



Join Us in real life

Interventie beschrijving

Eenzaamheidsaanpak voor jongeren

Toelichting:

Deze interventie is onderdeel van Stichting Join Us. Stichting Join Us is opgericht om de zelf- en samenredzaamheid onder jongeren te vergroten.

Het werkblad (versie mei 2015) dat gebruikt is voor het maken van deze interventiebeschrijving, is een gezamenlijk werkblad van de volgende organisaties:



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Nederlands
Jeugdinstituut



kenniscentrum
sport

Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Stichting Join Us

E-mail: info@join-us.nu

Telefoon: 0858770342

Website: www.join-us.nu

Contactpersoon

Naam: Jolanda van Gerwe

E-mail: jolanda@join-us.nu

Telefoon: 06 43986607 - 085 8770342

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur interventiebeschrijving: Jolanda van Gerwe en Anne Weijs

Databank Effectieve sociale interventies

Plaats, instituut: Veghel

Datum: april 2024 (herziene versie, origineel 2021)

Inhoud

Colofon.....	2
Inhoud	3
Samenvatting	4
1. Beschrijving interventie	6
2. Uitvoering	18
3. Onderbouwing	24
4. Onderzoek	32
5. Samenvatting Werkzame elementen.....	36
Aangehaalde literatuur	37

Samenvatting

Join Us heeft een programma ontwikkeld om eenzaamheid bij jongeren aan te pakken. Het programma, dat in meerdere Nederlandse gemeentes succesvol wordt ingezet, bestaat uit tweewekelijkse bijeenkomsten voor jongeren tussen de 12-30 jaar. Tijdens de bijeenkomsten worden de jongeren begeleid door begeleiders die werkzaam zijn bij regionale sociaal werkorganisaties. Zij worden opgeleid door Stichting Join Us en werken volgens de door Stichting Join Us ontwikkelde methodiek en gebruiken de daarbij horende web-applicatie. De methodiek heeft als doel jongeren voldoende sociaal redzaam te maken, zodat zij hun eigen netwerk kunnen opbouwen en behouden. Tijdens de bijeenkomsten hebben de jongeren plezier, leren ze van elkaar en organiseren ze activiteiten. Daarnaast heeft iedere jongere één of meerdere persoonlijke sociale uitdaging(en). Dit noemen we een 'challenge'. Een challenge heeft betrekking op de oorzaak van eenzaamheid. De begeleiders ondersteunen waar nodig, op maat, passend bij deze challenge, waarbij zij gebruik maken van cognitief gedragstherapeutische technieken. Een deelnemer stroomt uit wanneer hij voldoende sociaal redzaam is om, nu en in de toekomst, een passend netwerk te behouden dat voldoet aan zijn behoeften.

Doelgroep

Join Us in real life richt zich op jongeren van 12 t/m 30 jaar die zich langere tijd en in sterke mate eenzaam voelen. Dit wordt chronische eenzaamheid genoemd. Jongeren die bij Join Us komen zijn intrinsiek gemotiveerd en hebben de capaciteiten om te leren sociaal redzaam te worden. Om herkenning te vinden bij elkaar, zijn jongeren verdeeld in meerdere leeftijdsgroepen die lokaal worden bepaald.

Doel

Jongeren die uitstromen van het programma voelen zich voldoende sociaal redzaam om een netwerk te ontwikkelen dat voldoet aan hun behoeften.

Aanpak

Join Us in real life organiseert tweewekelijkse bijeenkomsten voor jongeren. Na aanmelding en screening mogen jongeren één oefenbijeenkomst meedraaien. Hierna volgt deelname aan de bijeenkomsten. Iedere jongere stroomt in en uit wanneer het voor hem passend is. Zij doorlopen gezamenlijk een traject waarin individuele social challenges zijn opgenomen. De meeste jongeren nemen ongeveer één jaar deel aan Join Us.

Materiaal

Ter overdracht van de interventie reikt Join Us een web-app aan, inclusief kennisbank. Daarnaast biedt Join Us een website die het programma ondersteunen, communicatiematerialen en ondersteunende materialen voor jongeren aan.

