

**Symposium begeleid leren,
4 april 2023**

Workshop EenzaamheidsAanpak Studenten (EAST)

Willem Vos (docent-onderzoeker) en Cheryl Arends (student social work)
www.begeleideren.nl

1

**LUITGEVERIJ
COUTINHO**

11 EenzaamheidsAanpakStudenten (EAST)
Een methode om eenzaamheid onder studenten te beperken en te verminderen
Jiska Kuiper, Willem Vos & Leon Koster

11.1 Inleiding

Doel: Na afloop van de workshop zal de deelnemer in staat zijn om de concepten van eenzaamheid, sociale isolatie en psychische problemen te identificeren en te beschrijven. De deelnemer zal ook in staat zijn om de impact van eenzaamheid op de mentale gezondheid te beschrijven en te bespreken. De deelnemer zal ook in staat zijn om de rol van de ondersteuning van de universiteit te beschrijven en te bespreken. De deelnemer zal ook in staat zijn om de rol van de ondersteuning van de universiteit te beschrijven en te bespreken.

share your talent. move the world.

2

Vandaag

- Opening (5 min)
- Verkenning eenzaamheid (10 min)
- Oefening: in gesprek (10 min)
- Ervaringen van een student (5 min)
- Achtergrond en theoretisch kader (10 min)
- Doelstelling en enkele resultaten (5 min)
- Oefening sociogram (20 min)
- Ervaringen en opbrengsten EAST (10 min)
- Hoe verder? (5 min)
- Afsluiting: vragen en discussie (10 min)

5-4-2023 EAST-project **share your talent. move the world.**

3

Opening

Wie staan er voor jullie?

En natuurlijk de afwezige collega Jisca Kuiper

5-4-2023 EAST-project **share your talent. move the world.**

4

Openingsvragen



- Wat betekent eenzaamheid voor u? Als u zelf wel eens eenzaam bent geweest, hoe heeft u dat ervaren?
- Wat roept het onderwerp eenzaamheid bij studenten bij u op?
- Wat doet u om het onderwerp eenzaamheid bij studenten bespreekbaar te maken?

5-4-2023 EAST-project

share your talent. move the world. 5

5

In gesprek met een student die eenzaamheid ervaart..



- Schrijf voor jezelf op/bedenk voor jezelf:
- -Wat is belangrijk bij het eerste contact/gesprek met een student die eenzaamheid ervaart?
- -Welke vragen zou ik wel/niet willen stellen?
- -Evt andere aandachtspunten?
- Cheryl, heb jij wellicht nog toevoegingen? ☺

5-4-2023 EAST-project

share your talent. move the world. 6

6

Ervaringen van een student



Cheryl,
Kun jij ons meenemen naar de periode waarin jij je eenzaam voelde en besloot je aan te melden voor EAST?

Wil je iets vertellen over hoe lang en op welke manier jij je eenzaam voelde?

Eventuele vragen vanuit de deelnemers?

5-4-2023 EAST-project

share your talent. move the world. 7

7

Eenzaamheid



Video (tot 3:16)

https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3g-mA


Wat valt je op aan deze video en hoe herkenbaar is het als het gaat om eenzaamheid onder jongeren/studenten?

5-4-2023 EAST-project

share your talent. move the world. 8

8

Achtergrond



- Studenten en eenzaamheid
- Taboe
- Eenzaamheid en gezondheid

5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 9

9

Definitie

Bijna 1 op de 10 Nederlanders voelde zich sterk eenzaam in 2019

Eenzaamheid is een persoonlijke, **subjectieve** ervaring. Dit kan betrekking hebben op het **aantal** sociale contacten, maar ook de **kwaliteit** van de contacten



In 2019 voelde 9 procent van de Nederlandse bevolking van 15 jaar of ouder zich ernstig eenzaam. 26 procent voelde zich enigszins eenzaam en de overige 64 procent was niet eenzaam. Alleenstaanders en alleenstaande ouders voelden zich vaker eenzaam dan paren en tweevoudige kinderen. Twee derde van de 75-kissers voelde zich enigszins eenzaam en 9 procent was heel veel of zich sterk eenzaam. Dit blijkt uit de resultaten van de enquête Sociale samenhang & Welzijn van het CBS.

