde heeft het over een situatie in het heden.
15	Toekomst	De geïnterviewde heeft het over een situatie in de toekomst.

Categorieën van het HOE. Voor de analyse van het HOE is van belang op welke wijze iemand een uitspraak doet. Het gaat hierbij om wat ook wel genoemd wordt de *focalisatie* van het narratief, of: hoe wordt de inhoud in beeld gebracht door de verteller? Dit kan zowel gaan over de mening van de respondent over het WAT, maar ook over de wijze waarop de taal vorm gegeven wordt in termen van stijlfiguren en idioom. Bij de eerste twee categorieën gaat het om positieve danwel negatieve geladenheid of emoties, opgevat als positieve danwel negatieve kwalificaties van het ‘wat’. Bij de categorieën vraag vs aanbod, probleem vs oplossing, betrokken vs neutraal en conflict vs harmonie is bepalend hoe iemand het ‘wat’ ziet. Dit zijn zogeheten dichotome paren, maar dit sluit evenwel niet uit dat beide termen van een paar tegelijk van toepassing zijn op een narratief. De laatste vijf categorieën gaan in op de diverse stijlfiguren die mensen hanteren om hun verhaal kracht bij te zetten, en geven inzicht in het gebruik van de taal (dit is voornamelijk van belang omdat hier letterlijk iets anders wordt gezegd dan eigenlijk wordt bedoeld, zoals bij spot, bijv. “nou dat is lekker!”).

HOE	Categorielabel	Omschrijving
1	Positief	De geïnterviewde geeft een positieve kwalificatie over het ‘wat’, of is tevreden over de kwaliteit van het ‘wat’, vindt het ‘wat’ waardevol, is trots op het ‘wat’, heeft sympathie voor het ‘wat’.
2	Negatief	De geïnterviewde geeft een negatieve kwalificatie over het ‘wat’, of is niet tevreden over de kwaliteit van het ‘wat’, hecht geen waarde aan het ‘wat’, schaamt zich voor het ‘wat’, heeft een afkeer voor het ‘wat’.
3	Aanbod	De geïnterviewde biedt zelf het ‘wat’ aan, heeft iets bij te dragen.

4	Vraag	De geïnterviewde heeft behoefte aan het 'wat' vraagt ernaar of ervaart het 'wat' als een gemis.
5	Probleem	De geïnterviewde beschouwt het 'wat' als een probleem, of problematiseert een situatie.
6	Oplossing	De geïnterviewde ziet het 'wat' als een oplossing, of oppert een oplossingsrichting.
7	Betrokken	De geïnterviewde geeft blijk van persoonlijke of emotionele binding met het 'wat' (zowel positief als negatief).
8	Neutraal	De geïnterviewde geeft geen blijk van betrokkenheid danwel emotionele binding met het 'wat', spreekt op zakelijke wijze over het 'wat'.
9	Conflict	De geïnterviewde spreekt over sterk tegengestelde standpunten of frictie tussen betrokken personen of gebeurtenissen.
10	Harmonie	De geïnterviewde spreekt over met elkaar overeenstemmende standpunten of kwalificaties van personen of gebeurtenissen of is het met anderen eens.
11	Beeldspraak	De geïnterviewde probeert zijn verhaal te verduidelijken door een vergelijking te maken met iets anders.
12	Overdrijving	Om het verhaal kracht bij te zetten maakt de geïnterviewde gebruik van overdrijving.
13	Cliché	De geïnterviewde gebruikt afgezaagde uitdrukkingen.
14	Cynisme	De geïnterviewde gebruikt een verbitterde vorm van spot om wat duidelijk te maken.
15	Ironie	De geïnterviewde gebruikt een milde vorm van spot, niet kwetsend bedoeld.

Onderzoeksvraag:

Hoe ervaren jongvolwassenen in de leeftijd van 18-35 jaar eenzaamheid?

Deelvraag 1:

Wat is kenmerkend voor de ervaringen van eenzaamheid van jongvolwassenen (18-35 jaar)?

Wat is de rol van zelfredzaamheid in de persoonlijke ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen?

Zelfredzaam x eigen x positief

Zelfredzaam x eigen x negatief

Wat is de rol van somatisch welbevinden in de persoonlijke ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen?

Somatisch welbevinden x eigen x positief

Somatisch welbevinden x eigen x negatief

Wat is de rol van psychisch welbevinden in de persoonlijke ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen?

Psychisch welbevinden x eigen x positief

Psychisch welbevinden x eigen x negatief

Wat is de rol van persoonlijke ontwikkeling in de persoonlijke ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen?

Persoonlijke ontwikkeling x eigen x positief

Persoonlijke ontwikkeling x eigen x negatief

Wat is de rol van zingeving in de persoonlijke ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen?

Zingeving x eigen x positief

Zingeving x eigen x negatief

Wat is de rol van veiligheid in de persoonlijke ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen?

Psychisch welbevinden x veiligheid x eigen x positief

Psychisch welbevinden x veiligheid x eigen x negatief

Welke persoonlijke ervaringen hebben jongvolwassenen in de leeftijd van 18-35 jaar met eenzaamheid?

Eenzaamheid x eigen x positief

Eenzaamheid x eigen x negatief

Eenzaamheid x naasten x positief

Eenzaamheid x naasten x negatief

Deelvraag 2:

Wat is de invloed van sociale relaties op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?