Onderzoek

Er zijn twee evaluatiestudies uitgevoerd. De eerste werd gedaan bij deelnemers van het programma. De structuur, de locatie, de houding van de begeleiders en de laagdrempeligheid van het programma werden als positief ervaren. Deelnemers benoemen dat ze veel hebben geleerd binnen het programma: vaardigheden die betrekking hebben op sociale zelfredzaamheid verbeterden en de mate van eenzaamheid nam af gedurende de deelname aan het programma. De tweede studie, onder de betrokken begeleiders, wijst uit dat zij tevreden zijn over de interventie. Zij vinden dat eenzaamheid bij de doelgroep goed wordt aangepakt. Ze zien positieve veranderingen bij de jongeren; de sociale uitdagingen die jongeren aangaan worden daarbij als belangrijk component van

de interventie gezien. De begeleiders hebben het idee dat de juiste doelgroep bereikt wordt. In 2024 voert Join Us een gerandomiseerde effectiviteitsstudie uit, met controlegroep. Uit deze studie wil Join Us nog meer zicht krijgen op de werkzame elementen uit de interventies.

1. Beschrijving interventie

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

Het Join Us programma richt zich op jongeren tussen de 12 en 30 jaar, die zich langdurig eenzaam voelen. We spreken van langdurige eenzaamheid als jongeren meer dan een jaar last hebben van deze gevoelens, en ze het gevoel hebben dat ze niet in staat zijn om dit zonder hulp op te lossen. Eenzaamheid wordt door Van Tilburg & De Jong Gierveld (2007) als volgt omschreven: "Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties."

Intermediaire doelgroep

Er zijn geen intermediaire doelgroepen.

Selectie van de doelgroep

De toelatingscriteria zijn:

- Jongeren met een leeftijd tussen de 12 en 30 jaar
- Jongeren met een intrinsieke motivatie om deel te nemen
- Jongeren met (langdurige) gevoelens van eenzaamheid (>1 jaar)
- Jongeren die beschikken over voldoende cognitief vermogen (IQ > 80)

Contra-indicaties (de genoemde grenzen worden bij de individuele jongere geëvalueerd):

- Jongeren die niet in een groep kunnen functioneren, bijvoorbeeld door antisociaal of agressief gedrag
- Jongeren met vooropstaande of acute psychiatrische problematiek, welke eerst behandeling vereisen
- Middelenmisbruik of –afhankelijkheid
- Jongeren in een crisissituatie, bijvoorbeeld wanneer een jongere suïcidaal is
- Onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal om in een groep mee te kunnen doen

Na aanmelding volgt een telefonische of face-to-face screening door een begeleider met de jongere. Begeleiders zijn uitvoerders van het Join Us programma (zie [Opleiding en competenties](#) onder [hoofdstuk 2 Uitvoering](#)), die zijn opgeleid door Join Us en in dienst van de organisatie waarmee een contract is aangegaan. Voor de screening wordt een gestandaardiseerde vragenlijst gebruikt (zie [Materialen](#) onder [hoofdstuk 2 Uitvoering](#)), waarmee de toelatingscriteria en contra-indicaties tijdens het gesprek getoetst worden. In navolging op de screening komt de jongere een oefenbijeenkomst meedraaien, waarin bekeken wordt of het beeld wat in het aanmeldgesprek naar voren kwam nog steeds passend is in de groep. Hierna wordt in overleg tussen de begeleider en de jongere overgegaan tot definitieve deelname. Als de begeleider of jongere concludeert dat een jongere niet past binnen het Join Us programma wordt doorverwezen naar de huisarts of het sociaal team van de gemeente.

Betrokkenheid doelgroep

De betrokkenheid van de doelgroep is één van de sterke punten van Join Us. Er wordt getracht goed te luisteren naar de doelgroep en hen te betrekken. Zo spreekt stichting Join Us sinds haar oprichting intensief met haar doelgroep over het bereiken van jongeren en werkwijze. Dit gebeurt op individueel-

en groepsniveau door de begeleiders en het management. Begin 2019 is de jongerenraad opgericht, bestaande uit (oud-)deelnemers van het programma. De jongerenraad vertegenwoordigt alle deelnemers en komt elk kwartaal bij elkaar, onder leiding van de vrijwilligerscoördinator van Stichting Join Us. Meestal sluit iemand uit het team van Join us aan op wiens functie de voorgelegde onderwerpen betrekking hebben. Wanneer het bijvoorbeeld gaat over de werving, sluit de communicatieadviseur aan.

