



**Universiteit
Utrecht**

**Zijn meer negatieve levensgebeurtenissen bij jongeren gerelateerd aan een hogere mate
van eenzaamheid en wordt dit verband gemedieerd door een lagere mate van
zelfvertrouwen?**

Naam: Anouk Hoefsmid

Studentnummer: 9480641

Opdracht: Master Thesis

Docent: Denise Bodden

Tweede beoordelaar: Liesbeth de Paauw-Telman

Datum: 25-06-2024

Aantal woorden: 5581 (in overleg met supervisor)

Abstract

Loneliness is a prevalent issue in the Netherlands, negatively impacting youth development by being linked to various forms of psychopathology, reducing life satisfaction, self-esteem, and increasing susceptibility to substance abuse. Given these adverse effects, it is crucial to investigate the causes of loneliness. Previous research has identified connections between self-confidence, life events, and loneliness. Studies suggest that multiple negative life events hinder the formation of social contacts, causing youth to feel lonely. Additionally, multiple negative life events are known to affect self-confidence, and low self-confidence further hampers social connections, leading to loneliness. Despite these findings, prior research on the relationship between negative life events and loneliness has not included self-confidence as a mediator. Given its theoretical plausibility, self-confidence is considered a mediator in this study. In this study, 65 youth aged 12-30 who have participated in the Join Us intervention completed an online questionnaire, and three interviews were conducted. Correlation and mediation analyses through PROCESS were performed. The results did not show a significant association between negative life events and loneliness, nor between negative life events and self-confidence. However, there was a significant association between self-confidence and loneliness; higher self-confidence was linked to higher loneliness. Additionally, no significant mediation effect of self-confidence on the relationship between negative life events and loneliness was found. Future research should involve a larger sample size and consider including coping mechanisms as a mediator instead of self-confidence. Join Us protocols do not address negative life events in the intervention. Understanding which constructs mediate the relationship between negative life events and loneliness is crucial for developing appropriate interventions to reduce loneliness among adolescents and mitigate its negative consequences.

Keywords: negative life events, loneliness, self-confidence, youth, mediation

Inleiding

Eenzaamheid is een complex en veelvoorkomend probleem onder jongeren (Zhang et al., 2023). Uit de statistieken blijkt dat het aantal jongeren dat eenzaamheid ervaart groeit; in 2020 voelde 9% van de jongeren uit de leeftijdsfase 15-25 jaar zich eenzaam. In 2021 was dit 11,4% en in 2022 was dit 12,1% (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Eenzaamheid wordt beschreven als het ervaren verschil tussen de waargenomen staat van sociale verbondenheid van een individu en de gewenste staat van sociale verbondenheid (Zhang et al., 2023; Perlman & Peplau, 1981). Er zijn drie verschillende types eenzaamheid, waaronder sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid (Lasgaard et al., 2011). Sociale eenzaamheid wordt gedefinieerd als een gebrek aan sociale contacten en treedt meestal op wanneer iemand niet sociaal geïntegreerd is (Uter et al., 2018). Emotionele eenzaamheid verwijst naar een gebrek aan emotionele verbondenheid of intimiteit met anderen en ontstaat meestal na het beëindigen van een relatie of het overlijden van een partner (Uter et al., 2018). Existentiële eenzaamheid gaat voorbij aan de gebruikelijke sociale isolatie en omvat een gevoel van vervreemding, waarbij individuen zich alleen voelen terwijl ze worstelen met fundamentele levensvragen, zoals het doel van het bestaan of de onvermijdelijkheid van de dood (Bolmsjö et al., 2018). Eenzaamheid kan op zijn beurt weer worden geassocieerd met verschillende vormen van psychopathologie, zoals angst en depressie (Lasgaard et al., 2011). Daarnaast wordt eenzaamheid geassocieerd met een lage levenstevredenheid, een laag zelfbeeld en risico op verslaving (Hawkey & Cacioppo, 2010). Eenzaamheid kan dus aanzienlijke negatieve gevolgen teweegbrengen. Het is daarom essentieel om verder onderzoek te verrichten naar de antecedenten van eenzaamheid, zodat er preventieve maatregelen kunnen worden ingezet om eenzaamheid te voorkomen.

Lim en collega's (2020) hebben een conceptueel model van eenzaamheid ontwikkeld, welke de complexiteit van eenzaamheid verklaren. Volgens dit model zijn mogelijke

risicofactoren van eenzaamheid opgedeeld in demografische factoren (zoals leeftijd, gender, sociaaleconomische status), gezondheidsfactoren (zoals fysieke gezondheid, mentale gezondheid en cognitieve gezondheid) en sociaalecologische factoren (zoals digitale communicatie en werkplek). Volgens dit model zijn er bepaalde triggers die voorafgaan aan deze risicofactoren, welke levensgebeurtenissen worden genoemd. Levensgebeurtenissen worden gedefinieerd als emotionele gebeurtenissen in het leven die het gevoel van geluk en tevredenheid positief of negatief beïnvloeden (Lasgaard et al., 2015). Levensgebeurtenissen kunnen het sociale netwerk van de jongere veranderen, wat kan resulteren in een afname in tevredenheid met betrekking tot sociale relaties (Hensley et al., 2012; Wrzus et al., 2013). Als reactie op deze verstoring ontstaan gevoelens van eenzaamheid. Negatieve levensgebeurtenissen zoals scheiding van ouders, overlijden van een ouder, een ernstige ziekte, meerdere verhuizingen en meerdere schoolwisselingen zijn het meest geassocieerd met eenzaamheid (Lasgaard et al., 2015) en zullen om deze reden meegenomen worden in huidig onderzoek. Echter, blijft het onduidelijk of eenzaamheid een direct gevolg is van deze ingrijpende levensgebeurtenissen. Het is mogelijk dat een individu aanleg heeft voor eenzaamheid of dat er reeds sprake was van eenzaamheid voor het plaatsvinden van een negatieve levensgebeurtenis (Buecker et al., 2021).

Negatieve levensgebeurtenissen kunnen indirect leiden tot eenzaamheid door een afname van zelfvertrouwen, wat resulteert in meer gevoelens van eenzaamheid. Deze gebeurtenissen veranderen vaak de sociale omgeving, wat bijdraagt aan verminderd zelfvertrouwen. Een nieuwe sociale omgeving kan de zelfperceptie van een jongere beïnvloeden, omdat er nieuwe cognitieve, gedragsmatige en affectieve reacties vereist worden, welke relevant zijn voor zelfvertrouwen. Jongeren worden in een nieuwe sociale omgeving uitgedaagd om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, of zelfs hun identiteit te herdefiniëren (Orth & Robins, 2014). In een nieuwe omgeving is het aannemelijk dat

jongeren zichzelf vergelijken met anderen, vooral als ze ervan overtuigd zijn dat anderen succesvoller zijn (Bergagna & Tartaglia, 2018). Bovendien kunnen jongeren geconfronteerd worden met sociale afwijzing. Nieuwe sociale groepen hebben namelijk specifieke normen en waarden, waaraan jongeren moeten voldoen om geaccepteerd te worden. Indien deze normen en waarden niet passen bij de identiteit van de jongere en zij dus niet kunnen voldoen aan deze verwachtingen, kan dit resulteren in een afname van zelfvertrouwen (Arslan, 2019; Hepper & Carnelly, 2011).

Ook kunnen negatieve levensgebeurtenissen bijdragen aan een afname van zelfvertrouwen, doordat levensgebeurtenissen jongeren een vorm van zelfbeoordeling bieden. Uit onderzoek van Wagner, Wiczoerk & Brandt (2023) blijkt dat zelfvertrouwen het kwetsbaarst is tijdens de puberteit en adolescentie, en dat levensgebeurtenissen de grootste impact hebben op persoonlijkheidskenmerken in deze fase (Dubowitz et al., 2019; Rich et al., 2016). Volgens de Developmental Task Theory van Havighurst (1972) kunnen negatieve levensgebeurtenissen, zoals het beëindigen van een relatie, als leeftijdsgebonden taken worden beschouwd. Succesvolle reacties hierop worden geassocieerd met een positieve zelfevaluatie en toename van zelfvertrouwen, terwijl ontevredenheid over de reactie kan leiden tot negatieve zelfevaluaties en verminderd zelfvertrouwen. Het niet succesvol voltooien van dergelijke taken kan dus leiden tot een verminderd zelfvertrouwen (Robins & Trzesniewski, 2005; Wagner et al., 2014).

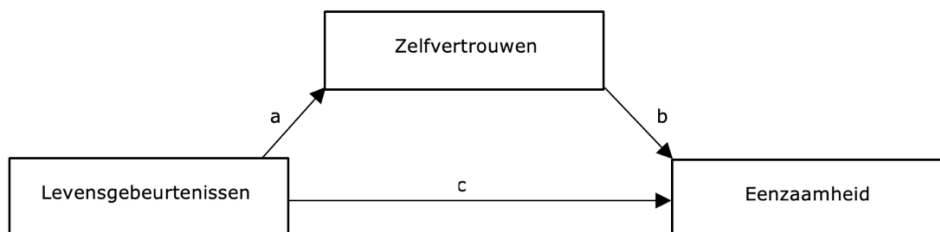
Negatieve levensgebeurtenissen leiden derhalve tot een afname van zelfvertrouwen. Deze afname in zelfvertrouwen kan weer leiden tot eenzaamheid. Een laag zelfvertrouwen kan bijdragen aan eenzaamheid, doordat het jongeren kan weerhouden om sociale connecties aan te gaan. Jongeren met een laag zelfvertrouwen kunnen zich belemmerd voelen door angst voor de oordelen van anderen, wat mogelijk leidt tot vermijding van sociale situaties (Van Der Ploeg, 2017; Murray, 2002). Uit het onderzoek van Peplau et al. (1982) kwam naar voren

dat jongeren met een laag zelfvertrouwen bepaalde gedragingen en cognitieve processen vertonen die sociale relaties belemmeren. Zo interpreteren jongeren met een laag zelfvertrouwen reacties van vrienden, familie of hun partner als afwijzend. Een laag zelfvertrouwen kan ook invloed hebben op de manier waarop jongeren sociale relaties aangaan; jongeren voelen zich minder comfortabel bij het delen van hun gedachten en gevoelens, wat resulteert in oppervlakkige sociale relaties. Deze oppervlakkige relaties kunnen bijdragen aan het afstand nemen van de sociale omgeving ten opzichte van de jongere, wat leidt tot een afname van sociale verbindingen (Leary, 2005). Bovendien kunnen jongeren met een laag zelfvertrouwen ook onbewust situaties aantrekken die hun overtuiging bevestigen. Dit fenomeen wordt ook wel selffulfilling prophecy genoemd (Madon et al., 2011). Hierbij plaatsen jongeren zichzelf in sociale situaties waarin ze niet volledig worden gewaardeerd, wat hun overtuiging over hun eigenwaarde versterkt (Madon et al., 2011). Hierdoor blijft de jongere negatieve sociale ervaringen op doen, wat leidt tot gevoelens van eenzaamheid. Diverse cross-sectionele onderzoeken hebben aangetoond dat onvoldoende hechte relaties, onregelmatige sociale contacten, verminderde sociale activiteiten samenhangen met eenzaamheid (Hawkley & Kocherginsky, 2018; Dahlberg et al., 2014; Aartsen & Jylhä, 2011; Cacioppo et al., 2010).

Hoewel negatieve levensgebeurtenissen een logische voorspeller is van eenzaamheid, zijn er nog geen indirecte relaties aangetoond. Dit is problematisch, omdat het theoretisch aannemelijk is dat negatieve levensgebeurtenissen ook invloed hebben op het zelfvertrouwen van de jongere. Dit lage zelfvertrouwen kan de jongere weerhouden om sociale connecties aan te gaan, waardoor eenzaamheid kan ontstaan. Dit onderzoek beoogt de relatie tussen negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid in kaart te brengen, waarbij het zelfvertrouwen van de jongere als mediator wordt onderzocht. De resultaten van dit onderzoek kunnen ingezet worden om de Join Us interventies gericht op eenzaamheid te

verbeteren. Het inzetten van bijvoorbeeld trainingen die specifiek gericht zijn op het vergroten van zelfvertrouwen kan een impactvolle strategie zijn om eenzaamheid te verminderen.

In het huidige onderzoek staat de volgende onderzoeksvraag centraal: “In hoeverre wordt de relatie tussen levensgebeurtenissen en eenzaamheid bij jongeren tussen de 12-30 jaar gemedieerd door zelfvertrouwen van de jongere?” Er wordt allereerst verwacht dat meer negatieve levensgebeurtenissen samenhangen met meer eenzaamheid. Ten tweede wordt er verwacht dat meer negatieve levensgebeurtenissen samenhangen met een lagere mate van zelfvertrouwen. Ten derde wordt er verwacht dat een laag zelfvertrouwen samenhangt met meer eenzaamheid. Tot slot wordt er verwacht dat een laag zelfvertrouwen de relatie tussen meer negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid kan verklaren (mediatie). Om zicht te krijgen in hoeverre de onderwerpen negatieve levensgebeurtenissen en zelfvertrouwen terugkomen in de interventie wordt de volgende onderzoeksvraag meegenomen: “In hoeverre wordt in de Join Us interventies al aandacht besteed aan de onderwerpen zelfvertrouwen en negatieve levensgebeurtenissen?”



Methode

Design

Huidig onderzoek is een deelonderzoek van de Randomized Controlled Trail (RCT) naar de effectiviteit van Join Us programma's gericht op het verminderen van eenzaamheid. Alvorens de start van het effectiviteitsonderzoek, is er een pilotstudie uitgevoerd waarin de

onderzochte concepten, de vragenlijsten, de interventies en de procedure van het effectonderzoek gecontroleerd zijn. De data die gebruikt zijn in dit onderzoek komen uit deze pilotstudie en bestaat uit zowel kwantitatieve als kwalitatieve data.

Participanten

In dit pilot onderzoek zijn vragenlijsten afgenomen bij 65 jongeren die eerder de Join Us interventie hebben gevolgd ($n = 57$) en jongeren die op dit moment een Join Us interventie volgen ($n = 8$). Van deze 65 jongeren was de gemiddelde leeftijd 23,79 jaar ($SD = 3.59$). 35.4% ($n = 23$) was man, 60% ($n = 39$) vrouw, 3.1% ($n = 2$) non-binair en 1.5% ($n = 1$) genderflux.

Procedure

Voor de pilotstudie zijn jongeren tussen de 12-30 jaar geworven via Join Us. Deze jongeren hebben reeds een interventie bij Join Us gevolgd, of volgden op dat moment nog een interventie. Er is een informatiebrief en toestemmingsverklaring opgesteld en verzonden naar de medewerkers van Join Us, waarna deze via hen naar de jongeren zijn verstuurd. Medewerkers van Join Us hebben de link naar de online vragenlijsten (qualtrics) verstuurd naar de jongeren en vrijwilligers, via zowel de Join Us app als de e-mail. Via qualtrics konden de jongeren de vragenlijst anoniem invullen. De vragenlijsten zijn ingevuld door 65 jongeren die de interventie online, community en e-tool of real-life op dat moment volgden, of hebben gevolgd. Na het invullen van de vragenlijsten, kregen de deelnemende jongeren een cadeaubon van 5 euro. De resultaten van de vragenlijst zijn verwerkt in SPSS.

Naast de vragenlijsten zijn er in de huidige pilotstudie ook drie interviews afgenomen bij jongeren die op dat moment deelnamen aan een Join Us interventie of reeds hebben deelgenomen, voor een vergoeding van 10 euro. De interviews zijn afgenomen via Teams. Voorafgaand aan de interviews is er een topiclist opgesteld, gebaseerd op de onderwerpen: negatieve cognities, negatieve levensgebeurtenissen, zelfvertrouwen, eenzaamheid en

tevredenheid met de interventie. Tot slot zijn de protocollen 'online' en 'real life' van Join Us bestudeerd aan de hand van een turfschema. Hierbij werd er gekeken in hoeverre de interventies de onderwerpen zelfvertrouwen en negatieve levensgebeurtenissen integreren in de interventies.

Instrumenten

Levensgebeurtenissen werden gemeten door de Life Event Scale (LES; Bodden & Stikkelbroek, 2010a). Deze vragenlijst bestaat uit 18 items en meet het aantal levensgebeurtenissen, wanneer de levensgebeurtenis heeft plaatsgevonden en de mate waarin de levensgebeurtenis de jongere van streek maakte. Voorbeelden van levensgebeurtenissen zijn scheiding van ouders, psychische problemen en het overlijden van een dierbare. De respondenten gaven eerst aan of ze wel of niet te maken hebben gehad met de levensgebeurtenis: 0 (nee), of 1 (ja). Daarna gaven ze aan wanneer ze de levensgebeurtenis meegemaakt hadden, aan de hand van een driepuntsschaal: 1 (afgelopen week), 2 (afgelopen jaar), of 3 (langer dan één jaar geleden). Vervolgens gaven ze aan in welke mate de levensgebeurtenis hen van streek maakte, aan de hand van een vierpuntsschaal: 0 (niet), 1 (een beetje), 2 (tamelijk), 3 (erg). Een voorbeelditem van deze vragenlijst is: "Mijn ouders gingen uit elkaar of gingen scheiden." Voor de totaalscore werd alleen het aantal negatieve levensgebeurtenissen meegenomen. Hoe hoger de totaalscore, hoe meer negatieve levensgebeurtenissen de respondent heeft meegemaakt. Er is geen Cronbach's alpha berekend, omdat levensgebeurtenissen veel van elkaar verschillen, waardoor ze onderling laag met elkaar correleren.

Zelfvertrouwen werd gemeten met de Rosenberg Self-esteem Scale (RSS; Franck et al., 2008). Deze vragenlijst bestaat uit 10 items en meet de eigenwaarde van een jongere. De respondenten gaven antwoord aan de hand van een vierpuntsschaal: 0 (helemaal akkoord), 1 (een beetje waar voor mij), 2 (niet zo waar voor mij), of 3 (helemaal niet waar voor mij). Een

voorbeelditem van deze vragenlijst is: “Meestal ben ik tevreden over mezelf.” Hoe hoger de score op deze vragenlijst, hoe lager het zelfvertrouwen. Uit empirisch onderzoek blijkt dat de vragenlijst een hoge interne consistentie en een hoge congruente validiteit heeft (Franck et al., 2008). De vragenlijst heeft in dit onderzoek een Cronbach’s Alpha van .82, wat wijst op een hoge interne betrouwbaarheid.

Eenzaamheid werd gemeten door een combinatie van items uit de University of California Los Angeles Loneliness Scale (UCLA; Russel, 1980, Russel 1996), de Leuvense Eenzaamheidsschaal voor Kinderen en Adolescenten (LEKA; Marcoen & Goossens, 1996) en de Relational Provisions Loneliness Questionnaire (RPLQ; Hayden-Thomson, 1989). Uit de UCLA zijn vier items gebruikt. Uit onderzoek is gebleken dat de mate van betrouwbaarheid voor de UCLA hoog is ($\alpha = .96$). Uit de LEKA zijn drie items gebruikt. De mate van betrouwbaarheid van de vier subschalen van de LEKA is hoog ($\alpha = 0.80$). Uit de RPLQ zijn vijf items gebruikt. De mate van validiteit van de RPLQ wordt als voldoende beoordeeld (Ribeiro et al., 2019). In totaal werden 14 items gebruikt om sociale en emotionele eenzaamheid te meten. De respondenten gaven antwoord aan de hand van een vijfpuntsschaal: 0 (helemaal niet waar), 1 (bijna nooit waar), 2 (soms waar), 3 (meestal waar), of 4 (altijd waar). Hoe hoger de totaalscore, hoe eenzamer de respondent zich voelt. De nieuw ontwikkelde vragenlijst heeft een Cronbach’s Alpha van .86, wat wijst op een hoge betrouwbaarheid.

Interviews werden via Teams afgenomen, aan de hand van een topiclist. Deze topiclist richt zich op negatieve cognities, negatieve levensgebeurtenissen, zelfvertrouwen, eenzaamheid en tevredenheid met de interventie. Een voorbeeldvraag is: “Kun je een belangrijke gebeurtenis (positief en negatief) in je leven delen die een blijvende indruk op je heeft achtergelaten?”

Protocollen ‘real life’ en ‘online’ werden beoordeeld aan de hand van een turfschema. Hier werd bijgehouden hoe vaak zelfvertrouwen en negatieve levensgebeurtenissen worden behandeld in de interventies.

Analyseplan

Om de samenhang te meten tussen negatieve levensgebeurtenissen, zelfvertrouwen en eenzaamheid werden correlatieanalyses uitgevoerd. Om de relatie tussen de onafhankelijke variabele (negatieve levensgebeurtenissen), afhankelijke variabele (eenzaamheid) en de mediatorvariabele (zelfvertrouwen) te onderzoeken werd er een mediatie-analyse uitgevoerd in PROCESS. Het doel van deze analyse is om te bepalen of de effecten van de onafhankelijke variabele op de afhankelijke variabele worden verklaard door de mediatorvariabele (Morling, 2017). Om de resultaten te beoordelen, werd er zowel gekeken naar de significantie als de effectgrootte. Er werd hierbij gekeken naar significante effecten (met $p = <.05$) en naar effectgrootte (R^2), waarbij .10 wordt gezien als klein, .30 als middelgroot en $>.50$ als groot.

Aan alle assumpties van de regressieanalyse werd voldaan: de variabelen zijn van intervalniveau, en het lineaire verband tussen de onafhankelijke en afhankelijke variabelen is bevestigd via een spreidingsdiagram. Homoscedasticiteit is gecontroleerd met een scatterplot. Er waren geen uitschieters in de Y-ruimte (Standardized Residuals < 3.3), X-ruimte (Mahalanobis Distance < 14), of XY-ruimte (Cook's Distance). De normaalverdeling van residuen is bevestigd met een histogram. Multicollineariteit is gecontroleerd via VIF (<10) en Tolerance ($> .1$).

Er werden drie semi-gestructureerde interviews afgenomen. Vervolgens werden de interviews uitgewerkt in transcripten. De bevindingen van de kwalitatieve analyse worden gepresenteerd aan de hand van kernlabels. Deze kernlabels zijn gevormd zodat het overzichtelijk is welke thema's terugkomen vanuit de kwalitatieve analyse en worden waar

nodig ondersteund door citaten uit de interviews. Daarnaast werden de protocollen van Join Us bestudeerd om te beoordelen of er voldoende aandacht wordt besteed aan de onderwerpen zelfvertrouwen en negatieve levensgebeurtenissen. In het turfschema is geturfd hoe vaak de onderwerpen zelfvertrouwen en negatieve levensgebeurtenissen terugkomen in de interventies. Er is onderscheid gemaakt tussen de interventies ‘real life’ en ‘online’.