Wat is de rol van sociale relaties in de ervaring van zelfredzaamheid?

Sociale relaties x zelfredzaamheid x eigen x positief
Sociale relaties x zelfredzaamheid x eigen x negatief
Sociale relaties x zelfredzaamheid x naasten x positief
Sociale relaties x zelfredzaamheid x naasten x negatief

Wat is de rol van sociale relaties in de ervaring van somatisch welbevinden?

Sociale relaties x somatisch welbevinden x eigen x positief
Sociale relaties x somatisch welbevinden x eigen x negatief
Sociale relaties x somatisch welbevinden x naasten x positief
Sociale relaties x somatisch welbevinden x naasten x negatief

Wat is de rol van sociale relaties in de ervaring van psychisch welbevinden?

Sociale relaties x psychisch welbevinden x eigen x positief
Sociale relaties x psychisch welbevinden x eigen x negatief
Sociale relaties x psychisch welbevinden x naasten x positief
Sociale relaties x psychisch welbevinden x naasten x negatief

Wat is de rol van sociale relaties in de ervaring van zingeving?

Sociale relaties x zingeving x eigen x positief
Sociale relaties x zingeving x eigen x negatief
Sociale relaties x zingeving x naasten x positief
Sociale relaties x zingeving x naasten x negatief

Wat is de rol van sociale relaties in de ervaring van persoonlijke ontwikkeling?

Sociale relaties x persoonlijke ontwikkeling x eigen x positief
Sociale relaties x persoonlijke ontwikkeling x eigen x negatief
Sociale relaties x persoonlijke ontwikkeling x naasten x positief
Sociale relaties x persoonlijke ontwikkeling x naasten x negatief

Wat is de rol van sociale relaties in de persoonlijke ervaring van veiligheid?

Sociale relaties x psychisch welbevinden x veiligheid x eigen x positief
Sociale relaties x psychisch welbevinden x veiligheid x eigen x negatief
Sociale relaties x psychisch welbevinden x veiligheid x naasten x positief
Sociale relaties x psychisch welbevinden x veiligheid x naasten x negatief

Wat zeggen jongvolwassenen over de invloed van sociale relaties op eenzaamheid?

Sociale relaties x eenzaamheid x eigen x positief
Sociale relaties x eenzaamheid x eigen x negatief
Sociale relaties x eenzaamheid x naasten x positief
Sociale relaties x eenzaamheid x naasten x negatief

Deelvraag 3:

Wat is de invloed van de lokale context op de ervaring van eenzaamheid bij jongvolwassenen (18-35 jaar)?

Wat zeggen jongvolwassenen over invloed van hun woonsituatie op de ervaring van welbevinden (tegenhanger eenzaamheid) van henzelf versus derden?

Wonen x eigen x psychisch welbevinden x positief
Wonen x eigen x psychisch welbevinden x negatief
Wonen x derden x psychisch welbevinden x positief
Wonen x derden x psychisch welbevinden x negatief

Wat zeggen jongvolwassenen over de invloed van hun wijk op de ervaring van welbevinden (tegenhanger eenzaamheid) van henzelf versus derden?

Wijk x eigen x psychisch welbevinden x positief
Wijk x eigen x psychisch welbevinden x negatief
Wijk x derden x psychisch welbevinden x positief
Wijk x derden x psychisch welbevinden x negatief

Wat zeggen jongvolwassenen over de invloed van gemeenschapsactiviteiten op de ervaring van welbevinden (tegenhanger eenzaamheid) van henzelf versus derden?

Gemeenschapsactiviteiten x psychisch welbevinden x eigen x positief
Gemeenschapsactiviteiten x psychisch welbevinden x eigen x negatief
Gemeenschapsactiviteiten x psychisch welbevinden x derden x positief
Gemeenschapsactiviteiten x psychisch welbevinden x derden x negatief

Wat zeggen jongvolwassenen over de invloed van zorg en dienstverlening op de ervaring van welbevinden (tegenhanger eenzaamheid) van henzelf versus derden?

Zorg en dienstverlening x eigen x psychisch welbevinden x positief
Zorg en dienstverlening x eigen x psychisch welbevinden x negatief
Zorg en dienstverlening x derden x psychisch welbevinden x positief
Zorg en dienstverlening x derden x psychisch welbevinden x negatief

Wat is de invloed van lokale culturele voorzieningen op de ervaring van welbevinden (tegenhanger eenzaamheid) van henzelf versus derden?

Culturele voorzieningen x wijk x eigen x psych welbevinden x positief
Culturele voorzieningen x wijk x eigen x psychisch welbevinden x negatief
Culturele voorzieningen x wijk x derden x psychisch welbevinden x positief
Culturele voorzieningen x wijk x derden x psychisch welbevinden x negatief

Wat zeggen jongvolwassenen over de rol van lokale commerciële voorzieningen en de ervaring van welbevinden (tegenhanger eenzaamheid) van henzelf versus derden?

Commerciële voorzieningen x wijk x eigen x psychisch welbevinden x positief
Commerciële voorzieningen x wijk x eigen x psychisch welbevinden x negatief
Commerciële voorzieningen x wijk x derden x psychisch welbevinden x positief
Commerciële voorzieningen x wijk x derden x psychisch welbevinden x negatief