Thema's van bijeenkomsten van de jongerenraad zijn o.a. ervaring met invullen vragenlijsten, gebruiksvriendelijkheid web-app, algemene tevredenheid programma. De input en betrokkenheid van de jongeren is o.a. terug te zien in het wervingsmateriaal. Jongeren hebben aangegeven welke teksten hen aanspreken om met Join Us mee te doen. Dit is doorgevoerd in alle communicatiematerialen en de website van stichting Join Us. De term "eenzaamheid" vermijden we hierbij bijvoorbeeld zoveel mogelijk, omdat jongeren aangeven zich hier niet mee te associëren.

Naast het betrekken van jongeren op beleids- en methodologisch niveau zetten jongeren zich ook in als ervaringsvrijwilligers. Zij ondersteunen de begeleiders op de groep door het delen van hun ervaringen en het stimuleren van andere jongeren.

1.2 Doel

Hoofddoel

Jongeren die uitstromen van het programma voelen zich voldoende sociaal redzaam om een netwerk te ontwikkelen dat voldoet aan hun behoeften.

Subdoelen

1. De deelnemer ervaart positieve interactie met peers.
2. De deelnemer heeft kennis en inzicht in de eigen factoren die een rol spelen bij het ontstaan, in stand houden en voorkomen van eenzaamheid.
3. De deelnemer heeft effectieve strategieën ontwikkeld om negatieve gedachten te herkennen en om te buigen naar positievere denkpatronen.
4. De deelnemer heeft sociale vaardigheden ontwikkeld en/of versterkt om contact te leggen, onderhouden en te behouden.
5. De deelnemer heeft inzicht in en versterkt het eigen sociale netwerk.

