



GASD
Goudse Adviesraad Sociaal Domein



GCR
Goudse Cliëntenraad

Gouda, 27 januari 2025

Aan: het College van Burgemeester en Wethouders van de Gemeente Gouda.

Betreft: Spontaan advies over Eenzaamheid onder jongeren

Geacht college,

De Goudse Adviesraad Sociaal Domein (GASD) en de Goudse Cliëntenraad (GCR) hebben er voor gekozen om van tijd tot tijd een onderwerp of thema te agenderen dat naar hun mening actueel en essentieel is. In 2024 is gekozen voor het onderwerp ‘eenzaamheid onder jongeren’. Een werkgroep van leden van de GASD en GCR heeft dit onderwerp verkend, onder meer door navraag te doen bij scholen en bureau leerlingenzorg. Dit leverde voldoende materiaal op voor een boeiende bijeenkomst.

Op 30 oktober 2024 organiseerden we een bijeenkomst over dit onderwerp. Een breed spectrum van organisaties was aanwezig: onderwijs, sociaal team, Sport.gouda, jongerenvertegenwoordiger van de PKN, Gro-up, politie, gemeente Gouda, Samen voor Goud, So What, trainer Rots en Water, KernKracht, leerlingenzaken, leerplichtambtenaar, bibliotheek Gouda, consulent Preventie-Interventie & toerusting, ‘fietsen alle jaren’, directeur sociaal domein gemeente Gouda, ervaringsdeskundigen e.a..

Jolanda van Gerwe, oprichter van Join-us, hield een inleiding over “eenzaamheid onder jongeren”. Join-us is een stichting met als doel de mentale gezondheid van jongeren met eenzaamheidsgevoelens te versterken. (www.join-us.nu). Een jonge ervaringsdeskundige gaf in de bijeenkomst de meerwaarde van de stichting aan (zie presentatie bijlage 1).

Zowel de feiten als de betrokkenheid van de aanwezigen op 30 oktober laten zien hoe noodzakelijk het is om aandacht te schenken aan eenzaamheid onder Goudse jongeren (zie bijlage 2: EenVandaag OpiniePanel en bijlage 3: Gezondheidsmonitor).

De onderstaande casussen laten zien wat juiste hulp zou kunnen zijn die je jongeren kan geven.

Hoe het nu kan gaan

John is vijftien en zit in klas 3 van de HAVO. Zijn ouders zijn gescheiden, hij woont door de week bij zijn moeder en in het weekend bij zijn vader. Zijn ouders hebben vaak ruzie over de opvoeding van John. Zijn moeder heeft kanker gehad en door haar psychische problemen die ze al voor de kanker had, is ze steeds bang dat de kanker terugkomt. Door haar angst wil ze John dichtbij zich houden, controleren wat hij doet. Op school vertelt John niets over hoe het momenteel thuis gaat, wel weet de school dat zijn ouders zijn gescheiden en dat zijn moeder kanker heeft gehad. John voelt zich de laatste tijd minder goed, hij heeft sombere buien en leren lukt thuis niet meer. Zijn moeder leidt hem continu af. Zijn cijfers zijn daardoor laag en daar baalt John van. Hij zou er met iemand van school over willen praten, want met zijn vader praten ziet hij niet zitten, maar hij voelt geen klik met zijn mentor. De mentor vraagt John hoe het komt dat zijn cijfers zo laag zijn en als John alleen zijn schouders ophaalt en 'weet ik niet' zegt laat de mentor hem weten dat hij altijd bereid is om met John te praten. John haalt weer zijn schouders op en zegt 'hoeft niet' terwijl hij het schoollokaal verlaat. "Met onze schoolmaatschappelijk werker praten kan ook," roept de mentor nog. En John denkt: "Daar heb ik geen zin in, dan ziet iedereen me met dat mens zitten praten."

