

Gemeente Bernheze  
College van B&W  
Postbus 19  
5384 ZG HEESCH

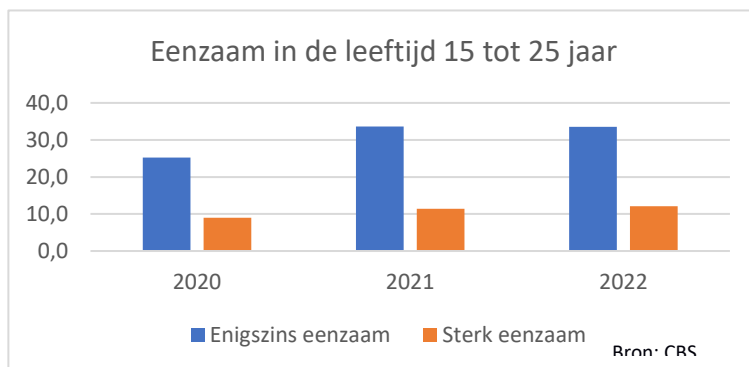
Datum : 10 oktober 2024  
Betreft : Ongevraagd advies: Aanpak eenzaamheid onder jongeren in de leeftijdscategorie van 12 – 25 jaar.  
Bijlage : Overzicht gebruikte bronnen

Geacht College,

Dit ongevraagde advies is tot stand gekomen op initiatief van de kennisgroep jeugd verbonden aan de ASD Bernheze. Dit advies is besproken in de brede ASD vergadering van 02-10-2024 waar naast de adviseur jeugd ook de adviseurs Wmo en Participatie in vertegenwoordigd zijn.

#### Aanleiding

Eenzaamheid onder jongeren is een groeiend probleem met ernstige gevolgen voor hun mentale gezondheid en sociaal functioneren<sup>1</sup>. Er is een landelijke stijgende trend zichtbaar van jongeren die zich sterk eenzaam voelen<sup>2</sup>.



De jongeren van Bernheze volgen deze landelijke trend<sup>3</sup>. Wij gunnen alle jongeren van Bernheze en omgeving een onbezorgde jeugd. Bij het tot stand komen van dit advies hebben we de volgende definitie van eenzaamheid gehanteerd; “Eenzaamheid is het fysiek ervaren van een tekort in (patronen van) verbinding met andere mensen”. Deze definitie van eenzaamheid gaat uit van een tekort in 1 of meer van 3 behoefte gebieden, 1. Emotionele verbondenheid, 2. Sociale verbondenheid, 3. Betekenis in het leven vinden<sup>4</sup>. Deze definitie geeft de complexiteit van het begrip eenzaamheid goed weer.



Er is een verband tussen eenzaamheid en een verhoogd risico op gezondheidsproblemen zoals depressie, ontwikkelen van angststoornis op latere leeftijd, ernstige psychische gezondheidssymptomen, ontwikkelen van suïcidale gedachten en gedrag bij met name jong volwassenen<sup>5</sup>. Dit kan leiden tot minder prestatie in de samenleving, lagere schoolprestaties en schoolvermijding<sup>6</sup>.

De oorzaken van eenzaamheid zijn in te delen in drie categorieën; 1. individuele oorzaken, 2. verandering in het sociaal netwerk (veroorzaakt door levensgebeurtenissen), 3. maatschappelijke oorzaken<sup>7</sup>. Een opeenstapeling van meerdere factoren ligt over het algemeen ten grondslag aan het langdurig aanhouden van het subjectieve gevoel van eenzaamheid<sup>8</sup>. Het is belangrijk om deze vaak vicieuze cirkel te doorbreken om gerelateerde gezondheidsproblemen te voorkomen of in een vroeg stadium ondersteuning te kunnen bieden<sup>9</sup>.

Binnen de algemene doelgroep jongeren is er een groep die extra kwetsbaar is vanuit het perspectief eenzaamheid. Ze zijn kwetsbaar omdat er bijvoorbeeld thuis weinig geld is, er sprake is van onveiligheid in de thuissituatie of directe omgeving of omdat ze minder capaciteiten hebben om relaties te kunnen onderhouden<sup>10</sup>.

Door een geïntegreerde aanpak die onderwijs, welzijn en zorg samenbrengt, kan eenzaamheid onder jongeren effectief worden verminderd<sup>11</sup>.

