



## **Eenzaamheid als disconnectie**

Een fenomenologisch onderzoek naar ervaringen van existentiële eenzaamheid bij jongeren die aangesloten zijn bij stichting Join Us



**Eenzaamheid als disconnectie: Een fenomenologisch onderzoek naar ervaringen van existentiële eenzaamheid bij jongeren die aangesloten zijn bij stichting Join us**

Master Thesis

Universiteit voor Humanistiek, Utrecht

© Kyra Haerkens, 2021  
[kyha10@hotmail.com](mailto:kyha10@hotmail.com)

Student nr: 1014269  
Datum: 20 september, 2021

Scriptiebegeleider: prof. dr. Anja Machielse

Meelezer: dr. Renske Kruizinga

Examinator: dr. Wike Seekles

Omslagillustratie en illustraties binnenwerk: Britt Bakker

*Voor Linda*

"Such depth of loneliness  
cannot be understood  
or communicated  
but it can be shared"

-

Moustakas (2016, p. 51)

## Voorwoord

Utrecht, 2017: "Ik las in een tekst van Drewermann dat op de bodem van ieders bestaan een fundamentele onrust ligt; dat we anders zouden willen zijn dan we in werkelijkheid zijn. Dit herken ik. Ik wil geen leegte voelen maar gewoon volop in het leven staan."

Dit fragment schreef ik naar aanleiding van een ingrijpende gebeurtenis in mijn leven, wat ervoor zorgde dat ik - achteraf gezien - te maken kreeg met mijn eigen existentiële eenzaamheid. Het is het onderwerp van mijn scriptie, waarbij hetgeen dat ik geleerd heb tijdens de weg ernaartoe minstens zo belangrijk is als het eindresultaat dat hier voor u ligt. Deze scriptie weerspiegelt dan ook niet alleen een academische, maar ook een persoonlijke zoektocht. Het is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Humanistiek van de Universiteit voor Humanistiek. Een studie die mij mateloos heeft geboeid, verwonderd, geconfronteerd maar vooral heeft verrijkt.

Hoewel woorden geen recht kunnen doen aan mijn dankbaarheid, wil ik graag bedanken: Anja Machielse, mijn scriptiebegeleider voor het ondersteunen en inspireren tijdens dit proces. Ik ben dankbaar voor haar kritische blik, haar enthousiasme voor dit onderwerp en hulp bij het aanscherpen van mijn schrijfstijl. Meelezer Renske Kruizinga, voor haar helpende feedback, tijd en aandacht. Stichting Join us wil ik bedanken voor de mogelijkheid om het onderzoek bij hen uit te voeren. In het bijzonder bedank ik de jongeren van Join us voor de openhartige en emotionele verhalen. Ik heb veel van jullie geleerd.

Mijn vriendinnen, Judith, Kirsten, Merel en Tamara voor de steun en bereidheid om te helpen of mee te denken tijdens het schrijven van mijn scriptie, maar vooral bedankt voor al het moois dat ik afgelopen zes jaar ván en mét jullie heb mogen leren. Mijn andere vrienden en familie wil ik bedanken voor het geregeld zorgen voor afleiding en gezelligheid zodat ik even mijn zinnen heb kunnen verzetten.

Marianne wil ik bedanken voor het geven van feedback op mijn scriptie en Britt Bakker wil ik bedanken voor de meer dan prachtige illustraties die ze heeft gemaakt op basis van de ervaringen van de jongeren uit het onderzoek.

Mijn ouders wil ik bedanken voor hun vertrouwen en liefde. Mijn moeder in het bijzonder, omdat ze op zoveel manieren een enorme steun voor mij is geweest. Tot slot wil ik mijn vriend Kevin bedanken voor zijn eindeloze geduld, zijn aanmoedigingen en liefdevolle hulp. Dank voor al jullie aandacht.

Kyra Haerkens,

Oss, 20 september 2021.

## Samenvatting

Jongeren hebben te maken met existentiële eenzaamheid. Onderzoek naar ervaringen van deze vorm van eenzaamheid bij jongeren zijn echter schaars. Door een gebrek aan kennis over deze ervaringen zijn hulpverleners doorgaans niet toegerust om existentiële eenzaamheid te herkennen en op de juiste wijze te begeleiden. Het doel van dit onderzoek is om tot een rijker begrip van ervaringen van existentiële eenzaamheid bij jongeren te komen en inzicht te krijgen in de (ondersteunings)behoeften die jongeren hebben in deze ervaringen.

Aan de hand van een literatuurstudie en empirisch onderzoek bij stichting Join us, is onderzoek gedaan naar de geleefde ervaring van jongeren die te kampen hebben met existentiële eenzaamheid. In het theoretische kader zijn eerst filosofische perspectieven en psychologische perspectieven rondom eenzaamheid beschreven, gevolgd door een empirisch onderzoek om zicht te krijgen op de geleefde ervaringen van de jongeren.

Het empirisch onderzoek is uitgevoerd met behulp van de *'reflective lifeworld approach'* dat een benadering is in fenomenologisch onderzoek. Deze benadering heeft als doel de essentie van een fenomeen in kaart te brengen. In de elf interviews met jongeren van Join us komt de volgende essentie naar voren: existentiële eenzaamheid is: het lijden aan een gebrek aan verbinding (of disconnectie) met je feitelijke, dagelijkse zelf, met dat wat je had willen voorstellen en/of met anderen (zie figuur 1). De thema's in deze essentie zijn: het gevoel alleen op de wereld te zijn, onzichtbaarheid of pijnlijke zichtbaarheid, het vastzitten in jezelf en diepgaande aanwezigheid van een afwezigheid.

In deze ervaringen hebben jongeren behoefte aan verschillende soorten verbondenheid. Stichting Join us biedt hen in een aantal soorten passende ondersteuning, maar in de behoefte aan diepgaande verbondenheid biedt Join us onvoldoende. Met het maken van ruimte voor diepgaand contact, door in het programma aandacht te hebben voor de betekenis van eenzaamheidservaringen en het levensverhaal, voldoet zij in de behoeften van de existentieel eenzame jongeren. Vervolgonderzoek kan bijdragen aan het vinden van een gespreksmethodiek waarin existentiële thema's een plek krijgen.



**Trefwoorden:** existentiële eenzaamheid, disconnectie, verbondenheid, fenomenologisch onderzoek, reflective lifeworld approach, RLA, stichting Join us, eenzame jongeren.

## Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Samenvatting	8
1. Inleiding	12
1.1. Problematisering van het onderwerp	12
1.2. Doelstelling	16
1.3. Vraagstelling	16
1.4. Wetenschappelijke relevantie	16
1.5. Maatschappelijke relevantie	17
1.6. Humanistische relevantie	17
1.7. Conceptuele definities	
Existentiële eenzaamheid	18
2. Theoretisch kader	20
2.1. Filosofische perspectieven	20
2.1.1. Conditie: geworpenheid en het mogelijk-zijn	20
2.1.2. Ervaring: het zijn-voor-zich, zijn-op-zich, de ander en de vlucht in emotie	22
2.1.3. Proces van innerlijke groei: het eeuwige Jij	25
2.2. Psychologische perspectieven	27
2.2.1. Teruggeworpen op het zelf en het authentiek moeten zijn	27
2.2.2. Vervreemding, tekort, leegte en de tijd	29
2.2.3. Eenzaamheid als mogelijkheid tot innerlijke groei	30
3. Methode	32
3.1. Onderzoeksbenadering	32
3.2. Onderzoeksmethode: reflective lifeworld approach	32
3.3. Casusdefinitie en onderzoekseenheid	33
3.4. Dataverzameling	33
3.5. Data-analyse	35
3.6. Ethische overwegingen	36
3.7. Kwaliteitscriteria	37
4. Bevindingen	39
4.1. Alleen-op-de-wereld voelen	41
4.2. Onzichtbaarheid en pijnlijke zichtbaarheid	46
4.3. Vastzitten in jezelf	51
4.4. Een diepgaande aanwezigheid van afwezigheid	55
5. Discussie	59
5.1. Ervaringen van existentiële eenzaamheid	59
5.2. Behoeften in de ervaring van existentiële eenzaamheid	62
5.3. Ondersteuning van Join us in de ervaring van existentiële eenzaamheid	63
	10

5.4. Kritische reflectie op de methode van het onderzoek	65
5.5. Toegevoegde waarde van het onderzoek	65
5.6. Beperkingen van het onderzoek	66
5.7. Suggesties voor vervolgonderzoek	67
6. Conclusie	68
Literatuur	69
Bijlagen	74
Bijlage I: Wervingsbrief respondenten stichting Join us	74
Bijlage II: Informatiebrief respondenten stichting Join us	75

# 1. Inleiding

## 1.1. Problemativering van het onderwerp

De media spreken sinds de uitbraak van het Covid-19-virus veel over eenzaamheid. De strenge maatregelen, de plotselinge anderhalvemetermaatschappij en de isolatie maakten dat velen van ons op zichzelf teruggeworpen werden. De koning sprak van een 'eenzaamheidsvirus' dat, in tegenstelling tot het Covid-19 virus, wèl gestopt kon worden. Dit wekt de indruk dat eenzaamheid een probleem is van de Covid-19 periode, maar eenzaamheid was ook vóór Covid-19 al een thema op de politieke agenda's en aanleiding voor het ontstaan van diverse landelijke en lokale initiatieven om eenzaamheid te bestrijden (Van Amelsvoort, 2020). Het landelijk expertisecentrum 'Centrum Een tegen eenzaamheid' ondersteunt deze initiatieven met als doel het aantal eenzame 75-plussers terug te dringen (Machielse, 2018). De Covid-19 crisis maakt echter duidelijk dat eenzaamheid niet alleen een probleem is van kwetsbare groepen zoals 75-plussers: eenzaamheid is een probleem dat ieder mens aangaat (Machielse, 2020).

De meest gebruikte conceptualisering van eenzaamheid is volgens Van Tilburg (2020) dat eenzaamheid een negatief gevoel is dat verband houdt met verlies en teleurstelling. Het is de uitkomst van een proces waarin een persoon zijn bestaande, persoonlijke relaties afzet tegen zijn eigen wensen en maatschappelijke verwachtingen ten aanzien van relaties. Als het sociale netwerk te klein is of de relaties van onvoldoende kwaliteit, is er vaak sprake van eenzaamheid. Meestal wordt onderscheid gemaakt tussen 'slechts' twee soorten eenzaamheid: 'emotionele eenzaamheid' die verwijst naar afwezigheid van een intieme relatie of hechte band met anderen, en 'sociale eenzaamheid' die verwijst naar het ontbreken van een bredere groep contacten of betrokken netwerk (Van Tilburg, 2020). Sociale wetenschappers focussen voornamelijk op deze twee vormen van eenzaamheid (Van der Ploeg, 2018). Een belangrijke dimensie die hiermee vergeten wordt is de existentiële dimensie van eenzaamheid (Sand, 2008).

Weiss (1989) stelt dat beschrijvingen van sociale en emotionele eenzaamheid veelal theorieën zijn over redenen achter eenzaamheid, zoals het ontbreken van bepaalde soorten relaties. Het zijn geen beschrijvingen van de ervaring zelf. Existentiële eenzaamheid zet echter de individuele ervaring zelf centraal (Sønderby & Wagoner, 2013). Inzicht in existentiële eenzaamheid verdiept daarom het begrip van eenzaamheid en in wat de mens in de eenzaamheid nodig heeft. Hierdoor ontstaat de

mogelijkheid voor een meer zinvolle ervaring van het leven (Carter, 2000). Om deze reden is het van belang verder onderzoek te doen naar existentiële eenzaamheid.

### *Existentiële eenzaamheid*

Onderzoeksschalen meten eenzaamheid veelal multidimensionaal, wat wil zeggen dat ze meerdere vormen van eenzaamheid meten. Schalen die een specifieke vorm van eenzaamheid meten, zoals existentiële eenzaamheid, zijn er nauwelijks (Gökdemir-Bulut & Bozo, 2016). Mede hierdoor is het lastig het begrip te definiëren, tevens is er sprake van een gebrek aan consensus over wat existentiële eenzaamheid is (Bolmsjö et al., 2018). Ettema et al. (2010) doen een poging het concept existentiële eenzaamheid te verduidelijken, door een onderscheid te maken tussen drie verschillende dimensies. Allereerst is existentiële eenzaamheid volgens hen een *conditie* in het leven, ofwel een staat waarin de mens altijd fundamenteel afgescheiden is van anderen. Met name existentiële denkers, zoals bijvoorbeeld Jean-Paul Sartre en Sigmund Freud, schrijven over deze eenzaamheid als een fundamentele menselijke conditie (Mijuskovic, 2012; Stein et al., 2018).

De tweede dimensie van existentiële eenzaamheid is de dimensie van de *ervaring*, welke betrekking heeft op gevoelens van leegte, tijdloosheid en nietigheid. Deze gevoelens hebben zowel een negatieve als positieve betekenis omdat ze enerzijds angstaanjagend en verwoestend zijn en anderzijds omdat ze een onderliggende kracht zijn voor innerlijke groei (Ettema et al., 2010).

De derde dimensie staat voor het proces waarin de negatieve ervaringen van de eenzaamheid transformeren in positieve ervaringen. Door Ettema et al. (2010) is dit gekarakteriseerd als een *proces van innerlijke groei*. Existentiële eenzaamheid is in deze opvatting een 'verborgen schat' en een geleider voor persoonlijke of spirituele ontwikkeling (Cuijpers, 2015).

De empirische onderbouwing en data over de ervaringsdimensie is schaars (Larsson et al., 2017). Enerzijds is het lastig om de ervaring van existentiële eenzaamheid te verwoorden, anderzijds heeft iemand anders vaak moeite om deze ervaring te begrijpen (Ettema et al., 2010). Het bestaande onderzoek legt de nadruk op ervaringen van existentiële eenzaamheid in de laatste levensfase of bij de omgang met ziekte (Ettema et al., 2010; Jorna, 2012). Deze ervaringen van existentiële eenzaamheid bij het levenseinde of bij ziekte hangen samen met zorgen, angst en een gevoel van troosteloosheid. Doorgaans variëren deze ervaringen sterk per persoon (Sand & Strang, 2006).

Existentiële eenzaamheid kan ook in andere situaties en levensfasen voorkomen, zoals bij jongeren. Jongeren kunnen existentiële eenzaamheid ervaren omdat zij in de adolescentiefase de afgescheidenheid van anderen voelen (Martin et al., 2014) en te maken krijgen met een wereld die nieuw voor hen is (Lodder, 2016). Zo beschrijft Renders (2005):

Een adolescent is – om het met Heidegger te zeggen – ‘geworpen’ in een verwarrende en verstoorde wereld die hij zelf niet heeft gemaakt en krijgt de moeilijke taak zich hieruit een autonoom bestaan te snijden. Gedurende deze periode van grote transformatie wordt de adolescent langs alle kanten uitgedaagd door existentiële thema’s die betrekking hebben op zijn ontluikende emotionele, seksuele, sociale en intellectuele leven en dit brengt een aantal moeilijke beslissingen en existentieel pijnlijke momenten van zijn met zich mee. (p. 165)

Deze aspecten van afgescheidenheid van anderen en de geworpenheid in het bestaan verwijzen naar existentiële eenzaamheid als menselijke conditie, zoals beschreven in de eerste dimensie van existentiële eenzaamheid (Ettema et al., 2010). De *ervaring* van deze conditie (de tweede dimensie) is bij jongeren anders dan bij het levenseinde of bij ziekte omdat jongeren met andere situaties te maken krijgen. Jongeren verhuizen naar een nieuwe woonplaats, starten op een andere school of leren nieuwe mensen kennen en in deze uitdagingen krijgen zij (soms voor het eerst) te maken met individuele verantwoordelijkheid voor het nemen van beslissingen (Lodder, 2016; Wood, 1984). Daarnaast staan jongeren voor de uitdaging de ruimte tussen het zelf en het imago te verkennen (Slob, 2020). Deze uitdagingen maken jongeren bijzonder gevoelig voor het ervaren van gevoelens van eenzaamheid (Lodder, 2016).

Ervaringen van existentiële eenzaamheid kunnen dus een grote rol spelen in het leven van jongeren. Het gebrek aan kennis over ervaringen van existentiële eenzaamheid bij jongeren zorgt ervoor dat de ervaringen bij deze doelgroep minder goed herkend en begeleid worden waardoor de kwaliteit van de zorg voor hen in het geding komt. Het is daarom noodzakelijk om onderzoek te doen naar de ervaringen van existentiële eenzaamheid bij jongeren zelf.

### *Join us*

Om meer inzicht te krijgen in deze ervaringen is een onderzoek uitgevoerd bij Join us, een stichting die zich inzet voor eenzame jongeren. Join us is een landelijke stichting voor eenzame jongeren in Nederland met als doel eenzaamheid onder jongeren in de leeftijd van 12 tot 25 jaar terug te dringen. Zij doet dit met een programma waarin jongeren bij elkaar worden gebracht en ondersteuning krijgen van medewerkers van Join us in het versterken van sociale vaardigheden. Over eenzaamheid schrijft Join us<sup>1</sup> het volgende op haar website:

Eenzaamheid is een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan bepaalde sociale relaties. Uit onderzoek blijkt dat 3-14% van de jongeren chronische (gedurende meerdere jaren) gevoelens van eenzaamheid heeft. Naarmate de eenzaamheid langer duurt, laten jeugdigen meer en meer het hoofd hangen. De kans op deelname aan het sociale verkeer wordt steeds kleiner. In de samenleving is er weinig aandacht voor deze jongeren. Join us brengt daar verandering in! Join us bereikt de jongeren op een krachtige, positieve manier van waaruit gewerkt wordt aan onderliggende kernproblemen.

Join us richt zich op sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid en hoopt met behulp van activiteiten te zorgen dat jongeren na deelname voldoende sociaal redzaam zijn om een stevig en passend netwerk op te bouwen. In de interventiebeschrijving van Join us ontbreekt een beschrijving van existentiële eenzaamheid onder jongeren. Join us wil echter meer inzicht in deze vorm van eenzaamheid zodat ze het in de toekomst beter kunnen herkennen en hun interventies daar beter op kunnen afstemmen. De reden hiervan is dat interventies die gericht zijn op sociale en/of emotionele eenzaamheid niet werken voor mensen die te kampen hebben met existentiële eenzaamheid. Dit omdat hulpverleners doorgaans niet zijn toegerust om existentiële eenzaamheid te herkennen en op de juiste wijze te begeleiden. (Jorna, 2012; Van Tilburg, 2020).

Inzicht in deze vorm van eenzaamheid is belangrijk omdat existentiële eenzaamheid op dit moment niet wordt opgemerkt en de interventies van Join us gericht zijn op sociale en emotionele eenzaamheid. Hierdoor krijgen niet alle jongeren de juiste hulp. Door meer inzicht in de ervaringen van existentiële eenzaamheid en in de (ondersteunings)behoeften van jongeren bij de omgang met deze ervaringen kan

---

<sup>1</sup> <https://www.join-us.nu/eenzaamheid-bij-jongeren/>

die hulp aan de jongeren met ervaringen van existentiële eenzaamheid mogelijk wél op de juiste manier geboden worden.