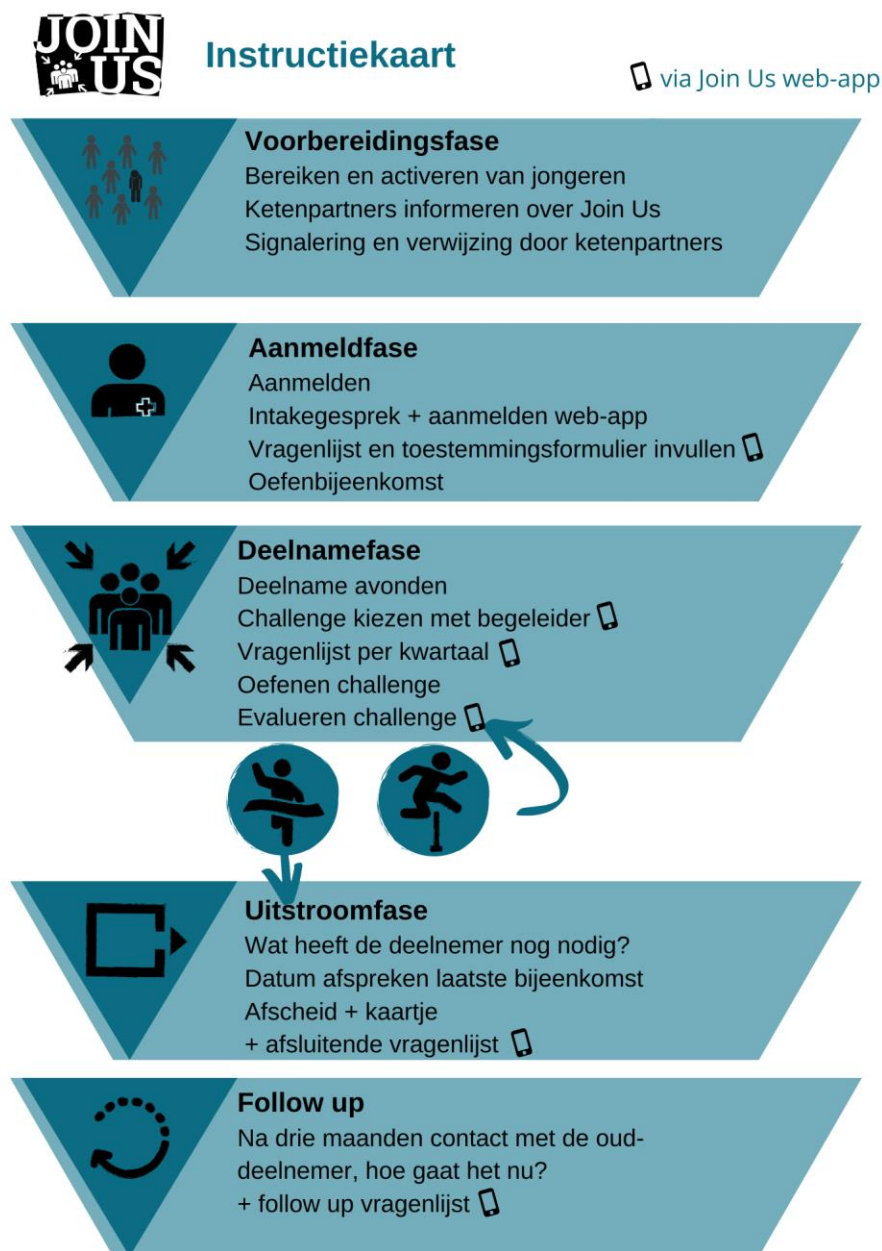
1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Jongeren komen één keer per twee weken samen op een locatie binnen de gemeente, bijvoorbeeld bij een jongerencentrum. Een bijeenkomst duurt drie uur en vindt bij voorkeur plaats in de bijeenkomsturen. Eén groep bestaat uit minimaal 5 en maximaal 15 deelnemers. Er zijn verschillende leeftijdsgroepen die lokaal worden bepaald, bijvoorbeeld 12 t/m 16 jaar, 17 t/m 23 jaar en 24 t/m 30 jaar. Jongeren die deelnemen worden lid van een groeps Whats App. Daarnaast krijgen zij een eigen account in de Join Us web-app. Tijdens een bijeenkomst doen de jongeren activiteiten die ze zelf bedenken en organiseren. Naast plezier maken is er tijdens de bijeenkomsten aandacht voor eigen social challenges: persoonlijke uitdagingen gericht op het doorbreken van onderliggende mechanismen van eenzaamheid. Iedere jongere volgt een eigen traject bij Join Us. Dit betekent dat de in- en uitstroomdatum en duur van deelname verschillen per jongere. Gemiddeld duurt een traject één jaar. Een jongere stroomt uit wanneer de social challenge(s) is/zijn afgerond. Iedere jongere bepaalt zelf, met behulp van een door Join Us opgestelde vragenlijst, wanneer hij tevreden is over de mate van sociale redzaamheid.

Elke groep wordt begeleid door twee begeleiders. Zij beschikken over een relevante (HBO) opleiding en werkervaring. Om het programma van Join Us uit te voeren worden zij geschoold en gecoacht door een Regiocoördinator van Join Us.

De instructiekaart op de volgende pagina vormt het stappenplan voor het Join Us programma.



Vaste onderdelen tijdens de bijeenkomst zijn:

- Eigen invulling
Elke bijeenkomst worden de deelnemers welkom geheten door de begeleiders. Vervolgens is er ruimte om te doen wat de deelnemers zelf willen, zodat iedereen rustig binnen kan komen en kan wennen.
- Activiteiten ondernemen en organiseren
Elke bijeenkomst wordt een, door de deelnemers zelf gekozen, ondernomen en georganiseerde gezamenlijke activiteit ondernomen. Voorbeelden: spelletjes spelen, bioscoop, bowlen, barbecueën, sporten.
- Gesprek met deelnemer(s)

Begeleiders gaan in gesprek met jongeren. De inhoud van het gesprek is afhankelijk van de fase van het proces van de deelnemer:

1. Bij een beginnende deelnemer is het doel van het gesprek om inzicht te geven in het eigen gedrag en hoe dit gedrag eenzaamheid in de hand kan werken (bijv. niet meedoen met groepsactiviteiten). Vanuit dit gesprek wordt de deelnemer gemotiveerd na te denken over het huidige gedrag en eventueel ander gewenst gedrag, waarna (bij motivatie vanuit de deelnemer) een social challenge opgesteld kan worden. De gekozen social challenge wordt door de deelnemer geregistreerd in het eigen account van de Join Us web-app.
2. Bij een deelnemer die al langer bij Join Us komt is het doel van het gesprek om de opgestelde social challenge te evalueren (hoe verloopt het oefenen, hoe tevreden is de jongere, is er eventueel een nieuwe challenge nodig?). De voortgang van de social challenge wordt door de deelnemer bijgehouden in het eigen account van de Join Us web-app.

Het gesprek kan, individueel of in groepsverband, plaatsvinden. Verder kan het gesprek voor de activiteit plaatsvinden (bijv. in de auto naar de bowlingbaan) of, indien mogelijk, tijdens de activiteit (bijv. tijdens het barbecueën). Dit alles is afhankelijk van de individuele deelnemer, het groepsproces en de gekozen activiteit. Er wordt niet elke bijeenkomst met alle deelnemers een gesprek gevoerd, begeleiders proberen ten minste twee deelnemers op een bijeenkomst te spreken.

Inhoud van de interventie

1. Voorbereidingsfase

Over het algemeen zijn jongeren die zich eenzaam voelen moeilijk te bereiken. Dit komt onder andere door schaamte en het terugtrekken en afsluiten van de buitenwereld. Join Us heeft communicatiematerialen ontwikkeld passend bij de verschillende doelgroepen, zie [Materialen](#) onder [hoofdstuk 2 Uitvoering](#). Het bereiken van jongeren wordt landelijk uitgevoerd door Stichting Join Us en lokaal door de begeleiders van de samenwerkende sociaal werkorganisaties.

Landelijk bereiken van jongeren door Join Us

Op de website van Join Us worden jongeren geïnformeerd over het Join Us programma en aangespoord zich aan te melden. Daarnaast worden Google advertising en sociale media (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube) ingezet om het bereik onder jongeren te vergroten. De tone-of-voice is heel belangrijk. Join Us spreekt jongeren positief aan en vermijdt beladen woorden als 'eenzaamheid'. Er wordt gekozen voor termen als 'erbij horen' en 'vrienden maken'. Op de Join Us website worden ervaringsverhalen van (oud)deelnemers gedeeld, om de drempel voor aanmelding te verlagen. Join Us krijgt daarnaast regelmatig en via uiteenlopende mediakanalen (landelijke) aandacht in de pers, wat over het algemeen een stijging in de aanmeldingen teweegbrengt.

Plaatselijk bereiken van jongeren door sociaal werkorganisaties

Join Us werkt samen met lokale sociaal werkorganisaties. Zij beschikken over een netwerk in de omgeving, waardoor het programma snel onder de aandacht wordt gebracht bij de juiste partijen (scholen, huisartsen, basisteam etc.). Met de offline communicatiematerialen en de online toolkit die Join Us de sociaal werkorganisaties aanreikt, wordt het lokaal bereiken van jongeren vereenvoudigd. De begeleiders geven daarnaast presentaties aan ketenpartners binnen de gemeente/regio om de bekendheid van Join Us te vergroten. Deze presentaties zijn erop gericht dat professionals weten hoe zij eenzaamheid bij jongeren kunnen signaleren. Wanneer een jongere in

beeld is, kan de verwijzer het onderwerp bespreekbaar maken en Join Us toelichten. Uiteindelijk moet de jongere zelf de stap zetten en zich aanmelden.

2. Aanmeldfase

Jongeren melden zichzelf via de website (www.join-us.nu) aan voor het Join Us programma, al dan niet via verwijzers. Op de website geeft Join Us informatie over de doelgroep en de selectiecriteria. De website is technisch zo ingesteld dat aanmelden voor jongeren woonachtig buiten een werkgebied van een Join Us locatie en/of die buiten de leeftijdscategorie vallen, niet mogelijk is.