De volgende adviezen geven we graag mee aan het college van B&W Bernheze. Per advies is een voorstel gedaan voor een doelstelling geformuleerd met de "SMART" methode. Dit draagt bij aan het kunnen monitoren door externe partijen betreft de aanpak eenzaamheid door de gemeente Bernheze. Betrek jongeren van 12-25 jaar bij iedere proces stap;

#### *Advies 1*

Bernheze hoeft het wiel niet zelf uit te vinden. Haal inspiratie en leer van andere gemeentes. Onderzoek good practices door in gesprek te gaan met andere beleidsmakers. Kies voor duurzame interventies, implementeer en evalueer deze op systematische wijze. Evalueer als startpunt de huidige interventies (zoals jongerencentrum checkpoint in Heesch, We Together, etc.) door met de jongeren zelf te praten. Neem afscheid van interventies die in de praktijk niet werkzaam blijken te zijn na systematische evaluatie. Ontwikkel toekomstige eenzaamheid strategieën in samenwerking met jongeren die het betreft om ervoor te zorgen dat ze aansluiten bij de uiteenlopende behoeften van deze populatie.

<b>Specifiek</b>	Bernheze gaat in gesprek met beleidsmakers van ten minste drie andere gemeentes om good practices voor het aanpakken van eenzaamheid onder jongeren te onderzoeken.
<b>Meetbaar</b>	Binnen zes maanden wordt een evaluatie uitgevoerd van alle huidige interventies (zoals Jongerencentrum Checkpoint, project We Together, etc) waarbij minimaal 100 jongeren hun (anonieme) feedback geven. Er wordt een evaluatierapport opgesteld om te bepalen welke interventies effectief zijn, welke beëindigd moeten worden en welke hiaten uit de evaluatie naar voren komen.

<b>Acceptabel</b>	De beleidsmakers, betrokken jongeren en relevante partners (zoals jeugdwerkers) geven akkoord en participeren in het evaluatie- en implementatieproces.
<b>Realistisch</b>	Met beschikbare middelen en samenwerking met andere partijen is het haalbaar om de evaluaties en gesprekken binnen zes maanden uit te voeren en toekomstige strategieën te ontwikkelen.
<b>Tijdgebonden</b>	De evaluatie van bestaande interventies moet binnen zes maanden zijn afgerond, waarna binnen de daaropvolgende drie maanden een strategie wordt ontwikkeld met jongeren die wonen in Bernheze.

### Advies 2

Versterk sociale netwerken. Jongeren hebben in iedere kern een toegankelijke en veilige plek nodig om samen te komen. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van ruimtes die er al zijn en deze een bredere functie te geven zoals Eijnderic, Scouting etc.

Creëer voor jongeren die moeilijk aansluiting kunnen vinden een buddy systeem op basis van vergoeding waarbij jongeren op individueel niveau gekoppeld kunnen worden aan een leeftijdgenoot (buddy) om bijvoorbeeld samen leuke activiteiten te ondernemen. De vergoeding voor de buddy draagt bij aan het gemotiveerd blijven om consequent tijd vrij te blijven maken. Laat je hierbij inspireren door gemeentes die al werken met buddy's.

<b>Specifiek</b>	In iedere kern van Bernheze wordt binnen 12 maanden een toegankelijke en veilige plek voor jongeren gecreëerd door bestaande ruimtes een bredere functie te geven (bijvoorbeeld Eijnderic, Scouting. Etc). Daarnaast wordt een buddy-systeem opgezet voor jongeren die moeilijk aansluiting vinden.
<b>Meetbaar</b>	Binnen het eerste jaar worden minstens 5 ruimtes geoptimaliseerd en minimaal 50 jongeren die moeilijk aansluiting vinden, worden gekoppeld aan een buddy. De buddy's ontvangen een vergoeding voor hun inzet.
<b>Acceptabel</b>	De betrokken partijen, zoals gemeentelijke instanties en jongerenorganisaties, stemmen in met het gebruik van bestaande ruimtes en de implementatie van het buddy-systeem. Jongeren geven positief feedback op de toegankelijkheid en veiligheid van de locaties.
<b>Realistisch</b>	Door gebruik te maken van bestaande faciliteiten en te leren van gemeentes die al met buddy-systemen werken, is het haalbaar binnen de beschikbare middelen en tijd.
<b>Tijdgebonden</b>	De sociale ruimtes en het buddy-systeem moeten binnen 12 maanden volledig operationeel zijn, met tussentijdse evaluaties elke drie maanden om voortgang te monitoren

### Advies 3

Investeer in toegankelijke informatie en communicatie. Doelstelling is dat de jongere zelf of diens naaste laagdrempelig zelf ondersteuning kan organiseren.