## **1.2. Doelstelling**

Dit onderzoek richt zich op het verkrijgen van inzicht in de ervaringen van existentiële eenzaamheid bij jongeren. Het doel van dit onderzoek is om tot een rijker begrip van eenzaamheid te komen door een nog onderbelichte vorm van eenzaamheid bij jongeren verder te onderzoeken en te beschrijven. Ook is het doel inzicht te krijgen in de (ondersteunings)behoeften van jongeren die te maken hebben met existentiële eenzaamheid. Het praktische doel is om met deze kennis de interventiepraktijk van Join us te verbeteren.

## **1.3. Vraagstelling**

De hoofdvraag luidt als volgt: “In hoeverre hebben jongeren die aangesloten zijn bij Join us te kampen met existentiële eenzaamheid en hoe kan het programma van Join us jongeren ondersteuning bieden bij existentiële eenzaamheid?”

De deelvragen zijn:

- Hoe komt existentiële eenzaamheid naar voren in de ervaringen van jongeren van stichting Join us?
- Welke behoeften hebben jongeren van stichting Join us bij de omgang met existentiële eenzaamheid?
- Hoe kan het programma van stichting Join us jongeren ondersteuning bieden bij existentiële eenzaamheid?

## **1.4. Wetenschappelijke relevantie**

Eenzaamheid is een complex begrip, in het bijzonder als het gaat over eenzaamheid bij jongeren (Van der Ploeg, 2018). Zij krijgen volgens Wood (1984) veelal te maken met existentiële eenzaamheid. Onderzoeken naar ervaringen van deze vorm van eenzaamheid zijn echter schaars. Het huidige onderzoek legt de nadruk op ervaringen van existentiële eenzaamheid in de laatste levensfase of bij de omgang met ziekte (Ettema et al., 2010; Mijuskovic, 2012), maar kennis over deze eenzaamheidservaringen bij jongeren ontbreekt. Dit onderzoek is wetenschappelijk relevant, omdat nieuwe kennis wordt toegevoegd aan de bestaande, wetenschappelijke kennis over ervaringen van existentiële eenzaamheid.



### **1.5. Maatschappelijke relevantie**

Jongeren die zich sociaal en emotioneel eenzaam voelen zijn gebaat bij een interventie die gericht is op sociale en emotionele eenzaamheid. Jongeren die zich (daarbij ook) existentiële eenzaam voelen zijn daar niet bij gebaat. Dit omdat de existentiële kant in een sociale interventie niet wordt opgemerkt, wat voortkomt uit het feit dat de hulpverlener doorgaans niet toegerust is om existentiële eenzaamheid te herkennen en te begeleiden (Jorna, 2012; Vehling & Kissane, 2018). Voor het herkennen en het vinden van de juiste begeleiding is kennis nodig over ervaringen van existentiële eenzaamheid bij jongeren. Dit onderzoek is dan ook maatschappelijk relevant, omdat de kennis bijdraagt aan het verbeteren van de interventiepraktijk bij existentiële eenzame jongeren.

### **1.6. Humanistische relevantie**

Humanistiek is een multidisciplinaire studie die gebruik maakt van bronnen van verschillende wetenschappen (Sools, 2008). Vanuit deze multidisciplinaire benadering is het mogelijk om interdisciplinaire verbindingen te leggen (Lensvelt-Mulders, 2010), zoals in dit onderzoek gedaan wordt tussen de psychologische en filosofische perspectieven.

Studenten aan de Universiteit voor Humanistiek worden opgeleid in twee hoofdrichtingen, namelijk in 'zingeving' en 'humanisering'. Onderzoek en onderwijs is gericht op wat de mens betekenis geeft en hoe een humane samenleving vormgegeven wordt. Dit onderzoek is volgens beide pijlers relevant.

Met betrekking tot de pijler zingeving is de vraag 'wat maakt het leven voor ieder uniek mens zingevend en waardevol?' van belang. Het gaat hierbij om een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven in een breder kader van samenhangende betekenissen geplaatst wordt (Alma & Smaling, 2010). Inzicht in de existentiële eenzaamheid verdiept het begrip van de menselijke behoefte en de morele reacties daarop. Dit opent een weg naar een meer zinvolle ervaring van het leven (Carter, 2000). Eenzaamheid is dus ook een mogelijkheid voor het vinden van zin (Jorna & Voois, 2014). Dit onderzoek heeft een humanistische relevantie op het gebied van zingeving omdat het gericht is op processen van zingeving en zinervaring, wat belangrijke thema's zijn in ervaringen van existentiële eenzaamheid.

Humanisering - de tweede pijler - is het streven naar meer humane verhoudingen tussen mensen in allerlei leefsituaties. Met dit streven wil de universiteit

bijdragen aan een humane samenleving waarin alle mensen een waardig en zinvol leven leiden.<sup>2</sup> Dit onderzoek heeft een humanistische relevantie op het gebied van humanisering omdat er onderzocht wordt op welke manier ondersteuning geboden kan worden aan jongeren die te kampen hebben met existentiële eenzaamheid.

Geestelijke verzorging is een manier om aan deze humanisering te werken. Geestelijk verzorgers werken op het snijvlak van zingeving en humanisering. Zij ondersteunen in het verwerven van een levensvisie waarbinnen existentiële thema's zoals existentiële eenzaamheid een plek krijgen. Geestelijk verzorgers kunnen daarnaast een bijdrage leveren in het benoemen en ontdekken van existentiële eenzaamheid, opdat de mens zijn eigen situatie en reacties daarop beter kan begrijpen en in overeenstemming daarmee kan handelen. Zo verwerft de mens een levensvisie waarbinnen existentiële eenzaamheid een plaats krijgt, wat voor de verwerking of acceptatie van de situatie noodzakelijk is (Mooren, 1987).

## **1.7. Conceptuele definities**

### *Existentiële eenzaamheid*

Existentiële eenzaamheid wordt door Ettema et al. (2010) omschreven als "een gevoel van ondraaglijke leegheid, droefheid en verlangen dat voortkomt uit het besef dat de mens fundamenteel gescheiden is van anderen" (p. 142). Door Jorna & Voois (2014) wordt het ook wel omschreven als een "individueel ervaren diepe innerlijke eenzaamheid" (p. 15).

### *Behoeft*

Een behoefte is het gat tussen de huidige situatie en de situatie waar je naartoe wilt (Knowles et al., 2011).

### *Sociale interventie*

Een sociale interventie is een combinatie van programma-elementen of strategieën die zijn ontworpen om gedragsveranderingen teweeg te brengen of de gezondheid van individuen of een hele bevolking te verbeteren. Interventies die meerdere programma-elementen bevatten zijn doorgaans het meest effectief in het verwezenlijken van gewenste en blijvende verandering (Engelberg, 2020).

---

<sup>2</sup> Onderzoeksprogramma van de Universiteit voor Humanistiek 2020 (Utrecht: Universiteit voor Humanistiek).

### *Adolescentie (jongeren)*

Adolescentie verwijst naar de leeftijd van 18 tot 30 jaar (Petry, 2020). De leeftijd van de respondenten in dit onderzoek varieert van 18 tot 27 jaar. Omdat termen als adolescenten, jongvolwassenen en jongeren doorgaans door elkaar gebruikt worden, is er in dit onderzoek voor gekozen om alleen de termen 'jongeren' of 'jonge mensen' te gebruiken.

## 2. Theoretisch kader

Ettema et al. (2010) definiëren het begrip 'existentiële eenzaamheid' met behulp van drie verschillende dimensies, namelijk: conditie, ervaring en proces van innerlijke groei. Deze concepten worden in dit hoofdstuk uitgewerkt aan de hand van filosofische theorieën en in een breder wetenschappelijk kader geplaatst. Aansluitend wordt een aantal filosofische concepten besproken die vervolgens gekoppeld worden aan inzichten uit de psychologie met als doel om tot een dieper inzicht van existentiële eenzaamheid te komen. Psychologie is namelijk gebaseerd op empirisch onderzoek dat - naast de filosofische en meer abstracte perspectieven - meer inzicht geeft in de concrete ervaring van bepaalde concepten. Aangezien de dimensie van de ervaring centraal staat in dit onderzoek, zal hier de nadruk op liggen.

### 2.1. Filosofische perspectieven

#### 2.1.1. *Conditie: geworpenheid en het mogelijk-zijn*

De dimensie van existentiële eenzaamheid als conditie toont de fundamentele eenzaamheid die hoort bij het bestaan van de mens. De mens leeft en is gevangen in een lichaam dat is afgescheiden van de ander. Dit maakt de mens uniek maar tegelijkertijd ook eenzaam. Existentiële eenzaamheid is een conditie van de menselijke natuur. Deze ligt aan de basis van de andere twee dimensies van existentiële eenzaamheid omdat de conditie de ervaringen van innerlijke groei mogelijk maakt (Ettema et al., 2010). Filosoof Martin Heidegger (1995) gaat in zijn filosofie op zoek naar wat de eenzaamheid is waar ieder mens in zijn<sup>3</sup> leven mee te maken krijgt: "what is solitude, where each human being will be as though unique?" (p. 6). Hierdoor past zijn filosofie bij de theorie over de dimensie van eenzaamheid als conditie. Volgens Heidegger (1998) is de existentieel eenzame conditie van de mens verbonden met de 'geworpenheid in het bestaan' en het 'mogelijk-zijn'. Deze concepten worden hierna verder uitgewerkt.

#### *Geworpenheid*

Heidegger (1998) stelt dat ieder mens geworpen is in een bestaan zonder inherente betekenis. De term geworpenheid verwijst naar het begin van het bestaan waarin de mens zich bevindt en dat niet door hem zelf gecreëerd is: niemand heeft zichzelf per slot van rekening tot leven gebracht. Tegelijkertijd heeft het menselijk bestaan het

---

<sup>3</sup> Overall waar 'hij', 'zijn' of 'hem' staat kan ook 'zij' of 'haar' gelezen worden.

karakter van een ontwerp, wat staat voor het verkennen van de mogelijkheden van het bestaan en het vormgeven op basis van die mogelijkheden. Enerzijds is de mens dus overgeleverd aan het bestaan, anderzijds is hij in staat om het eigen leven vorm te geven. In deze wisselwerking en poging om het leven te ontwerpen stuit men op de grens van het bestaan en wordt de mens steeds op zichzelf teruggeworpen.

Doordat de mens op zichzelf teruggeworpen is, is hij in staat om los te komen van 'het men'. Het men is de niet-authentieke bestaansvorm van de mens waarin de mens handelt op een manier die gebruikelijk is en in overeenstemming met 'wat men nu eenmaal doet'. Heidegger spreekt daarom van een 'dictatuur' waarmee hij bedoelt dat de mens doorgaans doet wat het men doet, spreekt over datgene waarover het men spreekt en denkt zoals het men over dingen denkt. Als de mens zich losrukt van het men, opent de mens zich in existentiële eenzaamheid voor zichzelf. Los van het men is de mens een vrij ontwerp en in dat vrije ontwerp kan hij het authentieke zelf en vrije karakter van het eigen bestaan ontdekken (Heidegger, 1998).

### *Mogelijk-zijn*

Het loskomen van het men en het vinden van het authentieke zelf gaat volgens Heidegger (1998) gepaard met angst. Filosoof en schrijver Awee Prins (2007) stelt in navolging van Heidegger dat de angst het mogelijk-zijn onthult in zijn meest extreme vorm: "De mogelijkheid van de onmogelijkheid van alle mogelijkheden; de mogelijkheid van een mateloze onmogelijkheid" (p. 174). De mens is altijd een mogelijk zijnde: hij ziet zichzelf in het nu in het licht van een mogelijk-zijn in de toekomst. Dit mogelijk-zijn geeft enerzijds een vrijheid aan het bestaan, anderzijds maakt dit het individu eenzaam omdat het individu de enige is die het mogelijk-zijn kan ervaren (Heidegger, 1998).

Het vooruitlopen op de dood - ook wel het 'zijn-ten-dode' - is een voorbeeld van een mogelijk-zijn dat de mens eenzaam maakt. Het is het aangaan van de enige en zekere onvermijdbare ervaring in het leven; we gaan allemaal een keer dood. Het is deze ervaring die de mens doet beseffen dat hij helemaal alleen is en dat de ander er nooit volledig voor ons kan zijn als het aankomt op deze onvermijdbare ervaring. Tegelijkertijd geeft het vooruitlopen op de dood de mens de mogelijkheid om het eigenlijke bestaan te kunnen begrijpen en te ontdekken wat daarin voor hem van belang is. Het zijn-ten-dode confronteert de mens met de existentiële dimensie van het bestaan waarin het authentieke karakter van de mens besloten ligt (Heidegger, 1998).

De conditie van de mens hangt dus samen met een geworpenheid in de wereld. Binnen deze geworpenheid ervaart de mens de menselijke conditie van het mogelijk-zijn wat hem confronteert met de eenzaamheid van zijn bestaan. Het besef van de dood duwt de mens richting het authentieke zelf, maar daarvoor moet hij eerst door de pijnlijke ervaring van existentiële eenzaamheid heen. Deze ervaringen worden beschreven in de volgende paragraaf, die gericht is op de tweede dimensie van existentiële eenzaamheid; existentiële eenzaamheid als ervaring.

### *2.1.2. Ervaring: het zijn-voor-zich, zijn-op-zich, de ander en de vlucht in emotie*

Deze tweede dimensie betreft de ervaring van iemands eenzame menselijke conditie. Als de mens bewust of onbewust geconfronteerd wordt met de existentieel eenzame conditie van het bestaan, krijgt hij te maken met ervaringen van existentiële eenzaamheid. De dimensie van de existentiële eenzaamheid als ervaring is gerelateerd aan de andere twee dimensies, omdat zij de emotionele impact weerspiegelt van iemands eenzame natuur (eerste dimensie). Uiteindelijk functioneren deze ervaringen als een voorwaarde die innerlijke groei mogelijk maakt (derde dimensie) (Ettema et al., 2010). De dimensie van de ervaring is te verbinden aan een aantal concepten uit de filosofie van schrijver en filosoof Jean-Paul Sartre. Zijn filosofie laat namelijk zien dat eenzaamheid op verschillende manieren ervaren kan worden. Daarvoor is het van belang eerst een onderscheid te maken tussen twee van zijn beschrijvingen van het zijn: het zijnsverstaan dat ervaart (zijn-voor-zich) en het zijnsverstaan dat niet ervaart maar gewoon 'is' (zijn-op-zich). De ervaring van existentiële eenzaamheid komt volgens Sartre (1943, 1967, 2001) naar voren in de afwezigheid van de ander en in het ervaren van de emotie. In de volgende paragrafen worden deze verschillende concepten beschreven.

#### *Het zijn-voor-zich en het zijn-op-zich*

Sartre (1967) stelt net als Heidegger dat men geworpen is in het bestaan. In dit bestaan heeft de mens geen aangeboren natuur en moet hij zichzelf scheppen: "l'existence précède l'essence" (Sartre, 1943, p. 515), ofwel de existentie gaat vooraf aan de essentie. De mens moet dus zijn eigen essentie scheppen, want deze is niet van tevoren bepaald. De mens is daarmee tot vrijheid veroordeeld. Veroordeeld omdat hij zichzelf niet geschapen heeft en toch zijn leven zelf vorm moet geven en daar zelf verantwoordelijk voor is, altijd en overal. Het leven zelf heeft volgens Sartre namelijk geen zin en betekenis. De zin van het leven hangt af van de betekenis die de

mens er zelf aan geeft. Dat het leven geen enkele vaststaande zin of betekenis heeft zorgt voor isolatie, vertwijfeling en verveling. Het maakt de mens vervreemd ten opzichte van zijn eigen bestaan (Sartre, 2001).

Net als Heidegger stelt Sartre (2001) dat de mens in het scheppen van zichzelf steeds vrij is om te kiezen uit de mogelijkheden die zich voordoen in het geworpen-zijn. Dit is mogelijk omdat de mens een 'zijn-voor-zich' (pour-soi) is, een bestaanswijze die Sartre (2001) kenmerkt als een 'ongelukkig bewustzijn'. Het is het zijn van het bewustzijn van de mens dat gericht is op de wereld en dat de dingen betekenis verleent. Het zijn-voor-zich kan echter nooit samenvallen met zichzelf en ervaart een tekort in de volheid van het zijn waardoor de mens zichzelf nooit genoeg is. Het is het 'niet' dat de bestaanswijze van de mens kenmerkt en waarin hij besef heeft van ontbrekende, afwezige en ongerealiseerde mogelijkheden.

Dit komt door het bewustzijn dat zichzelf ervaart als dualiteit: het is het bewustzijn van zichzelf en het ís zichzelf. Hierdoor heeft het zijn-voor-zich de mogelijkheid van de 'tegenwoordigheid', ofwel de vaardigheid om te reflecteren en zichzelf te ontwerpen. Het zijn-voor-zich is daarmee vrij om van zichzelf te maken wat hij van zichzelf zou willen maken. Hierin verschuilt de mens zich niet achter het object (zijn-op-zich) dat hij voor de ander is, maar neemt hij de verantwoordelijkheid voor wie hij werkelijk is (Sartre, 2001).

Deze tegenwoordigheid vindt niet plaats bij een 'zijn-op-zich' (en-soi), dat het zijn van de wereld en de dingen weerspiegelt. Men schrijft dit zijn toe aan een voorwerp, zoals een steen. Een steen valt geheel met zichzelf samen en kan geen afstand tot zichzelf creëren. Het zijn-op-zich is dan ook niet-reflexief. De mens probeert een zijn-op-zich te zijn wanneer hij wil samenvallen met zichzelf met als doel een gedetermineerd en coherent 'Ik' te zijn (Sartre, 2001). Volgens filosofe Marjan Slob (2020) heeft dit gevolgen voor de ervaring van eenzaamheid: "Als je perfect zou samenvallen met jezelf (...) dan had je geen innerlijke ruimte. Dan was je gewoon één met alles en werd je niet aangeraakt door existentiële eenzaamheid" ( p. 184).

Door de poging met zichzelf samen te vallen vervalt de mens volgens Sartre (2001) in een te kwader trouw zijn. Te kwader trouw zijn is volgens hem een probleem, omdat de mens in dit geval zijn vrijheid maskeert door sociale rollen aan te nemen of door zich te aan te passen aan het beeld of idee dat de ander van hem heeft. De 'kwade trouw' is daarmee een handeling waarbij een gereduceerd 'Ik' wordt gesteld, omdat het een 'Ik' is dat niet reflexief is. De mens ontloopt dan zijn eigen vrijheid,

waardoor hij de verantwoordelijkheid om zichzelf als vrij subject te realiseren, ontvlucht of ontwijkt.