Na aanmelding vindt er een informeel intakegesprek plaats. Dit gesprek is een kennismaking met de jongere, waarin door de begeleider:

- gevraagd wordt naar de behoefte en hulpvraag van de jongere;
- uitleg gegeven wordt over het programma;
- gescreend wordt op geschiktheid voor de groep en het programma;
- gecheckt wordt op (contra)-indicaties.

Begeleiders maken hierbij ter ondersteuning gebruik van een intakeformulier (zie handleiding).

Wanneer op basis van de intake blijkt dat een jongere niet past binnen het Join Us programma of dat het programma niet aansluit bij de behoefte van de jongere, wordt verwezen naar de huisarts of het sociaal team van de gemeente.

Jongeren die geschikt blijken voor het programma en zelf enthousiast zijn, komen een eerste bijeenkomst meedraaien. Daarnaast worden zij uitgenodigd voor de Join Us web-app. In deze web-app worden basisgegevens en afspraken over privacy en deelname vastgelegd. Jongeren onder de 16 jaar moeten in de web-app ook gegevens van ouders invullen. Ouders worden vervolgens per e-mail geïnformeerd over Join Us en moeten daar via een link toestemming geven voor deelname. De jongere wordt vervolgens bij start van het programma via de web-app uitgenodigd tot het invullen van een vragenlijst. Dit betreft een nulmeting, waarna de vragenlijst vervolgens elk kwartaal wordt afgenomen. Dit gebeurt automatisch via de web-app. Voor meer informatie over deze vragenlijst, zie [Kwaliteitsbewaking](#) onder [hoofdstuk 2 Uitvoering](#).

Op de kennismakingsbijeenkomst maken de begeleiders (in combinatie met de verkregen informatie tijdens de intake) een inschatting of het programma passend is voor deze jongere en of de jongere past in de groepssamenstelling. Tevens wordt met de jongere gesproken of hij (nog steeds) enthousiast is en definitief wil deelnemen. In samenspraak kan dan overgegaan worden tot definitieve deelname. Als de begeleider en/of jongere concluderen dat een jongere toch niet past, wordt de jongere verwezen naar de huisarts of het sociaal team van de gemeente.

Tijdens de aanmeldfase staat de professionele beoordeling van de begeleider voorop, indien nodig kan overlegd worden met de Regiocoördinator.

3. Deelnamefase

Tijdens de deelnamefase wordt van jongeren (die vanaf nu deelnemers worden genoemd) verwacht dat ze alle bijeenkomsten aanwezig zijn en actief deelnemen aan Join Us.

Er wordt geen vast programma gevolgd. De verantwoordelijkheid voor de invulling van de bijeenkomsten ligt bij de deelnemers zelf, wat maakt dat elke bijeenkomst er anders uitziet. Het proces tijdens de deelnamefase kan aan de hand van onderstaande afbeelding beschreven worden:



De begeleiders en de jongeren werken samen om drie basisvoorwaarden (plezier en veiligheid, peer-to-peer contact en persoonlijk leiderschap) te realiseren. De juiste voorwaarden creëren is de basis om deelnemers ontvankelijk te maken voor een veranderingsproces. Vervolgens worden de onderliggende mechanismen van eenzaamheid aangepakt middels het opstellen van social challenges. Gedurende de bijeenkomst volgen en sturen de begeleiders dit proces vanuit een schaduwrol. Zij proberen het gedrag van de deelnemers te begrijpen om hen vanuit daar gericht te kunnen sturen in hun veranderingsproces.

Hieronder worden alle onderdelen uitgebreider toegelicht.

Basisvoorwaarden

De begeleiders en de deelnemers werken samen om drie basisvoorwaarden te realiseren. De basisvoorwaarden zijn: plezier en veiligheid, peer-to-peer contact en persoonlijk leiderschap. Hieronder worden voorbeelden uit de praktijk beschreven hoe aan de genoemde basisvoorwaarden voldaan wordt. Dit is slechts een greep uit de vele mogelijkheden. Gezien de wisselende situatie, groepsdynamiek en het individu, blijft de begeleider steeds opnieuw afwegen of de basisvoorwaarden geborgd zijn. Iedere situatie opnieuw moet de professional bekijken hoe de basisvoorwaarden, gezien de situatie, groepsdynamiek en de individu, geborgd kunnen blijven. Daar worden zij op getraind tijdens de coaching.

