

# Inhoud

---

1	<b>Eenzaamheid, een complex begrip</b> .....	1
1.1	Inleiding .....	2
1.2	Wanneer ben je eenzaam? .....	3
1.3	Sociale en emotionele eenzaamheid .....	4
1.4	Meer omschrijvingen van eenzaamheid .....	4
1.5	Existentiële en zelfverkozen eenzaamheid .....	6
1.6	Gevoelens van eenzaamheid .....	7
1.7	De eenzaamheid van een kleuter is niet die van een puber .....	7
1.8	Ontwikkelingsfasen in relatie tot eenzaamheid .....	8
	Literatuur .....	9
2	<b>Hoeveel jeugdigen zijn eenzaam?</b> .....	11
2.1	Inleiding .....	12
2.2	Aantallen .....	12
2.3	Achtergronden .....	13
2.4	Eens eenzaam, altijd eenzaam? .....	14
2.5	Chronisch of tijdelijk eenzaam .....	15
2.6	Neemt de eenzaamheid onder jeugdigen toe? .....	16
2.7	De kans op meer eenzaamheid onder jeugdigen is groot .....	18
	Literatuur .....	19
3	<b>Hoe eenzaamheid kan ontstaan</b> .....	21
3.1	Inleiding .....	22
3.2	De sociale-behoefte theorie .....	22
3.3	De cognitieve theorie .....	23
3.4	De sociale-leertheorie .....	24
3.5	De stresstheorie .....	25
3.6	Het interactionele model .....	25
3.7	De biologische invalshoek .....	26
3.8	Tot slot .....	27
	Literatuur .....	27
4	<b>Eenzaamheid, een serieus probleem</b> .....	29
4.1	Inleiding .....	30
4.2	Gedragsproblemen .....	31
4.3	Negatieve emoties .....	32
4.4	Cognities .....	32
4.5	Samenhang tussen gedrag, emoties en cognities .....	33
4.6	Fysieke problemen .....	34
4.7	Eenzaamheid op drie leefgebieden .....	34
4.8	Is eenzaamheid een ziekte? .....	35
	Literatuur .....	36

5	<b>Het gezin van eenzame jeugdigen</b>	37
5.1	Inleiding	38
5.2	Vijf clusters gezinsproblemen	39
5.3	Opvoedkenmerken	39
5.4	Het functioneren van het gezin	40
5.5	Partnerrelatie	41
5.6	Het gezin als geheel	41
	Literatuur	42
6	<b>Eenzaamheid en aanleg</b>	43
6.1	Inleiding	44
6.2	Tweelingenonderzoek	44
6.3	Het brein	45
6.4	Invloeden op de ontwikkeling van het brein	47
6.5	De aanleg gezien vanuit andere invalshoeken	48
6.6	Een biosociale benadering	50
	Literatuur	51
7	<b>Eenzaamheid vaststellen</b>	53
7.1	Inleiding	54
7.2	Vragen moeten meer inzicht geven	54
7.3	Veel gebruikte eenzaamheidsvragenlijsten	55
7.4	Veel overlap	57
	Literatuur	58
8	<b>Risicogroepen</b>	59
8.1	Inleiding	60
8.2	Jeugdigen met autisme	60
8.3	Jeugdigen met ADHD	61
8.4	Jeugdigen met te weinig leervaardigheden	62
8.5	Jeugdigen met gedragsproblemen	63
8.6	Jeugdigen met een andere etnische achtergrond	65
8.7	Persoonlijkheidsfactoren	65
	Literatuur	66
9	<b>Het sociaal netwerk als ruggensteun</b>	67
9.1	Inleiding	68
9.2	Wat is een sociaal netwerk?	68
9.3	Informeel sociale steun	69
9.4	Belangrijke vormen van sociaal-emotionele steun	70
9.5	Belangrijke bronnen van sociaal-emotionele steun	71
9.6	Tot slot	72
	Literatuur	72
10	<b>Het gemis aan sociale en emotionele vaardigheden</b>	73
10.1	Inleiding	74
10.2	Sociale vaardigheden	74