Kortom, de mens kan nooit compleet zijn. Daar waar de mens in het streven naar een zijn-op-zich stuit op een niet-authentiek zijn, valt de mens in het zijn-voor-zich niet met zichzelf samen door de ervaring van de dualiteit van het bewustzijn. Deze ervaring van het niet compleet voelen hangt volgens Slob (2020) samen met existentiële eenzaamheid, ofwel "het lijden onder dat gebrek aan verbinding tussen je feitelijke, dagelijkse zelf en dat wat je had willen voorstellen" (Slob, 2020, p. 183).

### *De confrontatie met de afwezigheid van de ander*

De ervaring van eenzaamheid kan volgens Sartre (2001) ook verschijnen in de confrontatie met de afwezigheid van de ander. Sartre beschrijft dit fenomeen aan de hand van zijn beroemde voorbeeld uit de Parijse café-wereld: Sartre heeft in de middag een afspraak met Pierre in het café. Sartre heeft vertraging maar eenmaal in het café weet hij zeker dat Pierre er wel al zal zitten. Pierre is namelijk altijd op tijd. Het lijkt er echter op dat Pierre er niet (meer) is. Op dat moment wordt het café gekenmerkt door de afwezigheid van Pierre. Het is het café waar Pierre afwezig is. Hiermee verwijst Sartre naar het 'niets' wat ontstaat wanneer een menselijke wens of verwachting niet uitkomt. Niets is het niet-zijn van iets, of van iets dat zou moeten zijn (Sartre, 2001).

Eenzaamheid ligt volgens Sartre (2001) in de lijn van het niets omdat het de afwezigheid van aanwezigheid is. Eenzaamheid kan volgens hem dan ook niet gezien worden als afwezigheid in het algemeen, maar als afwezigheid van iemand die aanwezig zou moeten zijn. Sartre geeft met het voorbeeld ook de diepte van de eenzaamheid weer. Het is niet alleen Sartre die in de situatie van het café verandert, het hele café is veranderd. Eenzaamheid heeft dus het vermogen een situatie anders te kleuren: de ervaring van eenzaamheid transcendeert zowel de tijd als de ruimte van het moment.

### *Emoties*

Volgens Sartre (1967) wil de mens in existentieel moeilijke situaties vluchten van de werkelijkheid. Dit gebeurt volgens Sartre op het moment dat: "de gebaande wegen te moeilijk worden of als wij geen weg meer zien, kunnen wij niet meer blijven in een wereld die zo dringend en zo moeilijk is geworden. Alle wegen zijn versperd en toch



moet er worden gehandeld. Dan gaan we dus proberen de wereld te veranderen" (Sartre, 1967, p. 89). Dit veranderen van de werkelijkheid gebeurt volgens Sartre via de emotie:

Lijdelijk verdriet wordt zoals wij weten door moedeloos gedrag gekenmerkt: verslapping van de spieren, bleekheid, koud worden van de ledematen; men wendt zich af naar een hoek van de kamer, blijft zitten, onbeweeglijk, maakt zich voor de wereld zo klein mogelijk. Men heeft liever halfduister dan het volle daglicht, liever stilte dan lawaai, liever alleen op zijn kamer dan de drukte van openbare gelegenheden op straat. Om met zijn verdriet alleen te zijn zegt men dan. Maar zo ligt dat niet. (...) Het is maar zelden zo dat men zijn verdriet echt koestert. (...) Omdat wij wat we van plan waren niet kunnen en willen uitvoeren, doen we net of de wereld niets meer van ons vergt. Om dat te bereiken kunnen wij alleen maar onszelf aanpakken, ons 'op de waakvlam zetten'. (Sartre, 1967, pp. 46-47)

Volgens Sartre (1967) wil de mens in verdrietige situaties alleen zijn, om zo niet de regels te hoeven volgen die gelden in de wereld. Door zich terug te trekken kan het individu zich een tijd afzijdig houden van de reguliere spelregels en deze tijd aanwenden zodat hij om kan gaan met zijn emoties. De emotie is naast een manier van vluchten ook een beschermingsmechanisme dat de 'echte' wereld verandert in een 'magische' wereld. De emotie biedt hiermee een vervanging of alternatief als het individu niet meer verder kan in waar hij zich op dat moment in begeeft (Sartre, 1967). Emoties zijn dus een manier om met existentieel pijnlijke ervaringen als eenzaamheid om te gaan.

### *2.1.3. Proces van innerlijke groei: het eeuwige Jij*

De derde dimensie, ofwel de dimensie van eenzaamheid als proces van innerlijke groei, betreft de transformerende aspecten van de ervaring van existentiële eenzaamheid. De ervaring van de confrontatie met iemands eigen eenzame natuur kan leiden tot innerlijke groei. Deze dimensie is nauw verbonden met de andere twee dimensies en laat de mogelijke, innerlijke ontwikkeling van de mens zien die voortkomt uit de ervaring van eenzaamheid. Ook geeft het weer hoe de ervaring van existentiële eenzaamheid kan veranderen door een nieuwe verbondenheid met zichzelf, anderen en het universum (Ettema et al., 2010). Deze uitgangspunten zijn te verbinden aan de

theorie van filosoof Martin Buber (1998) die stelt dat de ervaring van eenzaamheid nodig is om tot een dieper contact met het zelf en de ander te komen.

Buber (1998) heeft zijn eigen eenzaamheid ervaren als een gevoel waarbij ruimte en tijd in elkaar stortten en alles in hem verkrampde. Het was de confrontatie met de oneindigheid en de verscheurdheid, waarvan hij niet wist hoe hij er doorheen moest breken. Tegelijkertijd zegt hij: "maar is niet ook de eenzaamheid een poort? Opent zich niet soms in het stilste alleen zijn een onvermoed schouwen?" (Buber, 1998, p. 120). Buber (1998) ziet de eenzaamheid als hetgeen dat het 'Ik' losmaakt van het alles en zorgt voor een inkeer in het diepste van de ziel. Dit is nodig voor de toegang tot het 'eeuwige Jij'.

Het eeuwige Jij is iets waar de mens volgens Buber (1998) naar moet streven. Het is echter nooit volledig haalbaar om het eeuwige Jij te bereiken, omdat de mens nooit volledig omvattend leeft. Hij is namelijk een leven lang onderweg. Desalniettemin kan het Ik contact maken met het eeuwige Jij door het aangaan van de Ik-Jij relatie. Deze relatie typeert zich in het Ik dat de wereld of de ander niet tot object maakt, maar in het Ik dat in relatie staat met de ander. Hiertegenover staat de Ik-Het-relatie waarbij de ander wél tot object wordt gemaakt en begrensd wordt door iets waartoe het Ik zich verhoudt. Het Ik staat in dit geval niet in relatie. Het Ik-Jij gaat dus over verbondenheid terwijl het Ik-Het gaat over splitsing.

Om de Ik-Jij relatie te bereiken is het volgens Buber (1998) belangrijk dat de mens een ontvankelijke houding aanneemt waarin hij zich terugtrekt van de ander. Het Ik moet daarbij niet vastzitten in het zelf en ruimte maken voor kwetsbaarheid. Door hier ruimte voor te maken zet het Ik zichzelf op het spel om zich vervolgens in vertrouwen aan de ander over te kunnen geven. Soms moet de mens daarvoor eerst voorbij conflictsituaties in het Ik:

De mens moet eerst zelf inzien dat de conflictsituaties tussen hem en de anderen slechts uitvloeisels zijn van de conflictsituaties in zijn eigen ziel, en dan moet hij trachten dit eigen innerlijke conflict te overwinnen, om nu, herboren en tot innerlijke vrede gekomen, zijn medemensen tegemoet te treden en een nieuwe, andere verhouding tot hen op te bouwen. (Buber, 2007, p. 36)

Het Ik gaat hierbij "de open lucht van de wereld in" (Buber, 1966, p. 138), waarbij het Ik van de ene mens onbeschermd tegenover de ander staat. Het Ik gaat het ongewisse tegemoet wat betekent dat het Jij zich met het Ik in de diepte, of zelfs de afgrond van

het mens zijn begeeft. En precies deze afgrond verwezenlijkt volgens Buber een diepe vereniging. Kortom: "het gaat erom dat de ontmoeting zelf in haar eigen midden de ruimte van de eenzaamheid opent, opdat het weerloze gelaat van de mens zich tonen kan. Het gaat hier om de eenzaamheid die ons samenzijn tot in het hart reinigt" (p. 44). Innerlijke groei komt dus niet voort uit de relatie die de mens tot zichzelf heeft, maar ontstaat in de relatie tussen het zelf en de ander. De relatie tussen de mensen. Dat is wat nodig is voor een zuivere verbinding met het zelf, de ander en de wereld (Buber, 1998).

## **2.2. Psychologische perspectieven**

In de volgende paragrafen zijn de filosofische thema's uit de vorige paragraaf verder uitgewerkt aan de hand van inzichten uit de psychologie. Thema's zoals: teruggeworpen zijn op het zelf, authentiek moeten zijn, vervreemding, tekort, leegte, tijdloosheid, emotie en ontmoeting, worden besproken en vervolgens verbonden aan empirische onderzoeken naar eenzaamheid bij jongeren.

### *2.2.1. Teruggeworpen op het zelf en het authentiek moeten zijn*

Eenzaamheid is volgens psychiater Paul Verhaeghe (2016) het gevoel er alleen voor te staan. Het is het gevoel fundamenteel op jezelf teruggeworpen te zijn wat voortkomt uit het beeld dat de mens van anderen heeft. Volgens Verhaeghe (2016) ziet de mens anderen als concurrenten of als iemand waar hij zich aan moet afmeten. Het zien van anderen als concurrenten hangt samen met het neoliberale discours, ofwel het economisch systeem waarin de overheid de rol heeft van de schepper en handhaver van markten en concurrentie. De nadruk ligt daarbij op het maximaliseren van de individuele vrijheid. Daar waar dit discours in de eerste instantie een rooskleurig beeld gaf van de onbeperkte vrijheid en mogelijkheden (wie zich het meeste inspant, zal het ook het verst schoppen) bleken de mogelijkheden later relatief. De vrijheid die het neoliberale discours opwierp, bracht namelijk een sociaal darwinisme met zich mee: "Het is de sterkte man of vrouw die het haalt, ten koste van al die andere mannen of vrouwen, en het criterium is succes" (Verhaeghe, 2012, p. 79). Het zijn volgens Verhaeghe vooral jongeren die hiermee te maken krijgen:

Jongeren worden veel meer blootgesteld aan externe beoordeling. Ze leven in een Big Brother-maatschappij. Facebook, Twitter en LinkedIn maken alles

zichtbaar. Je kunt heel snel stijgen en heel snel vallen. Je moet continu op de juiste trede staan, het liefst zelfs eentje hoger. Dat is verdomd lastig.<sup>4</sup>

Doordat de mens anderen als concurrent ziet, vergelijkt hij zijn eigen prestaties steeds met de prestaties van andere, meer (romantisch) succesvolle jongeren (Verhaeghe, 2012). Volgens psychiater Dirk de Wachter (2019) zorgt de nadruk op prestatie en competitie voor gevoelens van eenzaamheid. Het hebben van gevoelens van eenzaamheid zorgt er weer voor dat mensen zichzelf zien als iemand die faalt en daar zelf verantwoordelijk voor is. Dit versterkt het gevoel er volledig alleen voor te staan, wat het tot een hele eenzame positie in de eenzaamheid maakt (De Wachter, 2019).

Daarnaast krijgt het individu in deze tijd een onmogelijke opdracht met zich mee, namelijk het verwezenlijken van een identiteit die: “'authentiek' en 'waar' moet zijn, bovendien ook autonoom en origineel en dus tégen de groep en die oerburgerlijke maatschappij in” (Verhaeghe, 2012, p. 78). De overtuiging dat er een authentiek en uniek 'ik' bestaat is volgens Verhaeghe een gevaarlijke illusie. Dit identiteitsideaal zorgt namelijk voor overprikkeling, stress en maakt steeds meer mensen ziek. Ook De Wachter (2019) beschrijft het gevaar van het streven naar het verwerkelijken van een identiteit die authentiek is, omdat het de mens blind kan maken voor zaken die het zelf overstijgen. Volgens hem moet de mens streven naar authentieke verbondenheid met anderen (De Wachter, 2019). Deze authentieke verbondenheid is de verbondenheid waarin:

Each of us secretly and desperately yearns to be 'met' – to be recognized in our uniqueness, our fullness, and our vulnerability. We yearn to be genuinely valued by others as who we are, even that we are. The being of each of us needs to be revered – by ourselves, but also by others. Without that, we are not fulfilled – we are not fully ourselves. (Hycner & Jacobs, 1995, p. ix)

Dit kan de mens alleen bereiken als hij een oprecht gesprek over de pijnlijke kant van eenzaamheid voert, voorbij de schaamte en het taboe. Het is een verbondenheid die de eenzaamheid niet oplost, want het is nu eenmaal aan ons bestaan verbonden net als verbondenheid dat is (De Wachter, 2019). Het is niet het vinden van de 'echte' identiteit, maar de bezinning op 'het goede leven' wat de mens niet alleen maar samen met anderen zou moeten doen (Verhaeghe, 2012).

---

<sup>4</sup> <https://sociologiemagazine.nl/artikel/paul-verhaeghe-over-zijn-boek-identiteit>

### 2.2.2. Vervreemding, tekort, leegte en de tijd

Volgens Karen Dahlberg, opgeleid als verpleegkundige en nu werkzaam als professor in de zorgethiek, hangt de ervaring van existentiële eenzaamheid samen met een existentieel tekort, een gevoel van leegte of de beleving dat de tijd stilstaat (Dahlberg, 2007).

Het eerste aspect, het ervaren van een existentieel tekort, is het gevoel iets essentieels zoals verbondenheid te missen. De mens kan voelt zich niet gehoord, gezien of begrepen en hij kan het idee hebben dat niemand om hem geeft. Dit existentieel tekort hangt samen met een verlangen het leven of een aspect daarvan met iemand anders te delen of iets met anderen te ondernemen. De mens kan echter moeite hebben met het maken van contact of met het doorbreken van de eenzaamheid (Dahlberg, 2007). Dit komt overeen met empirisch onderzoek naar eenzaamheid bij jongeren waaruit blijkt dat hun eenzaamheid voornamelijk het resultaat is van een gebrek aan vriendschap, acceptatie en intieme contacten met een vriend of geliefde (Davis, 1990).

Het tweede aspect, het gevoel van leegte, noemt Dahlberg (2007) '*inner emptiness*'. Een meer uitgebreide beschrijving van dit thema is te vinden in de theorie over existentiële eenzaamheid van neuroloog en psychiater Viktor Frankl (1972). Hij noemt de ervaring van innerlijke leegte het 'existentieel vacuüm'. Deze ervaring komt voort uit een gebrek aan zin en betekenis in het leven. De mens weet hierbij niet wat hij moet doen en ook niet wat hij zou willen doen, omdat de verbinding met de voor hem belangrijke waarden ontbreekt. In plaats daarvan doet iemand wat anderen van hem verwachten.

Volgens humanistisch psycholoog Erich Fromm (1955) is innerlijke leegte een belangrijke oorzaak van innerlijke eenzaamheid, omdat innerlijke leegte naar voren komt als iemand niet in een diepe en betekenisvolle relatie met zichzelf staat. Volgens Frankl (1972) komt dit doordat de mens, en zeker de moderne mens, steeds vlucht voor zichzelf. Uit onderzoek naar ervaringen van eenzaamheid bij Chinese studenten blijkt dat zij vluchten van hun innerlijke eenzaamheid door zich te richten op het internet (Hong et al., 2021). Gebruikmakend van Frankls theorie van het existentieel vacuüm, vullen de jongeren een gebrek aan zin in het leven op door middel van online activiteiten. Dit niet-authentiek leven kan leiden tot een internetverslaving en existentiële angsten (Shek et al., 2013).

Het derde aspect, de ervaring van de tijd, is volgens Dahlberg (2007) een belangrijk aspect in het begrijpen van eenzaamheid. Een kortdurend moment kan voor een persoon in eenzaamheid voelen als een eeuwigheid en een nooit eindigend lijden. Uit onderzoek naar ervaringen van eenzaamheid bij Italiaanse jongeren blijkt dat de ervaring van eenzaamheid naar voren komt als een verlangen naar het terugdraaien van de tijd. Zij beschrijven het als een nostalgische hunkering naar nabijheid van de mensen van wie zij houden en die zij los hebben moeten laten gedurende hun volwassenwording (Ammaniti et al., 1988).

### *2.2.3. Eenzaamheid als mogelijkheid tot innerlijke groei*

Ieder mens krijgt in zijn leven te maken met pijn die voortkomt uit tragisch verdriet, het besef van de afgescheidenheid van anderen en de confrontatie met de dood. Deze pijn moet volgens humanistisch psycholoog Clark Moustakas (1975) in stilte en afzondering genezen. Wanneer men de pijn toelaat en accepteert als volledig eigen pijn, zal het hart zich openen voor nieuwe gevoelens van lichtheid en vreugde. Openstaan voor het leven is eenzaam zijn, want de openheid brengt in contact met wat buiten het alledaagse valt. Volgens Moustakas (2016) is eenzaamheid daarmee een van de belangrijkste ervaringen in het leven, omdat de mens in eenzaamheid met zichzelf communiceert waardoor hij grip krijgt op zijn eigen wezen:

Loneliness has a quality of immediacy and depth; it is a significant experience – one of the few in modern life – in which man communes with himself. And in such communion man comes to grips with his own being. He discovers life, who he is, what he really wants, the meaning of his existence, the true nature of his relations with others. (Moustakas, 2016, p.102).

Wanneer de mens zichzelf in eenzaamheid achterlaat, bereikt de mens zichzelf. Het zijn de ervaringen van eenzaamheid die er uiteindelijk voor zorgen dat de mens zichzelf en anderen met een duidelijker en meer heldere visie en begrip ziet.

De humanistisch psycholoog Carl Rogers (1995) benadrukt in tegenstelling tot Moustakas het belang van het communiceren met anderen in de ervaring van eenzaamheid. Volgens hem komt eenzaamheid namelijk voort uit een gebrek aan een relatie met iemand waarin de mens het werkelijke zelf kan communiceren. Het gebrek aan een empathische luisteraar zorgt er volgens hem zelfs voor dat mensen een beetje 'sterven', mentaal of spiritueel. Dit omdat geestelijke gezondheid een diepe

communicatieve relatie met een andere persoon vereist, waardoor de lijdende persoon die zo'n luisteraar mist het risico loopt het contact met het diepere zelf te verliezen (Rogers, 1995). De empathische luisteraar is volgens Rogers (1995) iemand die anderen onvoorwaardelijk positief waardeert en bevestigt in plaats van noodzakelijkerwijs akkoord te gaan met de boodschap van de spreker. De empathische luisteraar is iemand die 'aanwezig' is bij de spreker door een actieve betrokkenheid in het gesprek en een open, ontvankelijke en oordeelloze houding. Ook is er in het gesprek met een empathische luisteraar sprake van een onderlinge gelijkheid tussen hem en de spreker. Rogers stelt dat de mens in een dergelijk contact ruimte krijgt voor innerlijke groei:

If I accept the other person as something fixed, already diagnosed and classified, already shaped by his past, then I am doing my part to confirm this limited hypothesis. If I accept him as a process of becoming, then I am doing what I can to confirm or make real his potentialities. (...) I have then – to use Buber's term – confirmed him as a living person, capable of creative inner development. (Rogers, 1995, p. 14–15).