Resultaten

Tabel 2

Pearson Correlaties tussen Levensgebeurtenissen, Zelfvertrouwen En Eenzaamheid (n=65)

	<i>Levensgebeurtenissen</i>	<i>Eenzaamheid</i>
<i>Eenzaamheid</i>	.139	
<i>Zelfvertrouwen</i>	.221	.623**

Noot. * = $p < 0.01$ significant (2-tailed).

Levensgebeurtenissen en eenzaamheid

Uit deze correlatieanalyse komt naar voren dat er geen significante samenhang is tussen het aantal negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid ($r = .139$, $p = .270$). Hieruit blijkt dat het aantal negatieve levensgebeurtenissen niet samenhangt met hoe eenzaam iemand zich voelt.

Uit de kwalitatieve analyse komt naar voren dat pesten, een nieuwe school en hun fysieke gezondheid van invloed zijn geweest op eenzaamheid, welke de gebruikte kernlabels vormde.

Pesten. Twee van de drie jongeren noemen de invloed van pesten op hun gevoelens van eenzaamheid. De jongeren benadrukken dat pesten een blijvende indruk heeft achtergelaten. Deze levensgebeurtenis heeft invloed gehad op het gedrag van de jongeren, waarbij ze zich meer gingen terugtrekken. Dit terugtrekken resulteerde in beperkte sociale contacten en het gevoel er alleen voor te staan. Dit heeft uiteindelijk geleid tot gevoelens van eenzaamheid.

Een nieuwe omgeving. Twee jongeren benadrukken de invloed van een nieuwe school op hun gevoelens van eenzaamheid. Het veranderen van school vereist namelijk opnieuw aansluiting vinden bij een bestaande sociale omgeving. De combinatie van pesten en een nieuwe omgeving maakte het leggen van sociale contacten nog ingewikkelder. Gedurende de middelbareschooltijd ervoeren beide respondenten een gevoel van vervreemding. Hoewel er soms interacties met klasgenoten plaatsvonden tijdens schooluren, ontbrak het aan sociale activiteiten buiten school. De introductie van een nieuwe omgeving, samen met een gevoel van er-niet-bij-horen, werd door de jongeren geïdentificeerd als een factor die gevoelens van eenzaamheid verergerde.

Fysieke gezondheid. Twee respondenten geven aan dat hun fysieke gezondheid hun gevoelens van eenzaamheid heeft versterkt. Eén van de respondenten had de ziekte van Pfeiffer, wat gekenmerkt werd door vermoeidheid. Dit resulteerde in het fysiek niet aankunnen om sociale contacten te leggen, wat weer leidde tot eenzaamheid. De andere respondent benoemt dat hij bij zijn geboorte zuurstoftekort heeft gehad, waardoor er een spraak- en taalprobleem is ontstaan. Dit belemmerde hem in het aangaan van sociale contacten. Zijn fysieke gezondheid werd een mentaal probleem, blijkend uit de angst dat anderen hem niet zouden accepteren. Deze fysieke problemen hebben gezorgd voor een toename in eenzaamheid; enerzijds door de fysieke beperking om sociale contacten te leggen en anderzijds door angst voor afwijzing.

Levensgebeurtenissen en zelfvertrouwen

Uit de correlatieanalyse komt naar voren dat er geen significante samenhang is tussen het aantal levensgebeurtenissen en zelfvertrouwen ($r = .221, p = .077$). Dit houdt in dat het aantal negatieve levensgebeurtenissen gerapporteerd door de jongere, niet samenhangt met hoe zelfverzekerd iemand zich voelt.

Uit de kwalitatieve analyse komt naar voren dat er vier levensgebeurtenissen zijn die van invloed zijn geweest op hun zelfvertrouwen, namelijk een neurologische aandoening, communicatiestoornis, verandering van school en pesten.

Neurologische aandoening. Respondent één vertelde dat meerdere negatieve levensgebeurtenissen haar zelfvertrouwen hebben beïnvloed. De respondent verteld dat ze worstelde met Developmental Coördination Disorder (DCD), de ziekte van Pfeiffer en ook slachtofferschap van pesten. De combinatie van deze levensgebeurtenissen heeft haar zelfvertrouwen beïnvloedt. Zo vertelde zij: *“Maar als je bij de gymlessen niet mee kan komen ben je een doelwit. Ook op de middelbare school toen ik eigenlijk niet werd gepest, kreeg ik nog steeds opmerkingen naar mijn hoofd geslingerd over dingen die ik niet kon. Ja. Het gevolg ervan is dat je niet meer durft te sporten en onzeker wordt.”*

Communicatiestoornis. Respondent twee vertelde dat hij geboren is met een spraaktaalprobleem, waardoor hij onzeker werd in het aangaan van sociale contacten. Hij maakte zich zorgen dat hij niet uit zijn woorden zou komen en trok zich daarom ook liever terug. Respondent twee vertelde hierover: *“Ik heb ook taalproblemen en soms kom ik niet echt makkelijk uit mijn woorden. Daardoor durf je ook minder snel op mensen af te stappen van ja zullen ze me wel accepteren?”*

Verandering van school. Respondent twee vertelde dat ook de verandering van school van invloed is geweest op zijn zelfvertrouwen, omdat hij zich moest aanpassen aan een nieuwe omgeving, waarbij hij in contact kwam met nieuwe klasgenoten en nieuwe

leerkrachten, wat spanning en onzekerheid met zich meebracht. Respondent twee vertelde hierover: *“En dat brengt ook spanningen en onzekerheid mee, als je ineens op een nieuwe school komt en opnieuw moet beginnen.”*

Pesten. Zowel respondent één als respondent drie gaven aan gepest te zijn geweest. Volgens de respondenten heeft pesten geleid tot een gevoel van uitsluiting, wat resulteerde in zelftwijfel. Dit gevoel van onzekerheid ging gepaard met negatieve zelfpercepties, waardoor hun zelfbeeld geleidelijk verslechterde. Respondent drie gaf aan: *“Je gaat gewoon heel erg twifelen aan je eigen niveau. En aan hoe je bent. Dat je gewoon geen leuk persoon bent. Ja, je krijgt een heel negatief zelfbeeld over jezelf.”*

Zelfvertrouwen en eenzaamheid

Uit de correlatieanalyse blijkt dat er sprake is van een significante sterke samenhang tussen zelfvertrouwen en eenzaamheid ($r = .623, p < .001$), waarbij een hogere mate van zelfvertrouwen werd geassocieerd met een hogere mate van eenzaamheid.

Uit de interviews kwam naar voren dat negatieve ervaringen, negatieve gedachten en angst voor afwijzing de relatie tussen zelfvertrouwen en eenzaamheid meer inzichtelijk maken.

Negatieve ervaringen. Alle respondenten die geïnterviewd zijn benadrukken dat tijdens de periode van eenzaamheid zij allen kampten met een gebrek aan zelfvertrouwen. Dit gebrek aan zelfvertrouwen is grotendeels het gevolg van negatieve ervaringen, die hen deden geloven dat ze niet in staat waren om positieve sociale ervaringen op te doen. Respondent één vertelde dat nare woorden van anderen haar lage zelfvertrouwen hebben versterkt. Haar overtuiging dat ze zelf de oorzaak was van het pestgedrag richting haar, kreeg extra kracht door verschillende docenten. Hierdoor verminderde haar motivatie om te proberen, omdat ze al overtuigd was van haar onvermogen en zichzelf vergeleek met anderen die wel slaagden in het leggen van sociale contacten. Respondent één vertelde: *“Daar is het wel begonnen met*

een pestverleden en een docent die dan tegen me zegt dat het jouw schuld is dat je wordt gepest en dat jij geen groepjes kan vormen of tweetallen kan maken. En dat heeft dan gewoon effect gehad over de jaren daarna.”

Negatieve gedachten. Door negatieve ervaringen werd er bij voorbaat al verwacht dat de volgende ervaring opnieuw negatief zou zijn. De respondenten stelden zichzelf vragen als; waarom anderen wel gemakkelijk contacten konden leggen, terwijl zij daarin faalden. Deze vergelijking met anderen in combinatie met negatieve gedachten maakten het aangaan van sociale contacten lastiger, wat uiteindelijk resulteerde in gevoelens van eenzaamheid. Respondent drie vertelde hierover: *“Vooral niemand vind je leuk, niemand vind je aardig wat je hier houdt, want niemand zit toch op je te wachten? Ja, simpele dingen en dat kan nog wel heel heftig worden. Het zijn wel vrij heftige gedachtes geweest.”*

Angst voor afwijzing. Alle respondenten gaven aan dat ze het moeilijk vonden om sociale contacten aan te gaan, omdat ze bang waren voor afwijzing. Dit heeft geleid tot een beperkte sociale kring, wat weer resulteerde in eenzaamheid. Respondent drie: *“Ja, ook dat, want je stapt veel minder makkelijk op mensen af. Je gaat in een hoekje staan omdat je denkt dat je niet gewild bent. Dat niemand toch met je wil spreken.”*

Relatie tussen negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid gemedieerd door zelfvertrouwen

Om de relatie tussen negatieve levensgebeurtenissen, eenzaamheid en zelfvertrouwen te analyseren is er een mediatie-analyse uitgevoerd. Allereerst is er gekeken naar het effect van het aantal negatieve levensgebeurtenissen op zelfvertrouwen (Figuur 1, pijl a). Er werd geen significant verband gevonden ($B = -.586, p = .077$). Dit houdt in dat het aantal levensgebeurtenissen dat een persoon ervaart niet van invloed is op de mate van zelfvertrouwen.

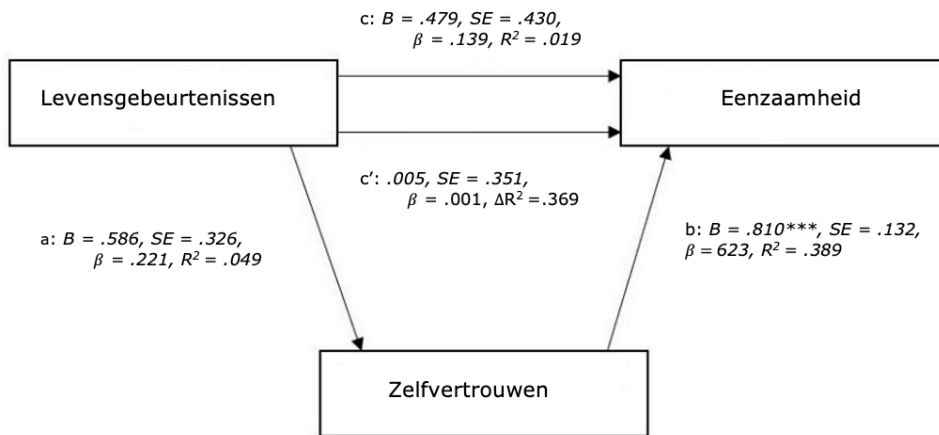
Ten tweede is er gekeken naar het effect van zelfvertrouwen op eenzaamheid (Figuur 1, pijl b). Er werd een significant verband gevonden, waarbij een hogere mate van zelfvertrouwen samenhangt met een hogere mate van eenzaamheid ($B = .810, p = <.001$). Dit houdt in dat hoe zelfverzekerder de jongere is, hoe meer gevoelens van eenzaamheid de jongere rapporteert.

Ten derde is er gekeken naar het effect van het aantal negatieve levensgebeurtenissen op eenzaamheid (Figuur 1, pijl c). Er werd geen significant verband gevonden ($B = .479, p = .270$). Hieruit blijkt dat meer levensgebeurtenissen niet samenhangen met meer gevoelens van eenzaamheid.

Ten vierde is er gekeken naar het verband tussen het aantal negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid en de rol van zelfvertrouwen in deze relatie (Figuur 1, pijl c'). Door toevoeging van de mediator zelfvertrouwen, nam de verklaarde variantie toe met 36,9% ($B = .005, p = .990, \Delta R^2 = .369$). De aanwezigheid van een indirect effect werd vervolgens beoordeeld aan de hand van het bootstrapping betrouwbaarheidsinterval. De nulwaarde lag binnen het 95% betrouwbaarheidsinterval, wat betekent dat het indirecte effect inderdaad niet significant was. Dit betekent dat eenzaamheid niet gerelateerd was aan het aantal negatieve levensgebeurtenissen, via zelfvertrouwen ($B = .474, SE = .276, 95\%CI [-.019;1.072], \beta = .138$). Er was dus geen sprake van mediatie.

Figuur 1

Mediatemodel



Zelfvertrouwen en negatieve levensgebeurtenissen binnen de Join Us interventies

In het protocol voor ‘real life’ wordt zelfvertrouwen drie keer genoemd. Zie Tabel 3. In het protocol wordt er voornamelijk gericht op de onderliggende mechanismen van eenzaamheid, namelijk negatieve (sociale) cognities en lage sociale vaardigheden. Negatieve cognities en het ombuigen hiervan worden aangepakt door middel van cognitieve gedragstherapie, zodat de jongere een realistisch beeld van zichzelf ontwikkelt. Hierdoor wordt het zelfvertrouwen van de jongere ook aangepakt. Uit de literatuur blijkt dat cognitieve gedragstherapie een geschikte techniek is om het zelfvertrouwen te verbeteren, omdat negatieve gedachten uitgedaagd worden en vervangen worden door realistische, positieve gedachten (Epel et al., 2021).

In het protocol voor ‘online’ wordt zelfvertrouwen vier keer genoemd. Het ontwikkelen van een realistischer en positiever zelfbeeld wordt zelfs als doel benoemd. Het zelfvertrouwen wordt in de interventie aangepakt door middel van cognitieve gedragstherapie en psycho-educatie over de effecten van negatieve gedachten. Psycho-educatie helpt deelnemers zich bewust te worden van het onderscheid tussen realistische gedachten en gedachten die niet kloppen. Uit een review van de meta analyse van Masi en collega’s (2011) blijkt dat interventies gericht op het doorbreken van negatieve gedachten een significant groot effect laten zien bij het bevorderen van zelfvertrouwen.

Negatieve levensgebeurtenissen worden echter maar één keer benoemd in beide protocollen. Negatieve levensgebeurtenissen worden in de protocollen als risicofactor genoemd voor het ontwikkelen van chronische eenzaamheid. Desondanks, worden negatieve levensgebeurtenissen niet meegenomen in de interventies van Join Us. Negatieve levensgebeurtenissen gaan vaak samen met stress en angst. Cognitieve gedragstherapie richt zich op het veranderen van negatieve denkpatronen en gedragingen die bijdragen aan stress en angst (Korrelboom & Ten Broeke, 2014). Daarnaast is mindfulness een effectieve techniek voor het verminderen van stress en helpend bij het reguleren van emotionele reacties op negatieve levensgebeurtenissen (Duprey et al., 2018). Tot slot helpen emotie-regulatie technieken bij het beheersen van intense emoties. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) of dialectische gedragstherapie (DGT) zijn effectieve behandelingen die gericht zijn op het leren van vaardigheden om emoties te reguleren (Bishop, 2002).

Tabel 3

Interventie	Onderwerp	Aantal keer genoemd
Real life	Negatieve levensgebeurtenissen	
	Zelfvertrouwen	
Online	Negatieve levensgebeurtenissen	
	Zelfvertrouwen	

Discussie

Het doel van het huidige onderzoek is het verkrijgen van meer inzicht in de relatie tussen het aantal negatieve levensgebeurtenissen, zelfvertrouwen en eenzaamheid. Ook is er gekeken naar de mate waarin deze onderwerpen worden meegenomen in de interventie van

Join Us. De belangrijkste bevindingen uit dit onderzoek zijn dat er geen verband is gevonden tussen het aantal negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid en het aantal negatieve levensgebeurtenissen en zelfvertrouwen. Echter, is er wel een verband gevonden tussen zelfvertrouwen en eenzaamheid, waarbij een hogere mate van zelfvertrouwen samenhangt met een hogere mate van eenzaamheid. Tot slot is er geen mediatie door zelfvertrouwen aangetoond tussen negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid.

Als eerste werd gevonden dat er geen sprake is van een verband tussen het aantal negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid. Dit houdt in dat de mate waarin jongeren gevoelens van eenzaamheid ervaren, niet samenhangt met het aantal negatieve levensgebeurtenissen. Dit is tegenovergesteld aan de verwachting en aan de bevindingen uit eerder onderzoek van Lasgaard et al. (2015). Een mogelijke verklaring voor deze bevinding is dat alleen het aantal negatieve levensgebeurtenissen is meegenomen in de analyse en niet de mate waarin de levensgebeurtenis de respondent van streek maakte. De impact van een negatieve levensgebeurtenis varieert sterk per persoon, afhankelijk van hun copingstrategieën (Törnblom et al., 2021). Verschillende levensgebeurtenissen brengen diverse vormen van stress en aanpassingen met zich mee, wat bijdraagt aan de variatie in impact (Wang, Havewala & Zhu, 2022). Als de impact van deze gebeurtenissen in de analyse was meegenomen, had er mogelijk een direct effect aangetoond kunnen worden.

Als tweede werd gevonden dat er geen sprake is van een associatie tussen het aantal negatieve levensgebeurtenissen en zelfvertrouwen. Dit houdt in dat de mate waarin jongeren zelfvertrouwen ervaren, niet samenhangt met het aantal negatieve levensgebeurtenissen die ze rapporteren. Dit is tegenovergesteld aan de verwachting en aan bevindingen uit eerder onderzoek van Arslan (2019) en Hepper & Carnelly (2011). Een mogelijke verklaring voor deze bevinding is dat zelfvertrouwen een complex fenomeen is dat door meerdere factoren kan worden beïnvloed. Hoewel het aantal levensgebeurtenissen potentieel invloed kunnen

hebben op het zelfvertrouwen van de jongere, kunnen andere variabelen zoals persoonlijkheid en copingmechanismen een grotere rol spelen bij zelfvertrouwen.

Als derde werd gevonden dat sprake is van een associatie tussen zelfvertrouwen en eenzaamheid, waarbij een hogere mate van zelfvertrouwen samenging met een hogere mate van eenzaamheid. Dit houdt in dat hoe meer zelfverzekerd de jongere is van zichzelf, hoe eenzamer de jongere zich voelt. Dit is tegenovergesteld aan bevindingen uit eerder onderzoek van Van Der Ploeg (2017) en Perplau et al. (1982). Uit deze onderzoeken kwam naar voren dat een lagere mate van zelfvertrouwen samenhangt met een hogere mate van eenzaamheid. Dit is ook theoretisch aannemelijker dan de bevindingen die huidig onderzoek suggereren. Een mogelijke verklaring voor deze bevinding is dat jongeren met een hoger zelfvertrouwen mogelijk hogere verwachtingen hebben van hun sociale omgeving. Wanneer de sociale omgeving niet voldoet aan deze verwachtingen, kunnen zij zich eenzamer voelen (Smith, 2022). Daarnaast is het mogelijk dat jongeren met een hoog zelfvertrouwen minder geneigd zijn om niet-bevredigende relaties aan te gaan, wat resulteert in een kleiner netwerk.

Als vierde werd gevonden dat zelfvertrouwen geen mediator is in de relatie tussen het aantal negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid. Dit houdt in dat zelfvertrouwen niet fungeert als een tussenliggende factor die de relatie tussen het aantal negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid verklaart. Dit is tegenovergesteld aan de vooraf gestelde verwachting, omdat het theoretisch aannemelijk is dat meerdere negatieve levensgebeurtenissen invloed hebben op het zelfvertrouwen van een jongere, omdat levensgebeurtenissen de sociale omgeving veranderen en jongeren hierdoor geconfronteerd worden met vergelijking, of nieuwe sociale uitdagingen, wat spanning en onzekerheid met zich mee kan brengen (Bergagna & Tartaglia, 2018; Arslan, 2019). Tegelijkertijd is het theoretisch aannemelijk dat een laag zelfvertrouwen het leggen van sociale contacten hindert, waardoor eenzaamheid ontstaat (Van Der Ploeg, 2017). Mogelijk zijn er andere mediators

die de relatie tussen negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid kunnen verklaren, zoals copingstrategieën. Bepaalde copingstrategieën (probleemgericht) kunnen de negatieve impact van levensgebeurtenissen op eenzaamheid verminderen, terwijl andere copingstrategieën (emotiegericht) de negatieve effecten kunnen versterken (Switsers et al., 2023; Deckx et al., 2018).

Daarnaast zijn er slechts drie interviews afgenomen in huidig onderzoek, wat de representativiteit van de steekproef beperkt. Met slechts drie respondenten is de kans op een breed scala aan perspectieven beperkt. Daarnaast werden de interviews via Teams afgenomen. Het gebruik van teams heeft gezorgd voor technologische beperkingen, zoals verbindingsproblemen en een gebrek aan non-verbale signalen, waardoor de diepte van het interview werd beïnvloedt.

Tot slot is er aan de hand van een turfschema geanalyseerd hoe vaak zelfvertrouwen en negatieve levensgebeurtenissen terugkwamen in de protocollen. Hieruit bleek dat negatieve levensgebeurtenissen niet terugkwamen in de interventie. Er is echter geen contact opgenomen met Join Us om te verifiëren of dit daadwerkelijk zo is, of dat er wellicht wel ruimte was voor dit onderwerp tijdens de vrije invulling. In huidige studie is er vanwege dit gebrek aan contact vanuit gegaan dat negatieve levensgebeurtenissen niet worden behandeld gedurende interventie.

Limitaties en aanbevelingen

Huidig onderzoek kent een aantal limitaties. Ten eerste is er binnen dit onderzoek sprake van een kleine steekproef ($N = 65$). Allereerst beperkt een kleine steekproef de generaliseerbaarheid van de bevindingen. Een kleinere steekproef is namelijk minder representatief voor de gehele populatie. Ten tweede is de kans groter dat kleine betekenisvolle effecten over het hoofd worden gezien bij een te kleine steekproef. Dit wordt een type II fout genoemd. Een mediatieanalyse zou minimaal 200 deelnemers moeten

omvatten om statistische kracht te hebben (Schoemann, Boulton & Short, 2017). De analyse is mogelijk niet gevoelig genoeg om subtiele verschillen te detecteren. Dit kan resulteren in het missen van belangrijke inzichten, die wel aanwezig zouden zijn in een grotere steekproef. Er wordt geadviseerd om in vervolgonderzoek een grotere steekproefomvang (> 200) te gebruiken om zowel de generaliseerbaarheid en statistische kracht te vergroten.