5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 10

10

Actuele cijfers

- Studenten kampen massaal met mentale klachten
- <https://www.trouw.nl/binnenland/studenten-kampen-massaal-met-mentale-problemen-kabinet-wil-snel-maatregelen~b7976d31/>
- **De helft (van 28.000 respondenten) laat weten psychische klachten te hebben, 12 procent ernstig. Ruim driekwart van de studenten voelt zich eenzaam. Een groot deel daarvan, 80 procent, zegt dat de coronacrisis voor een belangrijk deel aan die eenzaamheid bijdraagt.**
- <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/07/AF1955-Monitor-Studenten-Deelrapport-1-Mentale-gezondheid.pdf>

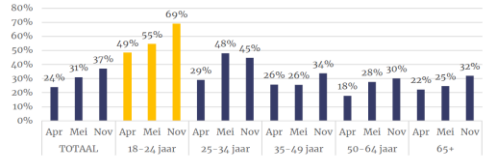
5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 11

11

En Corona dan?

Figuur 8 – Stellingen m.b.t. coronabeleid
 Eens met de stelling "Door deze crisis voel ik mij eenzamer dan voor de crisis"

Bron: I&O Research, Rapport Corona: draagvlak, welzijn en gedrag



Age Group	Apr	Mei	Nov
TOTAAL	24%	31%	37%
18-24 jaar	49%	55%	69%
25-34 jaar	29%	48%	45%
35-49 jaar	26%	26%	34%
50-64 jaar	18%	28%	30%
65+	22%	25%	32%

5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 12

12

Doelstelling

Het ontwikkelen, uitvoeren en evalueren van een interventie, om eenzaamheid onder studenten bespreekbaar te maken en te verminderen

en daarmee tevens preventief te werken aan het welbevinden van de studenten, waardoor mogelijk psychische problemen kunnen worden voorkomen en de opleiding niet onnodig onder- of afgebroken wordt.

5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 13

13

Onderzoek Gellings & Tienstra, 2020

Heb jij je wel eens eenzaam gevoeld sinds je student bent?

Antwoord	Aantal
Ja	124
Nee	220

5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 14

14

Onderzoek Gellings & Tienstra, 2020

Hoe lang heeft de eenzaamheid tijdens jouw tijd als student geduurd?

Duur	Aantal
Enkele weken	10
Eén blok (10 weken)	19
Een half jaar	27
Een jaar	13
Langer dan een jaar	146
Andere...	139

5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 15

15

Onderzoek Gellings & Tienstra, 2020

Kan een SLB'er een rol spelen in het signaleren van eenzaamheid bij een student?

Antwoord	Aantal
ja	277
nee	43
anders	34

- Als jij je eenzaam voelt, ga je hierover dan in gesprek met jouw slb'er/mentor?
- Nee: 73,3 procent

5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 16

16

Emotionele eenzaamheid 

“Ik ken genoeg mensen met wie ik een biertje kan drinken in de kroeg, maar als je echt over je gevoelens wilt praten dan wordt hier niet op ingegaan. Alles moet het liefst zo positief mogelijk zijn. Mensen zien je niet echt”

5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 17

17

Sociale eenzaamheid 

“Na mijn verhuizing voelde ik mij erg alleen. Hoewel ik samenwoon met meerdere studenten in een studentenhuus hebben we geen gezamenlijke ruimte en hebben we weinig contact. Ik weet dan wel dat huisgenoten thuis zijn, maar we spreken elkaar niet. Juist dit soort situaties waarbij je wel mensen om je heen hebt, maar je geen contact maakt, zorgt voor gevoelens van eenzaamheid”

5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 18

18

Opdracht (eerste huiswerkopdracht) 

Vul allemaal het sociogram in (15 min)

Nabespreking (5 min):
Wat levert dit op? Leidt het tot bepaalde inzichten?

5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 19

19

Opbrengst EAST 

Cheryl, hoe heb je het contact/de gesprekken met de professional ervaren?
En kun jij iets vertellen over wat EAST jou heeft opgeleverd?

Evt korte schets van eerste bevindingen 😊

5-4-2023 EAST-project share your talent. move the world. 20

20

Hoe verder?

Vervolgonderzoek
Groepsinterventie
??

5-4-2023 EAST-project [share your talent. move the world.](#) 21

21

Vragen en discussie

- Heeft u vragen?
- Heeft u aanvullingen of suggesties?

www.begeleidleren.nl
w.vos@pl.hanze.nl
j.s.kuiper@pl.hanze.nl

5-4-2023 EAST-project [share your talent. move the world.](#) 22

22