Een gesprek waar zowel de innerlijke communicatie als de communicatie middels een empathische luisteraar samenkomen, is te vinden in het contact met de geestelijk verzorger. Geestelijk verzorgers kenmerken zich in hun open en empathische houding waarin zij voortdurend ruimte maken voor interne processen. Deze houding heeft positieve gevolgen voor anderen. Zorgethicus Carlo Leget schrijft: "being invited by someone who listens attentively has a comforting and even healing effect. The act of really listening to someone is an act of bestowing interpersonal or social dignity on them" (Leget, 2017, p. 94). Leget (2017) legt hierbij de nadruk op de ruimte voor meerdere stemmen en standpunten in het zelf. Het gaat daarbij in het bijzonder over het zingevingskader en de visie op het goede leven. Geestelijk verzorgers staan mensen hierin bij (Schuhmann & Van der Geugten, 2017).

Uit Canadees onderzoek naar ervaringen van eenzame jongeren blijkt dat jongeren gebaat zijn bij een zorgprofessional die ruimte maakt voor zingeving en persoonlijke ervaringen van eenzaamheid. Dit helpt de jongere het inzicht in zijn eenzaamheid te verdiepen waardoor hij betekenis kan geven aan zijn ervaringen. Een zorgprofessional kan de jongeren helpen een manier te vinden om vooruit te gaan, waardoor zijn ervaringen leiden tot innerlijke groei (Schultz & Laverty, 2019).

### **3. Methode**

Dit hoofdstuk bevat een uiteenzetting van de onderzoeksbenadering, de gekozen methode, de casusdefinitie en de onderzoekseenheid. Als laatste volgt er een beschrijving van de dataverzameling en data-analyse. Het hoofdstuk eindigt met de ethische overwegingen en kwaliteitscriteria van het onderzoek.

#### **3.1 Onderzoeksbenadering**

In dit onderzoek is een fenomenologische onderzoeksbenadering gehanteerd. Fenomenologie is de studie van de 'fenomenen', ofwel van de schijn van de dingen of hoe de dingen in onze ervaring verschijnen. Het gaat over de manieren waarop mensen dingen ervaren; dus de betekenis die zij hebben in de ervaring. Het doel van deze benadering is om de belichaamde en experimentele betekenis van ervaringen centraal te stellen, om zo een rijke, complexe beschrijving van een fenomeen te kunnen geven (Finlay, 2009).

Fenomenologisch filosoof Edmund Husserl (1977) stelt dat we op zoek moeten naar betekenisvolle fenomenen en de essentie hiervan niet moeten willen verklaren (*erklären*) maar begrijpen (*verstehen*), omdat er alleen op deze manier een rijker en dieper begrip van een bepaald fenomeen gevonden kan worden (Leget, 2013). Kenmerkend in fenomenologisch onderzoek is de open houding waarbij de onderzoeker zijn '*natural attitude*' – ofwel de houding waarin men de zaken als vanzelfsprekend ziet – probeert te bedwingen. Door deze houding te bedwingen, staat de onderzoeker open voor de ervaringen van anderen.

De fenomenologische benadering is geschikt voor onderzoeken die gericht zijn op het begrijpen van de geleefde (actuele of historische) ervaring van het individuele perspectief op de werkelijkheid (Finlay, 2011; Van Wijngaarden, 2015). Deze benadering is dan ook geschikt voor dit onderzoek omdat deze bijdraagt aan het verkrijgen van begrip over de geleefde ervaringen van existentiële eenzaamheid bij jongeren, zoals die zich in hun beleving onvouwen.

#### **3.2. Onderzoeksmethode: reflective lifeworld approach**

In de fenomenologische onderzoeksmethode ligt de focus op een fenomeen. Het onderzoeken van individuele ervaringen biedt inzicht in de geleefde ervaring van een fenomeen. Een benadering binnen de fenomenologie is de *reflective lifeworld approach* (hierna RLA) van Dahlberg (2006). Het doel van de RLA is een beschrijving te geven van een essentie, die bestaat uit een fenomeen en zijn constituenten.



Constituenten zijn onderdelen van individualisering en bijzonderheden van de structuur van een bepaald fenomeen (Dahlberg, 2006). De uiteindelijke kern van de ervaring is de essentie, die altijd tijd- en plaatsgebonden is. De essentie is te ontdekken in de verhalen van verschillende respondenten met eenzelfde soort ervaring (Dahlberg et al., 2008). Dit kan leiden tot een hernieuwd begrip van een fenomeen dat zich enerzijds kenmerkt door het unieke karakter en anderzijds door het generieke karakter (Van der Meide, 2015).

Om onnauwkeurig begrip van een fenomeen te voorkomen, is er in de RLA gekozen voor '*bridling*'. Dit staat voor het vermogen van de onderzoeker om te vertragen en na te denken over het proces van begrip. *Bridling* is daarmee een soort zelfreflectie, een continu onderzoek naar eigen aannames en veronderstellingen (Dahlberg, 2006). Tijdens het onderzoek is een reflectief logboek bijgehouden waarin de gevoelens en gedachten van de onderzoeker over het thema van het onderzoek expliciet zijn gemaakt, zodat de onderzoeker zich bewust was van eigen aannames en veronderstellingen. Deze gedachten zijn steeds na de interviews opgeschreven in het logboek. Op deze manier was de onderzoeker alert op het eigen denken aangaande het fenomeen of de beschrijvingen van respondenten. Het logboek is ook gebruikt tijdens de data-analyse. Door de gevoelens en gedachten expliciet te maken, is hier volgens Van Wijngaarden (2015) meer regie over en is de onderzoeker zich meer bewust van zijn eigen betekeniskader tijdens het onderzoek.

### **3.3. Casusdefinitie en onderzoekseenheid**

Dit onderzoek was gericht op de geleefde ervaringen van existentiële eenzaamheid bij jongeren in de leeftijd van 18 tot 30 jaar die het programma van Join us volgen of hebben gevolgd. Een deel daarvan is nu werkzaam als ervaringsvrijwilliger bij Join us. De jongeren hebben verschillende levensbeschouwelijke achtergronden en hebben op verschillende plekken in Nederland deelgenomen aan het programma van Join us.

### **3.4. Dataverzameling**

Om de diepgang en rijkheid van de data te vergroten is ervoor gekozen een klein aantal jongeren te interviewen. Dit heeft te maken met het verkennende karakter van het onderzoek en de beperkte tijd waarin het onderzoek plaatsvond. De respondenten zijn geworven via een contactpersoon bij Join us die de wervingsbrief (bijlage I) heeft verstuurd naar jongeren van verschillende Join us locaties in Nederland. Vervolgens heeft zij de contactgegevens van geïnteresseerde jongeren doorgestuurd en is er

naar ieder mailadres een informatiebrief (bijlage II) met afspraakmogelijkheden verstuurd. Dit leverde de eerste dag al 6 respondenten op en in de dagen erna volgden er snel meer.

In totaal zijn er elf respondenten geïnterviewd, waarvan vijf vrijwilligers van Join us (tevens ex-deelnemers), één ex-deelnemer en vijf deelnemers die op dit moment het programma van Join us volgen. De vrijwilligers hebben dit programma al eens doorlopen als deelnemer en zijn dus ervaringsdeskundigen. Na het volgen van het programma hebben zij ervoor gekozen andere jongeren te willen ondersteunen als vrijwilliger. Verdere details van de respondenten zijn te vinden in tabel 1. De interviews duurden in totaal 45 tot 60 minuten en zijn allemaal online via Microsoft Teams gehouden.

In de interviews is er geen gebruik gemaakt van een vragenlijst om een zo open mogelijk interview te kunnen houden. Wel is er voor de interviews een gesprekshulp opgesteld met een aantal openingsvragen:

- Kun je beschrijven wat (existentiële) eenzaamheid voor jou betekent?
- Kun je een moment noemen waarop het gevoel van (existentiële) eenzaamheid heel sterk naar voren kwam? En kun je deze ervaring zo gedetailleerd mogelijk vertellen, alsof je het nu weer meemaakt?
- Kun je je ook een concreet moment herinneren waarop de ervaring van eenzaamheid minder sterk was? Of meer naar de achtergrond verplaatste? Zou je die ervaring ook zo gedetailleerd mogelijk willen beschrijven?
- Kun je een ervaring van eenzaamheid beschrijven in een beeld of metafoor?

Om het gesprek te verdiepen werd aan het begin van het interview al aangegeven dat de focus in het interview lag op de ervaring en dat vragen als 'wat deed je toen?', 'wat voelde je toen?' en 'wat ging er toen door je heen?' regelmatig gesteld zouden worden. Ook werden de woorden van de respondent regelmatig herhaald en werd er gevraagd naar voorbeelden bij een bepaalde ervaring. De interviewer gaf hierbij zo min mogelijk sturing aan de uitdrukkingen en antwoorden van de geïnterviewde.

**Tabel 1***Respondenten van het onderzoek<sup>5</sup>*

<b>Respondent</b>	<b>Man/vrouw</b>	<b>Leeftijd</b>	<b>Rol bij Join us</b>
Elke	Vrouw	21	Deelnemer
Chris	Man	22	Vrijwilliger
Dana	Vrouw	20	Deelnemer
Stijn	Man	22	Vrijwilliger
Manon	Vrouw	18	Deelnemer
Loes	Vrouw	23	Ex-deelnemer
Job	Man	27	Vrijwilliger
Sanne	Vrouw	24	Vrijwilliger
Rick	Man	24	Vrijwilliger
Babet	Vrouw	19	Vrijwilliger
Eva	Vrouw	18	Deelnemer

### **3.5. Data-analyse**

De video- en geluidsopnames zijn bekeken en beluisterd en vervolgens uitgewerkt in transcripten. De data-analyse is verricht middels de RLA van Dahlberg et al. (2008). Deze benadering start met het vertrouwd raken met de interview-teksten door het een aantal keer te lezen. Vervolgens zijn betekenisvolle teksteenheden geselecteerd door middel van codes. Tijdens het toekennen van de codes is geprobeerd zo dicht mogelijk bij de ervaring van de jongeren te blijven. Als een jongere bijvoorbeeld het volgende vertelde "Dat ik mezelf helemaal kwijt ben", was daar in dit stadium geen algemene categorie als 'zelfverlies' op geplakt, maar is in de codering zo dicht mogelijk bij de taal van de respondent gebleven (Van Wijngaarden, 2015).

Na het benoemen van betekenisvolle teksteenheden, zijn deze geclusterd. In deze fase werd gezocht naar de betekenisstructuur die door alle verhalen heenloopt. In het onderzoek kwamen verschillende thema's naar voren, bijvoorbeeld door niemand begrepen of gewaardeerd worden, en door niemand leuk of interessant gevonden worden. Die thema's leenden zich dan bijvoorbeeld voor het cluster

<sup>5</sup> De namen van de respondenten zijn om privacyredenen gefingeerd.

‘alleen-op-de-wereld-voelen’. Het formuleren van de kern van zo'n clusters gebeurt op een abstracter niveau, maar het blijft belangrijk om in de ervaringstaal te blijven denken en schrijven.

Tot slot werden alle clusters met elkaar in relatie gebracht en werd gezocht naar een patroon en een essentie, waarbij steeds dezelfde vraag werd gesteld: “wat is nu typisch voor de ervaring van existentiële eenzaamheid op basis van de data?” Vervolgens werd die essentie nader toegelicht door de beschrijving van verschillende onderdelen waaruit de essentie bestaat. Van Wijngaarden (2015) zegt hierover: “die los van elkaar een eigen licht werpen op de essentie, maar tegelijk een geheel vormen” (p. 38). In de beschrijving van (de onderdelen van) de essentie van existentiële eenzaamheid is geprobeerd zo dicht mogelijk bij de ervaring van de respondenten te blijven omdat zij het typerende van het fenomeen existentiële eenzaamheid invoelbaar hebben gemaakt (Van Wijngaarden, 2015).

### **3.6. Ethische overwegingen**

Integriteit is belangrijk in onderzoeken waar de geleefde ervaringen van mensen centraal staan. Dit onderzoek is voor de start van de dataverzameling allereerst goedgekeurd door de ethische toetsingscommissie van de Universiteit voor Humanistiek. De verkregen data uit het onderzoek zijn tijdens en na afloop van het onderzoek op een beveiligde schijf van de UvH bewaard en enkel voor dit betreffende onderzoek gebruikt.

Het welzijn van de respondenten is op verschillende manieren gewaarborgd. Ten eerste konden respondenten zelf kiezen of ze op de oproep voor deelname wilden reageren. Ten tweede werden zij door middel van een informatiebrief op de hoogte gebracht van het onderwerp en wat er verwacht werd bij deelname aan het onderzoek. In de informatiebrief, maar ook voorafgaand aan het interview werd aangegeven dat de interviews bij voorkeur werden opgenomen. Tot slot was er in alle fasen van het onderzoek ruimte voor respondenten om vragen te stellen over het onderzoek en kregen zij tijdens het onderzoek de mogelijkheid om het interview stil te leggen zonder zich daarvoor te hoeven verantwoorden.

Om de leesbaarheid van de verhalen van de respondenten te vergroten, zijn de citaten minimaal bewerkt. Dit is alleen op plekken gedaan waar dit nodig was, zonder dat de betekenis ervan gewijzigd werd.

### **3.7. Kwaliteitscriteria**

De kwaliteit van het onderzoek kan worden beoordeeld aan de hand van verschillende aspecten. Achtereenvolgens komt in deze paragraaf de geloofwaardigheid, de generaliseerbaarheid en de betrouwbaarheid van het onderzoek aan bod.

#### *Geloofwaardigheid*

De geloofwaardigheid verwijst naar de interne validiteit van een onderzoek, ofwel de mate waarin interpretaties van de onderzoeker overeenkomen met de perspectieven of ervaringen van respondenten (Boeije, 2014). De geloofwaardigheid van dit onderzoek is op twee manieren vergroot: allereerst is de data-analyse pas afgesloten op het moment dat er geen nieuwe informatie meer gevonden werd om tot begrip te komen. Ook is er tijdens het onderzoek gebruik gemaakt van *peer debriefing*, wat staat voor het delen van de eigen interpretaties met andere onderzoekers (Boeije, 2014). Tijdens dit onderzoek is dit voornamelijk met de scriptiebegeleider gedaan, door eigen interpretaties en tekst- en audiofragmenten uit te wisselen.

#### *Generaliseerbaarheid*

Externe validiteit is gerelateerd aan de generaliseerbaarheid van een onderzoek. Het gaat over de vraag in hoeverre de bevindingen generaliseerbaar zijn naar andere contexten (Boeije, 2014). De generaliseerbaarheid is in dit onderzoek gewaarborgd door middel van '*petite generalizations*' waarbij het gaat om het ontdekken van aspecten die overdraagbaar zijn naar andere contexten. Om te ontdekken of er sprake is van overdraagbaarheid heeft de lezer gedetailleerde informatie nodig, want alleen zo kan hij bepalen of de aspecten wel of niet overeenkomen. Om dit te bewerkstelligen is in dit onderzoek gekozen voor het gebruik van zo veel mogelijk persoonlijke en gedetailleerde ervaringen in het resultatenhoofdstuk. Dit komt in het bijzonder naar voren in het veelvuldige gebruik van de metaforen waarin respondenten tot in detail beschrijven hoe een bepaalde ervaring van eenzaamheid voor hen voelde. De uitgebreide beschrijvingen dragen bij aan de overdraagbaarheid van de bevindingen.

#### *Betrouwbaarheid*

Betrouwbaarheid hangt samen met de mate waarin resultaten onafhankelijk zijn van de stellingen van de onderzoeker, tijd en instrumenten (Boeije, 2014). Om de betrouwbaarheid te vergroten is er tijdens het onderzoek een reflexief logboek

bijgehouden. In dit logboek zijn veronderstellingen en aannames beschreven en is er gereflecteerd op de rol en invloed van de onderzoeker. Zo heeft de onderzoeker tijdens de interviews meerdere keren gereageerd met 'dat snap ik' of 'ik begrijp het', wat uiteindelijk een valkuil bleek te zijn. De eigen interpretatie hoeft namelijk niet overeen te komen met die van de respondent. Volgens Buber (1998) vindt een werkelijke conversatie pas plaats als men de ander als anders ziet, omdat alleen dan de uniciteit van de ander zich openbaart. Om een bepaalde vooringenomenheid te voorkomen is er daarom gefocust op doorvragen, bijvoorbeeld door de respondent (herhaaldelijk) te vragen iets verder toe te lichten.

## 4. Bevindingen

In dit hoofdstuk zijn de empirische bevindingen van het onderzoek beschreven. Het hoofdstuk start met een beschrijving van de essentie van de ervaring van existentiële eenzaamheid. Vervolgens zijn de verschillende constituenten in aparte paragrafen – maar ook in samenhang met elkaar – beschreven. Deze beschrijvingen zijn uitgewerkt aan de hand van fragmenten uit de interview data.

### *Beschrijving van de essentie*

De essentie van de geleefde ervaring van existentiële eenzaamheid bij jongeren is: het lijden aan een gebrek aan verbinding (of disconnectie) met je feitelijke, dagelijkse zelf, met dat wat je had willen voorstellen en/of met anderen. Deze ervaring van het niet verbonden voelen, levert met name angst en spanning op en versterkt de behoefte zich fysiek of emotioneel af te zonderen. De volgende thema's spelen in meer of mindere mate een rol in alle verhalen:

- Alleen-op-de-wereld-voelen
- Onzichtbaarheid en pijnlijke zichtbaarheid
- Vastzitten in jezelf
- Een (diepgaande) aanwezigheid van een afwezigheid

In de volgende paragrafen zijn per thema de ervaringen van existentiële eenzaamheid beschreven en aansluitend de daarbij behorende (ondersteunings)behoeften van jongeren. Iedere paragraaf is afgesloten met de betekenis die Join us voor de jongeren heeft in de ervaring van existentiële eenzaamheid. De vier thema's werpen los van elkaar een eigen licht op de essentie, maar vormen tegelijkertijd een geheel.