De tweede limitatie binnen dit onderzoek is dat er alleen is gekeken naar het aantal levensgebeurtenissen die de jongere heeft meegemaakt, maar niet naar de mate waarin deze gebeurtenis de respondent van streek maakte. Er wordt verwacht dat er wel een significant verband wordt gevonden tussen negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid wanneer dit wordt meegenomen. Er wordt om deze reden geadviseerd om dit in vervolgonderzoek ook mee te nemen.

Een derde limitatie is de cross-sectionele opzet van huidig onderzoek waardoor geen causale relaties kunnen worden vastgesteld. Cross-sectionele studies identificeren alleen associaties tussen variabelen op één tijdstip. Longitudinaal onderzoek, waarbij gegevens over langere periodes worden verzameld (Farrington, 1991), kan beter de richting van de relatie tussen negatieve levensgebeurtenissen, zelfvertrouwen en eenzaamheid verduidelijken. Hierdoor kan men onderzoeken of veranderingen in negatieve levensgebeurtenissen voorafgaan aan veranderingen in zelfvertrouwen of eenzaamheid. Toekomstige studies zouden daarom een longitudinaal ontwerp moeten overwegen.

De klinische implicatie van het huidige onderzoek benadrukt het belang van het behandelen van zowel negatieve levensgebeurtenissen als zelfvertrouwen in de interventies van Join Us. Desondanks er geen verband is aangetoond tussen negatieve levensgebeurtenissen en eenzaamheid, komt er vanuit de wetenschappelijke literatuur en de interviews van huidig onderzoek naar voren dat negatieve levensgebeurtenissen wel degelijk impact hebben op eenzaamheid. Interventies gericht op eenzaamheid zouden om deze reden

baat hebben bij het inzetten van behandelstrategieën gericht op coping met negatieve levensgebeurtenissen, zoals mindfulnesstechnieken en emotieregulatietechnieken. Op deze manier wordt de impact van negatieve levensgebeurtenissen verminderd en het welzijn van de jongere bevordert.

Literatuurlijst

- Aartsen, M., & Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*, 8(1), 31–38.
<https://doi.org/10.1007/s10433-011-0175-7>
- Arslan, G. (2019). Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 151, 109514. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109514>
- Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). Self-esteem, social comparison, and Facebook use. *Europe's Journal of Psychology*, 14(4), 831–845.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1592>
- Bishop, S. (2002). What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71–83. <https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010>
- Bodden, D., & Stikkelbroek, Y. (2010a). Life Events Scale. Utrecht University.
- Bolmsjö, I., Tengland, P., & Rämgård, M. (2018). Existential Loneliness: an attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing Ethics*, 26(5), 1310–1325.
<https://doi.org/10.1177/0969733017748480>
- Buecker, S., Denissen, J., & Luhmann, M. (2021). A propensity-score matched study of changes in loneliness surrounding major life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(3), 669–690. <https://doi.org/10.1037/pspp0000373>
- Cacioppo, J., Hawkey, L., & Thisted, R. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453–463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>

- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023). *Eenzaamheid mensen van 15 jaar of ouder, 2019 t/m 2022*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2023/38/eenzaamheid-mensen-van-15-jaar-of-ouder-2019-t-m-2022>
- Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K., & Lennartsson, C. (2014). Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: a national longitudinal study. *Aging & Mental Health, 19*(5), 409–417. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.944091>
- Deckx, L., Van Den Akker, M., Buntinx, F., & Van Driel, M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine, 23*(8), 899–916. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>
- Dubowitz, H., Roesch, S., Arria, A., Metzger, R., Thompson, R., Kotch, J., & Lewis, T. (2019). Timing and chronicity of child neglect and substance use in early adulthood. *Child Abuse & Neglect, 94*, 104027. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104027>
- Duprey, E., McKee, L., O’Neal, C., & Algoe, S. (2018). Stressful life events and internalizing symptoms in emerging adults: The roles of mindfulness and gratitude. *Mental Health & Prevention, 12*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.08.003>
- Epel, N., Zohar, A., Artom, A., Novak, A., & Lev-Ari, S. (2021). The effect of cognitive behavioral group therapy on children’s self-esteem. *Children, 8*(11), 958. <https://doi.org/10.3390/children8110958>
- Farrington, D. (1991). Longitudinal research strategies: advantages, problems, and prospects. *Journal Of The American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry, 30*(3), 369–374. <https://doi.org/10.1097/00004583-199105000-00003>
- Franck, E., De Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008). Psychometric properties of the Dutch Rosenberg self-esteem scale. *Psychologica Belgica, 48*(1), 25-35. <https://doi.org/10.5334/pb-48-1-25>

- Hawkley, L., & Cacioppo, J. (2010). Loneliness Matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hawkley, L., & Kocherginsky, M. (2017). Transitions in loneliness among older adults: a 5-year follow-up in the national social life, health, and aging project. *Research on Aging, 40*(4), 365–387. <https://doi.org/10.1177/0164027517698965>
- Hayden-Thomson, L. (1989). *The Development of the Relational Provision Loneliness Questionnaire for Children*. National Library of Canada.
- Hensley, B., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M., Siegler, I., Poon, L., Jazwinski, S., Green, R., Gearing, M., Woodard, J., Johnson, M., Tenover, J., Rodgers, W., Hausman, D., Rott, C., Davey, A., & Arnold, J. (2012). Life events and personality predicting loneliness among centenarians: Findings from the Georgia Centenarian Study. *The Journal of Psychology, 146*(2), 173–188. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613874>
- Hepper, E., & Carnelley, K. (2011). The self-esteem roller coaster: adult attachment moderates the impact of daily feedback. *Personal Relationships, 19*(3), 504–520. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01375.x>
- Korrelboom, K. & Ten Broeke, E. (2014). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie* (2nd ed.). Bussum: Coutinho.
- Lasgaard, M., Armour, C., Bramsen, R., & Goossens, L. (2015). Major life events as predictors of loneliness in adolescence. *Journal of Child and Family Studies, 25*(2), 631–637. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0243-2>
- Lasgaard, M., Goossens, L., Bramsen, R., Trillingsgaard, T., & Elklit, A. (2011). Different sources of loneliness are associated with different forms of psychopathology in

- adolescence. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 233–237.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.12.005>
- Leary, M. (2005). Sociometer Theory and the pursuit of relational value: getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology*, 16(1), 75–111.
<https://doi.org/10.1080/10463280540000007>
- Lim, M., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 793–810. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
- Liu, Y., Wu, A., & Zumbo, B. (2009). The impact of outliers on cronbach's coefficient alpha estimate of reliability: Ordinal/Rating Scale Item Responses. *Educational and Psychological Measurement*, 70(1), 5–21. <https://doi.org/10.1177/0013164409344548>
- Madon, S., Willard, J., Guyll, M., & Scherr, K. (2011). Self-Fulfilling prophecies: mechanisms, power, and links to social problems. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(8), 578–590. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00375.x>
- Marcoen, A. & Goossens, L. (1990). De Leuvense Eenzaamheidsschaal voor Kinderen en Adolescenten, LEKA. *Ned. T.v.d. Psychologie*, 45, 289–292.
- Masi, C., Chen, H., Hawkley, L., & Cacioppo, J. (2010). A Meta-Analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality And Social Psychology Review*, 15(3), 219–266.
<https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Murray, S., Rose, P., Bellavia, G., Holmes, J., & Kusche, A. (2002). When rejection stings: how self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 556–573. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.556>

- Orth, U., & Robins, R. (2022). The benefits of self-esteem: reply to Krueger et al. (2022) and Brummelman (2022). *American Psychologist*, 77(1), 23–25.
<https://doi.org/10.1037/amp0000969>
- Peplau, L., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*, 135–151. New York: Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships in disorder*, 31-56. London: Academic Press.
- Ribeiro, O., Santos, A., Freitas, M., Rosado, A., & Rubin, K. (2019). Relational Provisions Loneliness Questionnaire. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t73570-000>
- Rich, S., Wilson, J., & Robertson, A. (2016). The impact of abuse trauma on alcohol and drug use: a study of high-risk incarcerated girls. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 25(3), 194–205. <https://doi.org/10.1080/1067828x.2015.1007197>
- Robins, R., & Trzesniewski, K. (2005). Self-Esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158–162. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00353.x>
- Russell, D , Peplau, L. & Ferguson, M. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(1), 290-294.
- Schoemann, A., Boulton, A., & Short, S. (2017). Determining power and sample size for simple and complex mediation models. *Social Psychological & Personality Science*, 8(4), 379–386. <https://doi.org/10.1177/1948550617715068>
- Smith, T. (2022). An exploratory analysis of the relationship of problematic Facebook use with loneliness and self-esteem: the mediating roles of extraversion and self-presentation. *Current Psychology*, 42(28), 24410–24424.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03505-0>

- Switsers, L., Stegen, H., Dierckx, E., Heylen, L., Dury, S., & De Donder, L. (2023). Life stories from lonely older adults: the role of precipitating events and coping strategies throughout the lifecourse. *Ageing And Society*, 1–24.
<https://doi.org/10.1017/s0144686x23000715>
- Törnblom, A. W., Sorjonen, K., Runeson, B., & Rydelius, P. (2021). Life events and coping strategies among young people who died by suicide or sudden violent death. *Frontiers in Psychiatry*, 12(1). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.670246>
- Uter, W., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Van Der Ploeg, J. (2017). Afwijzing, stress en eenzaamheid. In *Bohn Stafleu van Loghum eBooks*. https://doi.org/10.1007/978-90-368-1953-4_12
- Wagner, J., Lang, F., Neyer, F., & Wagner, G. (2014). Self-esteem across adulthood: the role of resources. *European Journal of Ageing*, 11(2), 109–119.
<https://doi.org/10.1007/s10433-013-0299-z>
- Wagner, J., Wieczorek, L., & Brandt, N. (2023). Boosting yourself? Associations between momentary self-esteem, daily social interactions, and self-esteem development in late adolescence and late adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000481>
- Wang, C., Havewala, M., & Zhu, Q. (2022). COVID-19 stressful life events and mental health: Personality and coping styles as moderators. *Journal Of American College Health*, 72(4), 1068–1077. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2066977>

Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J., & Neyer, F. (2013). Social network changes and life events across the life span: A Meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *139*(1), 53–80.

<https://doi.org/10.1037/a0028601>

Zhang, K., Song, Q., & Burr, J. (2023). Internet use and loneliness among older Chinese adults. *Aging & Mental Health*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2278713>

Bijlagen

Bijlage 1: interview respondent 1

Respondent 1

Speaker 1 [00:00:00] Wil jij iets over jezelf vertellen?

Speaker 2 [00:00:04] Ja ja, Want wat wil je weten? Alleen Join-us gerelateerd?

Speaker 1 [00:00:08] Nee, vertel maar wat over jezelf.

Speaker 2 [00:00:12] Nou ik ben Laura. Ik ben 23. Ik studeer de master Sociologie nu aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en ik doe ook een onderzoek voor Join-us naar de ervaringen van het taboe stigma op eenzaamheid voor je partner.

Speaker 1 [00:00:25] Oké, interessant.

Speaker 2 [00:00:27] Om de ervaringen van jongvolwassenen op eenzaamheid en de student assistent bij de afdeling Organisatiewetenschappen op de VU dus. En ik ben ook ervaren vrijwilliger bij Join Us. Ehm, ik zit ook in de aanmeldprocedure van Join Us waarin ik voor de regio Noord-Holland Utrecht Poland alle nieuwe aanmeldingen binnen krijg. Ik heb als eerst contact met de jongeren en vorig jaar ben ik ook voorzitter geweest met de jongerenraad en ik ben nog in allerlei andere projecten verwickeld namens Join Us.

Speaker 1 [00:00:59] Oké, wow, je zit dus echt niet stil?

Speaker 2 [00:01:02] Nee, nee, zeker niet.

Speaker 1 [00:01:04] Gaaf hoor, maar dan heb je het op dit moment wel erg druk?

Speaker 2 [00:01:05] Nu ja, op zich wel. En ja, ik heb gewoon een bijbaantje voor achttien uur per week. Dus niet iedere week dat ik met van alles bezig ben. Sommige projecten lopen gewoon en dan is het eens in de zoveel tijd iets doen. En ik kan ook gewoon zelf aangeven wanneer ik kan.

Speaker 1 [00:01:33] Oh gelukkig maar, dat valt nog mee.

Speaker 2 [00:01:36] Want wat doe jij? Heb jij een bachelor?

Speaker 1 [00:01:37] Nee, ik ben nu bezig met de master Orthopedagogiek. Dus ik ben eind juni klaar.

Speaker 2 [00:01:44] Ja. Oh ja, ja, ja, ik ook. Dan jij ook. Ja. Dus dan is er een masterstudent binnen jouw gezin. Ja.

Speaker 1 [00:01:51] Maar het is wel veel werk hè? Het is wel pittig.

Speaker 2 [00:01:54] Ik zag dat jij interviews ook mixt met vragenlijsten, want ik heb ook de vragenlijsten ingevuld. Waarschijnlijk een SPSS set analyse?

Speaker 1 [00:02:02] Ja, klopt. En dan aanvullend nog interviews, maar dat zijn er een paar. En jij doet ook kwantitatief en kwalitatief?

Speaker 2 [00:02:11] Alleen wat ik wil, dus ik heb echt twintig interviews die allemaal minimaal 1.00u duren en eigenlijk langer. En die moet je allemaal uittypen.

Speaker 1 [00:02:30] Ja, je kan dat als het goed is ook via amberscript doen he? Wist je dat?

Speaker 2 [00:02:34] Ja, maar dat vind ik echt niks. Als je langer dan vijf uur interviews uploadt, dan moet je € 40 betalen per maand. Maar ik heb al 5.00u aan audio opnames uploaden voor één maand. Maar nu werk ik via Trint, daar kan je eerst gewoon drie transcripties gratis doen. Nou, de software wordt verbeterd en dan kan je daarna voor € 87 1200 minuten uploaden. Dat is de prijs waard. En ik ben ook iemand die kwaliteit levert, dus dan is Trint super.

Speaker 1 [00:03:36] En dat heet Trint?

Speaker 2 [00:03:38] Ja, Trint.

Speaker 1 [00:03:39] Oké, bedankt voor de tip!

Speaker 2 [00:03:40] Het is een Amerikaanse software en je kan eerst gewoon een soort trial starten. Zeker doen en dan kan je gewoon drie audio opnames uploaden. En wat ik ook heel fijn vind is dat je gewoon allemaal sneltoetsen hebt en je kan een spatie doen, dan stopt hij. Je kunt ook met de muis gewoon naar het woord gaan waar je was gebleven als je iets moet aanpassen.

Speaker 1 [00:04:07] Oh, da's fijn. Oké, dan ga ik dat ook eens proberen.

Speaker 2 [00:04:10] Je kan het ook afvinken zeg maar als je iets hebt bewerkt bij het afvinken en dan kan je weer verder waar je gebleven was. Oh ja, ik had hier niet staan, daar was ik gebleven. Op het einde van de rit kan je exporteren naar Word.

Speaker 1 [00:04:31] Oh wat fijn! Heel handig! Ik heb het opgeschreven.

Speaker 2 [00:04:36] En ze hebben ook de privacy policy zeg maar ook heel duidelijk beschreven. Dan kan je ook echt zien van wat medewerkers van trainingen kunnen zien.

Speaker 1 [00:04:50] Super Oké, dank je wel. Ik weet niet precies hoelang het interview gaat duren. Het ligt eigenlijk aan jouw antwoorden. De een is wat uitgebreider dan de ander. We gaan het even zien.

Speaker 2 [00:05:05] Ja, moet jij nog een minimale tijd hebben dan of zo? Waar het aan moet voldoen?

Speaker 1 [00:05:08] Nee. De interviews zijn eigenlijk een aanvulling op de kwantitatieve analyse, dus het is fijn als je gewoon antwoord zoals jij wil antwoorden.

Speaker 2 [00:05:18] Nee. Oké, nou prima. Ja, ik heb dat wel hoor. Ik moest echt wel richting het uur, dus.

Speaker 1 [00:05:28] Dat lijkt me wel lastig, dan moet je soms ook tijd rekken als de geïnterviewde niet erg spraakzaam is.

Speaker 2 [00:05:43] Ja dat klopt. Maar genoeg over mij. Kom maar door.

Speaker 1 [00:05:47] Klaar voor?

Speaker 2 [00:05:48] Ja hoor!

Speaker 1 [00:05:49] Wanneer ben je begonnen bij Join us?

Speaker 2 [00:05:52] Ja, ik heb deelgenomen, maar in november 2021 heb ik me toen aangemeld. Mm hu. En toen heb ik ook even op de wachtlijst nog moeten staan. Inmiddels zijn die wachtlijsten een stuk korter, maar ik heb deelgenomen aan het onlineprogramma en toen nog maar drie maanden op de wachtlijst gestaan. Ik vond het intakegesprek wel oké. Ben in februari 2021 begonnen.

Speaker 1 [00:06:26] En dan had je de dus de online interventie?

Speaker 2 [00:06:28] Ik had online. Ik heb eigenlijk zelfs twee keer deelgenomen. De eerste keer verliep niet helemaal lekker omdat ik geen klik had met de begeleider en toen kon ik een tweede keer deelnemen. Dus ik heb me in november 2021 aangemeld. In februari 2022 start ik dan met de eerste deelname. En toen hebben daar weer drie maanden tussen gezeten. Want ja, ik stond weer op een wachtlijst voor een nieuwe deelname en die is dan in augustus en 2022 stad gestart en die stopte dan eind november 2022.

Speaker 1 [00:07:05] En waarom heb jij je aangemeld bij Join-us?

Speaker 2 [00:07:08] Nou, omdat ik me toch wel een hele lange tijd eenzaam heb gevoeld en ik zag dit als een soort laatste redmiddel op dat moment om aan nieuwe sociale contacten te komen en vriendschappen te kunnen creëren voor mezelf..

Speaker 1 [00:07:23] En was er ook een bepaald beginpunt dat je je eenzaam voelde?

Speaker 2 [00:07:28] Ja, zeker wel, Maar ik denk dat dat beginpunt ook weer is veranderd. Omdat ja, ik was me nog niet zo bewust van de eenzaamheid zeg maar. Je bent eerst natuurlijk nog niet bewust van dat het hier om eenzaamheid kan gaan. Dat stukje bewustwording komt pas veel later. Ja, en als ik het dan zo moet zeggen, dan zeg ik altijd dat het gaat over een periode van twaalf jaar. Dat is begonnen op de basisschool. Op de basisschool ben je natuurlijk nog niet echt bewust op tien of elf jarige leeftijd van wat eenzaamheid is en dat je daar mogelijk in zit als persoon. Ja, ja, daar is het wel begonnen met een pestverleden en een docent die dan tegen me zegt dat jouw schuld is dat je wordt gepest en dat jij geen groepjes kan vormen of tweetallen kan maken. En dat heeft dan gewoon effect gehad over de jaren daarna. Ja, dus daar is het eigenlijk begonnen en op de middelbare school heeft zich dat gewoon weer verder ontwikkeld. Ja, en dat betekent niet dat ik met ieder jaar dus even bewust van was dat ik eenzaam was. Die bewustwording kwam pas later. Maar als

persoon terugkijkend Ja, maar ik heb me ook gewoon in die eerste jaar op het vmbo heel erg eenzaam gevoeld.

Speaker 1 [00:08:31] Dus eigenlijk had je een hele nare basisschooltijd en middelbareschooltijd?

Speaker 2 [00:08:35] Ja.

Speaker 1 [00:08:36] En als ik het goed begrijp, ging je naar de middelbare school en dat ging ook niet echt beter?

Speaker 2 [00:08:41] Nee, ik werd niet meer gepest, dus dat kwam op dat moment wel als een verbetering natuurlijk. Maar ik kreeg een te laag schooladvies van de basisschool. Ja, ik ben naar vmbo gestuurd. Ik kon weer niet goed aansluiting vinden in de klas, opnieuw. Dus dat heeft wel de basis gelegd in dat je zeg maar op een later moment als het dan ook niet lukt sociaal gezien jij jezelf de schuld gaat geven dat het niet werkt. Ja en dat werkt natuurlijk niet zo goed bij eenzaamheid als je jezelf de schuld gaat geven. En in de brugklas dus jaar één en twee van VMBO, dat waren dan nog mijn beste jaren. Maar het is niet zo dat ik toen echt vrienden had. Dus ik had dan wel contacten, maar ik zag hen niet buiten school. Het was dus een verbetering ten opzichte van de basisschooltijd, maar ik heb toen eigenlijk ook geen normale vriendschap gekend. En dat was misschien wel een gemis.

Speaker 1 [00:09:58] En bij Join Us heb je wel vriendschappen gekend?

Speaker 2 [00:10:02] Ja, ja, daar heb ik gewoon geleerd wat vriendschap echt is en wat het zou moeten zijn, wat ik voorheen nooit heb ervaren. Dus dat merk ik nu ook. Dat ik nu ineens wel mensen heb om mee op stap te kunnen gaan en mensen heb om dingen mee te kunnen bespreken. Ja, dat had ik vroeger eigenlijk totaal niet. Het scheelt ook dat de mensen bij Join-us je echt kennen. Contacten zijn gewoon geheel buiten school om ontstaan. Dat maakt ook wel voor mijn gevoel dat het wat stabiel is. Je bent niet afhankelijk van dat alles per se binnen die studie moet gebeuren om gespreksstof te hebben. Je praat sowieso over van alles en nog wat. En natuurlijk komt school ook wel ter sprake. Alleen zij zit op een MBO en ik op de universiteit. Nou dat zijn twee verschillende werelden ja, maar het is wel zo dat die vriendschap echt goed is, want ik ben ook op de diploma-uitreiking van haar geweest, en zij ook op die van mij. Als ik straks op 10 juni mijn scriptie moet gaan presenteren, komt zij ook. Dat zijn wel dingen, wat ik nooit heb gekend. Ik had nooit vrienden om hiervoor uit te nodigen bijvoorbeeld. Dus ja, dat heb ik wel door Join-us gekregen ja.

Speaker 1 [00:11:26] Dus het aansluiten bij Join-us is een hele positieve ervaring geweest voor jou?

