

Voorwoord

Eenzaamheid onder jeugdigen is een onderschat en onderbelicht probleem. Het effect ervan is veel slechter voor de gezondheid dan tot dusver is verondersteld. De schadelijke werking is wel vergeleken met de negatieve gevolgen die roken en obesitas hebben voor de gezondheid. Eenzaamheid is een *hidden killer* genoemd.

Eenzaamheid is een complex probleem dat veel dieper ingrijpt in het leven van jeugdigen dan vaak is gedacht. Eenzame jeugdigen geven serieuze problemen te zien op sociaal, cognitief, emotioneel en fysiek niveau. Vaak ontbreekt het eenzame jeugdigen niet alleen aan vrienden, maar missen zij ook de steun van hun ouders. Hierdoor functioneren zij niet op school of in hun werk en worden zij steeds eenzamer. Deze vicieuze cirkel is moeilijk te doorbreken.

Eenzaamheid wordt vaak niet serieus genomen, zoals pesten destijds ook niet als een probleem werd gezien. Het hoort er gewoon bij, denkt men. Iedereen is wel eens eenzaam en het gaat vanzelf over.

Eenzaamheid ligt nog grotendeels in de taboesfeer. Ouders zullen niet gauw zeggen dat hun kind eenzaam is. Er wordt al snel gedacht dat het kind dat aan zichzelf te wijten heeft. Eenzame jeugdigen worden gezien als zielige figuren en als watjes. Dit in tegenstelling tot jeugdigen met ADHD of autisme, die weliswaar ook problemen hebben, maar daar kunnen zij en hun ouders weinig aan doen. Bovendien kun je met deze problemen aankloppen bij de jeugdzorg. Zo niet met eenzaamheid.

Ook de jeugdzorg heeft weinig oog voor eenzame kinderen. Eenzame jeugdigen komen pas in beeld nadat er andere problemen zijn vastgesteld. Eenzaamheid is niet meer dan een bijvangst.

Ook in de bijbel van de psychiater, de DSM-5, zal men tevergeefs zoeken naar eenzaamheid als zelfstandig probleem. Het komt er wel in voor, maar altijd als een symptoom van andere problemen.

Op grond van de kennis die er nu is over eenzaamheid bij jeugdigen, pleit ik ervoor eenzaamheid op te nemen in de DSM als een psychische stoornis. Het gaat hier immers om een duidelijk vast te stellen syndroom met zeer ernstige gevolgen voor de psychische en fysieke gezondheid.

Het gebrek aan aandacht voor eenzame jeugdigen is ook terug te vinden in de berichtgeving. Van elke tien krantenartikelen over eenzaamheid gaan er negen over eenzame ouderen, tegenover slechts één over eenzame jeugdigen. Eenzaamheid onder ouderen is erg, maar eenzaamheid onder jeugdigen is in bepaalde opzichten erger. Jeugdigen staan immers aan het begin van hun leven en kunnen een leven lang de negatieve gevolgen van eenzaamheid met zich meedragen. Dat besef is in onze samenleving nog te weinig doorgedrongen.

Ik denk niet dat het zo erg is als de kop van een artikel in het onlinemagazine *Slate* suggereert: *Loneliness is Deadly* met als ondertitel *Social isolation kills more people than obesity does*. Toch heeft de schrijfster van het artikel (Jessica Olien) wel een punt: eenzaamheid is een sterk onderschat en onderbelicht probleem.

Met dit boek hoop ik te bevorderen dat er meer aandacht komt voor eenzame jeugdigen. Niet alleen bij ouders en leerkrachten, maar ook bij professionele hulpverleners.

Jan van der Ploeg

Oegstgeest

Eenzaamheid bij jeugdigen

van der Ploeg, J.

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

ISBN: 978-90-368-1952-7