#### **4.1. Alleen-op-de-wereld voelen**

Uit de interviews blijkt dat de jongeren uit het onderzoek eenzaam zijn als er voor hun gevoel nauwelijks of geen verbinding met anderen is. Het tekort aan verbinding geeft hen het gevoel dat ze er in verschillende opzichten helemaal alleen voor staan en op zichzelf teruggeworpen zijn. Stijn beschrijft dit gevoel in het interview als volgt:

*“Het gevoel van eenzaamheid en alleen op de wereld zijn komt voort uit, naar mijn gevoel, te weinig aansluiting kunnen vinden met de mensen om mij heen. Met de nadruk op ‘naar mijn gevoel’, want het is eerder een idee in mijn eigen hoofd dat niemand me interessant en leuk vindt, dan dat dat ook echt de waarheid is. Maar zolang ik daarvan overtuigd ben, en dat ben ik nogal vaak, ook als ik wél omringd ben met mensen, dan voelt het gewoon simpelweg alsof ik net zo goed alleen op de wereld kan zijn.”*

Ondanks dat Stijn weet dat zijn gevoel van weinig aansluiting hebben eerder een idee in zijn hoofd is dan dat het de werkelijkheid is, voelt hij zich diep eenzaam. Bij andere jongeren komt dit ook naar voren. Ze hebben net als Stijn het gevoel dat niemand hen leuk vindt en interesse in hen heeft. Tegelijkertijd krijgen ze van anderen wél uitnodigingen voor feestjes en activiteiten. De overtuiging dat anderen hen niet leuk en interessant vinden is echter zo sterk dat zij naar deze overtuiging handelen. Ze mengen zich bijvoorbeeld niet in gesprekken, want zoals Stijn zegt: *“Dit is toch een saai verhaal, ik vertel het niet, daar zitten ze toch niet op te wachten.”* Het beeld dat jongeren hebben over hoe anderen over hen denken maakt hen eenzaam en werpt hen op zichzelf terug.

Naast het beeld dat anderen van hen zouden hebben, heeft ook het gevoel anderen niet te kunnen vertrouwen invloed op het alleen op de wereld voelen. Het niet kunnen vertrouwen van anderen heeft als gevolg dat de jongere het gevoel heeft dat er niemand is op wie hij terug kan vallen, waardoor hij steeds op zichzelf teruggeworpen is. Dit gevoel hangt ook samen met dat de jongere zijn gevoelens niet met anderen durft te delen omdat zij op een verkeerde manier met zijn gevoelens omgaan. Loes beschrijft deze ervaring en de betekenis daarvan in één van haar eenzame momenten waarop ze haar gevoelens en emoties niet met anderen kan delen:

*"[Dat] ik echt gewoon overtuigd was van... Ik kan echt met niemand hierover praten ofzo... Ik kan echt bij niemand terecht, meer dat ik helemaal niemand meer vertrouwde. Elke keer als ik het... als ik geprobeerd had om steun te zoeken, dan voelde ik me alleen maar slechter. Omdat ik gewoon, ja, advies kreeg, of mensen raakten gefrustreerd omdat ze zich machteloos voelden. En dat was natuurlijk wel allemaal uit liefde om te helpen of omdat ze zich zorgen maakten, maar ik dacht van nah ik... ik bereik hier niks mee, het wordt alleen maar kut weer als ik het erover heb en ik sta er gewoon alleen voor."*

Het gevoel niemand te kunnen vertrouwen en daardoor bij niemand terecht te kunnen, werkt voor Loes en andere jongeren uit het onderzoek isolerend. Dit komt bij een aantal van hen voort uit slechte ervaringen met anderen, waarin ze steeds niet of verkeerd begrepen werden. Loes zegt in het interview: *"Hoeveel je ook uitlegt, of hoeveel je ook laat zien... Dat, dat..., dat niemand dat echt begrijpt."* Dat anderen je nooit zullen begrijpen, leidt tot een gevoel er altijd alleen voor te staan. Dit gevoel leeft bij de jongeren, zelfs wanneer zij gezinsleden om zich heen hebben die hun ervaringen wél begrijpen. Loes beschrijft – hoewel ze voelt dat haar broertje haar eenzaamheid begrijpt – de pijn van het niet begrepen voelen door anderen: *"Als dan zo iemand anders bevestigt dat ik onbegrijpelijk ben, dan wordt die verbinding met mijzelf ook alleen maar minder, en dus dan gaat de verbinding met de ander ook alleen maar minder worden."* Het gevoel van verbondenheid, wat tegenover het gevoel van alleen op de wereld zijn staat, vermindert als ze geen positieve bevestiging van anderen ontvangen.

Om deze bevestiging toch te krijgen hebben jongeren het gevoel dat ze zichzelf aan moeten passen aan hetgeen wat ze denken dat anderen van hen verwachten. Zo zegt Babet: *"[Ik] ging heel erg twijfelen aan mezelf of mensen me wel leuk vonden en of ik het wel goed deed, en of dat ik iets kon veranderen aan mijn denkwijze of doen."* Het veranderen van je denk- of handelswijze zorgt er volgens haar en andere jongeren voor dat men je mogelijk wél leuk en interessant vindt. Voor Loes heeft het veranderen in iets wat ze niet is een functie: *"Ik word veel liever afgekeurd voor wie ik niet ben, dan voor wie ik wél ben. En dat terwijl authenticiteit heel belangrijk voor mij is."* Ze beschermen zichzelf door iets anders te zijn dan ze in werkelijkheid zijn. Dat ze niet zichzelf kan zijn voelt voor Loes *"Heel leeg en nog steeds heel eenzaam."* Het zorgt ervoor dat de jongeren zich minder verbonden voelen met zichzelf. Ze willen dat

anderen hen leuk en interessant vinden en tegelijkertijd willen ze hun authentieke zelf zijn. Deze worsteling veroorzaakt gevoelens van eenzaamheid.

In het gevoel er volledig alleen voor te staan hebben jongeren behoefte aan verbondenheid. Concreter gezegd: ze hebben behoefte aan een bevestiging van verbondenheid met anderen. Deze bevestiging van verbondenheid vinden de meesten al wel in relaties met gezinsleden, maar dit lijkt onvoldoende te betekenen om dat gevoel tegen te gaan. Ze hebben behoefte aan een bevestiging van verbondenheid met iemand buiten het gezin, zoals met een beste/goede vriend(in) of met een geliefde. Dit omdat ze in dit soort relaties de werkelijke bevestiging krijgen dat iemand voor hen kiest. Een beste/goede vriend(in) of geliefde wil volgens hen namelijk alleen een dergelijk soort relatie aangaan als diegene de jongere begrijpt en hem zowel leuk als interessant vindt. Voor Stijn is er op het gebied van bevestiging nog een belangrijk verschil tussen een liefdesrelatie en een vriendschap:

*“Ik heb heel graag die bevestiging dat ik leuk gevonden word of wat dan ook en ik denk dat dat ja bij zo’n [liefdes]relatie is dat toch een redelijk makkelijk signaal dat iemand gewoon constant kiest om bij jou te zijn. En bij vrienden zit ik met die onzekerheid, dan denk ik ‘hebben ze er wel echt zin in?’, ‘Vinden ze dit wel echt leuk?’”*

Bij Stijn valt - net als bij een aantal andere jongeren - de bevestiging van verbondenheid echter meteen weg als de partner niet bij hem in de buurt is: *“Ik moet er wel bij zeggen dat ik dat vertrouwen dan vooral heb als ik ook echt in de aanwezigheid van mijn vriendin ben. Als zij dan weg is, of ik zit thuis te werken en zij zit thuis te werken, dan komen ook diezelfde angstige gedachten op.”* Een bevestiging van verbondenheid lijkt in de ervaringen van een aantal jongeren dan ook niet genoeg om het gevoel er alleen voor te staan tegen te gaan.

In de interviews komt naar voren dat de jonge mensen uit het onderzoek verbondenheid met anderen van Join us ervaren zónder de bevestiging te hebben gehad dat ze leuk en interessant zijn en dat anderen hen begrijpen. Een aantal jongeren beschrijft zelfs al verbondenheid met anderen te voelen als ze net bij Join us starten. Wetende dat mensen zich bij Join us alleen aanmelden als ze zich eenzaam voelen, schept direct al verbinding zonder dat ze iets van elkaars ervaringen afweten.

Ze komen er bij Join us achter dat zij - samen met anderen - eenzaam zijn, wat voor hen een waardevol besef is. Voor Job is dit waardevol omdat: *"Het je ook een stukje minder eenzaam en minder alleen laat voelen in dat eh ... in de eenzaamheid, omdat je weet dat je niet de enige bent die dat heeft."* Het is de vervulling van een behoefte aan een diepere verbondenheid in en door de eenzaamheid.



## 4.2. Onzichtbaarheid en pijnlijke zichtbaarheid

Als jongeren het idee hebben dat anderen hen niet leuk en interessant vinden, krijgen zij het gevoel dat ze voor anderen onzichtbaar of pijnlijk zichtbaar zijn. Dit veroorzaakt gevoelens van eenzaamheid, omdat ze het gevoel hebben dat anderen hen niet of nauwelijks opmerken als de persoon die ze zijn. Het gevoel van onzichtbaar zijn komt bij sommige jongeren naar voren als ze (in tegenstelling tot andere gezinsleden) geen aandacht van hun ouders krijgen, als ze merken dat ze als enige niet uitgenodigd zijn voor activiteiten met klasgenoten, of als leeftijdsgenoten hen niet zien staan en geen contact met hen maken. Job beschrijft in het interview zijn ervaring van het onzichtbaar voelen:

*“Altijd in de pauzes op de middelbare school dan ga je ook, dan ga je je lunch eten en de meeste mensen gaan in groepjes bij elkaar staan. Wat ik eigenlijk iedere pauze voor jarenlang heb gehad – er stond een bepaalde paal midden in de zaal waar van die posters aanhingen – en iedere lunch of iedere pauze ging ik tegen die paal leunen en ging ik mijn lunch eten terwijl om mij heen overal mensen liepen en praatten, terwijl ik iedere dag weer in mijn eentje tegen die paal aan zat te wachten tot de pauze voorbij zou zijn. (...) Ook gewoon omdat ik wel eens probeerde in een groepje jongeren mee te praten over een onderwerp ofzo en dat mensen gewoon letterlijk over me heen praatten en letterlijk niemand naar me luisterde. Dat zijn momenten waarop ik me echt gewoon onzichtbaar voelde. Iedereen loopt eigenlijk om je heen (...) terwijl het voor mijzelf op dat moment dan heel erg voelt alsof ik heel erg uitstraal dat ik niet lekker in mijn vel zit, maar er is niemand die er iets van zegt of überhaupt laat zien dat ze er iets van merken.”*

Later vergelijkt Job deze ervaring met een moment waarop hij alleen op zijn studentenkamer zit. Als Job omringd is met veel mensen en er: *“Eigenlijk zoveel kansen zijn om contact te krijgen met mensen”* zijn de gevoelens van eenzaamheid sterker dan wanneer hij alleen op zijn kamer zit. Op zijn kamer is er geen confrontatie met het van zichzelf in contact moeten treden met anderen, omdat die anderen daar niet aanwezig zijn. Jobs gevoelens van eenzaamheid hangen samen met het gevoel van onzichtbaarheid en de verwachting van zichzelf daaruit te breken op het moment dat hij omringd is met anderen. Naast een confrontatie met het onzichtbaar voelen is er dus ook een confrontatie met de eisen die hij aan zichzelf stelt om daaruit te moeten breken. Deze confrontatie met het niet voldoen aan (je eigen) sociale

verwachting(en) om zichtbaar te zijn voor anderen veroorzaakt bij Job, maar ook bij andere jongeren uit het onderzoek gevoelens van verdriet, boosheid en wanhoop.

Naast het gevoel van onzichtbaarheid hebben veel jonge mensen uit het onderzoek het gevoel pijnlijk zichtbaar te zijn voor anderen. Dit gevoel komt voort uit het gevoel dat anderen hen niet begrijpen. De pijnlijke zichtbaarheid kenmerkt zich in de ervaring dat anderen de jongere reduceren tot een beeld waarin ze zich niet herkennen. Ze denken dat anderen hen raar, wereldvreemd, anders of eigenaardig vinden omdat zij een ander leven leiden dan familie, vrienden en collega's. Ze hebben - in tegenstelling tot de mensen om hen heen - niet wekelijks contact met vrienden, (tijdelijk) geen baan of studie en geen verhalen over het uitgaan. Op deze manier voelen ze zich pijnlijk zichtbaar in het anders-zijn dan anderen. Hun zichtbaarheid is in die momenten gereduceerd tot een pijnlijk 'iets' en dat geeft hen een gevoel van eenzaamheid.

De confrontatie met het anders-zijn vindt regelmatig plaats omdat de jongeren steeds omgeven zijn door anderen, zowel fysiek (het gezin, huisgenoten of school- en/of werkrelaties) als digitaal (op social media). Deze confrontatie veroorzaakt naast gevoelens van eenzaamheid ook wanhoop en jaloezie, omdat de jongere hierdoor beseft wat hij niet is maar wel zou willen zijn. Babet beschrijft dit besef als zij jaloers is op andermans verbondenheid: *"Iemand die alles voor elkaar heeft, die geen eenzaamheid ervaart of die gewoon leuke dingen gaat doen met vriendinnen. Of lekker de stad in gaan en dan dacht ik bij mezelf, 'Waarom heb ik dit niet?' 'Waarom moet het bij mij zo gaan?'"* Dana omschrijft een confrontatie met het anders-zijn als een groep mensen haar belachelijk maakt met haar eenzaamheid. Haar vriend wilde voor haar via Whatsapp een meidenavond regelen omdat ze zich zo alleen voelde, maar tot groot verdriet van Dana hadden alle meiden uit de vriendengroep afgezegd. Een aantal maanden later wordt Dana nog eens geconfronteerd met dit moment in het bijzijn van alle meiden uit de groep en van mensen uit andere vriendengroepen:

*"Toen gingen we een spel spelen dat je moest raden van wie die foto was, ik weet zo niet hoe dat heet en toen kwam er zo'n screenshot voorbij dat mijn vriend dat aan hen vroeg en toen dacht ik oh... daar hebben ze het ook weer over gehad en naar elkaar doorgestuurd (...) dan krijg je meteen negatieve gedachten omdat ze iets stoms over mij gezegd hebben, dat idee krijg ik meteen daarvan."*

Dat mensen iets stoms over je zeggen en je als anders beschouwen veroorzaakt gevoelens van verdriet en negatieve gedachten. Rick ervaart dit als een familielid vertelt over iets leuks wat hij heeft meegemaakt: *“Bijvoorbeeld bij familie en en neven ofzo, mensen komen allemaal met verhalen en dan denk je ook van ja... dan voel je je ook weleens eenzaam in dat gevoel (...) dan krijg ik echt zoiets van... heel stom dat ik dat dan ook niet doe zoiets.”* Rick voelt zich pijnlijk zichtbaar in het niet kunnen vertellen van dit soort verhalen, omdat hij ze niet heeft. Hij vindt dit tegelijkertijd ook een pijnlijk zichtbaar falen van zijn kant. Bij Loes veroorzaakt het pijnlijk zichtbaar zijn gevoelens van onzekerheid: *“Ik ben niet oké zoals ik ben dus anderen zullen er wel last van hebben.”* Het gevoel onzichtbaar en/of pijnlijk zichtbaar te zijn geeft jongeren het gevoel dat anderen hen niet zien zoals ze zijn.

De jongeren hebben behoefte aan het gevoel dat anderen hen zien zoals ze werkelijk zijn, ofwel als een authentiek persoon met eigen eigenschappen en persoonlijke doelen. Als anderen voldoen in die behoefte en je ‘echt’ zien leidt dit er volgens Eva toe dat je: *“Jezelf kan zijn zonder dat ze zeggen van ‘wat doe jij raar!’”* Jongeren voelen zich gezien als anderen hen erkennen en accepteren zoals ze zijn zonder dat het pijnlijk en ongemakkelijk is voor henzelf en voor anderen.

Dat anderen je werkelijk zien is voor Job een belangrijke ervaring die hij opdoet tijdens zijn eerste dag bij Join us:

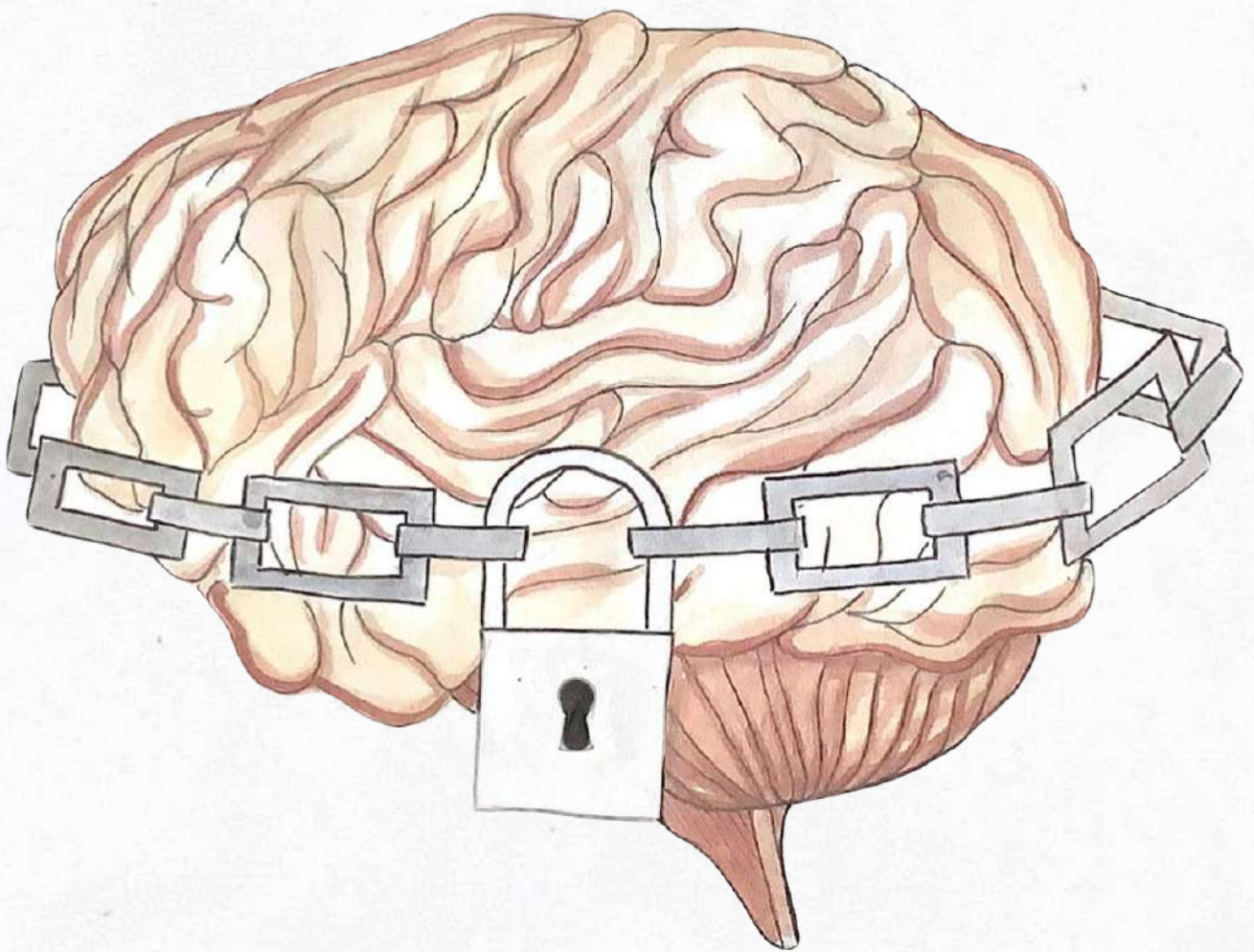
*Job: “De eerste keer dat ik bij Join us op een avond kwam is een van de betere ervaringen geweest. (...) Er zaten daar bijvoorbeeld ook wat jongeren op de bank bij de TV en het eerste wat zij deden was ook een plekje vrijmaken zodat ik ook op de bank kon gaan zitten en dat was bijvoorbeeld iets wat ik echt gewoon letterlijk nog nooit ergens had meegemaakt, dat mensen die ik niet ken, dat die een plekje voor mij vrijmaakten. Dus dat was sowieso al een eerste heel goeie ervaring.”*

Interviewer: *“Wat deed die ervaring met je?”*

*Job: “Ja dat gaf weer een stukje vertrouwen. [Het] was eigenlijk ook een beetje een eyeopener om te zien dat er toch wel mensen zijn die in ieder geval zien dat je er bent, want ik heb me heel onzichtbaar gevoeld.”*



Het gevoel van zichtbaarheid ervaren jongeren als mensen letterlijk ruimte voor hen maken, maar ook figuurlijk als jongeren en begeleiders hen betrekken bij gesprekken en nieuwsgierig naar hen zijn, zonder dat ze over hen oordelen of verwachtingen van hen hebben. Het is een vervulling van de behoefte naar het zichtbaar kunnen zijn zoals je bent.