Speaker 2 [00:11:30] Ja, absoluut wel ja. In het begin natuurlijk heel spannend, maar ja je hebt zestien weken om elkaar te leren kennen en je merkt wel dat je echt die volle zestien weken nodig hebt om contact op te kunnen bouwen. Het is wel gewenst dat je zo veel mogelijk bijeenkomsten erbij bent. Het is ook maar 1,5 uur per week. Ja natuurlijk online en er zit ook wel een keer een fysieke ontmoeting in, maar je moet het wel gewoon zelf doen. En ik heb ook wel buiten de meetings om al wel eens met ze afgesproken. Al moet ik zeggen dat ik het wel een beetje spannend vond. En ook wel weer veel sociale teleurstelling meegemaakt en dat is oké. Ik heb daar dan ook de studentenpsycholoog voor geraadpleegd. Tijdens de eerste deelname werd ik geconfronteerd met mijn eigen negatieve zelfbeeld die ik op de

basisschool al had gecreëerd. Eigenlijk met dat pestgedrag. En ik merkte na die eerste deelname dat negatieve zelfbeeld mij mogelijk een beetje in de weg kon staan in de deelname. Toen dacht ik, misschien moet ik gewoon eenstudentenpsycholoog ernaast nemen. Daar is sowieso geen wachtlijst voor en dan heb je echt een fijn gesprek, zowel online als fysiek. Dus alle onzekerheden omtrent die vriendschappen tijdens join-us kon ik bespreken. Zij gaf mij dan weer tips met hoe ik daar mee om kon gaan en hoe ik dat dan beter kon doen. Ja, dat kon ik meenemen naar bijeenkomsten en ik zeg eigenlijk altijd dat die combinatie het voor mij heeft gedaan.

Speaker 1 [00:13:46] Oh wat fijn! Ja, maar ook dat dat mogelijk is vanuit de universiteit.

Speaker 2 [00:13:51] Ja, dat is niet overal mogelijk. Maar in dit geval de studentenpsycholoog op de VU, die zijn er ook altijd wel zelf, maar ook voor andere problemen die niet direct aan de studie te relateren zijn. Ja, het is niet alleen maar faalangst en studiestress. Ze hebben echt letterlijk een hele waslijst met allerlei klachten en daar zijn ze voor en dus ook het negatieve zelfbeeld.

Speaker 1 [00:14:21] Wat fijn! We gaan het straks ook nog even over zelfvertrouwen hebben.

Speaker 2 [00:14:32] Ja.

Speaker 1 [00:14:34] Even terug naar eenzaamheid. Hoe ging jij om met dat gevoel van eenzaamheid gedurende je schooltijd?

Speaker 2 [00:14:43] In de brugklas jaren voelde ik me nog niet direct eenzaam. Als je terugkijkt denk ik ja, die contacten waren er niet voor mij buiten school. Ja, daar zit wel weer een ervaring van eenzaamheid in. Zeker als ik het vergelijk met wat ik nu heb en wat ik toen nog niet had. Maar er speelden ook andere dingen mee. In jaar twee werd ik heel erg ziek en kreeg de ziekte van Pfeiffer. Ik kon ook gewoon niet afspreken buiten school om, want ik werd steeds zo moe van alles dat het enige waarmee weken dat jaar omdraaide was gewoon naar school gaan, zoveel mogelijk lessen volgen en thuis lekker uitrusten. En daarna, in jaar drie kwam er ook weer een pester vanuit de basisschool op mijn school terecht. Ehm dus dat maakte het heel vervelend. En toen ben ik ook in een depressie beland omdat ik op de eerste plaats niet blij was met mijn toekomstperspectief. Ik zat op een VMBO, ik wilde daar niet zijn, ik wil niet naar een MBO en daar was ik niet blij mee. Die was vervelend. Maar hulp zoeken ging toen al lastig want toen stond je al op een wachtlijst van een aantal maanden. Ja, uiteindelijk ben ik er zelf weer een beetje uitgekomen en ben ik gewoon doorgegaan. Gewoon focussen op school, focus op cijfers en ik vond het wel best dat ik gewoon op school mensen had om op school mee te praten en ik had een beetje de situatie geaccepteerd of zo. Ik had zoiets van ja ik vind wel prima. Weet je, als ik gewoon op school mensen heb om in de pauze bij te staan of naast te zitten om mee samen te werken, dan scheelt dat enorm. Ja, dat is denk ik echt in havo vier dat ik het behoorlijk begon te voelen en te ervaren. Dus na mijn eindexamen jaar ging ik naar de havo en in een totaal andere school kwam ik daar terecht. Dat was echt de grote middelbare school van mijn vmbo-school. Moet je voorstellen, Nou ongeveer 400 leerlingen, allemaal begane grond. En toen kwam je op de grote middelbare school met drie etages en nog een ander gebouw. En ja, dat was wel een enorme overstap. En dan kom je binnen in havo vier in een groep die eigenlijk elkaar al lang kent. Ik kwam ook van buitenaf, dan krijg je een stempel. Omdat ik toen met een oneven aantal zat in de klas zat ik vaak alleen tijdens het lessen en ook met opdrachten vaak en dat vond ik heel moeilijk.

Ook in de beginfase van alleen zijn in de pauze was moeilijk, want daar komt dan weer een stukje terug van jezelf de schuld geven. Ik heb daar echt wel het nodige in geprobeerd en ook om de jaren erna naar het VWO te gaan. Ik heb eigenlijk zowel op de havo en vwo geprobeerd om gesprekken met mensen aan te gaan en gewoon geïnteresseerd te zijn. Maar het lukte maar niet. En als je alleen zat in de pauze word je er gewoon mee geconfronteerd dat je alleen bent zeg maar. Maar als je dan toch omringd bent met mensen dan heb je dat gevoel wat minder omdat je niet letterlijk alleen staat.

Speaker 1 [00:18:58] Maar dat lijkt mij ook lastig. Dat je wel mensen om je heen hebt, maar eigenlijk geen band met ze hebt.

Speaker 2 [00:18:59] Nee klopt, dat is dan wel moeilijk en dan kan je je ook afvragen in hoeverre heb je daar zelf invloed op? Ja en ik zat daar dan wel bij, maar het waren niet echt mijn vrienden of zo voor mijn gevoel. Dus het was meer van oké, ik heb iemand om bij te staan in de pauze en mensen om mee te praten. Maar ik heb nog steeds geen vrienden. Buiten school en op mijn vwo-school was dat hetzelfde eigenlijk. Dus ja, ik had eindelijk een groepje gevonden. Stom genoeg is dat na twee maanden uit elkaar gevallen, omdat ze ruzie kregen met elkaar, waar ik totaal niks van wist. Ik kwam gewoon lekker op school en dacht waarom staan hun daar? En toen zij iemand dat ze ruzie hebben gehad. Ik probeerde toen door te vragen naar wat er aan de hand was, maar het was niet best. Ik had toen ook echt heel erg mijn best gedaan. Die ongemakkelijke vraag gesteld mag ik erbij staan in de pauze? Datging twee maanden goed en dan hebben zij ruzie met elkaar. Dus toen sprong ik een beetje van het één naar de ander. Maar ik voelde me eigenlijk nergens op mijn gemak. Ik had een paar mensen om mee samen te werken in principe, dus dat was prima. Ik heb het maar gewoon geaccepteerd eigenlijk, maar ik had wel steeds meer het gevoel van ik heb ook niemand buiten school en dat is misschien wel een probleem. Ja, en ik had ook heel erg mijn hoop gevestigd op de introductieweek van de universiteit. Ja, ik dacht van dan start je allemaal opnieuw. Ik sta klaar voor mijn bachelor. Iedereen start grotendeels met de bachelor. Niemand is bekend met de studie. Ik toevallig wel, omdat ik met mijn moeder werkte en ik was ook al een paar keer daar geweest. Maar ik dacht wel van ja, ik zag daar gewoon kansen om nieuwe contacten op te doen, maar Corona heeft dat verpest.

Speaker 1 [00:20:46] Oh ja, want hoe heeft Corona dat verpest? Werd de introductieweek afgelast?

Speaker 2 [00:20:50] In 2020 zat ik net in zes vwo. Eigenlijk stond ik voor de derde keer eindexamen doen en toen brak dus Corona uit. En in eerste instantie vond ik dat niet zo erg, want ik dacht oké, ook niet meer in die pauzes met die mensen. Dus ik was wel opgelucht. En toen ook het eindexamen niet doorging, dacht ik oké, ja, ik ben gewoon geslaagd en ik hoef geen derde keer meer die gymzaal in, dus daar was ik blij mee. En tot de persconferentie kwam waarin Mark Rutte ging aankondigen dat de introductieweken ook niet mochten doorgaan. Ja oh, toen dacht ik oh, daar ga ik, want ik zag echt kansen in die introductieweek. Ik dacht nou, dan kan ik misschien wel nieuwe mensen ontmoeten en ook een goede start maken in de studie. Maar dat was eigenlijk helemaal verpest en in plaats daarvan zat ik naar een Twitch live muziek te kijken van een leeg Paradiso waar ze een DJ hadden staan. En ik had zelf deelgenomen aan een soort online introductieprogramma. Daar heb ik echt wel actief aan deelgenomen, maar daar had je niet zoveel aan. Dat waren vooral docenten die praatjes gingen houden en dan had je af en toe wel een breakout groep met één iemand voor 5 minuten en dat was echt niks.

Speaker 1 [00:22:01] Dat kan ik me voorstellen, dat is ook heel erg anders dan face to face contact.

Speaker 2 [00:22:06] Ja en daarna begonnen eigenlijk de colleges die ook allemaal online waren. En we hadden wel een soort vaste werkgroep met een mentor erin en die zag je dan zo'n twee keer per week, zeker in de eerste periode van de eerste twee maanden en daarna hadden ze ook wel zeker één keer per week contact en iedereen moest hen camera aanzetten. Op een gegeven moment ben je dan in groepjes ingedeeld en je moest een onderzoek uitvoeren. Maar als je dan echt met mensen ging praten deed je dat alleen maar in breakout rooms met mensen met wie je in de onderzoeksgroep zat. Je zat eigenlijk niet met anderen. Toen begon ik me ook wel langzaamaan te verliezen. Tijdens de buitenlandse reis heb ik wel iemand ontmoet waar ik ook later in de pauze weer bij kon staan. Maar de buitenlandse reis was echt allesbehalve succesvol. Het was gewoon één groot drama en dat was echt verschrikkelijk. En toen ging ik weer een nieuwe dip in. Maar ik probeerde ook een beetje weg te drukken en probeerde het toch maar te accepteren zoals het was. En ik werkte gewoon een beetje naar de cijfers toe, ik dacht als ik maar een goed cijfer haal. Daar haalde ik mijn eigenwaarde uit. Maar dat was eigenlijk gewoon een hele moeilijke periode. Ja en waar ik mijn hoop uit haalde was dan vooral op de middelbare school tijdens de introductieweek van universiteit. Ik ging gewoon steeds weer op zoek naar momenten om samen te kunnen komen met mensen. Dus toen die introductieweek niet doorging had ik gehoopt dat als we allemaal gevaccineerd zouden zijn in de zomer van 2021, dat daarna de boel wel weer over zou gaan. Nou, het gebeurde eigenlijk niet en we gingen van lockdown naar lockdown. En toen dacht ik, ik ga Join-us doen en zo ben ik er eigenlijk ingerold.

Speaker 1 [00:24:11] Ik vind het wel heel erg knap hoe je toch kansen hebt aangegrepen en positief bent gebleven en mooie schoolresultaten hebt behaald.

Speaker 2 [00:24:18] Ja, want je moet toch iets. En ja, je wilt het graag anders zien. Ik was sowieso altijd wel iemand die gewoon meer op de achtergrond stond en niet zoveel initiatief nam. Toen ik naar 5-vwo ging, dacht ik ik ga het roer omgooien. Ja, meer gesprekken aanknopen met mensen, maar dat heeft helaas geen resultaat gehad. En ik heb echt wel geprobeerd wat ik kon, maar op een of andere manier stonden mensen gewoon niet open voor mij of ik weet niet wat het was, maar het is gewoon niet gelopen zoals ik had gewild.

Speaker 1 [00:24:56] Ja, en dat er dan al groepjes zijn, maakt het natuurlijk ook wel lastig voor jou om daartussen te komen.

Speaker 2 [00:25:00] En ja, dat was op de middelbare school echt wel een kloof. En als je dan als één van de weinigen komt instromen in ja vier of vijf VWO of je verhuist bijvoorbeeld en je komt dan instromen. En dan wil je natuurlijk gewoon dat je wordt opgevangen. Mijn vmbo-school was toen echt wel een plek waar dat gebeurde. Er kwam toen iemand ook echt binnen in klas drie en die werd heel goed opgevangen door andere leerlingen en die mocht er ook bij enzo. Ik had verwacht dat leerlingen misschien wat socialer ingesteld zouden zijn ja. En dat als ik dan net binnen zou komen dat ze misschien ook wel een rondleiding zouden geven of zo of wel interesse zouden tonen, maar dat is eigenlijk niet zo gebeurt.

Speaker 1 [00:26:27] En hoe zou jij jouw eenzaamheidsgevoel nu beschrijven?

Speaker 2 [00:26:33] Ik voel me niet meer eenzaam, want ik heb twee hele goede vrienden uit m'n groep gehaald. Ik heb ook nog met een derde persoon contact en dat is iets minder en ik heb nu ook al iemand leren kennen waar ik een hele goede klik mee heb. Ik ben eigenlijk gewoon heel blij met wat ik heb, dus nee, eenzaamheid is er helemaal niet meer.

Speaker 1 [00:27:05] Oh wat fijn! En je hebt het net ook even gehad over pesten.

Speaker 2 [00:27:11] Ja.

Speaker 1 [00:27:11] Zijn er ook nog naast het pesten andere gebeurtenissen geweest die misschien van invloed zijn geweest op jouw eenzaamheid?

Speaker 2 [00:27:20] Ja, er zijn heel veel factoren die ertoe hebben aangezet om het hebben versterkt. Als ik op terugkijk denk ik ja, die periode heb ik gewoon de ziekte van Pfeiffer gehad. Iemand die gewoon een beperking heeft in zijn leven. Maar dan merk ik wel want de ziekte van Pfeiffer, dat kan je ook in verschillende mate hebben. Ja, ik was wel zwaar getroffen dat jaar, was echt flink ziek. En ja, in dat jaar kon ik niet naar school gaan en thuis uitrusten. En ik had ook gewoon dagen dat ik gewoon al om 19.00u ging slapen. Na 14.00u al naar huis omdat gewoon niet ging. Dus dat hele jaar. Maar ja, op school was het allemaal best wel moeilijk. Er waren ook andere leerlingen die zeiden oh ja ik heb het ook op jouw manier gehad en zo. Ja dus dat was wel fijn. Alleen is het niet bevorderlijk voor je sociale contacten. Je bent zo moe en bent gewoon fysiek niet in staat om contact te maken met anderen.

Speaker 1 [00:28:30] Nee, dat kan ik me voorstellen als je vaak thuis zit en zo moe bent.

Speaker 2 [00:28:31] Dat was niet goed inderdaad. Ja, en toen die combinatie met die pester die terugkwam baarde mij alweer heel veel zorgen. En dat kwam dus ook uit. Ja, dat was gewoon niet goed. Die ging roddels over mij verspreiden. Ik werd nageroepen door mensen, ik werd gewoon weer lastiggevallen eigenlijk ja, waardoor je je ook gewoon sociaal wat onveiliger gaat voelen. Ja, en je mist ook wel gewoon mensen die soms voor je opkomen in bepaalde situaties, dus ik voelde me eigenlijk gewoon niet heel prettig meer daar. Ik ben niet fysiek belaagd of zo, maar wel mentaal. En ik ging op school wel met mensen om, maar daarom niet per se echt vrienden waar ik een hele goede klik mee had of zo. Ik dacht van ja prima, maar daarbij geeft het mij niks. En op zich uiteindelijk in mijn vierde jaar ben ik uitgekomen bij mijn mentor over het pesten. Toen zijn ze ook echt hard aangepakt, dus dat was wel fijn.

Speaker 1 [00:30:28] Pesten en Pfeiffer hebben dus een grote impact gehad op jouw eenzaamheid. Zijn er ook nog andere gebeurtenissen die invloed hebben gehad?

Speaker 2 [00:30:29] De overstap naar die andere school, Weer naar havo vier gaan, nieuwe school instromen waar de groepjes al zijn gevormd. Ja dat ging dus niet goed. Ik heb dus ook gewoon echt wel bij mensen gestaan die ook bij mij in de klas zaten. Op een dag stond ik in de pauze erbij en toen kwam er iemand naar mij toe om te vertellen dat ze liever niet had dat ik erbij stond. Dan wil je echt door de grond zakken. Ik vond ook sowieso die sfeer vervelend. Ik vond echt dat er heel veel werd geroddeld. Dat voel je echt. Ja, ik werd er ook helemaal naar van. Eigenlijk helemaal geen prettige sfeer.

Speaker 1 [00:31:41] Wat vervelend dat je daar weer zo een nare ervaring hebt opgedaan. Hoe ging je om met die vervelende sfeer?

Speaker 2 [00:31:44] Ja, ik vind het wel een beetje beangstigend. Ik zou nog steeds niet weten of de zorgcoördinator op die school aanwezig was. Slecht en ik wilde eigenlijk aangeven dat het niet goed ging, maar ik had totaal geen klik met mijn mentor. Die was eigenlijk iemand die aan het begin van het jaar zei ja ik ben de mentor dit en dat. Oh ja, en je zou wel bij mij terecht kunnen voor hulp of zo. Echt op zo'n toon dat je denkt van nou doe maar niet of liever niet. Ja dus ik dacht oké. Je probeert het wel, maar iedereen lijkt wel iemand te hebben.

Speaker 1 [00:33:36] Wat naar allemaal zeg.

Speaker 2 [00:33:37] Toen dacht nee, oké, weet je, ik ga het ook gewoon aankijken. In oktober moest ik de buitenland reis aangeven en dat was ergens in mei. En ik was heel moeilijk, want ja, ik zat nog niet eens anderhalve maand op die school en ik moest aangeven met wie ik op buitenlands reis moest. En ja, wie ga ik daar opgeven? Dus ik had eigenlijk heel veel twijfels of ik moest gaan of niet. Uiteindelijk heb ik het dus gedaan omdat ik in de havo ook een buitenland reis heb gehad en toen pakte dat wel goed uit. En ik dacht met die goede ervaring in het achterhoofd, misschien levert dit ook wel iets op, Dus ik heb het toch opgegeven. Ook een bestemming waar ik zelf nog nooit was geweest. Maar ja, het was pas in mei dus je wist ook niet zo goed met wie je nou ging en hoe de dynamiek was op het moment dat je ging. En toen kwam die buitenland reis en toen zag ik dat het eigenlijk niet meer zou gaan. Die vriendinnen die waren echt van oh ja, kom ook maar gewoon bij ons. Er werd aangekondigd dat ik die vrijdagmiddag een soort vrije middag zou hebben en toen had ik al wel bedacht oké, wat kunnen we dan doen? Die donderdagmiddag vond ik ze al een beetje mysterieus doen en een beetje smoezelig en ik dacht echt wat is er nou aan de hand? En toen was het van ja, vrijdag hebben we die vrije middag en wij willen graag wat doen, maar dan zonder jou. En toen wilde ik echt terug naar huis. Maar ja, dat kan niet want je moet de volgende dag nog door en dat was echt rot. Ja, dat kwam heel hard binnen.

Speaker 1 [00:36:29] Ik kan me voorstellen dat dat heel naar is om te horen.

Speaker 2 [00:36:31] Ja, ik vraag me nog steeds af of zij weet wat ze nou heeft aangericht met die actie. Ik ben eigenlijk wel boos dat ze dat heeft gedaan en dat ze er eigenlijk niet zo over nagedacht. Kort daarna had ik ook echt zoiets van ja, ik heb hier ook gewoon echt niemand en dan voel je het wel. Ja en dan moet je zes vwo nog doorkomen zeg maar. In juni had ik een fijne zomervakantie. Ik kon ook even opladen, even een soort van aanpak bedenken hoe kom ik zes vwo door? Maar ja, ik moet zes vwo door die naar die partij, dus het was echt gewoon op standje overleven. Eigenlijk gewoon al die schooljaren.

Speaker 1 [00:38:12] En heb je daar toen ook met je ouders over kunnen praten of met anderen?

Speaker 2 [00:38:15] Nee, heb ik niet gedaan. Ik heb voor het eerst over eenzaamheid gesproken met Join-us. Ja, weet je, ik had eigenlijk echt zoiets van wat kan de school hier nou aan doen? Ja, en die uitspraak van die mentor. Ik kan niemand dwingen om vrienden te worden. Ik dacht wat moet ik nou met zo'n mentor? Want ik kan ook niemand dwingen om met mij vrienden te worden. Dus ik dacht ja, ik heb mijn probleem eigenlijk niet concreet opgelost. Ja, ik zag het nut er niet van in en ik dacht ik kan het ook wel een beetje met mijn ouders bespreken. Maar ik dacht wat kunnen zij er nou aan doen, weet je wel ja. Het probleem van een negatief zelfbeeld is pas later gekomen. Ik had echt zoiets van ik zou het

niet prettig vinden als die persoon gaat zeggen dat het mijn schuld is of zo, want ik heb echt wel het nodige geprobeerd, maar zo'n gevoel krijg je nooit. Dus ik heb eigenlijk gewoon besloten om daar ook mijn ouders niet mee te belasten. Ze gaan zich dan enorm zorgen maken en dat wilde ik eigenlijk niet.

Speaker 1 [00:39:45] En toen kwam je bij Join-us en toen zijn er bepaalde onderwerpen behandeld, waaronder zelfvertrouwen, pesten en sociale afwijzing?

Speaker 2 [00:39:52] Ja, want er is ook ruimte voor je eigen ervaringen. Soms wordt er gewoon gevraagd of je een situatie wil delen waar je tegenaan liep en dan gebruikte ik gewoon die situaties. Eigenlijk om te kijken wat andere mensen zouden doen. Ja wat wel meer voldoening gaf is als je dan die situatie geeft, dan krijg je vragen. Dus daar kon je wel echt de erkenning vinden van datgene wat je hebt meegemaakt. Dat anderen dat dus ook moeilijk zouden vinden. En ik heb eigenlijk gewoon alles wel gewoon gedeeld. In één van de eerste keren hebben we ook aan elkaar gevraagd van hey wat heeft jou hier toe gebracht zeg maar. En ja wat heb jij meegemaakt en hebben we dat eigenlijk meteen op tafel kunnen leggen en gewoon kunnen bespreken. Dat vond ik heel fijn en ben ik ook een stukje herkenning gaan vinden en erkenning dat mensen je toch wel horen. Ja en als iemand tegen je zegt van ja wat erg voor je, dat ik voorheen eigenlijk nog nooit gehoord.