Hoe het ook zou kunnen gaan

John is vijftien en zit in klas 3 van de HAVO. Gescheiden ouders, woont afwisselend bij hen en zijn moeder claimt hem vanuit angst dat de eerdere kanker terugkomt. Ook worstelt zijn moeder al jaren met psychische problemen. Nu merkt John dat hij zich daardoor somber voelt en zich thuis niet meer kan concentreren, zijn cijfers worden ook lager. Wat zou hij het graag aan iemand van school vertellen, het erover hebben. Want soms voelt zijn hoofd alsof die gaat ontploffen, hij wil dat gevoel uit zijn hoofd weghebben. Met zijn vader erover praten zorgt alleen maar voor ruzie tussen die twee. Als John op school naar het toilet gaat ziet hij aan de binnenkant van de toiletdeur een poster hangen met een foto van een jongen en een tekstballon erboven, waarin staat: "Wil je aan iemand je verhaal kwijt? Of ben je eenzaam? Of wil je hulp of sporten met een coach of iets anders? Scan dan de QR- code, want er is veel mogelijk en wij zijn er voor jou!" John scant de QR-code en ziet een pagina met daarop foto's en namen van mensen bij wie hij terecht kan. Hij klikt op "sportcoach" en dan start er een filmpje. De sportcoach in het filmpje laat een gymzaal zien met attributen en de coach zegt: "Kom lekker sporten, dan maak je je hoofd leeg en voel je je beter! En ik help je de eerste stap te zetten, dus laten we chatten." De duim van John blijft boven de chatfunctie hangen, even aarzelt hij, maar dan klikt hij erop: "Hoe dan?" chat hij, want hij weet niks te zeggen. En hij krijgt meteen antwoord: "Nou, zo dus, wat goed dat je een bericht stuurt. Wil je komen sporten?" En John schrijft "ja".

Het belang van het onderwerp werd versterkt door de onthulling van het indrukwekkende beeld "Stille strijd" van kunstenaar SAZZA dat in de maand december op het Erasmusplein heeft gestaan om aandacht te vragen voor depressie en zelfdoding onder jongeren.

Opbrengsten van de bijeenkomst van 30 oktober 2024

De grote verscheidenheid aan belangstellenden leverde een intensieve groepsdiscussie op. Zij onderkennen de problematiek van jongeren en eenzaamheid. Zij kregen de opdracht om met suggesties en adviezen te komen. Hieronder een deel van de opbrengst:

1.	<i>Communicatie tussen sociaal team over huidig aanbod</i>
2.	<i>Ervaringsdeskundigen inzetten</i>
3.	<i>Voorlichting op VO scholen over eenzaamheid</i>
4.	<i>Docenten trainen om voorlichting te geven aan leerlingen</i>
5.	<i>Informatie van ondersteunende organisaties moeten gemakkelijk te vinden zijn.</i>
6.	<i>Gebruik van Sociale media aan de orde stellen</i>
7.	<i>Verenigingen moeten dit onderwerp aan de orde stellen</i>
8.	<i>Collectieve trajecten zorg samenvoegen (b.v. thema eenzaamheid in de basiszorg meenemen)</i>
9.	<i>Idee: laat elke leerling tot 17.00 uur op school, biedt een mooi programma aan (sport en kunst) dat gaat versnippering en aparte clubjes tegen</i>
10.	<i>Teamsport subsidiëren: veilige plek voor iedereen, laagdrempelig, betrokkenheid ouders</i>
11.	<i>In groepen ondersteunen, sport-drama lessen, juiste aandacht geven, maatjesprojecten, laagdrempelig naar de psycholoog</i>
12.	<i>Psychische en psychologische begeleiding aanbieden</i>
13.	<i>Maatwerk/ niet alleen praten maar doen; bevorderen van positieve ervaringen</i>
14.	<i>Signaleren en hulp verlenen</i>
15.	<i>SOVA op basisonderwijs en VO</i>
16.	<i>Inclusie agenda op school, bewustwording</i>
17.	<i>Naschoolse buurtsport uitbreiden (tijdens school)</i>
18.	<i>Signalering en doorverwijzing uit school (kernkracht, grow up)</i>
19.	<i>Zorgkaart in beeld brengen</i>
20.	<i>Drempel verlagen naar hulp</i>
21.	<i>Koppelen van ervaringsmaatjes</i>
22.	<i>Jos'ers inzetten zonder ondersteuning</i>

Onze adviezen.