### 4.3. Vastzitten in jezelf

Als de jongeren onzichtbaar zijn voor anderen of als anderen hen bekijken op een manier die hen reduceert tot een pijnlijk zichtbaar 'iets', raken zij naar binnen gekeerd. Ze wenden zich vervolgens af van anderen en komen vast te zitten in zichzelf. In vrijwel alle metaforen waarnaar gevraagd is tijdens het onderzoek gaven jongeren beschrijvingen van dit vastzitten dat invloed heeft op de manier waarop en de mate waarin deze jonge mensen (niet) verbonden zijn met zichzelf en de wereld buiten hen.

De jonge mensen beschrijven hun eenzaamheid als een masker waar zij zich achter verschuilen en een schulpje waar zij in kruipen. Rick omschrijft zijn eenzaamheid als een slot om zijn brein wat volgens hem tekenend is voor het vastzitten in zijn hoofd en wat hem belemmert in het verbinden met de wereld buiten hem. Ook het gevangen zitten tussen muren is in de interviews veelvuldig beschreven. Loes beschrijft dit als volgt:

*"Ik zie mezelf dan op een houten stoeltje, heel strak vastgebonden in een super donkere kamer met een raam zo'n aantal meter voor me waar dan wat licht door schijnt. Dan zie ik daarachter allemaal mooie dingen waar ik heel graag bij zou willen, maar gewoon totaal niet daartoe in staat ben."*

Ze trekken zelf die muur om zich heen op, wat een manier is om emoties en gevoelens niet aan anderen te laten zien. Stijn wil dit voornamelijk niet laten zien aan zijn vrienden, want: *"Dat voelde helemaal niet vertrouwd, dat voelde als een heel kwetsbaar opstellen en dat soort dingen allemaal. Dus om dat dan aan je goede vrienden te vertellen waar je eigenlijk altijd een beetje groot en stoer probeert te lijken... dat was enorm eng en dat gebeurde gewoon niet."* Een andere jongere, Manon, ziet het als teken van zwakte als andere mensen haar emoties zien. Ze wil sterk overkomen omdat het tonen van haar kwetsbare kant ertoe zal leiden dat andere mensen misbruik van haar maken. Ze beschrijft deze ervaring als volgt: *"Er komt dan echt een soort muur voor me, met dus die pokerface zeg maar, dat er gewoon echt gewoon helemaal niks meer binnenkomt maar dat het er dus ook gewoon echt niet uitgaat."*

Ook andere jongeren beschrijven dat in momenten van eenzaamheid niks meer bij hen binnenkomt en dat eigen emoties of gevoelens 'vast' zitten in het zelf. Ze beschrijven daarnaast vast te zitten in hun eigen gedachten, zoals de gedachte dat

niemand op hen zit te wachten of dat niemand hen ziet staan. Het is na verloop van tijd moeilijker voor hen om hieruit te breken waardoor de verbinding met anderen niet op gang kan komen, zoals Rick beschrijft in zijn vastzitten: *“Die muur die heeft in zoverre effect dat je je niet openstelt.”*

Ondanks de angst ervoor, hebben de jonge mensen de behoefte zich open te stellen naar anderen. Ze hebben hier behoefte aan omdat ze weten dat dit hen zal helpen in de momenten van eenzaamheid. Stijn beschrijft deze spanning als hij te maken krijgt met een ingrijpend moment van eenzaamheid waarin hij graag met anderen zou willen praten over zijn gevoelens:

*Stijn: “In die ergste momenten (...) is dat je echt niet meer kan denken. Als iemand mijn kamer in zou lopen en met me zou praten, dan zou het wel beter worden (...). Ja wat helpt? Óf slapen, óf écht sociaal contact. Dat zijn de enige dingen die helpen. Iemand om me heen krijgen, dan valt die gedachte meteen grotendeels weg, of zorgen dat je niet meer bewust nadenkt en dan kan het ook niet meer opbouwen.”*

*Interviewer: “Slapen of iemand om je heen krijgen. Dat klinkt dan ook, alsof iemand jou opzoekt en jou gaat ondersteunen of jou helpt, maar vraag je zelf ook weleens hulp op zo’n momenten? Want dit klinkt meer als een ontvangen, maar vraag je...”*

*Stijn: “Nee, inderdaad niet. Effe nadenken. Als ik er erg goed in zit dan kan ik dat niet meer, dan zit ik met die onzekere gedachte van: ‘je bent een last en niemand heeft er zin in’, dat soort dingen. Dan kan je je daar ook niet meer toe zetten, dan zit je al vast in die gedachte. Dan denk je: daar zit niemand op te wachten.”*

Het ‘vastzitten’ komt volgens de jongeren voort uit een angst je te openen of de angst om open te zijn en je kwetsbaarheid aan anderen te tonen. Om jezelf te kunnen openen is er volgens een aantal van hen vertrouwen in anderen en zelfvertrouwen nodig. Een aantal jongeren noemt specifiek zelfvertrouwen als basis voor het openstellen. Job zegt: *“Je moet ook een beetje het vertrouwen vinden dat je dat openstellen kunt doen.”* Volgens Chris stel je jezelf met zelfvertrouwen makkelijker

open waardoor je jezelf automatisch al minder eenzaam voelt. De jongeren uit het onderzoek hebben behoefte aan ondersteuning bij het ontwikkelen van dit vertrouwen in zichzelf en anderen.

Een aantal jongeren beschrijft dat Join us hen heeft geholpen in het ontwikkelen van zelfvertrouwen, omdat ze tijdens de groepssessies beseften dat ze sociaal vaardiger zijn dan ze vooraf dachten. Hierdoor zijn ze minder bang om dingen met anderen te delen. Voor Babet zat het versterken van het zelfvertrouwen voornamelijk in de complimenten die ze van andere jongeren en begeleiders kreeg tijdens de groepsbijeenkomsten: *“Babet, we weten allemaal van jouw situatie en we vinden het heel knap van je’ en ‘Je bent een topper’. Gewoon die kleine complimentjes, die doen dan al zoveel.”* De positieve ervaringen met anderen leiden uiteindelijk ook tot een groter vertrouwen in anderen, iets wat de jonge mensen uit het onderzoek helpt in het openstellen naar anderen. Het is de vervulling van de behoefte hun masker of muur te laten te zakken waardoor ze open kunnen zijn naar zichzelf en anderen.



#### **4.4. Een diepgaande aanwezigheid van afwezigheid**

(Zelf)vertrouwen en openheid zijn nodig om zowel de aanwezigheid van diepgaand contact met anderen als met jezelf te voelen. Uit de ervaringen van jongeren in dit onderzoek komt echter naar voren dat hetgeen waar ze op zouden willen vertrouwen en open naar zouden willen zijn vaak afwezig is. Ze willen vertrouwen op 'iets' in zichzelf en in 'iets' in anderen. Dit 'iets' vertaalt zich naar een (diepgaande) aanwezigheid van contact. Als zij hier niet op kunnen vertrouwen en de aanwezigheid van dit (diepgaand) contact missen, ervaren zij gevoelens van eenzaamheid.

De jonge mensen uit het onderzoek voelen zich eenzaam als zij de aanwezigheid van andere mensen missen. Deze confrontatie met eenzaamheid leidt tot gevoelens van angst, wanhoop en/of onzekerheid. Stijn beschrijft een situatie waarin hij het gemis ervaart van een ander, waarmee hij een gelukkig moment had willen delen:

*“Dat er een mooie zomerdag was en dat ik uit het raam keek en dat ik dacht: ik heb niemand om er mee van te genieten. (...) Dat [genieten] was dan toch belangrijk voor mij om met iemand te kunnen doen. Zo'n momenten delen en samen ervaringen op doen. Dat heb ik nu nog steeds, ik kan niet in mijn eentje echt goed van iets genieten, ik wil eigenlijk altijd mét iemand iets doen.”*

De jongeren geven aan dat de gevoelens van eenzaamheid (tijdelijk) minder zijn of zelfs verdwijnen bij de aanwezigheid van anderen waar zij zich verbonden mee voelen. Deze aanwezigheid geeft het gevoel van rust en bevestiging, waardoor de ervaring van eenzaamheid naar de achtergrond verdwijnt. Ook het vervullen van een bepaalde rol op de werkvloer waarin de jongere omringd is met anderen, zorgt ervoor dat een hij geen last heeft van gevoelens van eenzaamheid. Op het moment dat hij weer helemaal alleen is, voelt hij de gevoelens van eenzaamheid weer opkomen.

De meeste jongeren uit het onderzoek hebben goed contact met gezinsleden, maar missen een klik met andere familieleden, klasgenoten of collega's. Volgens hen komt dit voort uit interesses en persoonlijkheden die verschillen, maar ook uit het ontbreken van diepgang in het contact met anderen. Ze missen een relatie waarin zij gevoelens en gedachten kunnen delen, wat resulteert in leegte en verdriet. Job beschrijft het missen van dit soort contact aan de hand van zijn contact met zijn huisgenoten:



*“Ik woon nu met huisgenoten. Dat zijn mensen waar ik wel gewoon prima mee overweg kan, maar er is geen, er is zeg maar niet echt een klik, je kunt er niet echt een diepgaand gesprek mee voeren. Je kunt wel een beetje je interesses delen maar je kunt niet je passie kwijt op de manier waarop je wilt. Ja je mist gewoon een bepaalde diepgang in een contact en dat heb je ook gewoon lang niet met alle mensen. Maar als je dat dus met helemaal niemand hebt om je heen... dan is dat voor mij heel erg, heel erg eenzaam, want dan kan ik wel wat vertellen en ik kan wel een beetje mijn dag kwijt, maar ik kan nergens echt mijn ei kwijt. (...) Het blijft allemaal heel oppervlakkig dan.”*

Naast de afwezigheid van diepgaand contact met anderen ervaren enkele jongeren ook de afwezigheid van diepgaand contact met zichzelf. Ze beschrijven dat ze in momenten van eenzaamheid moeite hebben met waarnemen wat ze voelen en/of denken. Dit is ook wat Loes beschrijft als ze vertelt over het contact met zichzelf:

*“Ik sta überhaupt gewoon niet in contact met mezelf om aan te voelen ‘dit is echt niet oké voor mij’ (...) ik kan dan niet zo goed meer voelen wat ik precies voel, welke emoties, en waardoor het komt en wat precies de trigger is. Ja dan ben ik gewoon het contact met mezelf kwijt.”*

Loes beschrijft haar ervaring van eenzaamheid dan ook als: *“Disconnectie, dus ja eigenlijk gewoon helemaal die verbondenheid met anderen en (...) ook met mezelf heel erg missen.”* Loes geeft in het interview aan dat als ze zichzelf kwijt is, ze het idee heeft dat ze niet op zichzelf kan rekenen. Het gemis aan diepgaand contact met zichzelf en anderen hangen volgens haar met elkaar samen. Zo zegt Loes: *“Als ik mezelf helemaal kwijt ben, (...) als ik mezelf niet begrijp, hoe kunnen andere mensen mij dan begrijpen?’ Dan verlies ik volledig het vertrouwen daarin. (...) dan gaat de verbinding met de ander ook alleen maar minder worden.”* Doordat jongeren niet in contact staan met zichzelf, lukt het niet om in contact te staan met anderen wat invloed heeft op hun gevoel van verbondenheid met zichzelf en anderen.

De behoefte aan diepgaand contact met zichzelf hopen ze te vervullen door middel van zelfcompassie, zelfwaardering en/of zelfbegrip. Volgens Loes begint het maken van diepgaand contact altijd bij jezelf: *“Als je echt niet in verbinding staat met jezelf, dan geloof ik zelfs dat de juiste mensen zelfs niet de oplossing zijn. Dan begint het*



*echt bij jezelf.*" Pas als zij dit contact met zichzelf hebben, is het mogelijk om diepgaand contact met anderen te maken. Het diepgaand contact met anderen kan wel helpen het contact met jezelf te verdiepen.

De behoefte aan diepgaand contact met anderen beschrijven zij als de behoefte aan het contact waarin alles aan te kaarten is en waarin ze niets hoeven op te kroppen en gevoelens en gedachten er mogen zijn. Zij willen daarbij in het bijzonder diepgaand praten over hun ervaringen van eenzaamheid. Dat komt ook naar voren in de interviews. Een aantal jongeren heeft expliciet benoemd dat ze het interview prettig vonden, omdat ze de ruimte kregen om te 'graven' in hun eigen ervaringen van eenzaamheid. Job kon hierdoor: *"Reflecteren op hoe het was en hoe je bent. Dan kom je ook weer tot nieuwe inzichten."* Het diepgaand contact met anderen helpt dus in het ontdekken van nieuwe inzichten en dat helpt vervolgens in het verdiepen van het contact met jezelf.

Jongeren hopen dat ze diepgaande gesprekken gaan voeren tijdens de bijeenkomsten van Join us, maar ze geven aan dat ze dit missen. Ze waarderen de verschillende activiteiten die tijdens de bijeenkomsten plaatsvinden, maar het zou volgens alle jongeren vaker over onderwerpen mogen gaan die samenhangen met levensvragen. Ze zouden daarnaast graag van anderen willen weten wat hun eenzaamheidservaring voor hen betekent. Babet legt de behoefte aan diepgaand contact als volgt uit:

*"Diepgang betekent niet dat je je hele levensverhaal moet vertellen want er zijn sommige dingen die gaan mij ook niks aan, maar waarom zit je bij Join us? En werkt het? En hoe is het gelopen? En een beetje die connectie met elkaar zoeken van he... waarom zit jij hier en wat doe jij in het dagelijks leven waardoor je hier zit? (...) Echt diep erover praten was wel fijn geweest."*

Loes is gestopt bij Join us, omdat ze zich niet zo comfortabel voelde bij de spellen die wekelijks bij Join us werden gespeeld. Het liefst had zij diepgaande gesprekken gevoerd met andere jongeren om zo serieuze en blijvende contacten op te bouwen. Chris vond het belangrijk dat er tijdens de bijeenkomsten meer aandacht kwam voor het levensverhaal, waardoor hij op eigen initiatief besloot het zijne te delen. Hij zou graag zien dat Join us jonge mensen nog wat meer stimuleert om hun verhaal te vertellen door bijvoorbeeld in gesprek te gaan over levensthema's, zoals over iemands

jeugd, het wel of niet gepest zijn, de relatie met ouders en wat voor angsten iemand heeft. Stijn zou zijn verhaal ook willen delen, maar liever één-op-één met een begeleider. Dit omdat hij behoefte heeft aan diepgang, maar de groep daar niet mee wil lastigvallen. Anderen beschrijven vooral graag diepgaand contact te willen hebben, omdat de oppervlakkige gesprekken al genoeg plaatsvinden in hun eigen netwerk. Voor hen is het hebben van diepgaand contact belangrijk omdat zij in dit contact kunnen delen wat er ten diepste in de hen leeft. Naast de behoefte aan diepgaand contact hopen zij zo ook de behoefte aan een diepe en blijvende verbondenheid met anderen te vervullen.

## 5. Discussie

Dit onderzoek richtte zich op de ervaringen van existentiële eenzaamheid bij jongeren die aangesloten zijn bij stichting Join us. Dit onderzoek is uitgevoerd aan de hand van de volgende onderzoeksvraag: *In hoeverre hebben jongeren die aangesloten zijn bij Join us te kampen met existentiële eenzaamheid en hoe kan het programma van Join us ondersteunen in de behoeften van jongeren bij existentiële eenzaamheid?* De resultaten gaven antwoorden op de deelvragen van dit onderzoek. Ten eerste toont het onderzoek aan dat de ervaring van existentiële eenzaamheid het lijden aan een gebrek aan verbinding is. Ten tweede hangen de behoeften in de ervaring van existentiële eenzaamheid samen met verschillende soorten verbondenheid. Ten derde, ondersteunt Join us de jongeren in hun ervaringen van existentiële eenzaamheid, maar is er ruimte voor verbetering op het gebied van diepgaand contact. De resultaten worden uiteengezet op de volgende pagina's, evenals de toegevoegde waarde van het onderzoek en de beperkingen en suggesties voor vervolgonderzoek. Tot slot wordt de conclusie van het onderzoek uiteengezet.

### 5.1. Ervaringen van existentiële eenzaamheid

Uit het onderzoek blijkt dat de jongeren kampen met existentiële eenzaamheid. Slob (2020) beschrijft de ervaring van existentiële eenzaamheid als "het lijden onder dat gebrek aan verbinding tussen je feitelijke, dagelijkse zelf en dat wat je had willen voorstellen" (p. 183). In dit onderzoek hangen de ervaringen van existentiële eenzaamheid samen met het lijden aan een gebrek aan verbinding met je feitelijke, dagelijkse zelf, met dat wat je had willen voorstellen en/of met anderen. In vergelijking met de definitie van Slob gaat het in dit onderzoek dus meer over een gebrek aan verbinding 'met' een of meerdere componenten in plaats van een gebrek aan verbinding 'tussen' de componenten. Ook speelt in dit onderzoek een derde aspect, de anderen, een belangrijke rol als het gaat over het lijden aan een gebrek aan verbinding. Deze componenten en hun onderlinge samenhang zijn weergegeven in figuur 1. De componenten zijn daarnaast achtereenvolgend uiteengezet in de vier verschillende subthema's van de ervaring van existentiële eenzaamheid: (1) alleen op de wereld voelen, (2) onzichtbaarheid en pijnlijke zichtbaarheid, (3) vastzitten in jezelf en (4) een diepgaande aanwezigheid van een afwezigheid.