Speaker 1 [00:41:33] En is er voor jou ook voldoende aandacht besteed aan die thema's waar jij behoefte aan had?

Speaker 2 [00:41:41] Als ervarings vrijwilliger niet direct. Ik vind dat er langer tijd mag worden besteed aan het leren kennen van elkaar en opbouwen van vertrouwen. Dat miste nu een beetje.

Speaker 1 [00:42:00] Ja dus eerst vertrouwen opbouwen eigenlijk, toch?

Speaker 2 [00:42:02] Ja, het is natuurlijk ook maar zestien weken, dus veel tijd is er niet. Maar je moet vooral als begeleider goed kunnen afstemmen op wat er nodig is. Dus als jouw groep daar wel klaar voor is om allerlei ervaringen te delen, is dat ook goed.

Speaker 1 [00:42:27] Ja en dat voel je ook zelf wel aan denk ik wanneer de groep er klaar voor is.

Speaker 2 [00:42:31] Ja, ik bespreek ook wel met de begeleider altijd. Dan geef ik aan dat het erop lijkt dat het delen van ervaringen misschien nog wat te vroeg komt. Dan kun je beter eerst even aankijken wat de groep nodig heeft. Zou eerst gaan kijken hoe mensen erin staan en ook hoe de samenstelling van de groep gaat vallen. Want je krijgt dan toch ineens dertig mensen bij elkaar die elkaar ook niet kennen en dat is heel spannend.

Speaker 1 [00:42:58] Maar ja, hartstikke fijn hè, dat de mogelijk er is om je verhaal te delen en hulp te krijgen bij eenzaamheid.

Speaker 2 [00:43:01] Ja zeker waar. Ik heb ook wel eens gezegd van als ik er eerder van op de hoogte was geweest, had ik me eerder aangemeld.

Speaker 1 [00:43:09] Hoe ben je er eigenlijk op gekomen?

Speaker 2 [00:43:12] Ik had een schoolopdracht in het tweede jaar van mijn bachelor en dat was een vak sociaal kapitaal en netwerken en daar hadden we drie deelopdrachten van. Bij de derde opdracht moest je initiatief nemen om je sociale netwerk uit te breiden en niet alleen via social media. En toen kwam ik Join-us tegen. Ze hadden een filmpje in elkaar gezet van 2 minuten over Join-us Online. Wat het is, wat de drempels zijn om deel te nemen. Ja, toen ben ik wel een beetje aan het denken gezet. Ik heb er nog even mee gewacht, maar ik eigenlijk in november dacht ik: nee, het gaat niks meer worden en toen heb ik mij aangemeld. Maar ik heb het gewoon zelf gevonden.

Speaker 1 [00:44:19] Hey, we hebben t net ook even gehad over zelfvertrouwen.

Speaker 2 [00:44:22] Ja.

Speaker 1 [00:44:23] Hoe is jouw zelfvertrouwen op dit moment? Hoe zou je het omschrijven?

Speaker 2 [00:44:27] Nou, t is wel heel hoog eigenlijk. Ja, ik heb wel gewoon heel veel zelfvertrouwen, die scriptie. Ik weet gewoon wat ik doe, zeg maar. Ja, en ik ben ook gewoon degene die heeft gezegd van ja luister, ik ga nu al beginnen met mensen zoeken voor de interviews. Ja en uh ja, ik heb gewoon een plan in mijn hoofd. En aan mijn zelfvertrouwen. Ja, dat is eigenlijk uh. Eigenlijk gaat dit langs twee kanten. Op het gebied van school en studie was mijn zelfvertrouwen altijd wel aanwezig. Want ja, ik ben toch door van vmbo naar havo, vwo. Dus ik was best wel zelfbewust van de onderdelen op de middelbare school waar ik goed in was en waar ik compensatie moest zoeken zeg maar. Het vertrouwen op school en op het leervermogen, dat was er altijd wel, maar sociaal gezien was het er niet. Nee, omdat ik dus al die mislukkingen gehad. Dus dat is eigenlijk misschien een beetje vreemd.

Speaker 1 [00:45:46] Terwijl het eigenlijk best wel pittig is als je van VMBO komt en helemaal naar universiteit gaat. Dat lijkt mij ook spannend.

Speaker 2 [00:45:50] Ja, klopt ook wel.

Speaker 1 [00:45:52] Maar daar ben je wel altijd heel erg zeker over geweest?

Speaker 2 [00:45:55] Ja. Die heb ik opgebouwd met het VMBO. Ik hoorde gewoon best wel vaak, maar j als jij het niet kan, haalt niemand het. En ik moedigde mezelf altijd aan. Dat heb ik meegenomen naar de havo en ik ben toen heel erg ook gewoon naar mezelf gaan kijken. Ik ben gewoonweg zo eerlijk en wel zo zelfkritisch. Maar ja, ik vond gewoon toen al van oké ik weet waarvoor ik dit doe.

Speaker 1 [00:47:37] Ik vind het echt heel knap. Echt respect hoe je dat hebt gedaan. Hé en met zelfvertrouwen zijn jullie daar ook bij Join-us mee aan de slag gegaan?

Speaker 2 [00:47:49] Jawel. Een stukje wel over zelfvertrouwen. Ook over sociale vaardigheden bijvoorbeeld. Een goed gesprek oefenen en dan tips aan elkaar geven hoe je dat beter kan doen. En daar is ook wel genoeg ruimte om aan te geven waar je mee zit. Zeg maar waar je moeite mee hebt en daar dan mee oefenen. Maar ik heb ook wel dat de ene begeleider het anders invult dan de ander. Ik had misschien een begeleider die wat meer op het gezellige instak. Ja, de begeleider waar ik mee samen heb gewerkt die vond negatieve gedachten echt heel belangrijk. Nou omdraaien dus.

Speaker 1 [00:48:34] Ja precies oké. En die negatieve gedachtes hè, wat je net ook benoemd. Herken je dat ook bij jezelf?

Speaker 2 [00:48:44] Ja, ik had gewoon negatief zelfbeeld en dat hangt daarmee samen. Als je maar genoeg gepest wordt, dan kijk je niet meer zo positief naar jezelf zeg maar. Het lukte mij niet om tussen groepjes te komen. Ja dan ga je in die instantie naar jezelf kijken en jezelf de schuld geven. Daarna ga je pas nadenken van nee, ze hebben gewoon de keuze gemaakt op dat moment. Dus toen ben ik het heel anders gaan bekijken. En zo ben ik ook wat meer gaan kijken naar de rol die anderen hadden kunnen spelen in die situatie voor mij. Ja, daar kan ik de schuld wat minder bij mezelf leggen.

Speaker 1 [00:49:59] En denk je ook dat die negatieve gedachtes ervoor hebben gezorgd dat die eenzaamheid misschien ook meer werd?

Speaker 2 [00:50:11] Dat vind ik lastig, want ik probeerde er wel een beetje doorheen te duwen. Het anders aanpakken. Ja, ik merk echt dat ik altijd al wel heel onzeker was over hoe ik eruitzag kwam. Mijn angsten hebben zich flink ontwikkeld door het pest verleden en zo. Ik wou een sociaal contact, dus ik ben dan wel een initiatiefnemer, als ik iets wil. Daar probeer ik een beetje tegenaan te schoppen door gewoon echt het heft in handen te nemen. Maar ja, dat is niet gelukt. Sowieso als je een teleurstelling krijgt, dan is het gewoon teleurstellend. Hoe je het wendt of keert je gaat negatieve gedachtes krijgen. Als je maar teleurstelling op teleurstelling krijgt, ja dat is al genoeg. Ja en dan je die gedachtes er nog wel bij. Maar ik kan ook niet zeggen dat het alleen die gedachtes zijn geweest. Heel veel teleurstellingen gekend.

Speaker 1 [00:51:13] Dus ergens was het ook volgens jou wel terecht dat je die negatieve gedachtes had?

Speaker 2 [00:51:17] Nou, ik denk dat als je keer op keer een teleurstelling in een sociale situatie meemaakt, dat het eigenlijk niet kan uitblijven.

Speaker 1 [00:51:36] Oké. En je zelfvertrouwen op sociaal gebied? Is dat nu versterkt na Join-us?

Speaker 2 [00:51:40] Ja, ja. Ja. Ja. Dat komt ook echt door mijn psycholoog. Bij het intakegesprek weet ik nog dat ik me sociaal gezien totaal niet zelfverzekerd voelde. Ik stigmatiseerde vooral mezelf, sociaal gezien.

Speaker 1 [00:52:34] En stel jij werd op de basisschool niet gepest.

Speaker 2 [00:52:41] Ja.

Speaker 1 [00:52:43] Zou het dan anders zijn geweest denk je?

Speaker 2 [00:52:47] Weet ik niet. Misschien wel. In klas drie en klas vier was het goed. In groep vijf hebben ze beide klassen gemixt en toen kwam ik dus in een voor mij onprettige samenstelling te zitten. Onprettig gevoel, in groep zes onprettig en in groep zeven ook onprettig. Ja, en ik heb in groep zeven een poging gedaan om te blijven zitten, wat betekent dat ik ook slechte cijfers heb gehaald en dat heeft sowieso mijn schooladvies beïnvloed. Was het niet gebeurd, dan had ik die poging natuurlijk ook niet gedaan. Ja, maar dan nog. Ik zat

nog wel in een ja, ik zat in een onveilige omgeving. Als ik niet expres slechte cijfers had gehaald, dan had ik misschien wel een hoger schooladvies gehad en dan was ik ook naar een andere school gegaan, dan waar ik nu ben gestart. Ja, maar je weet je niet hoe het loopt. Als je op de basisschool naar de middelbare school gaat, gaan sommige scholieren met je mee natuurlijk. En dat is wel beangstigend als je sommige mensen niet mag, zeg maar. Denk dat als ik een hoger schooladvies had gehad, dan was het misschien allemaal wel anders gelopen. Maar ik had sowieso ook nog een andere struggle waar ik mee zat. Dat was mijn motoriek.

Speaker 1 [00:54:46] Wat was er aan de hand met je motoriek?

Speaker 2 [00:54:46] Werd ook wel dyspraxie genoemd. Developmental Coordination Disorder. Gaat over de motoriek, maar er komen ook andere dingen bij kijken. En dat is eigenlijk pas op mijn achttiende geconstateerd en niet eerder. Waar ik echt verbaasd over ben. In mijn basisschooltijd had ik al een hele waslijst met punten waaruit men had kunnen concluderen dat ik het had. En dat heeft sowieso een rol gespeeld, want door mijn slechte motoriek kon ik ook niet meekomen in de gymles. Ik had een slecht handschrift en dat en ik lees dus iets langzamer dan de rest. Dan merk ik zelf niks van. En ja, weet je, dat kan natuurlijk ook veel dingen beïnvloeden. De diagnose is gewoon te laat gesteld, waardoor ik eigenlijk op mijn achttiende er echt op heb aangedrongen en toen ook maar net havo eindexamen heb gehaald. Ik had structureel tijd te kort en toen heb ik echt tegen mijn ouders gezegd, we gaan nu testen. Daar was alles gelijk duidelijk. Ik had al vroeg moeite met fietsen, zwemmen en lopen, dus waarom nou nu pas? De diagnose heeft mij geholpen met begrijpen waarom ik zo was en waarom ik op sommige situaties zo reageerde. Of waarom ik bijvoorbeeld oordopjes nodig had in de bioscoop, zulke dingen. Dat vinden mensen raar. Voor mij is het niet raar, ik heb dat gewoon altijd al geweten dat ik niet zo goed tegen harde geluiden kon. Maar als je bij de gymlessen niet mee kan komen ben je een doelwit. Dus eigenlijk ook met gymlessen. Ook op de middelbare school toen ik eigenlijk niet werd gepest, kreeg ik nog steeds opmerkingen naar mijn hoofd geslingerd over dingen die ik niet kon. Ja. Het gevolg ervan is dat je niet meer durft te sporten en onzeker wordt. Oké, dus daarvan heb ik eigenlijk ook een soort trauma ontwikkeld. Gymdocenten dwongen mij om allerlei onderdelen te doen, waardoor ik weer gepest of uitgelachen werd, omdat het niet lukte.

Speaker 1 [00:57:21] En hoe is de diagnose nu? Ervaar je nog steeds moeilijkheden in je motoriek?

Speaker 2 [00:57:24] Dat speelt in de zin van dat ik een enorme drempel heb ervaren om een sport te gaan doen. Dus ik kan wel sporten, maar ik kon mezelf er gewoon niet toe zetten omdat ik gewoon dat trauma van uitlachen heb opgelopen op school. Ja je kan eigenlijk niks en ik ben ook niet van een teamsport. Dus ja, bij de les moet je kunnen accepteren dat sommige dingen niet werken dat heb ik ook helaas met de rijlessen. Ik mag niet autorijden. Je moet daarbij misschien soms tien keer iets uitleggen omdat ik het gewoon motorisch gezien niet helemaal gelijk krijg met schakelen en dan al die verschillende dingen moeten doen.

Speaker 1 [00:58:13] Is ook lastig om autorijden te leren en al helemaal als je al problemen ervaart in de motoriek. Wat vervelend zeg.

Speaker 2 [00:58:13] Lastig ja, je toestand en dan moet je dat gaan doen met die beperking. En mijn beperking is gewoon heel moeilijk uit te leggen, want ja, met pijn in je hoofd en het is eigenlijk gewoon alsof je hersenen dan niet connecten met je lichaam en je weet wel van oh ja, ik moet schakelen en dingen doen, maar het zijn gewoon zoveel stappen dat het

gewoon echt wel even duurt voordat je het op een rijtje hebt. Maar wat sowieso ook is gebeurd tijdens gym, door mijn beperking, is dat ik steeds als laatste werd gekozen. En ook bijvoorbeeld als je wel een keer eerder wordt gekozen en je ziet daarna de docent naar de leerling toegaan en hij zegt, wat fijn dat je haar wat eerder hebt gekozen. Ja, dat is niet leuk.

Speaker 1 [00:59:16] En bij Join-us, wordt sport ook meegenomen?

Speaker 2 [00:59:19] Nee, gelukkig niet nee.

Speaker 1 [00:59:21] Maar misschien is het voor jou wel fijn, omdat je wat vertrouwder bent met de mensen daar?

Speaker 2 [00:59:25] Ik ben wel een keer wezen bowlen. En oké, dat gaat ook niet altijd direct. Had ik eenmaal de smaak te pakken dan gaat het op zich wel ja. Ik heb dat niet per se als vervelend ervaren. Ik heb al mensen verteld van ik heb iets. Je hoeft niet te begrijpen wat het is, maar het zit gewoon de motoriek.

Speaker 1 [00:59:54] En helpt dat? Om te benoemen waar je last van hebt?

Speaker 2 [00:59:54] Nou ja, op zich wel ja. Dan begrijpen mensen dat. En bijvoorbeeld ik heb het ook naar mijn vriend toe uitgelegd hoe dat zit. Zodoende dacht ik dat wij elkaar ook gewoon kunnen begrijpen van, we hebben allebei iets.

Speaker 1 [01:00:24] Ja, fijn, zo zie je maar dat als je de juiste mensen om je heen hebt, het helemaal niet vervelend hoeft te zijn.

Speaker 2 [01:00:28] Ja, en dit is voor mij gewoon een veilige omgeving. Ja, als je dan zoiets doet denk ik altijd wel gewoon even dat ik motorisch misschien wat onhandig ben en dat er daarom niet al te veel verwacht moet worden. Maar dat maakt eigenlijk het punt van nee, dat kan ook prima. En ze hadden ook die community, dat was ook een soort bootcamp of zo. Maar ja, ik hou hier echt gewoon niet van, dus daar zou ik dan niet aan deelnemen.

Speaker 1 [01:00:58] Misschien is dat wel de volgende stap?

Speaker 2 [01:01:00] Ja, ja, ja. Misschien ooit.

Speaker 1 [01:02:05] Wat heeft jou geholpen bij het verminderen van eenzaamheid? En dan naast Join us. Dus wat heb je zelf eigenlijk gedaan? Want we hebben het er wel over gehad dat je wel die groepjes ging opzoeken, maar heb je daarnaast ook nog andere dingen gedaan of ergens anders aan de bel getrokken?

Speaker 2 [01:02:25] Nee, nee nee. En sowieso op die havo school wist ik echt oprecht niet waar ik aan de bel moest trekken. Ik ben er ook nooit op geweest, dus ik wist gewoon überhaupt niet meer bij wie ik terecht kon. Ja, en bij de mentor voelde ik er niks voor. Heb ik niet gedaan. Ja en aan de bel getrokken. Ja, in mijn vmbo periode heb ik aan de bel getrokken bij de mentor. Dat is aangepakt, maar ik denk niet dat het nog steeds een hele fijne situatie is dat ze dat hadden gedaan. Ik werd samen met de twee organisatoren tegenover die vier mensen gezet die het pesten hadden aangericht. En toen zijn ze daarna aangepakt, die vier en ouders erbij en straffen en nablijven en toen hebben ze echt wel geleerd zeg maar. En met die

eenzaamheid dacht ik echt wat kan de school nou? Ja, wat heb ik aan een gesprek? Gaan die mensen aanpakken? Nee, wat moet je zeggen dan?

Speaker 1 [01:03:35] Ja, dat is ook lastig. Als je je nu eenzaam voelt, praat je er dan ook met de vrienden over die je nu hebt gemaakt daar?

Speaker 2 [01:04:07] Ja, maar ik voel me niet daar eenzaam. Maar als er wat is of zo. Ja, of als ik stress ervaar of zo, of ik heb echt een wat mindere week gehad of zo, dan bespreek ik dat allemaal.

Speaker 1 [01:04:18] En je hebt ook even gesproken over je depressie, ben je daar van hersteld?

Speaker 2 [01:04:21] Ik heb eigenlijk drie periodes daarin gehad, in havo vier, in het derde jaar van VMBO en in vijf vwo. En die buitenlandse reis vroeg er echt om hoor. Toen dacht ik dit gaat niet de goede kant op, dat voel ik gewoon. Ik heb gewoon echt volledig gefocust op de goede cijfers. Dat heeft me er gewoon uit getrokken.

Speaker 1 [01:04:59] Heel knap dat je uit je cijfers de kracht hebt gehaald om toch door te zetten. Je hebt de online interventie gevolgd van Join us, had je liever een andere vorm willen volgen?

Speaker 2 [01:05:10] In eerste instantie ga je kijken of de fysieke groep beschikbaar is, maar ja, dan in mijn gemeente. Oh en nu is er wel iets in mijn gemeente, maar die is van 12 tot 18. Dat is echt pas sinds kort en pas zo'n vier maanden of zo. In de hele provincie Noord-Holland zijn er nauwelijks fysieke groepen. Was de keuze er geweest, dan was ik zeker voor fysiek gegaan.

Speaker 1 [01:05:38] Ja is toch altijd wat persoonlijker, fysiek, lijkt mij?

Speaker 2 [01:05:41] Ja, ik hoorde ook dat dat altijd leuk was. Je kon er echt een gezellige avond beleven. Er staan activiteiten op het programma, je bent er even uit. En met online heb je dat niet. Maar nu heb ik dat wel, want ik heb mijn vrienden daar ontmoet en ik ga met hen op pad en het heeft echt alles gebracht wat ik wilde.

Speaker 1 [01:06:23] Weet je ook welke oorzaken van eenzaamheid worden aangepakt in de programma's?

Speaker 2 [01:06:28] Ja zeker. Verhuizing, chronische beperking. Zulke dingen. Je hebt natuurlijk sociale vaardigheden. Ja, en je hebt je negatieve gedachten en negatief zelfbeeld.

Speaker 1 [01:06:48] En welk van die onderwerpen is voor jou het meest helpend geweest?

Speaker 2 [01:06:58] Ik ben hier bijvoorbeeld verhuisd en ben daar in de eenzaamheid beland. Dus dat is iets, dat bespreek je wel, maar daar was niet echt een oplossing voor. Ik denk dat ik het meest heb gehad aan sociale vaardigheden en negatieve gedachten. Ja dus, dat was het. Ja, daar heb ik het meest van geleerd eigenlijk. Wat je ook leert is dat eenzaamheid dus een breed probleem is. Dat eigenlijk iedereen weer een ander verhaal heeft. En daarom wilde ik ook voor mijn eigen onderzoek zoveel mensen spreken omdat je weet dat de verhalen uiteenlopen.

Speaker 1 [01:07:50] Wat mist misschien nog in het programma van join-us?

Speaker 2 [01:07:56] Een soort van nazorg voor de uitstroom. Nu is het gewoon klaar en dan punt. En dan succes. Dat is bizar kort. Ja, het zou misschien wel helpen om een soort uitstroom gesprek met je begeleider te hebben. En je moet je voorstellen dat je een intake gesprek hebt en een soort tussentijdse evaluatie. Maar je hebt geen eindgesprek met je begeleider één op één. Je weet dan niet of de doelen zijn behaald of dat er misschien andere hulp nodig is.

Speaker 1 [01:08:36] Ja ja precies, dus dat zou nog wel fijn zijn ja.

Speaker 2 [01:08:39] Ja, dan mis je toch wel een stukje nazorg en nog een stukje afsluiting of zo. En wat ik ook vind is dat die social challengers, want je moet al zo'n persoonlijke challenge opgeven. Komt eigenlijk ook heel weinig naar voren, alleen maar op het één op één gesprek met je begeleider tussentijds en verder wordt niet echt meer aangehaald. Terwijl het wel belangrijk is om daaraan te werken. En je merkt dat omdat als je dat zelf niet aanhaalt als begeleider of ervaringsdeskundige zijnde, jongeren het ook gewoon vergeten. Ook wel dat je eigen ontwikkeling je doel is.

Speaker 1 [01:09:08] En je zei challenge? Kun je dat uitleggen?

Speaker 2 [01:09:11] Ja dus. Uhm. Als deelnemer moet je aan het begin van het traject dat bespreken bij de intake wat je graag wilt leren bij het rondjes online programma. Oké, en die stel je dan op in de app en dan kan je tussentijds aangeven hoe het gaat en waar je vooruitgang zit en zo.

Speaker 1 [01:09:30] Oh oké! Ik snap hem.