- Plezier en veiligheid

Deelnemers hebben contact met en vinden (h)erkenning bij leeftijdsgenoten. Een prettige sfeer en gevoel van veiligheid zorgen ervoor dat deelnemers het gevoel hebben dat ze 'erbij horen'. Dat zorgt ervoor dat deelnemers graag naar Join Us komen. Voorbeelden van elementen die bijdragen aan veiligheid en plezier.

- Begeleiders ontvangen de deelnemers bij de start van elke bijeenkomst. Deelnemers krijgen de vrijheid om te doen wat ze leuk vinden of wat ze op dat moment nodig hebben. Zo kan het zijn dat een startende deelnemer op de bank gaat zitten en van een afstandje toekijkt. Deelnemers die al langer deelnemen gaan vaak met elkaar in gesprek of spelen een spelletje.
- Deelnemers bedenken zelf welke activiteiten op de bijeenkomst uitgevoerd worden.
- De begeleiders stellen zich, voor zover passend binnen hun professie, open en gelijkwaardig op. Zo doen zij vaak mee met de activiteiten. Deelnemers ervaren dit als prettig, begeleiders voelen daarmee als onderdeel van de groep.
- Deelnemers worden, binnen de grenzen van de behoeften, door de begeleiders betrokken bij de activiteiten.
- De begeleiders handelen bij een incident of als de veiligheid van de groep in het geding komt, door het bespreekbaar te maken met de deelnemers en hen zelf na te laten denken over een oplossing.
- Wanneer deelnemers na de eerste oefenbijeenkomst kiezen om deel te nemen, worden zij toegevoegd aan de groeps WhatsApp. Op deze app worden leuke dingen met elkaar gedeeld. Begeleiders kunnen hier een voorbeeldrol nemen door een uitnodigende app te sturen. Ook kunnen ze 1-op-1 met de deelnemers appen om te bespreken hoe ze bepaalde onderwerpen in de groeps Whats App kunnen delen.

- Peer-to-peer contact

Voorbeelden van hoe deelnemers van en met elkaar kunnen leren:

- Deelnemers die al langer deelnemen of die een bepaalde vaardigheid goed beheersen kunnen dienen als rolmodel. Minder vaardige deelnemers zien dan voorbeeldgedrag en mogelijkheden voor alternatief/handiger gedrag, met daarbij behorende voordelen. Vaak ontstaan dergelijke situaties vanzelf en kunnen begeleiders hierover individueel of in de groep het gesprek aangaan met de deelnemer om bewustwording te creëren.
- Deelnemers in deze levensfase zijn gevoelig voor wat leeftijdsgenoten vinden, waardoor ze adviezen of tips van andere deelnemers sneller aannemen. Zo kan bijvoorbeeld een groepsgebesprek gevoerd worden over hoe je contact kan leggen, waarin deelnemers elkaar feedback en tips kunnen geven en ervaringen kunnen delen.