**Figuur 1:** existentiële eenzaamheid als het lijden aan een gebrek aan verbinding.

*(1) De ervaring van het alleen op de wereld voelen*

Het lijden aan een gebrek aan verbinding met wat de jongeren hadden willen voorstellen, ervaren zij als zij leuk en interessant willen zijn, maar het gevoel hebben dat niemand hen leuk en interessant vindt en dat niemand hen begrijpt. Hierdoor vertrouwen ze anderen niet, wat leidt tot een gebrek aan verbinding met anderen. Dit geeft hen het gevoel dat ze er volledig alleen voor staan. Jongeren willen zichzelf aanpassen om een leuk en te begrijpen persoon te zijn voor anderen, om zich toch met hen verbonden te voelen. In de poging 'iets' te zijn, probeert de mens volgens Sartre (2001) een zijn-op-zich te zijn waarin het 'ik' vooraf bepaald wordt en met zichzelf samenvalt. In de theorie van Sartre (2001) zou dit een vorm van te kwader trouw zijn, omdat jongeren hun vrijheid maskeren en een niet passende sociale rol aannemen om te kunnen voldoen aan het beeld dat anderen van hen verwachten. Volgens Sartre (2001) moet de mens in plaats van een te kwader trouw zijn streven naar een authentiek zijn. Zowel volgens Verhaeghe (2012) als De Wachter (2019) is het authentiek moeten zijn echter een gevaarlijke illusie, omdat het de mens blind maakt voor zaken die het zelf overstijgen, zoals de verbinding met anderen. Uit dit onderzoek blijkt dat jongeren wel authentiek *willen* zijn, maar dat ze het niet *kunnen* zijn omdat ze bang zijn om afgewezen te worden door anderen en er volledig alleen voor te staan. Doordat ze niet hun authentieke zelf zijn ervaren de jongeren een gebrek aan verbinding met hun feitelijke, dagelijkse zelf.

### *(2) De ervaring van onzichtbaarheid en pijnlijke zichtbaarheid*

Jongeren lijden aan een gebrek aan verbinding met hun feitelijke, dagelijkse zelf als ze voor anderen onzichtbaar of pijnlijk zichtbaar zijn. Hierdoor krijgen ze namelijk het gevoel dat ze niet 'oké' zijn waardoor ze zich minder verbonden voelen met zichzelf. Ook voelen ze een gebrek aan verbinding met anderen omdat anderen hen niet opmerken zoals ze werkelijk zijn, maar hen reduceren tot iets waarin ze zichzelf niet herkennen. Om toch gezien te worden, willen de jongeren zich op een bepaalde manier aan anderen conformeren. Dit gebeurt echter niet op de manier waarop Heidegger (1998) stelt. Volgens Heidegger wil de mens in overeenstemming zijn met wat men nu eenmaal doet, zegt en denkt. De jongeren uit het onderzoek willen conformeren aan het zijn van iemand waarvan ze denken dat anderen dat van hen verwachten. Ze willen dus overeenkomen met de verwachtingen die anderen van hen hebben, niet met wat de anderen doen, zoals Heidegger (1998) beweert. Jongeren voelen zich daarnaast pijnlijk zichtbaar als ze zichzelf vergelijken met mensen om hen heen, wat hen confronteert met een gebrek aan verbinding met wat zij hadden willen voorstellen. Volgens Verhaeghe (2016) is het vrijwel onmogelijk om aan het vergelijken met anderen te ontkomen in de huidige 'Big-brother-maatschappij' waarin iedereen elkaar als concurrent ziet. Uit de verhalen van de jongeren blijkt dat zij anderen niet als concurrent zien, maar als datgene wat zij hadden willen voorstellen: iemand die met anderen verbonden is en gezien wordt zoals hij is.

### *(3) De ervaring van het vastzitten in jezelf*

Jongeren hebben het gevoel dat ze vastzitten in zichzelf, ze voelen zich gevangen achter 'een muur', 'een slot' en 'een pokerface'. Een gebrek aan verbinding met hun feitelijke, dagelijkse zelf voelen zij als het in het vastzitten niet meer mogelijk is om contact te maken met wat ze denken en voelen. Als de mens niet tot de eigen emotie komt is het volgens Sartre (1966) onmogelijk om de existentieel moeilijke situatie te veranderen. Het vluchten in de emotie helpt de mens namelijk om de situatie aan te kunnen. Daar waar de moderne mens volgens Frankl (1972) vlucht voor existentieel moeilijke situaties, blijkt uit het onderzoek dat de jongeren juist opgesloten zitten in zichzelf. Hierdoor lijkt het vluchten in afleiding of emoties niet meer mogelijk. Het vastzitten heeft daarmee invloed op de mate waarop de jonge mensen ook niet verbonden zijn met de wereld buiten hen. Zij ervaren dan ook een gebrek aan verbinding met anderen omdat zij zich niet naar anderen openen waardoor verbinding met hen niet of nauwelijks kan ontstaan. Jongeren ervaren een gebrek aan

verbinding met wat ze hadden willen voorstellen als ze sterk en stoer (lees: niet-kwetsbaar) over willen komen, maar steeds ondervinden dat ze kwetsbaar zijn en anderen nodig hebben.

*(4) De ervaring van een diepgaande aanwezigheid van een afwezigheid*

Jongeren ervaren een gebrek aan verbinding met anderen als zij het fysieke of diepgaand contact met hen missen. De jongeren ervaren dat wat Sartre (2001) beschrijft, namelijk dat de fysieke afwezigheid van de ander het vermogen heeft de ruimte of omgeving – zoals een mooie zomerdag – anders te kleuren. Zowel de fysieke afwezigheid als de afwezigheid van het diepgaand contact met anderen confronteert de jongeren met gevoelens van leegte, omdat zij dan niemand hebben om ervaringen of bepaalde gespreksonderwerpen mee te delen. Ook ervaren jongeren een gebrek aan verbinding met hun feitelijke, dagelijkse zelf doordat ze ervaren dat ze niet in contact met zichzelf staan. Daar waar Buber (1998) eenzaamheid als voorwaarde ziet voor het ervaren van dieper contact met het zelf en anderen, ziet Rogers (1995) het gebrek aan diepgaand contact als oorzaak van eenzaamheid. Volgens hem kan de mens die een relatie mist waarin hij het werkelijke zelf kan communiceren, het diepere contact met zichzelf verliezen. De jongeren uit het onderzoek beschrijven het juist andersom: het diepgaand contact met anderen kan pas bereikt worden als zij diepgaand contact hebben met zichzelf.

## **5.2. Behoeften in de ervaring van existentiële eenzaamheid**

In de gesprekken met respondenten over ervaringen van existentiële eenzaamheid komt naar voren waar ze in die ervaringen behoefte aan hebben. De behoeften hangen samen met de verschillende soorten ervaringen van de jongeren zoals beschreven in de vorige paragraaf.

In de ervaring er volledig alleen voor te staan hebben zij behoefte aan verbondenheid met de ander. In plaats van een oppervlakkige, tijdelijke bevestiging van verbondenheid hebben zij behoefte aan een diepgaande verbondenheid. Het is een diep besef van onderlinge verbondenheid zoals centraal staat in Ubuntu, een humanistische filosofie en leefwijze uit Zuid-Afrika waarin men verbondenheid ziet als zijnskenmerk van de mens. Vrij vertaald betekent Ubuntu: 'ik ben omdat wij zijn, en wij zijn omdat ik ben'. Iemand die leeft volgens Ubuntu put zelfvertrouwen uit de wetenschap dat hij altijd onderdeel is van een groter geheel en er dus nooit alleen

voor staat (Tutu, 1999). Deze filosofie raakt hiermee aan hetgeen waar de jongeren uit het onderzoek behoefte aan hebben: een diepgaande, constante verbondenheid.

In de ervaring van het onzichtbaar en/of pijnlijk zichtbaar zijn, hebben de respondenten behoefte aan anderen die hen zien zoals ze zijn, ofwel als authentiek persoon met eigen eigenschappen en persoonlijke doelen. Ze hebben behoefte aan dat wat De Wachter (2019) beschrijft: een authentieke verbondenheid. Het contact waarin men hen 'ontmoet' en herkent in hun uniciteit, volheid en kwetsbaarheid en waarin men hen waardeert door wie zij zijn, zelfs dat zij zijn (Hycner & Jacobs, 1995).

Als de jongeren uit het onderzoek vastzitten in zichzelf, hebben ze behoefte aan het kunnen toelaten van emoties en gevoelens. Ook willen ze zich openen naar en voor anderen omdat ze het gevoel hebben dat dit de eenzame gevoelens vermindert. De behoeften van de respondenten zijn te verbinden aan de definitie van emotionele verbondenheid, ofwel het openstaan voor en het gemak van het uiten en bespreken van diepe gedachten en emoties (Bender et al., 2021).

Voor vrijwel alle jongeren is het kunnen bespreken van diepe gedachten en emoties een belangrijke behoefte. Zij geven aan dat zij in hun omgeving namelijk al genoeg oppervlakkig contact met anderen hebben. Diepgaand contact met anderen geeft hen ook de mogelijkheid een dieper contact met zichzelf aan te gaan. Het vervult de behoefte aan een 'diepgaande' emotionele verbondenheid met zichzelf en anderen.

### **5.3. Ondersteuning van Join us in de ervaring van existentiële eenzaamheid**

Het programma van Join us heeft als doel te ondersteunen bij emotionele en sociale eenzaamheid. Join us heeft dus niet expliciet als doel te ondersteunen bij existentiële eenzaamheid. Toch blijkt dat de jongeren uit dit onderzoek wel degelijk ondersteuning ervaren in hun ervaringen van existentiële eenzaamheid, door deelname aan (en betrokkenheid bij) het programma van Join us. Het is belangrijk om deze punten uit te lichten omdat hulpverleners in sociale interventies – zoals die van Join us – de existentiële kant van eenzaamheid doorgaans niet opmerken en op de juiste wijze begeleiden (Jorna, 2012; Vehling & Kissane, 2018).

De verbondenheid waar de jongeren behoefte aan hebben vinden zij bij Join us, omdat zij hen in contact brengen met andere jonge mensen die, net als zij, te maken hebben met eenzaamheid. Het besef dat ze niet de enige zijn die zich eenzaam voelen, schept verbondenheid. Ook hebben jongeren in de ervaring van onzichtbaarheid en pijnlijke zichtbaarheid behoefte aan dat anderen hen zien zoals ze zijn. Zij voelen bij Join us (soms al bij binnenkomst) dat zij mogen zijn zoals ze zijn. Ze

zijn niet meer onzichtbaar omdat anderen hen opmerken en ze zijn ook niet meer pijnlijk zichtbaar, omdat de jongeren elkaar accepteren voor wie ze zijn. In de ervaring van het vastzitten in zichzelf hebben jongeren zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen nodig om zichzelf open op te kunnen stellen. Join us is hier ondersteunend in omdat ze jongeren de mogelijkheid geven positieve ervaringen op te doen en het vertrouwen in zichzelf en anderen te laten groeien.

Op het gebied van diepgaand contact biedt Join us volgens de jongeren uit het onderzoek te weinig ondersteuning. Zij zouden bij Join us graag diepgaande gesprekken met begeleiders en andere jongeren voeren, waardoor ze meer te weten komen over zichzelf en anderen. Een van de dingen waar ze het over zouden willen hebben is het thema eenzaamheid en de betekenis die het voor ieder individu – en dus ook voor henzelf – heeft. Daarnaast willen de jongeren uit het onderzoek meer ruimte voor het delen van levensverhalen. Sommigen geven daarbij de voorkeur aan individuele gesprekken met een begeleider of vrijwilliger, terwijl anderen hun levensverhaal liever met de groep willen delen. Dit vraagt volgens Leget (2017) een aandachtige luisteraar die ruimte maakt voor meerdere stemmen en standpunten in het zelf waardoor iemand zijn eigen zingevingskader en levensvisie kan verkennen.

Een geestelijk verzorger<sup>6</sup> is hierbij inzetbaar. Door middel van (groeps)gesprekken over zingeving helpen zij de jongere om zijn situatie betekenis te geven, waarmee zij ondersteunen bij zijn innerlijke groei (Mooren, 1987; Schultz & Laverty, 2019). Door de jongere te ondersteunen in het verwerven van een levensvisie, waarin zijn existentiële eenzaamheid een plek krijgt, ontstaat er daarnaast ruimte voor acceptatie of verwerking van de situatie (Mooren, 1987). Hiermee zouden zij voorzien in de behoeften van de jongeren, omdat de jongeren ondersteund worden in het geven van betekenis aan hun situatie en in het bespreekbaar maken van hun levensvisie en levensverhaal. Zo kunnen zij delen wat hen ten diepste bezighoudt van waaruit volgens hen een diepere verbondenheid met zichzelf en anderen kan ontstaan.

Dit soort gesprekken hoeven volgens de jongeren niet wekelijks plaats te vinden, maar eens in de zoveel tijd hebben zij dit contact nodig. Het gebrek aan diepgaand contact in hun omgeving is voor een deel van hen namelijk een bron van gevoelens van eenzaamheid. In de quote van Moustakas (2016) aan het begin van deze scriptie komt naar voren dat het in de ondersteuning bij existentiële eenzaamheid belangrijk is te beseffen dat deze ervaring nooit volledig te begrijpen of communiceren is. Uit dit onderzoek komt naar voren dat stichtingen als Join us op

---

<sup>6</sup> Of een andere zorgprofessional die gespecialiseerd is in gesprekken over zingeving.



verschillende gebieden een plek kunnen bieden in wat volgens Moustakas (2016) wél kan in de ondersteuning bij existentiële eenzaamheid: “such depth of loneliness (...) can be shared” (p. 51).

#### **5.4. Kritische reflectie op de methode van het onderzoek**

Eenzaamheid is voor jongeren geen gemakkelijk onderwerp om over te praten. Tijdens de interviews is dan ook geprobeerd om de jongeren op hun gemak te stellen. Zo waren zij tijdens het interview vrij om het interview stil te leggen of te beëindigen zonder zich daarvoor te hoeven verantwoorden. Als zij geëmotioneerd werden of vertelden dat ze het lastig vonden om een vraag te beantwoorden, was er ruimte voor stilte. In dergelijke momenten werd steeds gevraagd of de respondent nog de ruimte voelde om verder te gaan met het onderzoek.

Tijdens een van de interviews gebeurde dit toen een respondent de onderzoeker vroeg hoe persoonlijk het interview zou zijn. Tijdens het interview raakte ze geëmotioneerd toen ze vertelde over een eerdere ervaring waarbij een interviewer over haar grens ging qua vraagstelling. Het interview met de respondent is toen gepauzeerd. Vervolgens is gevraagd of de respondent wilde stoppen of doorgaan met het interview. Zij koos ervoor door te gaan, maar voordat het gecontinueerd werd, is besproken waar ze het liever niet over wilde hebben en dat ze het interview alsnog te allen tijde stil mocht leggen. De respondent gaf na afloop van het interview aan zich prettig te hebben gevoeld bij het interview.

Ook bij andere interviews werd steeds gevraagd hoe respondenten het interview vonden gaan en of ze tevreden waren. Geen enkele respondent gaf aan ontevreden te zijn over het interview en een aantal respondenten gaf aan nieuwe dingen over zichzelf te hebben geleerd. Na afloop van het interview hebben respondenten de ruimte gekregen om telefonisch of per mail contact op te nemen bij eventuele vragen of onduidelijkheden.

#### **5.5. Toegevoegde waarde van het onderzoek**

Dit onderzoek draagt bij aan het weinige onderzoek dat er op dit moment is over ervaringen van existentiële eenzaamheid. In het bijzonder heeft het onderzoek bijgedragen aan kennis over ervaringen van existentiële eenzaamheid bij jongeren, waar nog minder over bekend was dan doelgroepen zoals stervenden en mensen die te maken hebben met ziekte. Ook is er een bijdrage geleverd aan de kennis die nodig is om goede ondersteuning te bieden en bestaande interventies te verbeteren voor

jongeren die te kampen hebben met existentiële eenzaamheid. Het onderzoek laat zien dat jongeren een bepaalde ondersteuning missen in de sociale interventies van Join us, namelijk de ondersteuning op het gebied van diepgaand contact. Tevens heeft het onderzoek aangetoond dat er behoefte is aan zingeving. Tot slot is in dit onderzoek aangetoond hoe ondersteuning geboden kan worden aan de jongeren. De juiste ondersteuning helpt betekenis- en zinvol contact en daarmee de verbondenheid onder jongeren te vergroten. Zaken die tot uitdrukking komen in een humane samenleving waarin men zinvol en waardig met elkaar samenleeft.

### **5.6. Beperkingen van het onderzoek**

Het is complex gebleken om existentiële eenzaamheid als ervaring te verstaan en te onderzoeken. Dit blijkt ook uit eerder onderzoek van Ettema et al. (2010). De respondenten zijn geïnterviewd zonder een vaststaande interviewgide of *sensitizing concepts*. Dit roept de vraag op of het onderzoek andere resultaten had opgeleverd wanneer de vragen op basis van de theoretische concepten uit het onderzoek waren gesteld.

Wat betreft de werving is er geen gebruik gemaakt van een random-sampling, ofwel een aselechte steekproef wat de representativiteit van een onderzoekspopulatie versterkt (Boeije, 2014). De werving van de respondenten is gedaan door een medewerker van Join us. Random-sampling onder jongeren in Nederland, of bij meerdere stichtingen die zich richten op eenzame jongeren, had de representativiteit van het onderzoek vergroot. Naast de representativiteit had het de generaliseerbaarheid van het onderzoek vergroot.

Met een grotere diversiteit aan respondenten had een betere triangulatie plaats kunnen vinden. De triangulatie in het onderzoek had ook versterkt kunnen worden door naast de interviews ook andere onderzoeksmethoden te integreren in het onderzoek, zoals observaties of focusgroepgesprekken. Door naast het mondelinge interview gebruik te maken van een dataverzamelmethode die meer gericht is op visueel materiaal, was het voor sommige jongeren mogelijk gemakkelijker om een bepaalde ervaring (metaforisch) uit te drukken. Ook had deze manier van data verzamelen mogelijk andere resultaten opgeleverd. Een betere triangulatie had de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek versterkt (Boeije, 2014).

Ook zijn de interviews allemaal online gehouden via Teams, omdat de respondenten dit prettiger vonden dan *face-to-face* interviews. Het online interviewen roept de vraag op of het de kwaliteit van de gesprekken had verbeterd als de

interviews face-to-face waren geweest. Zo was het tijdens het online interviewen niet letterlijk te zien hoe iemand erbij zat en was het moeilijker in te schatten wanneer iemand klaar was met zijn verhaal. Een enkele keer viel de verbinding weg, waardoor sommige fragmenten van iemands verhaal verloren gingen.