Dit kan door het samen met jongeren en vrijwilligers opzetten van een voor jongeren aanspreekbaar online platform gefaciliteerd door de Gemeente Bernheze. Breng op dit

platform onderwijs, welzijn en zorg samen. Denk hierbij aan een overzicht van activiteiten, agenda, aanmeld functies, zorgpaden en linkjes voor verdiepende informatie. Zet contactgegevens met foto op de website van sleutelfiguren uit de wijk. Denk hierbij aan bijvoorbeeld de jongeren werkers van Ons Welzijn. Zorg ervoor dat het online platform via onder andere de gemeente site vindbaar is. Gebruik taal die voor iedereen te begrijpen is<sup>12</sup>.

<b>Specifiek</b>	Binnen 12 maanden wordt een aanspreekbaar online platform voor jongeren opgezet, samen met jongeren en vrijwilligers, dat onderwijs, welzijn en zorg samenbrengt. Het platform biedt een overzicht van activiteiten, agenda's, aanmeldfuncties, zorgpaden en contactinformatie van sleutelfiguren, zoals de jongerenwerkers van Ons Welzijn, met foto's en duidelijke uitleg.
<b>Meetbaar</b>	Het platform wordt binnen een jaar gelanceerd en krijgt ten minste 100 unieke bezoekers per maand. Daarnaast moeten 80% van de bezoekers aangeven dat de informatie toegankelijk en nuttig is via een korte online tevredenheidsmeting.
<b>Acceptabel</b>	De gemeente Bernheze faciliteert de ontwikkeling van het platform, in samenwerking met jongeren, vrijwilligers en sleutelfiguren, die allen akkoord gaan en actief bijdragen aan de inhoud en de communicatie.
<b>Realistisch</b>	Het gebruik van bestaande technologie en ervaring van andere gemeenten zorgt ervoor dat de benodigde middelen beschikbaar zijn om dit project binnen de gestelde tijd en budget te realiseren.
<b>Tijdgebonden</b>	Het platform wordt binnen 12 maanden volledig ontwikkeld en gelanceerd, met elke drie maanden een evaluatie van de voortgang en effectiviteit van de communicatie via onder meer de gemeentelijke website en sociale media.

#### Advies 4

Investeer in het zichtbaar maken van de doelgroep. Eenzame jongeren trekken zich vaak terug, herkennen zich niet in het begrip eenzaamheid of er is sprake van een taboe. Hierdoor blijven deze jongeren buiten het zicht van hulpverleners en jongerenwerkers. Door het versterken van samenwerking met scholen in Bernheze en omliggende gemeenten (inclusief speciaal onderwijs) en maatschappelijke organisaties kan dit verbeterd worden. Betrek ook de inwoners bij het signaleren en bespreekbaar maken van het thema eenzaamheid door publiekcampagnes.

<b>Specifiek</b>	Versterk de zichtbaarheid van eenzame jongeren door samenwerking tussen scholen in Bernheze en omliggende gemeenten (inclusief speciaal onderwijs) en maatschappelijke organisaties. Betrek inwoners van Bernheze via publiekscampagnes om eenzaamheid bij jongeren te signaleren en bespreekbaar te maken.
<b>Meetbaar</b>	Streef naar een toename van het aantal gesignaleerde en doorverwezen jongeren met een risico op eenzaamheid met 20% binnen een periode van 12 maanden. Monitor het aantal signalen van inwoners en de effectiviteit

	van publiekscampagnes door middel van periodieke evaluaties en het bijhouden van meldingen.
<b>Acceptabel</b>	Werk nauw samen met ten minste 10 scholen (waaronder speciaal onderwijs) en 5 maatschappelijke organisaties in de regio. Zet ten minste 2 publiekscampagnes op per jaar die gericht zijn op bewustwording van eenzaamheid onder jongeren.
<b>Realistisch</b>	Door middel van structurele samenwerking met scholen en maatschappelijke organisaties en het inzetten van gerichte campagnes, kan het bewustzijn over eenzaamheid vergroot worden en de drempel verlaagd om hulp te vragen. Dit is haalbaar met de beschikbare middelen en netwerken in Bernheze en omliggende gemeenten.
<b>Tijdgebonden</b>	Start de samenwerking met scholen en maatschappelijke organisaties, gericht op omschreven thema, in januari 2025 en zorg dat de eerste publiekscampagne uiterlijk maart 2025 van start gaat. Behaal de doelstelling van 20% meer signaleringen en doorverwijzingen vóór december 2025.