Speaker 2 [01:09:31] En niet iedereen is dat. Dus als je jongeren hier niet aan herinnert, dan doen ze het niet. Ik heb wel eens gevraagd wat is jouw challenge? En dan krijg je: oh ja, wat was nou eigenlijk ook alweer? Als je echt wilt dat jongeren iets leren, dan moet je ook een keer achteraan zitten denk ik.

Speaker 1 [01:09:50] Ja, dat is een goede. Jazeker. Blijven evalueren hé.

Speaker 2 [01:09:55] Ja, ja. En dat geldt niet alleen bij die tussentijdse evaluatie nog een keer aanzwengelt, maar ook gewoon met enige regelmaat een keer laat vallen of zo. Ja. Oké.

Speaker 1 [01:10:07] Uhm, ik ben eigenlijk door mijn vraag heen, zijn er nog dingen die jij kwijt wil of waarvan je denkt oh, dit is wel handig om te weten?

Speaker 2 [01:10:19] Nee hoor, ik weet niet of jij nog dingen hebt.

Speaker 1 [01:10:38] Nee, Ja, eigenlijk is het wel rond.

Speaker 2 [01:10:41] Ja. Ja kan ook.

Speaker 1 [01:10:44] Ja superfijn, Heel uitgebreid ook. Ik zal de opname even stopzetten.

Speaker 2 [01:10:49] Oké

Bijlage 2: interview respondent 2

Respondent 2

Speaker 1 [00:00:00] Dan staat de opname nu aan, wil jij iets over jezelf vertellen?

Speaker 2 [00:00:13] Ik ben 22 jaar. Ik woon in Uithoorn. Ik weet niet wat je nog meer wilt weten over mij?

Speaker 1 [00:00:24] Ja wat doe je verder in het dagelijks leven?

Speaker 2 [00:00:28] IJa, ik ben net klaar met mijn opleiding. dus ja, ik ben nu een beetje aan het zoeken van wat wil ik wil gaan doen.

Speaker 1 [00:00:48] Oké, dus nog aan het solliciteren en rondkijken. En heb je al een beetje een idee?

Speaker 2 [00:00:57] Niet per se iets.

Speaker 1 [00:01:04] Hey, en wanneer ben jij begonnen? Bij Join Us?

Speaker 2 [00:01:08] Join-us? Oh nee, ik heb twee keer mee gedaan. Rond augustus 2017 ben ik gestart

Speaker 1 [00:02:14] Augustus 2017 als ik het goed verstaan heb?

Speaker 2 [00:02:17] Gestart.

Speaker 1 [00:02:19] Ja oké, en je zei dat je twee keer hebt gedaan.

Speaker 2 [00:02:25] Ja, dat is zo rond 2023. Na de zomervakantie.

Speaker 1 [00:02:36] En welke vorm heb je gevolgd?

Speaker 2 [00:02:40] Ik heb online gevolgd. Ze waren alle twee online. En dan volgde ik meetings.

Speaker 1 [00:02:47] Hoe gaat dat? Mag je dat zelf kiezen?

Speaker 2 [00:02:51] Het is een beetje kijken van wat past het best bij jou en zijn de fysieke meetings in jouw buurt? Zo ja, dan kan je kiezen.

Speaker 1 [00:03:06] Oké. Hé En je hebt je denk ik aangemeld bij Join Us omdat je je eenzaam voelde.

Speaker 2 [00:03:23] Ja.

Speaker 1 [00:03:25] Vanaf wanneer begon je je eenzaam te voelen?

Speaker 2 [00:03:29] Uh ja, ik denk altijd wel gehad. Maar ja, ene moment is het erg aanwezig. Een ander moment was het minder. Na mijn deze opleiding heb ik me echt best wel eenzaam gevoeld, ik voelde ook niet echt een klik met mijn klasgenoten. Ik zag bij mijn klasgenoten altijd wel dat ze iemand hadden om mee te zijn en daar was ik best wel alleen. Ja, dat was dan een ontwikkeling dat je je continu alleen voelt. Je kan wel bij anderen staan, maar er was nooit echt een klik zoals vriendschap zeg maar.

Speaker 1 [00:04:25] Ja dus eigenlijk toen je je opleiding begon werd het het eenzaamheidsgevoel erger?

Speaker 2 [00:04:30] Ja.

Speaker 1 [00:04:32] En hoe voelt dat, eenzaam zijn voor jou? Hoe uit zich dat?

Speaker 2 [00:04:37] Ja, het is er gewoon. Iedereen had wel iemand om mee om te gaan en en ook in de klas naast elkaar te zitten. Als je dat niet hebt, ga je niet zo snel naast iemand zitten. Dan voel je je bezwaard om dat te doen.

Speaker 1 [00:05:00] En hoe ging je om met die eenzaamheid gevoelens?

Speaker 2 [00:05:13] Probeer het voor mijzelf af te sluiten. Ik heb met mijn mentor gesproken van ja, maar daar kwam niet zoveel uit. Toen ben ik meer achterover gaan zitten en dan ga je dingen bedenken van ja, komt het door mij?

Speaker 1 [00:05:38] Ja ja. Dus eigenlijk gaf je jezelf de schuld, klopt dat?

Speaker 2 [00:05:43] Ja.

Speaker 1 [00:05:44] Je nam het jezelf kwalijk?

Speaker 2 [00:05:47] Wel een beetje.

Speaker 1 [00:05:48] Oké, dat lijkt me best wel moeilijk.

Speaker 2 [00:05:55] Ik heb ook taalproblemen en soms kom ik niet echt makkelijk uit mijn woorden. Daardoor durf je ook minder snel op mensen af te stappen van ja zullen ze me wel accepteren? Ja vind ik lastig. En ook op mijn sportopleiding werd ik veel genegeerd, dat kan ik niet echt meer vergeten. Ook op de basisschool.

Speaker 1 [00:07:06] Dus als ik het goed begrijp, ben je eigenlijk ook best wel onzeker geworden door dat spraak taalprobleem en daardoor vond je het ook moeilijker om contacten te leggen?

Speaker 2 [00:07:18] Ja ja.

Speaker 1 [00:07:20] Oké, ik vind wel dat je gemakkelijk spreekt. Is fijn om te horen toch?

Speaker 2 [00:07:28] Ja, ik voel wel dat ik niet altijd even makkelijk uit mijn woorden kom, maar ja, voor een ander zie je dat soms niet zo snel. Ja.

Speaker 1 [00:07:44] Oké. We gaan even door naar eenzaamheid. Ben je nu nog steeds eenzaam?

Speaker 2 [00:07:50] Af en toe wel ja. Ik heb nu met Join-us dus ook een goeie vriendin gemaakt. Ze zat in mijn eerste groep, alleen ik had nog steeds wel eenzaamheid. Toen konden we met mijn begeleider, ‘ was mijn begeleider, dat is een van de hoofdbegeleiders, daar kon ik goed mee bespreken van, ik voel me eenzaam. Is er nog een optie voor nog eentje, of is dit het? Hij zei van ik zie dat je je eenzaam voelt, dus we gaan nog een keer, je mag nog een keer mee doen. Alleen die groep was een beetje ver van mijn buurt dus het was jammer genoeg niet echt goed om vriendschappen te maken. En de groep viel uit elkaar. Sommige stopten na een paar weken. Je krijgt dan de verbinding minder, als iedereen stopt. Dat was best wel erg bij deze groep.

Speaker 1 [00:09:16] Dat is wel vervelend, lijkt mij.

Speaker 2 [00:09:17] Ja.

Speaker 1 [00:09:20] Maar je bent je wel minder eenzaam gaan voelen?

Speaker 2 [00:09:28] Ja en nee. Ik heb het gewoon een beetje kunnen verstoppen op dit moment. Ja, ook met gewoon dat het wel redelijk gaat. Ja, je school gaat goed en destijds was er wel twijfel of ik het ging halen. Ga ik mijn opleiding halen? Daardoor voelde ik me nog meer eenzamer. Ik kon niet echt bij iemand terecht van, ik heb dit of ik heb dat.

Speaker 1 [00:10:03] Ja, je kon er niet even met iemand over praten?

Speaker 2 [00:10:07] Wel met mijn docent, mijn mentor heeft mij wel goed kunnen begeleiden. Maar ja, je wil toch met je leeftijdsgenoten ook kunnen praten als er wat gebeurt.

Speaker 1 [00:10:19] Dat is toch anders dan met een mentor? Ja, kan me voorstellen. En zijn er ook gebeurtenissen geweest in jouw leven die jou op een positieve manier of een negatieve manier hebben beïnvloed die echt bij jou is bijgebleven?

Speaker 2 [00:10:38] Ja, tijdens de geboorte heb ik zuurstoftekort gehad. Daardoor heb ik taalproblemen opgelopen. Vertraging opgelopen. Dus mijn zusje was drie jaar jonger en die haalde me op een gegeven moment in met meer kunnen leren enzo. Dan zie je gewoon dat ik niet op een normale school verder kan. Ik moest naar een speciale school toen. En als je ergens anders naar toe moet, maar in een kleine plaats woont, dan heb je niet altijd speciale scholen. Dan ga je naar Amsterdam toe en dan moet je van 7.00u s ochtends vroeg opstaan en om 18.00u thuis. Ja, dat heeft best wel invloed op je dag. Ja. Nou, nou ja, het heeft daardoor best wel mijn leven beïnvloed.

Speaker 1 [00:11:48] En hoe voelde dat voor jou toen je hoorde van je moet naar een andere school toe?

Speaker 2 [00:11:53] Ja, dat was denk ik klas twee. Het was wel vroeg, maar ik had vrienden om me heen. Ik dacht als ik daarheen ga dan moet ik nieuwe vrienden gaan maken. Dat is wel blijven hangen, waardoor je daar ook minder goed vrienden te maken. Je denkt ik moet daar niet zijn, ik hoor daar niet. Maar nu weet ik wel, het heeft me wel veel gebracht. Ik heb stappen kunnen maken en het heeft me veel gebracht. Maar het heeft me wel wat vrienden gekost.

Speaker 1 [00:12:53] Ja, ja, precies. Dus eigenlijk positief en negatief. En wat voor impact heeft die gebeurtenis gehad op jou?

Speaker 2 [00:13:09] Denk. Wat ik zeg, Dat is gewoon. Ja. Je leeft een heel ander leven als je het niet had gehad. Een ander gaat naar een basisschool, hier in de buurt. En daarom blijf je vrienden maken. Of je moet blijven zitten, maar ik moest wisselen van school. En dat brengt ook spanningen en onzekerheid mee, als je ineens op een nieuwe school komt en opnieuw moet beginnen.

Speaker 1 [00:13:37] Dus. Eigenlijk best wel een grote impact denk ik.

Speaker 2 [00:13:40] Ja.

Speaker 1 [00:13:42] En zijn er ook nog andere gebeurtenissen die volgens jou van invloed zijn geweest op hoe eenzaam jij je voelt? Kan van alles zijn een scheiding of een verhuizing? Of uhm, iemand die is overleden? Als je het wil delen.

Speaker 2 [00:14:13] Misschien dat ik ook op andere scholen heb gezeten. Ik ben na deze school, naar een andere school gegaan hier in de buurt, maar daar had ik ook niet veel vrienden. Nou had ik niet echt een klik met één iemand en ja daar is ook niet echt een vaste vriendschap van gekomen. Ja, we praatten wel op school, maar buiten school spraken we niet veel.

Speaker 1 [00:14:41] Je had wel een vast groepje op school, begrijp ik?

Speaker 2 [00:14:48] We hadden een jongensgroep. We waren met vijf jongens of zo in de klas en het was in een kleine klas, want we hadden vijftien leerlingen. Dus dan heb je ook nog tien meiden en dan kan je als jongens sneller met elkaar omgaan. Ja. En ja, ik ben er wel eens een keer verhuisd, alleen hij is niet zo goed met pieten en andere dingen. En ja, ons contact is daardoor ook gewoon iets verwaterd. Ja, 1 keer in het jaar ofzo. Qua afstand valt het wel mee hoe ver we uit elkaar zijn. We hebben gewoon een heel ander leven. Dan is het ook lastig om elkaar te spreken. Eerst was het loopafstand en nu is het fietsafstand.

Speaker 1 [00:16:01] Dus eigenlijk is het een beetje verwaterd tussen jullie.

Speaker 2 [00:16:03] Ja, ja.

Speaker 1 [00:16:07] En wordt er voldoende aandacht besteedt over levensgebeurtenissen in Join us? Weet je dat?

Speaker 2 [00:16:17] Verschilt per persoon. Ene begeleider besteedt daar meer aandacht aan en de ander denkt we kijken waar de groep behoefte aan heeft. Sommige vullen het zelf in, sommige volgen een boekje. Zelf even kijken hoe de groepsdynamiek is.

Speaker 1 [00:16:47] Dus eigenlijk gaat het zo. Eigenlijk kijken ze van wat heeft de groep nodig en daar gaan ze eigenlijk op afstemmen.

Speaker 2 [00:17:03] Ja.

Speaker 1 [00:17:04] Oké, dus dat verschilt ook per groep, denk ik. Hè, wat er wordt behandeld?

Speaker 2 [00:17:09] Ja, er zit wel een rode draad, maar toch elk persoon is anders. En als je als groep niet veel bij elkaar bent, dan is het ook lastig om vast te houden aan het boekje en één ding te bespreken. Ja dan ga je sneller. Dus wat is het? Hoe pak je het aan? Hoe kun je het oplossen. En anders ben je aan het spreken van wat zijn jouw gebeurtenissen? Ja en wat compleet veranderd en wat heb je ook gedaan?

Speaker 1 [00:18:06] En in jouw groep? Wat werd er het meest behandeld bij jou? Welk onderwerp? Weet je dat nog?

Speaker 2 [00:18:13] Nee, helaas. Nee. Nee. Best wel een tijd geleden dus ja, dan is het lastig om te onthouden. Voor wat is het? Ja.

Speaker 1 [00:18:26] Snap ik hoor. Ja oké. En dan gaan we nu over naar een ander onderwerp. We gaan nu over op zelfvertrouwen. Uhm, hoe is jouw zelfvertrouwen op dit moment?

Speaker 2 [00:18:50] Als u van 1 tot 10 zou zeggen. Dan zou ik een 6 geven. Ja, ik heb nooit echt zelfvertrouwen. Als ik iets doe, dan is het gewoon prima, als ik er niet echt aan denk. Maar als het echt spannend wordt, word ik onzeker. Wat vroeg je ook alweer?

Speaker 1 [00:19:20] Hoe je zelfvertrouwen op dit moment is. Dus ben je echt zelfverzekerd of ben je af en toe nog onzeker? En hoe komt dat dan?

Speaker 2 [00:19:29] Altijd wel onzeker.

Speaker 1 [00:19:33] Ja, oké, dus eerder onzeker dan zeker.

Speaker 2 [00:19:36] Ja, oké.

Speaker 1 [00:19:37] Ja, want je geeft jezelf wel zes, dus dat is eigenlijk wel een.

Speaker 2 [00:19:40] Ja.

Speaker 1 [00:19:40] Voldoende.

Speaker 2 [00:19:42] Ja, maar als je niet echt nadenkt dan komt onzekerheid er niet heel snel bij kijken. Maar als je gaat piekeren ja ja, dan gaat het snel naar onzekerheid. Ja, naar zekerheden.

Speaker 1 [00:19:57] Oké, En hoe ga jij ermee om? In sommige situaties zou je je minder zelfverzekerd voelen. Hoe ga je daar dan mee om?

Speaker 2 [00:20:07] Piekeren en mezelf zijn? Maar als het kan, dan kan ik het met iemand bespreken. Dus dit bespreek ik dan wel als het nodig is. Maar soms probeer ik er over na te denken en angst van me af te schuiven van ik kan het wel maar we doen het gewoon. En als het niet gaat dan is het jammer maar we gaan het gewoon proberen. Ja.

Speaker 1 [00:20:47] Maar wat een mooie instelling!

Speaker 2 [00:20:49] Ja, ja.

Speaker 1 [00:20:52] En denk je dat jouw zelfvertrouwen. Hè? Dus je geeft aan dat je ook wel wat onzeker bent hè? Af en toe? Heeft dat ook invloed gehad op de eenzaamheid die jij voelt?

Speaker 2 [00:21:17] Moeilijk, is een moeilijke vraag. Ik zit even na te denken, van komt het bij elkaar? Zelf merk ik het niet echt snel. Als het goed gaat en ik er niet over nadenk, dan is de eenzaamheid er niet zo snel. Maar als ik ga piekeren, dan wel. En dan moet ik er proberen uit te komen. Ik wil leuke dingen doen, maar als er niemand kan. En dan ga ik denken, waarom heb ik geen goede partner, of grote vriendschap en meer vriendschappen? Als iemand niet wil of niet kan, dan kan je naar een ander. Maar als je maar een handje vol hebt dan wordt dat lastig. Zeker als de ander niet dezelfde interesses als jij heeft.

Speaker 1 [00:22:23] Het kan bijvoorbeeld ook zo zijn dat je, als je heel erg onzeker bent, dat je het moeilijk vindt om contacten aan te gaan en dat je daardoor ook niet doet en dat je dan uiteindelijk eenzaam gaat voelen. Is dat bij jou niet ook zo of?

Speaker 2 [00:22:39] Op dit moment niet. Omdat ik niet echt meer zoekende ben van wat ik wil doen. Dat maakte me onzeker. En wat wil ik? En kan ik wel vriendschappen maken?

Speaker 1 [00:23:14] Dan houdt het je wel bezig.

Speaker 2 [00:23:15] Ja, ja, ja, dat denk ik wel een beetje.

Speaker 1 [00:23:28] Is jouw zelfvertrouwen veranderd? Is het bijvoorbeeld of was het vroeger minder en nu iets meer? Of is dat constant gebleven?

Speaker 2 [00:23:42] Toen ja, ik vond toen ik kind was het wel heel moeilijk om contact te maken. In het verleden vroeg ik wel eens mensen, maar dan was het negeren. Mijn moeder stond er dan ook wel eens bij op het schoolplein. Mijn moeder vroeg dan, heb je het gehoord? En als je dat verschillende keren meemaakt, dan ga je jezelf dingen afvragen van komt het door mij?

Speaker 1 [00:24:35] Ja, dat ga je toch bij jezelf zoeken dan? Ja, kan ik me voorstellen. En dat is nu minder?

Speaker 2 [00:24:43] Dat is nu minder.

Speaker 1 [00:24:44] Oké, dat is fijn. Je hoort dit soort dingen toch best wel veel op scholen.

Speaker 2 [00:24:51] Ja, ja, maar heb er nu totaal minder last van. Maar ja, dan ben je al minder met de mens. Oh ja, de collega's en als die fijn zijn. Dan gaat het goed. Maar bij mijn voetbalclub heb je met de een wel goed contact en met de ander minder. Dus dan is het daar wel moeilijk nog. Maar daar kan ik me wel overheen zetten.

Speaker 1 [00:25:38] Oké, dan betrek je het minder op jezelf?

Speaker 2 [00:25:40] Ja.

Speaker 1 [00:25:45] En heb je daar ben je er ook mee aan de slag gegaan tijdens Join us met zelfvertrouwen?

Speaker 2 [00:25:53] Niet per se. Gewoon niet voor mij.

Speaker 1 [00:26:04] Zou jij bijvoorbeeld Stel, je zou nog een keer zo'n, je zou nog een keer bij Join-us zo'n interventie volgen. Zou je het fijn vinden als zelfvertrouwen dan wat meer besproken zou worden?

Speaker 2 [00:26:17] Hoeft voor mij niet. Zou fijn zijn als ze hier meer kijken naar waar iedereen woont. Ik woon dus best wel ver vergeleken met de rest, dus dat maakt het ook lastig om af te spreken.

Speaker 1 [00:27:05] Ja, dat snap ik ja. Dan is het handiger als je allemaal dicht bij elkaar woont.

Speaker 2 [00:27:11] Ja.

Speaker 1 [00:27:12] Ja oké. Dat neem ik mee.

Speaker 2 [00:27:14] Ja.

Speaker 1 [00:27:16] Even kijken hoor. We gaan het nu over negatieve gedachtes hebben. Hoe ga jij met negatieve gedachtes om?

Speaker 2 [00:27:30] Best wel moeilijk mee.

Speaker 1 [00:27:32] Ja, heb je ze veel?

Speaker 2 [00:27:38] Op dit moment niet veel, maar ik heb wel jaar, twee jaar sowieso wel flink mee gehad, dan zat ik echt te stoeien, ook met mijn opleiding dat het niet heel lekker liep. Ben niet zo goed in talen en ik kreeg zoveel talen. En ja die moesten we halen dus daar werd ik best wel onzeker van. Ga ik het wel halen?

Speaker 1 [00:28:06] En wat zei je dan tegen jezelf? Wat dacht je dan? Kan je eens een gedachte opnoemen?

Speaker 2 [00:28:11] Waarom doe ik dit? Dit is niet haalbaar. Maar ik wil het wel. Ja, nu is het van ik wil het doen, maar ik weet dat het lastig wordt. Maar ja, het lukt me niet. Ik kan het niet.

Speaker 1 [00:28:28] Ja, dus eigenlijk ben ik zelf continu aan het belemmeren he?

Speaker 2 [00:28:33] Ja.

Speaker 1 [00:28:34] Oké. En hoe is dat nu? Heb je ook nu nog die negatieve gedachtes of kan je dat wat makkelijker ombuigen?

Speaker 2 [00:28:42] Nu ik klaar ben met school heb ik dat al minder. Ja dan de druk om op klaar te zijn met school, heb je niet meer. Ja, dan kan je het makkelijk naar beneden drukken en het is niet nodig om zo te piekeren.

Speaker 1 [00:29:09] Wat goed! Ja. En als je bijvoorbeeld kijkt naar als je in een sociale situatie bent, merk je ook dat je dan negatieve gedachtes hebt?

Speaker 2 [00:29:22] Begin niet. Ik werk nu 3 maanden bij mijn werk. Toen was het van kijken hoe reageren ze, maar ik probeerde me wel open te stellen van dit ben ik, dit kan ik. En toen ben ik wel snel deel van de groep geworden.

Speaker 1 [00:29:59] En wat goed. Dus je dacht toen je daar begon van, ik ga gewoon mijn best doen.

Speaker 2 [00:30:07] Ja ja.

Speaker 1 [00:30:08] Oké. Dus eigenlijk zijn jouw negatieve gedachten wel veranderd door de tijd heen, toch?