10.3	Gevolgen van gebrekkige sociale vaardigheden.....	76
10.4	Emotionele vaardigheden.....	77
10.5	Gevolgen van een tekort aan emotionele vaardigheden.....	77
10.6	Emotionele intelligentie.....	78
10.7	De basisvaardigheden in een notendop.....	78
	Literatuur.....	79
11	<b>Het trio eenzaamheid, depressie en angst</b> .....	81
11.1	Inleiding.....	82
11.2	Enkele cijfers.....	82
11.3	Depressieve jeugdigen.....	83
11.4	Jeugdigen met angststoornissen.....	84
11.5	Samenhang tussen eenzaamheid, angst en depressie.....	84
11.6	Delinquentie en eenzaamheid.....	86
	Literatuur.....	87
12	<b>Afwijzing, stress en eenzaamheid</b> .....	89
12.1	Inleiding.....	90
12.2	Wat is stress?.....	90
12.3	Omgaan met stress.....	91
12.4	Copingstrategieën.....	92
12.5	Indelingen in typen copingstrategieën.....	93
12.6	Omgaan met afwijzing.....	94
	Literatuur.....	95
13	<b>Gebrek aan waardering en aan vriendschappen</b> .....	97
13.1	Inleiding.....	98
13.2	Onderlinge relaties op school.....	98
13.3	Angst te worden afgewezen.....	99
13.4	Pesten als ultieme afwijzing.....	100
13.5	Wat zijn vriendschappen?.....	101
13.6	Jeugdigen zonder vriendschappen.....	101
	Literatuur.....	102
14	<b>Eenzaamheid en suïcide</b> .....	103
14.1	Inleiding.....	104
14.2	Enkele cijfers.....	104
14.3	Eenzaamheid en suïcide.....	105
14.4	Eenzaamheid is niet de enige factor.....	106
14.5	Combinaties van factoren.....	106
14.6	Suïcidaliteit is een complex probleem.....	107
	Literatuur.....	107
15	<b>Eenzaamheid en internet</b> .....	109
15.1	Inleiding.....	110
15.2	Communiceren via het internet.....	110
15.3	Internet, face-to-facecontacten en eenzaamheid.....	111

15.4	<b>Eenzaamheid en Facebook</b>	112
15.5	<b>Internetverslaving</b>	113
15.6	<b>Gevaren van het internet</b>	114
	<b>Literatuur</b>	116
16	<b>Eenzaamheid en gamen</b>	117
16.1	<b>Inleiding</b>	118
16.2	<b>De plus- en minpunten van gamen</b>	118
16.3	<b>Gameverslaving</b>	119
16.4	<b>De relatie tussen eenzaamheid en gamen</b>	120
16.5	<b>De aard van de games</b>	120
16.6	<b>Risicoverhogende factoren op extreem gamen</b>	121
16.7	<b>Gamen is goed voor de ontwikkeling</b>	121
	<b>Literatuur</b>	122
17	<b>Hulp van deskundigen</b>	123
17.1	<b>Inleiding</b>	124
17.2	<b>Preventie van eenzaamheid</b>	124
17.3	<b>Interventies die aansluiten bij de sociale-behoeftheorie</b>	125
17.4	<b>Cognitieve gedragsinterventies</b>	126
17.5	<b>Interventies vanuit de sociale-leertheorie</b>	127
17.6	<b>Integratieve behandeling</b>	128
17.7	<b>Zijn alle interventies even effectief?</b>	129
	<b>Literatuur</b>	130
18	<b>Hoe ouders en leerkrachten kunnen helpen</b>	131
18.1	<b>Inleiding</b>	132
18.2	<b>De relatie tussen eenzaamheid en ouders/gezin</b>	132
18.3	<b>Adviezen aan ouders van eenzame jeugdigen</b>	134
18.4	<b>Adviezen aan leerkrachten van eenzame leerlingen</b>	135
18.5	<b>Tot slot</b>	137
	<b>Literatuur</b>	137
	<b>Bijlagen</b>	139
	Bijlage 1: Korte typering van de samenleving	140
	Bijlage 2: Items gereviseerde UCLA-eenzaamheidsschaal	144
	Bijlage 3: Items Eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld	146
	Bijlage 4: Persoonlijkheidsfactoren en eenzaamheid	148
	Bijlage 5: Bepaling van het sociale netwerk	150
	Bijlage 6: Bewerking van de Perceived Social Support Questionnaire (PSSQ) van Kliem (2015)	152
	Bijlage 7: Interventieprogramma van Olweus	154
	Geraadpleegde literatuur	157
	Register	160

Eenzaamheid bij jeugdigen

van der Ploeg, J.

2018, X, 162 p. 3 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-1952-7