Met bovenstaande adviezen verwachten wij dat Bernheze positief kan bijdragen aan het dalen van de eenzaamheidscijfers van jongeren in het GGD gebied van Hart voor Brabant, gemeten met de eenzaamheidschaal van J. de Jong-Gierveld en T.G. van Tilburg<sup>13-14</sup>. Bij de meting in 2026 verwachten we een significante daling van 63% naar < 50%.

Wij worden graag geïnformeerd over concrete bevindingen en voortgang van het ongevraagde advies en spreken graag een traject van monitoring af op basis van smart geformuleerde doelstellingen.

Wij zien uw reactie met belangstelling tegemoet.

Met vriendelijke groet,

Adviesraad Sociaal Domein Bernheze  
Gerard van Dijk, voorzitter  
Rosita van Berkomp, secretaris

c.c.: Linsy Maas en Manon Reinders

## Bijlage 1

### Overzicht gebruikte bronnen (Vancouver stijl)

1. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu [Internet]. 2024. Available from: <https://rivm.nl> [assessed 2024 September 19].
2. Centraal Bureau voor de Statistiek [Internet]. 2024. Available from: <https://cbs.nl> [assessed 2024 September 16].
3. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport [Internet]. 2024. Available from: <https://www.vzinfo.nl/eenzaamheid/regionaal/jongeren> [assessed 2024 September 19].
4. Rijks J [internet]. 2024. Available from: <https://eenzaamheid.info> [assessed 2024 September 16].
5. Hards E, Loades M. E, Higson-Sweeney N, Shafran R, Serafimova T, et al. Loneliness and mental health in children and adolescents with pre-existing mental health problems: A rapid systematic review. *British Journal of Clinical Psychology*. 2022; 61: 313–334. doi:10.1111/bjc.12331.
6. de Vries S, van de Maat J.W, Omlo J. Eenzaamheid onder jongeren: Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk. *Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken*. 2021 April: 1-52.
7. Qualter P, Vanhalst J, Harris R, van Roekel E, Lodder G, et al. Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*. 2015; 10(2): 250–264. Doi: 10.1177/1745691615568999
8. Matthews T, Fisher H. L, Bryan B. T, Danese A, Moffitt T. E, et al. This is what loneliness looks like: A mixedmethods study of loneliness in adolescence and young adulthood. *International Journal of Behavioral Development*. 2022; 46(1): 18–27. Doi: 10.1177/0165025420979357.
9. Eccles A.M, Qualter P. Review: Alleviating loneliness in young people –a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*. 2021 February 01; 26 (1): 17-33. Doi: 10.1111/camh.12389.
10. Beld H. [internet]. 2024. Available from: <https://www.aanpakeenzaamheid.nl> [assessed 2024 September 30].
11. Mitic M, Woodcock K.A, Amering M, Krammer I, Stiehl K.A.M, et al. Toward an Integrated Model of Supportive Peer Relationships in Early Adolescence: A Systematic Review and Exploratory Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021 February 25; 12. Doi: [10.3389/fpsyg.2021.589403](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589403)
12. Dalemans R. [internet]. 2024. Available from: <https://www.taalvoorallemaal> [assessed 2024 September 19].
13. Beuningen J, Coumans M, Moonen L. Paper: Het meten van eenzaamheid. *Centraal Bureau voor de Statistiek*. 2018 September: 1-24.
14. Maes M, Qualter P, 2, Lodder G.M.A, Mund M. How (Not) to Measure Loneliness: A Review of the Eight Most Commonly Used Scales. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022 August 21; 19 (10816):2-37. Doi: 10.3390/ijerph191710816.
15. OpenAI. ChatGPT; GPT-4 [Internet]. 2024. Available from: <https://chatgpt.com> [assessed 2024 period August 29 – September 19].