Speaker 2 [00:30:14] Ja, het is ook ene moment heb ik er minder last van en het andere moment heb je er meer last van

Speaker 1 [00:30:30] Ja, het ligt ook aan de situatie waar je in zit denk ik hè?

Speaker 2 [00:30:34] Ja het ligt er gewoon aan hoe gaat het met jou en met de dingen wat je moet doen? Ja, als het goed gaat, gaat het goed. Als het niet goed gaat, dan ga je piekeren.

Speaker 1 [00:30:47] Zijn er situaties waarvan je nu al kan opnoemen, Oh ja, dan heb ik echt negatieve gedachtes?

Speaker 2 [00:30:56] Op dit moment van wat wil ik doen, wat voor bedrijven wil ik doen? Wat wil ik doen? Wil ik in de events, of wil ik wat met vakanties doen? Dat ligt gewoon ver uit elkaar.

Speaker 1 [00:31:19] Ja nee, Maar je bent 22 hè? Nu toch?

Speaker 2 [00:31:23] Ja, ja.

Speaker 1 [00:31:25] Dus Je hebt ook nog wel de tijd om te oriënteren en te kijken van wat vind ik leuk?

Speaker 2 [00:31:31] Aan de je kunt wel ja, aan andere kant wil je gewoon je vaste werk. Maar als je dan gaat nadenken van, ik weet niet of ik het aankan en of ik het wel leuk vindt,

dat maakt het gewoon lastig voor jezelf. Maar anderen denken bijvoorbeeld, ik zie het wel en ik kijk wel.

Speaker 1 [00:32:04] Dat is makkelijker als je zo denkt.

Speaker 2 [00:32:06] Ja, het gaat bij mij niet zo. Nee, helaas.

Speaker 1 [00:32:12] Ben je ook binnen Join us hiermee aan de slag gegaan, met die negatieve gedachtes? Hebben jullie het daarover gehad?

Speaker 2 [00:32:20] Volgens mij wel. Voor de eerste groep hebben we daar wel over nagedacht en besproken. Hoe concreet? En ja, hoe kun je het oplossen.

Speaker 1 [00:32:34] Hebben ze het ook denk ik gehad over hoe kan je het ombuigen naar iets positiefs?

Speaker 2 [00:32:38] Ja, ja.

Speaker 1 [00:32:40] Helpende gedachtes. Zegt dat je iets?

Speaker 2 [00:32:50] Ja, ook wel.

Speaker 1 [00:32:56] Was dat voldoende voor jou? Is dat voldoende behandeld voor jou in die programma's? Had je dat meer terug willen laten komen?

Speaker 2 [00:33:11] Voor de tweede groep had ik meer daarover willen spreken. En ja, als veel mensen afhaken dan is het al lastig, want ze zijn met de tweede groep nooit tot het eind gekomen. De laatste groep zijn we uit elkaar gegaan, van dit werkt niet. Ja, de hele groep is gewoon uit elkaar. Je zat gewoon met zijn vieren in de groep nog maar.

Speaker 1 [00:34:05] Hoe groot is die groep normaal gesproken? Want je zei net dat je nog maar met zijn vieren zat?

Speaker 2 [00:34:15] Ik denk met negen man

Speaker 1 [00:34:17] Met z'n negenen?

Speaker 2 [00:34:18] Ik weet niet precies meer. Ik denk met zijn negenen inderdaad, zoiets.

Speaker 1 [00:34:30] Maar daar heb ik dan nog wel een vraag over. Hoe is dat dan opgelost? Want je was daar op een gegeven moment maar met z'n vieren, hebben ze toen gezegd Nou dan, dan stoppen we ermee. Of moet je ergens anders aansluiten?

Speaker 2 [00:34:44] Bij mij omdat het mijn tweede keer was, was het van dan moeten we bespreken. Toen is het op de achtergrond geraakt. Maar anderen werden wel gezegd dat ze met een tweede groep mee mochten doen.

Speaker 1 [00:35:18] En je hebt je natuurlijk aangemeld bij Join Us. Zijn er destijds ook nog andere dingen die je zelf hebt gedaan waardoor je eenzaamheid wat minder werd?

Speaker 2 [00:35:34] Gewoon een gesprek aangaan. Ik heb aangegeven van, voel me eenzaam. Ja, en één keer zagen ze me en zeiden ze jij hebt last van eenzaamheid, hoe kunnen we dit bespreken? En samen hebben we naar organisaties gekeken, van wat is er, welke organisaties zijn er om mij te helpen.

Speaker 1 [00:36:11] Je hebt zelf het initiatief genomen om je aan te melden.

Speaker 2 [00:36:20] Ja, we hebben gekeken. En dan ga je gewoon kijken van ja wat doen zij eigenlijk. En toen heb ik mij aangemeld bij Join-us, omdat zij mij het best leken.

Speaker 1 [00:36:47] En heb je dat met je ouders gedaan?

Speaker 2 [00:36:55] Nou, nee. Ik heb dat gewoon zelfstandig gedaan.

Speaker 1 [00:36:59] Oké, wat knap om die stap dan toch te nemen. Dat lijkt me best wel spannend dat je dan in een hele nieuwe groep komt die je eigenlijk niet kent.

Speaker 2 [00:37:11] Ja hoor, voordat we de eerste meeting hadden, moesten we onszelf voorstellen. Ja, en dat was ook met foto, dus dan kan iedereen jou zien. En dan is de eerstvolgende drempel om elkaar te zien dan al een stuk minder. Ja, dan is het niet dat je in één keer in het diepe van Hoi! Wie ben jij? Wie ben jij? Wie ben jij? Je hebt al de eerste stapjes opgenomen buiten de community.

Speaker 1 [00:37:59] Ja, dat is fijn.

Speaker 2 [00:38:00] Ja. Ja.

Speaker 1 [00:38:01] Ja. Dan is de grootste spanning eigenlijk al weggenomen?

Speaker 2 [00:38:07] Ja, Ja.

Speaker 1 [00:38:09] Hoe heb jij het programma ervaren?

Speaker 2 [00:38:17] Zeker de eerste helft vond ik heel fijn. Je had gewoon veel aan elkaar en kon elkaar ook helpen om dingen te bereiken.

Speaker 1 [00:38:45] Oké, dus je hebt het wel heel fijn gevonden eigenlijk.

Speaker 2 [00:38:48] Ja, en de tweede helaas minder. Omdat er steeds mensen afvielen, gingen gesprekken gewoon niet heel vlot. Kon ik ook geen vrienden maken.

Speaker 1 [00:39:03] Is dat dan ook voor jou echt een domper geweest? Dat je de tweede keer minder fijn hebt ervaren dan de eerste keer?

Speaker 2 [00:39:16] Ik vond het wel jammer. Ik ben wel blij dat het zo is gegaan. Dan heb je niet van, is dit het? Nu heb je wel van je wil wel verder, maar we konden gewoon niet verder. Het is wel een domper, het is wel jammer, maar je weet nu ook wel dit is een incident. Normaal gesproken gaat het anders, dus dat kan ik wel scheiden van elkaar.

Speaker 1 [00:39:58] Ja dus je kan nog wel een positieve draai aan geven, zeg maar.

Speaker 2 [00:40:03] Ja.

Speaker 1 [00:40:04] En had jij liever een andere vorm willen volgen, want je hebt ook nog real life?

Speaker 2 [00:40:12] En community

Speaker 1 [00:40:14] Community.

Speaker 2 [00:40:17] Ja. Wat anders. Ja en daar ga je gewoon in je eentje op een platform en dan kan je met elkaar bespreken van wie ben jij, wat zijn je hobby's en je interesses? Wie wil met mij naar walibi, wie wil mee naar bevrijdingspop? Ja, zeg maar alles met elkaar bespreken. En online heb je om de twee weken twee uurtjes. zou ik ook wel willen doen. Bij mij is er geen groep voor mijn leeftijd.

Speaker 1 [00:41:44] En dat is de community waar jij het nu over hebt toch?

Speaker 2 [00:41:47] De eerste was community, de tweede was real life.

Speaker 1 [00:41:51] En die fysieke groep is van 12 tot 18.

Speaker 2 [00:41:56] Nou ja, bij mij in de straat.

Speaker 1 [00:41:58] Ah, oké. Ik snap hem.

Speaker 1 [00:43:26] En jij hebt de online gevolgd hè?

Speaker 2 [00:43:30] Ja, ik kom uit online.

Speaker 1 [00:43:32] Oké. En dan had je liever de real life gehad?

Speaker 2 [00:43:37] Ene kant. Ja, het ligt eraan welke groep je had. De eerste groep had ik graag fysiek gehad. Die ervaring hoopte ik ook bij groep twee te hebben, maar helaas is dat minder geweest. Dan hoefde het van mij ook niet fysiek.

Speaker 1 [00:44:23] Dus eigenlijk als ik dichterbij was geweest, als iedereen wat dichterbij elkaar gezeten, dan had je wel liever de real life gehad denk ik? En het ligt aan de groep.

Speaker 2 [00:44:32] Ja, dat is makkelijker en met elkaar kan afspreken. En dan ben je ook een jaar bij elkaar. Online groep is het elke week, ander half uur. En dat is 16 weken. Dus dan is fysiek langer, maar dan wel om de week of twee weken.

Speaker 1 [00:45:19] Nou goed om even een beeld te krijgen ook van die verschillende soorten programma's. Heb jij ook een idee welke oorzaken van eenzaamheid in de programma's aangepakt worden naast waar we het net over hebben gehad?

Speaker 2 [00:45:38] Weet ik niet meer. Ik ben het een beetje kwijt.

Speaker 1 [00:45:41] Het is een beetje uit je geheugen. Ja, nee, dat snap ik. Dat is niet erg. Mocht je nog iets te binnen schieten, laat het me vooral weten. Wat is het onderdeel geweest wat je het meest heeft geholpen?

Speaker 2 [00:45:59] De gesprekken van wat is er gebeurd? Uh ja, zodat je gewoon hoort van ik ben niet alleen. Ja, iedereen heeft wel iets meegemaakt en dan kan je ondersteunen. Als jij wat hebt mee gemaakt, dan kan je het met de andere persoon bespreken en als het nodig is kan je na de meeting nog wat bespreken.

Speaker 1 [00:46:46] Dus eigenlijk was het voornamelijk voor jou heel fijn dat je kon praten met anderen en dat je ook te horen kreeg van ik ben inderdaad niet alleen. Nog zoveel anderen hebben daar ook last van?

Speaker 2 [00:46:59] Ja, ja.

Speaker 1 [00:47:02] Wat? Wat mis je nog in het programma?

Speaker 2 [00:47:15] Ik zit nu een beetje te denken van ja mmm wat mis ik daar. Dat merk je voordat je het begint. Best wel snel. Dus voordat je met elkaar echt goed gewend bent, is het al voorbij. Dat was bij mij gewoon zo. Ja, en bij andere groepen dan is het zestien weken ook gewoon goed. Dus het verschilt heel erg per groep. Dan is het wel jammer dat het zo snel voorbij is.

Speaker 1 [00:48:16] Oké, ja. Dus dan zou je eigenlijk willen dat het programma wat langer duurt?

Speaker 2 [00:48:20] Ja.

Speaker 1 [00:48:23] En denk je dat er genoeg ondersteuning is vanuit Join us om jongeren echt te helpen met eenzaamheid?

Speaker 2 [00:48:32] Dat ligt vooral ook aan jezelf en de groep. Hoe is de groepsdynamiek, hoe zijn ze? Waarvoor zijn ze er? De een heeft daar behoefte aan, de ander heeft daar behoefte aan.

Speaker 1 [00:49:13] Dus ja, het ligt eigenlijk echt aan een groep volgens jou?

Speaker 2 [00:49:15] Ja.

Speaker 1 [00:49:17] Wat heeft jou het minst geholpen aan het programma? Weet je dat nog? Dat je dacht nou, dit is echt niet interessant voor mij.

Speaker 2 [00:49:32] Bij de tweede was dat gewoon de afstand tot anderen. Als het allemaal een beetje in de buurt was. Ja, en Noord-Holland is dus best wel breed. Ja, want is anders een beetje in zo'n ander gebied.

Speaker 1 [00:50:17] En als je kijkt naar wat er besproken werd, was er dan ook iets dat er besproken werd waarvan je dacht van nou dat hoefde voor mij niet. Daar heb ik niet zoveel aan gehad. Een bepaald onderwerp of iets waar te lang over is doorgegaan?

Speaker 2 [00:50:37] Nee, nou soms besprak je van hoe was je week. Ja, als je dan iedereen langs gaat en iedereen een heel verhaal vertelt. En ja, dan heb je nog weinig tijd om andere dingen te bespreken.

Speaker 1 [00:50:54] De intro mag iets korter volgens jou?

Speaker 2 [00:50:57] Ja. Ik snap dat iedereen wil kijken van hoe is je week gegaan en dingen waar we op moeten na bespreken. Ja, alleen jammer dat als je daar veel aandacht aan besteed, je minder tijd hebt voor andere dingen.

Speaker 1 [00:51:18] Zijn er andere dingen? Dingen in het programma die je niet zo prettig vond?

Speaker 2 [00:51:38] Het gaat zo goed denk ik. Een logische volgorde zat er in de programma's. Eerst je week bespreken, daarna een overzicht van de onderwerpen en als afsluiting nog gezellig een spelletje. Zodat je ook de klik kan krijgen buiten het programma om.

Speaker 1 [00:52:15] Oké. En ik moet zeggen, ik vind het wel als een hele prettige organisatie klinken.

Speaker 2 [00:52:21] Ja, ja, ja is het ook.

Speaker 1 [00:52:27] Ik heb eigenlijk geen vragen meer. Misschien heb jij nog vragen?

Speaker 2 [00:52:34] Nee, echt niet. Ja, heb jij wel eens iets met join-us gedaan?

Speaker 1 [00:52:45] Helemaal niet eigenlijk. We mochten een onderwerp uitkiezen en ik heb toen eenzaamheid uitgekozen. En mijn begeleider die is toen in contact gekomen met Join us. Dus ik kende het eigenlijk ook helemaal niet, maar ik vind het concept wel heel gaaf. Ja en ik heb ook andere interviews gehad en die zijn ook wel heel positief, dus dat is wel leuk om te doen, om te zien en te horen hoe t allemaal gaat.

Speaker 2 [00:53:12] Ja, ja.

Speaker 1 [00:53:17] Nog meer vragen?

Speaker 2 [00:53:21] Niet per se dat ik zeg nee.

Speaker 1 [00:53:26] Was dit voor jou voldoende of wil je nog iets kwijt?

Speaker 2 [00:53:30] Op dit moment heb ik alles kwijt wat ik wilde zeggen.

Speaker 1 [00:53:35] Oké, dan zet ik de opname nu uit.

Bijlage 3: interview respondent 3

Respondent 3

Speaker 1 [00:00:05] Ja.

Speaker 2 [00:00:06] Het is begonnen. Super! Dat is heel fijn dat het opgenomen mag worden. Ik ben Flore en ik ben 23 jaar en ik zit een beetje in de afrondende fase van mijn master van Orthopedagogiek. En in die master moet je een onderzoek doen en wij zijn aangesloten bij het onderzoek van Join Us, dus vandaar.

Speaker 1 [00:00:39] Hij loopt volledig vast.

Speaker 2 [00:00:42] Ja, dat ligt denk ik aan mij. Ik weet niet of die nu is overgeschakeld naar de goede verbinding.

Speaker 1 [00:00:47] Zien we weer. Hij loopt elke keer vast.

Speaker 2 [00:01:10] Ik begin het wel weer een beetje te rollen.

Speaker 1 [00:01:34] Ja, maar het blijft wel heel grappig.

Speaker 2 [00:01:38] Als het goed is zou die nu de goede richting moeten.

Speaker 1 [00:01:43] Misschien helpt het om juist het beeld uit te zetten op die.

Speaker 2 [00:01:49] Hoor je me nu goed of hapert hij nog steeds?

Speaker 1 [00:01:52] Nee, ik hoor je nu wel goed.

Speaker 2 [00:01:53] Oké, stel ik. Ik vind het altijd wel fijn momenteel. Stel dat dit nu nog steeds goed.

Speaker 1 [00:02:02] Volgens mij nog wel later.

Speaker 2 [00:02:05] En anders geef het aan, dan ga ik me even verplaatsen in het huis.

Speaker 1 [00:02:09] Ja, dat.

Speaker 2 [00:02:10] Was wat ze gaan vertellen over dit interview of over het onderzoek waar wij zijn aangesloten. Het is eigenlijk een scriptie van ze. Mijn eind onderzoek. Dat ben ik. En nu vraag ik me wel af wie ben jij en wat doe je in het leven?

Speaker 1 [00:02:26] Ja, ik ben Katja, ik ben 27 jaar en heb werk in het dagelijks leven als diëtiste. Ja, voor de rest. Ehm, nee, nu. Driekwart jaar als officieel diëtiste en hiervoor heb ik al jaren in de zorg als verpleegkundige gewerkt.

Speaker 2 [00:03:00] Leuk! En ik me nog af hoe identificeer je jezelf?

Speaker 1 [00:03:07] vrouw. Was voor mij een praktische vraag. Ja, nee, Dit is belangrijke vraag, maar ik heb daar geen twijfels over.

Speaker 2 [00:03:25] Nou, laten we beginnen met het interview. Even kijken, want jij bent dan bij join us gezeten.

Speaker 1 [00:03:32] Ja.

Speaker 2 [00:03:33] Neem ik aan. Hoe lang is dat geleden?

Speaker 1 [00:03:37] Dat is nu 1,5 jaar geleden dat ik mee heb gedaan aan de online groep.

Speaker 2 [00:03:44] Een online groep.

Speaker 1 [00:03:45] Ja ja. En ik ben dan ook nog eens bij Join Us.

Speaker 2 [00:03:50] En nog steeds. Krijg je nog steeds van alles mee?

Speaker 1 [00:03:57] Ja.

Speaker 2 [00:03:57] Even kijken. Om gelijk met de deur in huis te vallen eigenlijk. Jij hebt je dan eenzaam gevoeld. Dan is dat ook de reden geweest dat je aangesloten bent bij Join Us. Ja ja. Zou je daar wat meer over kunnen vertellen?

Speaker 1 [00:04:13] Maar ja, ik heb altijd wat moeite gehad met sociaal contact. Vooral moeite met de juiste mensen vinden. Veel onzekerheden, negatieve gedachtes en ik was vooral altijd wel op zoek naar iets zodat ik wat meer daarin kon ontwikkelen of mensen ontmoeten wat ook gewoon bij mij paste. Alleen kon ik dat nooit vinden. En op een gegeven moment kwam ik een advertentie van Join Us tegen dat ik dacht nou, dit zou misschien wel eens kunnen zijn, iets kunnen zijn. En dat is goed uitpakkt.

Speaker 2 [00:04:46] Ja en goed om te horen. En vanaf wanneer was een beetje het moment dat jij je eenzaam begon te voelen? Hoe oud was je?

Speaker 1 [00:04:53] Ik denk. Ja, dat het eigenlijk wel vanaf de tweede klas. Vanaf mijn dertiende dat ik dat al wel voelde. Dat je vooral niet echt het gevoel had dat je ergens bij hoorde. En om zulke dingen dan is het natuurlijk wel momenten dat het wat beter gaat en slechter gaat. Maar vanaf dat moment kan ik wel zeggen dat er ook echt wel sprake is van eenzaamheid.

Speaker 2 [00:05:29] En wat voor gevoel krijg je ervan? Wat betekent eenzaam zijn voor jou?

Speaker 1 [00:05:36] Ehm. Ja dat je inderdaad gewoon nergens bij hoort, dat je vreemd bent, niet gewild bent. Ja.

Speaker 2 [00:05:53] Dat is een rotgevoel lijkt me. Ja, ja.

Speaker 1 [00:05:57] Ja, ja.

Speaker 2 [00:05:59] Ik bedenk me nu dit is natuurlijk best wel gek om dit met een vreemde misschien te bespreken. Maar als je het vervelend vindt om iets te vertellen, mag je dat. Kan je dat ook gewoon aangeven natuurlijk.

Speaker 1 [00:06:09] Ja, ik doe dat zeker.

Speaker 2 [00:06:16] Hoe ben je toen omgegaan met je eenzaamheid?

Speaker 1 [00:06:25] Afsluiten. Juist vooral met het leven dat je dat niet waard bent, dat je eenzaam bent. Het was vooral het gevoel van weet je dat moet gewoon, dat hoort bij mij. Ik moet dat gewoon accepteren dat ik geen vrienden kan hebben of weinig vrienden heb. Waardoor je er eigenlijk je steeds verder gaat afsluiten. Maar op een gegeven moment heb je natuurlijk wel van oké, weet je, dit gaat gewoon niet langer. En merk je toch wel dat dat stukje sociaal contact wel meer invloed heeft dan dat je eigenlijk zelf toelaat.

Speaker 2 [00:07:18] Is er iets van een aanleiding geweest voor jou dat dat die gevoelens kwamen? Dat je weet dat er iets is gebeurd voordat je die gevoelens kreeg?

Speaker 1 [00:07:27] Ja, ik ben best wel wat gepest en vooral ook door vriendinnen. Ja, waardoor je op dat moment ook gewoon niet welkom voelt in een groep. Dan ga je gewoon verder afsluiten en dan word je daar ook. Neerslachtig en alles van.

Speaker 2 [00:07:53] En dit was toen jij dus twaalf jaar was, een beetje begin van je middelbare schooltijd.

Speaker 1 [00:08:00] Ja, dertien was ik denk ik eerder. Ik vind het heel lastig om te bepalen welke leeftijd ik was. Ik doe altijd een middelbare school, maar hoe oud ik ben, dat weet ik niet.

Speaker 2 [00:08:14] Dat snap ik, maar is ook moeilijk om weer terug te gaan naar die tijd. Ja, je zegt dus gepest Wat voor en wat voor een impact heeft dat op jou gehad? En wat gebeurde er toen dat gebeurde?

Speaker 1 [00:08:30] Pesten. Ja ja, je gaat gewoon heel erg twijfelen aan je eigen niveau. En aan hoe je bent. Dat je gewoon geen leuk persoon bent. Ja, je krijgt een heel negatief zelfbeeld over jezelf. En dat gebeurt vooral. Je wordt er niet vrolijk van.

Speaker 2 [00:08:55] En toen ging je je afsluiten en dus ook meer naar jezelf. Op, in je, op jezelf. Dingen doen. Zo ging jij ook om met die gebeurtenis, met het pesten.

Speaker 1 [00:09:08] Ja.