### **5.7. Suggesties voor vervolgonderzoek**

Dit onderzoek genereert suggesties voor vervolgonderzoek. Zo vragen de resultaten om ideeën en suggesties over hoe gesprekken over (existentiële) eenzaamheid gevoerd zouden kunnen worden binnen Join us, omdat jongeren hier – zo blijkt uit het onderzoek – behoefte aan hebben. Door te experimenteren en te onderzoeken op welke manier(en) deze gesprek(ken) mogelijk zijn, kan er een gespreksmethodiek ontwikkeld worden. Join us heeft hier specifieke expertise op het gebied van gespreksvoering over existentiële thema's voor nodig. Een voorbeeld van een dergelijke expertise is te vinden in het werk van de geestelijk verzorger (of een andere zorgprofessional) die inzetbaar is voor het voeren van gesprekken over zingeving.

Binnen het onderzoek is er geen rekening gehouden met de onderlinge diversiteit van de respondentenpopulatie. De psychologische achtergrond – zoals depressie, angsten of trauma (bijvoorbeeld door een pestverleden) – en de sociale en/of culturele achtergrond – zoals gender, woonplaats, afkomst of levensbeschouwing – is niet meegenomen in de analyse. Een onderzoek dat verbanden tussen deze achtergronden en ervaringen van existentiële eenzaamheid bestudeerd zou van toegevoegde waarde zijn. Zo kan worden onderzocht hoe een bepaalde context van invloed is op de ervaringen van existentiële eenzaamheid.

## 6. Conclusie

Het onderzoek laat zien dat de geïnterviewde jongeren van stichting Join us, te kampen hebben met existentiële eenzaamheid. Deze ervaringen houden verband met het lijden aan een gebrek aan verbinding (ofwel aan disconnectie) met het feitelijke, dagelijkse zelf, met dat wat de jongere voor had willen stellen en/of met anderen. Het meest duidelijk komen de volgende patronen naar voren:

- Ondanks de verbondenheid met belangrijke contacten in het gezin hebben de jongeren het gevoel dat zij er volledig alleen voor staan. Ze hebben behoefte aan een constante verbondenheid met mensen buiten het gezin.
- De jongeren voelen zich eenzaam doordat anderen hen niet of verkeerd opmerken. Ze willen graag dat anderen hen zien als een authentiek persoon met eigen eigenschappen en persoonlijke doelen.
- De jongeren voelen zich eenzaam doordat ze vastzitten in zichzelf waardoor ze zich moeilijk of niet kunnen openstellen. Jongeren willen het (zelf)vertrouwen voelen om zich naar anderen te kunnen openen.
- De jongeren voelen zich eenzaam doordat ze diepgaand contact met zichzelf en anderen missen. Zij hebben behoefte aan diepgaand contact waarin er ruimte is voor zingeving en existentiële thema's.
- Jongeren hebben in al deze ervaringen behoefte aan verschillende soorten verbondenheid met zichzelf en anderen.
- Join us ondersteunt de jongeren in hun behoefte meer verbonden te zijn met anderen maar biedt onvoldoende steun die tegemoetkomt in hun behoefte aan diepgaand contact.

## Literatuur

- Alma, H., Smaling, A. (2010). Zingeving en levensbeschouwing: een conceptuele en thematische verkenning. In H. Alma & A. Smaling (red.). *Waarvoor je leeft: studies naar humanistische bronnen van zin*. SWP.
- Ammaniti, M., Ercolani, A. P., & Tambelli, R. (1988). Loneliness in the female adolescent. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(4), 321–329.  
<https://doi.org/10.1007/bf02139252>
- Bender, A. E., Berg, K. A., Miller, E. K., Evans, K. E., & Holmes, M. R. (2021). “Making Sure We Are All Okay”: Healthcare Workers’ Strategies for Emotional Connectedness During the COVID-19 Pandemic. *Clinical Social Work Journal*, 1–11.  
<https://doi.org/10.1007/s10615-020-00781-w>
- Boeije, H. (2014). *Analyseren in kwalitatief onderzoek* (2de ed.). Boom Lemma.
- Bolmsjö, I., Tengland, P. A., & 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>
- Buber, M. (1966). *Sluitsteen* (W.W. van Hengel-Baauw, Vert.). Lemniscaat. (Originele werk gepubliceerd in 1965).
- Buber, M. (1998). *Ik en Jij* (M. Storm, Vert.). Erven J. Bijleveld. (Originele werk gepubliceerd in 1924).
- Buber, M. (2007). *De weg van de mens volgens de chassidische leer* (L. Moor, Vert.). Servire. (Originele werk gepubliceerd in 1952).
- Carter, M. A. (2000). Abiding loneliness: An existential perspective on loneliness. *Second Opinion*, 3, 37–54
- Cuijpers, M. (2015). Zin in eenzaamheid: Een ruimer begrip van eenzaamheid biedt nieuwe zorgperspectieven. *Waardenwerk*, 61, 119–123.
- Dahlberg, K. (2006). The essence of essences – the search for meaning structures in phenomenological analysis of lifeworld phenomena. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 1(1), 11–19.  
<https://doi.org/10.1080/17482620500478405>
- Dahlberg, K. (2007). The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2(4), 195–207.  
<https://doi.org/10.1080/17482620701626117>
- Dahlberg, H., Dahlberg, H., Nyström, M., & Drew, N. (2008). *Reflective Lifeworld Research*. Penguin Random House.

- Davis, B. D. (1990). Loneliness in Children and Adolescents. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 13(1), 59–69. <https://doi.org/10.3109/01460869009009745>
- De Wachter, D. (2019). Eenzaamheid en verbondenheid in de therapieruimte. *Systeemtherapie*, 31(4), 206–219.
- Engelberg, S. (2020). Maimonides' Contribution to Social Intervention Ethics. *Studies in Judaism, Humanities, and the Social Sciences*, 4(s1), 27–36.
- Ettema, E. J., Derksen, L. D., & Van Leeuwen, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 31(2), 141–169. <https://doi.org/10.1007/s11017-010-9141-1>
- Finlay, L. (2009). Debating Phenomenological Research Methods. *Phenomenology & Practice*, 3(1). <https://doi.org/10.29173/pandpr19818>
- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for Therapists: Researching the Lived World* (1ste ed.). Wiley-Blackwell.
- Frankl, V. E. (1972). The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy. *The American Journal of Psychoanalysis*, 32(1), 85–89. <https://doi.org/10.1007/bf01872487>
- Fromm, E. (1955). *The Sane Society*. Rinehart.
- Gökdemir-Bulut, B. P., & Bozo, Z. (2016). The Psychometric Validity and Reliability of the Turkish Version of the Existential Loneliness Questionnaire. *Current Psychology*, 37(1), 401–413. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9534-z>
- Heidegger, M. (1995). *The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude*. Indiana University Press.
- Heidegger, M. (1998). *Zijn en tijd*. SUN.
- Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Wang, J., Jiang, R., & Jiang, S. (2021). Self-esteem level and smartphone use in Chinese adolescents: The role of self-esteem stability. *Current Psychology*. Published. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01543-8>
- Husserl, E. (1977). *Phenomenological Psychology* (J. Scanlon, Vert.). Springer. (Originele werk gepubliceerd in 1925).
- Hycner, R., & Jacobs, L. (1995). *The Healing Relationship in Gestalt Therapy: A Dialogic - Self-Psychology Approach* (1ste ed.). The Gestalt Journal Press.
- Jorna, T., e.a. (2012). *Mag een mens eenzaam zijn? Studies over existentiële eenzaamheid en zingeving*. SWP.
- Jorna, T., & Voois, W. (2014). *Onmetelijke eenzaamheid*. Eburon.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2011). *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* (7de ed). Elsevier.

- Larsson, H., Rämngård, M., & Bolmsjö, I. (2017). Older persons' existential loneliness, as interpreted by their significant others – an interview study. *BMC Geriatrics*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0533-1>
- Leget, C. (2013). *Zorg om betekenis: Over de relatie tussen zorgethiek en spirituele zorg, in het bijzonder in de palliatieve zorg*. SWP.
- Leget, C., & Fitchett, G. (2017). *Art of Living, Art of Dying: Spiritual Care for a Good Death*. Jessica Kingsley Publishers.
- Lensvelt-Mulders, G. J. L. M. (2010). *De gedachte wetenschap*. Amsterdam University Press.
- Lodder, G. M. A. (2016). *Social perception and loneliness in adolescence: Attention to social cues, emotion recognition and social evaluation* [Dissertatie]. Radboud Universiteit. Radboud Repository.
- Machielse, J. E. M. (2018). Een trendbreuk in eenzaamheid? *Geron*, 20(4), 50–52. <https://doi.org/10.1007/s40718-018-0185-z>
- Machielse, J. E. M. (2020, 16 april). *De Coronacrisis en het Eenzaamheidsvirus*. Coalitie Erbij Rotterdam. <https://www.coalitieerbijrotterdam.nl/2020/04/16/de-coronacrisis-en-het-eezaamheidsvirus/>
- Martin, K. E., Wood, L. J., Houghton, S., Carroll, A., & Hattie, J. (2014). 'I Don't have the Best Life': A Qualitative Exploration of Adolescent Loneliness. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 2, 1-7. <https://doi:10.4172/2375-4494.1000169>
- Mijuskovic, B. L. (2012). *Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature* (1ste ed.). Iuniverse.
- Mooren, J.H.M. (1987). Eenzaamheid: Relatie en Existentie. *Rekenschap*, 34(2), p. 66-76.
- Moustakas, C. E. (1975). *Loneliness and Love*. Prentice Hall.
- Moustakas, C. E. (2016). *Loneliness*. Pickle Partners Publishing.
- Petry, N. M. (2002). A Comparison of Young, Middle-Aged, and Older Adult Treatment-Seeking Pathological Gamblers. *The Gerontologist*, 42(1), 92–99. <https://doi.org/10.1093/geront/42.1.92>
- Prins, A. W. (2007). *Uit verveling*. Klement.
- Renders, K. (2005). Serie Een Bijzondere Casus: Rocco op de rand. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 31(4), 165–175. <https://doi.org/10.1007/bf03062152>
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy* (2de ed.). Mariner Books.

- Sand, L. (2008). *Existential Challenges and Coping in Palliative Cancer Care: Experiences of Patients and Family Members*. Karolinska Institutet.
- Sand, L., & Strang, P. (2006). Existential Loneliness in a Palliative Home Care Setting. *Journal of Palliative Medicine*, 9(6), 1376–1387.  
<https://doi.org/10.1089/jpm.2006.9.1376>
- Sartre, J. (1943). *L'être et le néant: Essai d'ontologie phénoménologique* [Het zijn en het Niet: Het essay over de ontologie van de fenomenologie]. Éditions Gallimard.
- Sartre, J. P. (1967). *Magie en emotie: schets van een theorie van de gemoedsbewegingen* (L. Tas, Vert.). Boom Lemma. (Originele werk gepubliceerd in 1938).
- Sartre, J. (2001). *Being And Nothingness: An Essay in Phenomenological Ontology* (H. Barnes, Vert.). Citadel. (Originele werk gepubliceerd in 1943).
- Schuhmann, C. M., & Van der Geugten, W. (2017). Believable Visions of the Good: an Exploration of the Role of Pastoral Counselors in Promoting Resilience. *Pastoral Psychology*, 66(4), 523–536. <https://doi.org/10.1007/s11089-017-0759-z>
- Schultz, L., & Laverty, A. (2019). The Loss of Loneliness in Emerging Adults. In D. L. Harris (Red.), *Non-Death Loss and Grief* (pp. 157–169). Taylor & Francis.
- Shek, D. T. L., Sun, R. C. F., & Yu, L. (2013). Internet addiction. In D. W. Pfaff (Red.), *Neuroscience in the 21st Century: From Basic to Clinical* (pp. 2775–2811). Springer.
- Slob, M. (2020). *De Lege Hemel: Over eenzaamheid*. Ambo/Anthos.
- Sønderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). Loneliness: An Integrative Approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1–29.
- Sools, A. (2008). Deugden van de humanistiek. In J. Duyndam, H. Alma, & I. Maso (Reds.), *Flexibiliteit. Een methodologische evaluatie van de dialogische relatie in empirisch kwalitatief onderzoek*. (pp. 127–140). Amsterdam University Press.
- Stein, J. Y., Levin, Y., Bachem, R., & Solomon, Z. (2018). Growing Apart: A Longitudinal Assessment of the Relation Between Post-traumatic Growth and Loneliness Among Combat Veterans. *Frontiers in Psychology*, 9.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00893>
- Tutu, D. (1999). *No Future Without Forgiveness*. Doubleday.
- Van Amelsvoort, T. A. M. J. (2020). Eenzaamheid is ongezond. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 62(10), 824–825.
- Van der Meide, H. (2015). Het onthullen van ervaringen: Fenomenologie als kwalitatieve onderzoeksbenadering. *KWALON*, 20(1), 21–28.  
<https://doi.org/10.5117/2015.020.001.021>



- Van der Ploeg, J. (2018). *Eenzaamheid bij jeugdigen*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Van Tilburg, T. G. (2020). Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept. *The Gerontologist*, *61*(7), e335–e344.  
<https://doi.org/10.1093/geront/gnaa082>
- Van Wijngaarden, E. (2015). Fenomenologisch onderzoek naar voltooid leven bij ouderen. *KWALON*, *20*(1), 34–39. <https://doi.org/10.5117/2015.020.001.034>
- Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. De Bezige Bij.
- Verhaeghe, P. (2016, 7 april). *Identiteit en Autoriteit*. Leeuwendaal.  
<https://www.leeuwendaal.nl/wp-content/uploads/2015/01/4609167-STICHTING-P AUL-CREMERS-boekje-LR.pdf>
- Vehling, S., & Kissane, D. W. (2018). Existential distress in cancer: Alleviating suffering from fundamental loss and change. *Psycho-Oncology*, *27*(11), 2525–2530.  
<https://doi.org/10.1002/pon.4872>
- Weiss, R. S. (1989). Loneliness: Theory, Research and Applications. In M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Reflections on the Present State of Loneliness Research* (pp. 1–16). SAGE Publications.
- Wood, J. K. (1984). *The Psychological Aspects of Loneliness Experienced by College Students*. Amsterdam University Press.

## Bijlagen

### Bijlage I: Wervingsbrief respondenten stichting Join us

Beste lezer,

Wil jij bijdragen aan de kennisontwikkeling over eenzaamheid en de verbetering van interventies? Dan wil ik heel graag jouw hulp bij mijn onderzoek naar existentiële eenzaamheid!

Mijn naam is Kyra Haerkens, en ben masterstudente aan de Universiteit voor Humanistiek. Deze mail is doorgestuurd vanuit Join us in het kader van mijn afstudeeronderzoek.

#### Wat is existentiële eenzaamheid?

Existentiële eenzaamheid is een individueel ervaren, diepe innerlijke eenzaamheid. Het kan daarbij gaan om een gevoel niet of nauwelijks verbonden te zijn met anderen of de wereld om je heen. Ook kan existentiële eenzaamheid betekenen dat je worstelt met gevoelens van zinloosheid en met het besef dat het leven eindig is. Herken je jezelf hierin of heb je vergelijkbare ervaringen? Dan zou ik je graag interviewen!

#### Het onderzoek

Mijn onderzoek is gericht op ervaringen en de behoefte aan ondersteuning bij deze vorm van eenzaamheid. Hiervoor zou ik graag 10 jongeren spreken die het programma van Join us volgen, of het programma al gevolgd hebben en nu werken als vrijwilliger bij Join us.

Het interview duurt circa één uur en zal via Microsoft Teams worden afgenomen. Wil je liever face to face in gesprek? Dan kan dat natuurlijk ook. Er zal een video- of geluidsopname worden gemaakt van het interview zodat ik als onderzoeker het gesprek nog een keer kan terugluisteren. De interviews worden 'uitgetypt' en volledig geanonimiseerd. Na het uittypen wordt de opname gewist.

Ben je bereid om met mij in gesprek te gaan over jouw ervaringen bij existentiële eenzaamheid en jouw visie op ondersteuning daarbij? Of heb je nog aanvullende vragen of opmerkingen? Dan zou ik je willen vragen om dit via mail kenbaar te maken. Ik zal z.s.m. contact opnemen om een afspraak in te plannen voor het interview. Bij voorkeur worden alle interviews in de maand mei afgenomen.

Ik wil je alvast hartelijk danken voor jouw tijd. En hopelijk spreken we elkaar snel!

Met een vriendelijke groet,

Kyra Haerkens

[Kyra.Haerkens@student.uvh.nl](mailto:Kyra.Haerkens@student.uvh.nl)

## **Bijlage II: Informatiebrief respondentent stichting Join us**

Beste (naam jongere),

Bedankt dat je overweegt om deel te nemen aan mijn afstudeeronderzoek voor mijn masteropleiding aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. In deze brief geef ik graag meer informatie, zodat je een weloverwogen beslissing kunt nemen voor deelname aan het interview.

Veel mensen hebben te maken met existentiële eenzaamheid. Existentiële eenzaamheid is een individueel ervaren, diepe innerlijke eenzaamheid. Het kan daarbij gaan om een gevoel niet of nauwelijks verbonden te zijn met anderen of de wereld om je heen. Ook kan existentiële eenzaamheid betekenen dat je worstelt met gevoelens van zinloosheid en met het besef dat het leven eindig is. Mijn onderzoek is gericht op hoe jongeren hun (existentiële) eenzaamheid ervaren en welke (ondersteunings)behoeften zij in deze ervaring(en) hebben.

Voor mijn onderzoek ga ik graag met je in gesprek door middel van een interview. Dit betekent dat we ongeveer een uur zullen spreken over ervaringen van (existentiële) eenzaamheid. Ook zullen we spreken over hoe jij denkt dat jongeren met deze ervaringen het beste ondersteund kunnen worden. Het interview zal het karakter hebben van een open gesprek, waarbij jouw ervaringen centraal staan. In het gesprek ben je vrij om te bepalen wat je wel en niet wilt delen.

Vanwege de Corona-maatregelen laat ik het interview graag via Microsoft Teams of Zoom plaatsvinden. Er zal een video- of geluidsopname gemaakt worden van het interview, zodat ik als onderzoeker het gesprek nog een keer kan terugluisteren. De interviews worden 'uitgetypt' en volledig geanonimiseerd. Na het uittypen wordt de opname gewist. Mocht jouw voorkeur uitgaan naar een ontmoeting, dan kunnen we met gepaste afstand op locatie afspreken. In dat geval zal enkel een geluidsopname gemaakt worden van het interview.

Voorafgaand aan het interview zullen we in tweevoud een toestemmingsformulier ondertekenen, waarvan jij er dus één krijgt. Hierin staat beschreven dat informatie uit de interviews te allen tijde geanonimiseerd worden gebruikt in het onderzoek. Tevens ben je als deelnemer vrij om de deelname in te trekken, ook na afloop van het interview. In dat geval zal het interview niet worden gebruikt en direct worden verwijderd. Mocht je, om welke reden dan ook, het interview willen pauzeren of beëindigen, dan kan dat altijd.

Mocht je nog vragen hebben of eerst willen kennismaken voordat je besluit of je wilt deelnemen, schroom dan niet om mij te mailen. Ik hoor het graag.

Hartelijke groet,

Kyra Haerkens  
[Kyra.haerkens@student.uvh.nl](mailto:Kyra.haerkens@student.uvh.nl)