Wij hebben uit de verkenning van het onderwerp en de bijdragen op de bijeenkomst van 30 oktober enkele adviezen voor de gemeente Gouda geestilleerd.

- Het is tijdens de bijeenkomst gebleken dat organisaties in Gouda vaak geen kennis hebben van wat andere organisaties doen voor jongeren, die eenzaam en depressief zijn. Laat staan dat de jongeren zelf op de hoogte zijn van waar ze hulp kunnen vinden.

Advies 1

Informatie van ondersteunende organisaties moeten gemakkelijk te vinden zijn. We adviseren een QR code als toegankelijke informatie, die overal geplaatst kan worden. (b.v. toiletten)

- Het is voor jongeren van belang dat zij kunnen spreken met mensen, die hen begrijpen. Kernkracht heeft ervaringsdeskundigen, die een bijdrage kunnen leveren. Bij wie kunnen jongeren terecht als er een echtscheiding speelt, gemis is aan sociale vaardigheid, bij het hebben van een negatief zelfbeeld e.d.?

Advies 2

Stimuleer met Kernkracht ervaringscafé 's, waar ervaringsdeskundigen worden ingezet. De QR code kan daarbij helpen.

- Het blijkt dat de kennis over eenzaamheid en depressie op scholen gering is. Mentoren zouden samen met schoolpedagogen, maatschappelijk werkers en vertrouwenspersonen op de VO en MBO scholen hun kennis moeten vergroten om zo leerlingen te helpen en vroeg problemen te signaleren.

Advies 3

Bespreek als Bureau leerlingenzaken jaarlijks met vertegenwoordigers van VO en MBO scholen op welke wijze leerlingen, waar problemen mee zijn getraceerd, geholpen kunnen worden. Denk daarbij aan b.v. voorlichting met ervaringsdeskundige op school, een follow up van mentorlessen. Kennis en informatie kan bij Enver ingekocht worden.

Tevens wordt gekeken naar juiste overdracht van informatie over probleemkinderen, die van de basisschool komen en leerlingen, die van VO naar MBO gaan. Het doel zou moeten zijn dat jongeren minder snel naar jeugdhulp gaan.

- Het is voor leerlingen van belang dat ze deel kunnen nemen aan een netwerk. Dat kan netwerk zijn van sportclubs, muziekverenigingen, kerkelijke verenigingen, kunstclubs, de ontmoetingscafés of game rooms e.d. De leerlingen, die geen netwerk hebben en zich eenzaam voelen kunnen d.m.v. join- us contacten leggen met gelijkgezinden.

Advies 4

We vragen om een extra inzet van Sport.Gouda de Garenspeerij en mogelijk andere organisaties om te werken aan netwerkopbouw. Verder kunnen contacten gelegd worden met Join Us.

Wij zijn graag bereid tot een nadere toelichting op dit spontane advies en zijn benieuwd naar uw reactie.

Met vriendelijke groet,

Ton de Korte

voorzitter GASD/GCR

Bijlage.1 Presentatie van Jolande van Gerwe

<https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=018ab8cf8e&attid=0.1&permmsgid=msg-f:1814607173214739564&th=192ec79c1e571c6c&view=att&zw&disp=inline>

Bijlage.2 EenVandaagPanel

<https://eenvandaag.avrotros.nl/panels/opiniepanel/alle-uitslagen/item/4-op-de-10-jongeren-vaak-eenzaam-social-media-belangrijke-reden-alsof-er-een-muur-om-je-heen-staat/>

Bijlage 3 Gezondheidsmonitor

<https://eengezonderhollandsmidden.nl/dashboard/leeftijdsgroepen/jongeren>