Speaker 2 [00:09:19] Ben je binnen het programma van Join Us hiermee aan de slag gegaan met de oorzaak hoe jij deze eenzaamheid hebt ervaren en hoe het is ontstaan.

Speaker 1 [00:09:28] Ehm ja, het is wel de join Us is me vooral heeft geholpen waarin mijn problematiek zit, waardoor ik juist daardoor stappen ben gaan zetten om beter te gaan voelen dat ik er echt achter kwam van hey oké, ik voel me wel ergens welkom en ik vind het wel leuk om sociaal contact te hebben, maar ik vind het gewoon spannend. Ik vind gewoon heel eng en ik ben gewoon heel erg extreem onzeker en daar ben ik toen vervolgstap in gaan zetten, wat daardoor ook gewoon beter is gewoon. Ja.

Speaker 2 [00:10:02] Op welke manier? Bij ergernis gebeurt dat? Wat voor hoe moet ik dat voor me zien? Dat weet ik eigenlijk niet.

Speaker 1 [00:10:09] En ik ben vooral vanuit mijn eigen privésituatie daarin stappen gaan zetten. Niet zozeer vanuit Join us. Maar dat was toen wel in de tijd dat je met de online groep dat je het wel hebt over die negatieve gedachtes en over welke vormen van eenzaamheid er zijn en zulke dingen. Dus er wordt wel gesproken over. Ja wat? Wat er allemaal met je kan gebeuren en wat er allemaal mogelijk in omgaat. En daarin kan je mogelijk wel dingen herkennen en ook met elkaar in gesprek gaan. Dat je dan ook hoort van hey, ik ben hier niet alleen in. Anderen voelen zich ook wel op die manier. Ja, wat ook heel erg kan helpen.

Speaker 2 [00:10:51] Vind jij dat er voldoende aandacht wordt besteed aan dit soort levensgebeurtenissen die de oorzaak kunnen zijn van eenzaamheid binnen het programma?

Speaker 1 [00:11:05] Ehm, ja, ik denk het wel. Het is inderdaad een moeilijke vraag, want het is vooral heel lastig per persoon. Want de ene die vindt het heel fijn om erover te praten en de andere zegt van ja, weet je, ik hou het liever voor mezelf. Ik vind het fijn om alle informatie te hebben, maar ik heb niet zo'n behoefte om dat met iedereen te gaan delen. Ehm, en je hebt wel de optie om bijvoorbeeld met degene die alles begeleidt om daar nog een gesprek mee te gaan. En als je dat dan beter vindt, kan dat ook gewoon. Dus ik denk dat dat wel voldoende is. En ik weet ook dat ze steeds meer ontwikkelen, ook met e-learnings enzo. Die zijn er steeds meer omdat je dan op je eigen manier weer verder kan kijken als je liever niet met het spreken wil verdergaan.

Speaker 2 [00:11:55] Ja, er zijn verschillende mogelijkheden. Wat bij jou past, kun je doen. Er is ruimte voor jouw eigen. Fijn. Ga je naar een ander om wat je net al zei dat jouw zelfvertrouwen toen ook wel heel laag was? Hoe is dat op dit moment na het programma?

Speaker 1 [00:12:15] Wel beter nog steeds. Ja, dat is natuurlijk heel lastig omdat je al jarenlang jezelf hebt wijsgemaakt dat je geen leuk persoon bent. Maar ik heb wel gemerkt dat het echt een heel stuk beter is. Ja, fijn!

Speaker 2 [00:12:30] Hoe ben jij er mee omgegaan toen jouw zelfvertrouwen wat minder was? Hoe was dat?

Speaker 1 [00:12:36] Ja, ik ben er niet goed gegaan. Je gaat je vooral afsluiten en die negatieve gedachtes worden gewoon heel extreem op gegeven moment.

Speaker 2 [00:12:51] Zoek je dan hulp bij mensen om je heen?

Speaker 1 [00:12:55] Ik heb wel hulp proberen te zoeken bij specialisten. Ja, dat heb ik altijd geprobeerd, maar dan was het gewoon heel lastig omdat het stemmen gewoon zo hardnekkig was waardoor het gewoon moeilijk was om dat stil te krijgen en ik denk dat ik daarin ook wel beperkt was in mijn informatie die ik deelde omdat ik al heel snel was van het gaat wel goed. Ik red het wel heel goed. Ja.

Speaker 2 [00:13:30] Denk je dat jouw zelfvertrouwen invloed heeft gehad op jouw eenzaamheid?

Speaker 1 [00:13:36] Ja, zeker weten.

Speaker 2 [00:13:39] Denk je dat dat een oorzaak is geweest?

Speaker 1 [00:13:42] Ja, ook dat, want je stapt veel minder makkelijk op mensen af. Je gaat in een hoekje staan omdat je denkt dat je niet gewild bent. Dat niemand toch met je wil spreken. Dat het mogelijk helemaal niet zo het geval is. Ja dus. Dat is echt zo. Zeker weten. Wel een onderdeel wat heel veel invloed heeft op. Ja, dat snap ik.

Speaker 2 [00:14:04] Is er binnen het programma specifiek aandacht voor het zelfvertrouwen?

Speaker 1 [00:14:15] Nou ja, wel wat minder. Er zit wel wat bij. Zo niet meer wat voor iets. Maar een beetje initiatief nemen, jezelf complimenten geven. Zulke dingen. Ik vind dat altijd een heel lastig onderdeel. Voor wie werkt het? Ik vond en vind het altijd vreselijk om zulke dingen neer te zetten en voelt het alsof het niet werkt. Mogelijk is ik wel. Dus voor mij zit het dan van ja weet je, dat hoeft voor mij allemaal niet. Terwijl je juist nog meer in zou moeten. Dus er wordt wel aandacht aan gegeven, maar ik denk. Misschien niet per se overmatig veel nee.

Speaker 2 [00:15:02] Maar zegt wel dat jouw zelfvertrouwen minder was toen jij voor dat je programma begon. En achteraf is dat toch wel afgenomen of toegenomen eigenlijk wilt hebben. Wat is denk je de reden daarvoor geweest als het niet per se de aandacht is die er in het programma naar wordt gegeven?

Speaker 1 [00:15:19] Door juist bezig te zijn met het sociale contact waar je zo weinig vertrouwen in hebt en dat je dan daarin ook jezelf gewoon ontwikkelt. Ja, en dat je dan ook aan jezelf merkt van he, ik kan nu wel gewoon een goed gesprek met iemand voeren, terwijl ik dat tevoren voor je gevoel niet had. Ja en aan het einde wordt dan ook wel complimenten ronde van iedereen gedaan en dat heeft ook altijd heel veel positieve invloed.

Speaker 2 [00:15:47] Ja eigenlijk wel heel veel goede ervaringen opdoen dat het wel werkt en daarmee een basis leggen.

Speaker 1 [00:15:55] Ja ehm.

Speaker 2 [00:15:58] En dan had je het al even over die negatieve gedachtes. Die komen veel terug in je antwoorden en dat heb jij dus ook ervaren. Kan ik eruit halen? En heb je last van gehad ja. Kan je voorbeelden noemen hoe dat ging?

Speaker 1 [00:16:14] Hoe bedoel je?

Speaker 2 [00:16:15] Kan je voorbeelden noemen van dat soort gedachtes die in je hoofd omgaan.

Speaker 1 [00:16:21] Ehm ja. Vooral Niemand vindt je leuk, niemand vindt je aardig wat je hier houdt, want niemand zit toch op je te wachten? Ja, simpele dingen en dat kan nog wel heel heftig worden. Het zijn wel vrij heftige gedachtes geweest. Ja.

Speaker 2 [00:16:46] Denk je dat dit ook een oorzaak zou kunnen zijn geweest van de eenzaamheid die je hebt gevoeld?

Speaker 1 [00:16:51] Ja, ook zeker, want het motiveert niet om naar mensen toe te stappen als je constant tegen jezelf zegt dat je dat beter niet kan doen. Nee.

Speaker 2 [00:17:02] Hoe ging jij om met die gedachtes die er in je hoofd op popt? Wat gebeurt? Wat gebeurde er dan op dat moment?

Speaker 1 [00:17:10] Ja, dat is lastig, want het was eigenlijk een één schakeling aan constante tijd. Dat is niet dat het even op een dag of zo, maar het is heel vaak bij mij gewoon de hele dag door. Dus ik was op een gegeven moment ook gewoon alleen. Nog maar in gedachten dus. Ja en hoe ga je daarmee om? Ja, dat. Ik heb ook wederom daarvoor hulp gezocht en dat heeft in die tijd wel enigszins geholpen. Maar dat was vooral dat weer dat je op een gegeven moment zegt van nou, je kent het wel en. Ja. Jezelf weer groot houden. Ja. Ja ja.

Speaker 2 [00:17:52] En er is een moment geweest dat het minder is geworden.

Speaker 1 [00:17:55] Ja, en dat is dan inderdaad na Join Us geweest omdat toen ik heb gedacht van ja weet je, ik kan nu zelf een beetje voor de gek blijven houden, maar dit heeft ook niet zoveel nut. Ik moet gewoon nu even doorzetten met die stappen, ook met zijn waar ik nou echt last van heb. En ja, dat heeft moment geholpen.

Speaker 2 [00:18:17] Ja en wat zijn er specifieke onderdelen in het programma die zich hebben gericht op die negatieve gedachtes?

Speaker 1 [00:18:27] Ja, we hebben wel veel dingen. Wat welke vormen van negatieve gedachtes waren. En dat je dan scenario's gaat bespreken en hoe we dat eventueel kunnen omzetten naar een positiever scenario.

Speaker 2 [00:18:48] Heeft goed geholpen.

Speaker 1 [00:18:53] Niet zozeer vanuit Join us. Dat is wederom het traject dat ik daarna weer. Ja.

Speaker 2 [00:19:02] Ja.

Speaker 1 [00:19:05] Het was gewoon even op ingaan. Ehm.

Speaker 2 [00:19:09] Is er naast Join Us nog iets geweest wat jou goed heeft geholpen bij Eenzaam en heet het ervaren daarvan?

Speaker 1 [00:19:19] Maar in die tijd heb ik ook wel een vriend leren kennen waar ik heel goed contact mee gekregen en worden ook wel in combinatie met Join Us is gewoon heel positief vanouds en ik had zooms waar ik opeens sociaal contact mee had. En dan die ene vriend die er ook bij kwam. En ja, dat hielp ook wel goed mee.

Speaker 2 [00:19:39] Ja dat was echt superfijn. Dus met hem bespreken met hem of haar besprak je dat ook heel veel. Je gevoelens en wat er gebeurde.

Speaker 1 [00:19:46] Nee, dat niet zozeer, maar wel dat je gewoon leuke dingen kan doen samen.

Speaker 2 [00:19:50] Ja, ja, precies. Had je mensen met wie het wel lukt?

Speaker 1 [00:19:54] Mijn moeder. Maar ook daarin wel beperkt. Niet iets heel uitgebreid. Ze wist wel van de eenzaamheid af en dat het niet per se veel sociale contacten had, maar niet allemaal negatieve gedachtes.

Speaker 2 [00:20:12] Zoals misschien de eerste plek waar je meer mensen ontmoet, maar waar je alles kwijt kon en echt het erover kon hebben.

Speaker 1 [00:20:21] Ja.

Speaker 2 [00:20:22] Dat klinkt heel fijn in ieder geval. En je vond dat bij de online groep?

Speaker 1 [00:20:29] Ja.

Speaker 2 [00:20:30] Was dat ook de groep waarin je wilde komen.

Speaker 1 [00:20:35] De fysieke groep trok me wel iets meer. Alleen die was niet in mijn omgeving. Die zat 1.00u rijden van mij vandaan, dus dat was geen optie. En je moet dan ook in de gemeente wonen om daarbij te kunnen.

Speaker 2 [00:20:51] Ja dat snap ik, maar heb je over het algemeen Join Us ervaren?

Speaker 1 [00:20:58] Heel positief. Ik had vooral het gevoel dat je ergens bij hoort. Dat was voor mij gewoon zo'n belangrijk onderdeel. Waardoor ik me al een heel stuk minder eenzaam voelde. Dat je niet vreemd bent. Dat voelde zo fijn. En dat je gewoon leuke contacten kon hebben online. En ja, dat voelde gewoon heel fijn en goed. En ik heb het gewoon als heel positief ervaren.

Speaker 2 [00:21:29] Super fijn. Hoe lang ben je uiteindelijk onderdeel geweest van het programma?

Speaker 1 [00:21:35] Achttien weken of zo.

Speaker 2 [00:21:40] In een week zoals bij de online.

Speaker 1 [00:21:42] Ja, ja. En uhm.

Speaker 2 [00:21:47] Heb je enig idee welke oorzaken er allemaal worden aangepakt? Oorzaken van eenzaamheid allemaal worden aangepakt in het programma van Join Us.

Speaker 1 [00:21:56] uhm

Speaker 2 [00:21:57] Moeilijke vraag. Even denk ik dan.

Speaker 1 [00:22:02] uhm

Speaker 2 [00:22:02] Heb jij zicht op wat voor oorzaken van eenzaamheid er allemaal worden besproken in het programma van Johannes.

Speaker 1 [00:22:11] Maar wat voor nu voornamelijk wordt besproken is toch die negatieve gedachten en. En eigenlijk dat. Ja, ik weet dat er andere oorzaken zijn. Maar de negatieve gedachten zijn wel de meest besproken. Ja.

Speaker 2 [00:22:32] Waarom denk je dat? Heb je enig idee?

Speaker 1 [00:22:36] De meest voorkomende oorzaak is? Ja en ook daar kan je denk ik ook het meeste wel mee doen. Maar dat je niet genoeg skills hebt om het te kunnen doen zou je ook nog wel wat mee kunnen. En dat wordt ook nog gedaan door bijvoorbeeld opdrachten mee te geven.

Speaker 2 [00:23:10] Ja ja dat snap ik.

Speaker 1 [00:23:12] En. Even kijken.

Speaker 2 [00:23:19] Heb je dingen gemist in het Join Us programma?

Speaker 1 [00:23:37] Ja, misschien toch iets meer nog de sociale ontwikkeling dat je daar iets meer in oefent. Ik had het niet per se nodig, want ik kreeg te horen dat ik wel sociaal overkom en over dingen, maar voor een ander kan dat mogelijk wel meer profijt hebben gehad als ze dan wat meer oefeningen daarin kregen. Ja, dat dat misschien nog. Invloed zou kunnen hebben, Maar voor de rest. Kan ik nu niets bedenken.

Speaker 2 [00:24:15] Zou je misschien ook het verschil kunnen zijn met het fysieke programma en het online deel? Kan ik me voorstellen. Zijn er dingen die je niet zo heel fijn vond in het programma waarvan je denkt. Kan je wel weglaten eigenlijk. Of liever niet zelfs.

Speaker 1 [00:24:38] Nee. Ik denk dat dat we dat er niet echt een onderdeel is van ik zeg van dit moet je echt weglaten. Er zijn natuurlijk dingen bijvoorbeeld complimenten voor jezelf. Iets dat vind ik niet leuk, omdat ik vooral die harde stem in mijn hoofd heb die elke keer wel dingen loopt te roepen. Maar het is wel goed om die opdracht en dat weet ik dan ook wel weer. Ik zou niet zeggen dat er iets weg zou moeten. Eventueel wel. Dat heb ik ook wel eens gehoord dat mogelijk ook nog de tijd gekomen is dat ze nog een extra fysieke meting zouden doen. Wat ik wel een voorstander voor ben omdat je dan op die manier wat makkelijker één op één met mensen om nog meer kan praten.

Speaker 2 [00:25:28] Ja, die ga ik meenemen.

Speaker 1 [00:25:31] Ehm.

Speaker 2 [00:25:33] Wat is het onderdeel geweest voor jou binnen Join Us wat echt het meest heeft geholpen en wat heeft het minste geholpen? Heb al heel veel verteld, maar even concreet.

Speaker 1 [00:25:46] Ik denk dat je iedere week gewoon bij elkaar komt. En dat dat ook gewoon een soort stok achter de deur is. Want je hebt gewoon dit en deze afspraak en daar gewoon bij zijn. Ja, dat helpt. Heeft mij wel goed geholpen. En het feit dat je gewoon een groep bent waarin alles goed gaat en waarin je gewoon thuiskomt. Ja, dat heeft geholpen. Ja, vind ik lastig. Ergens denk ik wel dat het. Een stukje dat je inderdaad maar één keer fysieke meeting hebt, dat dat wel heel jammer was, waardoor je wat minder een goede band met

mensen kan ontwikkelen. Het is gewoon makkelijker om dat fysiek te doen dan dat je dat online doet. Zeker met WhatsApp is dat dan althans. Ik ben zelf niet zo'n WhatsApp fan en dan moet je toch altijd mensen maar als je apart wil spreken via WhatsApp benaderen. Dat is gewoon heel anders als je gewoon een gesprek met elkaar hebt. Ja.

Speaker 2 [00:26:56] Ja, dat snap ik. Heb je nog contact met mensen uit de groep?

Speaker 1 [00:27:01] Nee. Ik heb wel geprobeerd maar daar kwam te weinig motivatie uit. Dus toen heb ik op gegeven moment gedacht dan hoeft het niet.

Speaker 2 [00:27:15] Hoe is het dan om nu voor jou om als vrijwilliger daar betrokken te zijn?

Speaker 1 [00:27:23] Ik vind het heel erg leuk. Ik kan daardoor toch dat online programma elke keer een beetje mee blijven doen. Anderen helpen ook weer nieuwe mensen leren kennen en ook de groep vrijwilligers daar gewoon een band opbouwen wat ook gewoon heel erg leuk is. Dus ja, ik vind het goed.

Speaker 2 [00:27:46] Gelukkig, anders had je het vast niet gedaan.

Speaker 1 [00:27:48] Ik denk dat het inderdaad al snel gestopt was.

Speaker 2 [00:27:54] Ik ga er best wel snel doorheen merk ik. Maar dat is goed hoor. Ik heb eigenlijk nog maar één vraag. Denk je dat er genoeg ondersteuning en middelen zijn voor jongeren om te helpen om te gaan met eenzaamheid überhaupt? Nee, in het algemeen.

Speaker 1 [00:28:12] Nee, zeker weten niet. Want het is gewoon puur toeval dat ik ook gewoon bij Join Us terecht ben gekomen. Ik ben bij meerdere specialisten geweest en daar heb ik ook echt wel gesproken over dat ik niet zoveel sociale contacten heb. Maar ze konden me nooit iets geven waarvan ik echt iets had. Dan was het meer een soort betaalde site waar je vriendinnen op kan maken en daar kon je dan voor betalen. En kon je dan dat je denkt ja weet je, dat geeft al een drempel en dan kan je wel mensen ontmoeten, maar je weet dan nog steeds niet de oorzaak waarom je dan niet de andere in het echte leven, bijvoorbeeld de mensen kan ontmoeten. Er is veel te weinig kennis. Ik weet niet, ze zullen misschien wel kennis hebben, maar ze handelen er gewoon niet. Ja.

Speaker 2 [00:29:05] Ja en wat zou volgens jou jongeren nog meer wel kunnen helpen? Wat?

Speaker 1 [00:29:17] Ja, vooral dan toch meer bekendheid, ook bij bijvoorbeeld scholen en specialisten. Om daarin ook het traject dat ze naar je vragen bijvoorbeeld. Voel je je ook eenzaam. En dat je daarop gaat handelen in plaats van voel je eenzaam? Ja, oké, dat is leuk. En dan? Dan maakt het niks meer uit eigenlijk. En bijvoorbeeld wel zo'n community van het join us. Het is een soort van Facebook zou je kunnen zien, maar het ziet er toch net echt wat anders uit, dus voor mij is dat iets vrijer. Dan echt een Facebook en dan wat meer bekendheid in brengen dat je gewoon een plek heb. Wil je praten? Heb je zin in gezelligheid? Kom hierheen! En dat is ook het probleem natuurlijk. Met Facebook en Instagram. Dat is heel erg door de influencers beïnvloed, wat weer een negatief beeld geeft van bepaalde dingen.

Tenminste voor hun dat het een heel leuk leven hebben. Maar dat brengt jezelf geen leuk positief beeld mee.

Speaker 2 [00:30:30] Ja, herkenbaar.

Speaker 1 [00:30:31] Dat wel.

Speaker 2 [00:30:32] Ja hoor en misschien heb ik het gemist hoor. Maar hoe ben je eigenlijk bij Join Us gekomen?

Speaker 1 [00:30:39] Ja, ik heb een advertentie. Toevallig dan via Facebook.

Speaker 2 [00:30:45] Toch nog ergens goed voor.

Speaker 1 [00:30:47] Ja, ik had heel toevallig een advertentie op Facebook van een krantenartikel over Join Us. Het was echt heel random. Ik ben heel blij dat ik die ooit heb gezien. Maar ja, daar gaat het dus over. Een meisje die. Op haar verjaardagen nooit. Vrienden kon uitnodigen en dat ze dus via Join Us dat nu wel kon doen. En vanuit daar ben ik naar de website gegaan. En ja ja.

Speaker 2 [00:31:21] Heel fijn. Heel toevallig, maar heel fijn.

Speaker 1 [00:31:24] Ja, ja, ja.

Speaker 2 [00:31:25] Dus jij zou zeggen dit soort platform, of in ieder geval community is veel bekender maken. En dat dat dan zoiets zou heel erg helpen.

Speaker 1 [00:31:34] Ja, ja. Ja.

Speaker 2 [00:31:38] Mooie afsluiter denk ik. Ik denk dat ik alles heb gehad en misschien niet dan. Misschien dat ik je ooit nog een keertje mail.

Speaker 1 [00:31:46] Dat is geen probleem.

Speaker 2 [00:31:49] Heel leuk om je even te spreken. En bedankt voor je openheid dat je alles met me wilde delen.

Speaker 1 [00:31:56] Graag gedaan!

Speaker 2 [00:31:58] En als jij ooit nog vragen hebt of aanvullingen of iets wat ik ben vergeten kan ook gewoon mailen en dan neem ik het mee.

Speaker 1 [00:32:06] Nee, dan zal ik doen..

Speaker 2 [00:32:10] Top! Nou heel erg bedankt voor alles, ga ik afronden, even kijken, uitzetten en een hele fijne dag. Geniet van het weertje, het is lekker weer.

Speaker 1 [00:32:20] En heel veel succes met de scriptie nog.

Speaker 2 [00:32:23] Ja, dank je wel. Gaat goedkomen.