- Persoonlijk leiderschap

De activiteiten tijdens de bijeenkomsten worden door de deelnemers zelf bedacht, georganiseerd en uitgevoerd. Indien nodig worden deelnemers ondersteund door de begeleiders, waarbij de mate van ondersteuning afhankelijk is van de fase van het individuele proces van de deelnemers, het groepsproces en de activiteit die wordt ondernomen. Binnen de groep worden afspraken met elkaar gemaakt over wanneer activiteiten bedacht en gedaan worden. Een groep kan bijvoorbeeld afspreken iedere bijeenkomst voor de keer daarna een activiteit te plannen, maar er kan ook gekozen worden om meerdere weken vooruit te plannen. Het bedenken en organiseren van activiteiten gebeurt groepsgewijs. De begeleider kan ondersteunen door de deelnemers uitleg te geven over hoe je op een adequate manier overlegt met elkaar of de begeleider neemt meer regie en geeft de deelnemers om beurten de mogelijkheid om een voorstel te doen. Indien een activiteit niet haalbaar is (vanwege bijvoorbeeld reisafstand of kosten) wordt dit niet direct door de begeleider gezegd. Het doel is dat deelnemers dit zelf ontdekken wanneer ze met elkaar praten over wat nodig is voor organisatie van de activiteit. De begeleider kan ondersteunen bij het organiseren door vragen te stellen (zijn er kosten aan verbonden, met hoeveel personen kan het uitgevoerd worden, is er vervoer nodig en moeten er zaken voorbereid worden?). Indien deelnemers de antwoorden niet weten op de vragen kunnen zij ondersteund worden in hoe zij antwoorden kunnen vinden (bijvoorbeeld opzoeken op internet). Wanneer duidelijk is wat nodig is voor de organisatie, worden eventuele taken verdeeld onder de deelnemers. De begeleider kan ervoor kiezen om deelnemers actief een rol (passend bij hun social challenge) toe te wijzen. Bij het voorbereiden en organiseren van een activiteit kan de groeps WhatsApp ter ondersteuning gebruikt worden. Zo kan de begeleider doordeweeks een vraag in de groeps WhatsApp sturen om deelnemers weer actief te maken in het nemen van initiatief.

Ook bij het starten van de activiteit of het vertrekken naar de locatie van de activiteit op de bijeenkomst zelf ligt de regie bij de deelnemers. Begeleiders kunnen ervoor kiezen om bij een startende groep zelf het initiatief te nemen. Op die manier laten zij de deelnemers zien hoe ze het aan kunnen pakken (rolmodel). Bij een wat langer draaiende groep kan ook gekozen worden om te wachten tot een deelnemer initiatief neemt of hulp komt vragen.

Gerichte aanpak eenzaamheid

Voor deelnemers zijn lage sociale vaardigheden en negatieve (sociale) gedachten specifieke risicofactoren, die de kans op het ontwikkelen van eenzaamheid vergroten. Deelnemers samen brengen geeft (op dat moment) een vermindering van gevoelens van eenzaamheid, maar om eenzaamheid langdurig te doorbreken is het belangrijk dat deelnemers vaardigheden ontwikkelen die hen minder gevoelig maken voor het ontwikkelen van eenzaamheid.

Begeleiders ondersteunen deelnemers aan de hand van onderstaande stappen:

- *Gedrag begrijpen*

De begeleider bevindt zich op de achtergrond en observeert wat er gebeurt op een bijeenkomst. Tijdens de training en daarna tijdens de coaching wordt de begeleider o.a. getraind om te observeren aan de hand van het ABC-schema. A=Antecedent (context; in welke situatie treedt het gedrag op), B=Behavior (concreet gedrag), C=Consequence (gevolgen; zowel positief als negatief). Het ABC-schema is een afgeleide van de functie-analyse uit de cognitieve gedragstherapie (Korrelboom & Ten Broeke, 2014).

Het ABC-schema wordt gebruikt als hulpmiddel waarmee de begeleider het verhaal van de deelnemer probeert te begrijpen (hoe komt het dat deze deelnemer eenzaam is geworden?). Het ABC-schema is geen doel op zich, maar een hulpmiddel met een tweeledige functie

- Bij de start van de deelname van een deelnemer, helpt observeren middels het ABC-schema de begeleider om problematisch gedrag (in specifieke situaties) te identificeren. Met problematisch gedrag wordt gedrag bedoeld dat eenzaamheid bevordert en in stand houdt. De combinatie van situatie, gedrag en mogelijke positieve en negatieve gevolgen, geeft de begeleider (een) hypothese(n) over de onderliggende mechanismen van eenzaamheid (gebrek aan sociale vaardigheden en/of negatieve verwachtingen van sociale situaties) die een rol spelen.
- Wanneer deelnemers verder in hun proces zitten en hun social challenge hebben opgesteld helpt o.a. het observeren de begeleider om situaties, met mogelijkheid tot uitdagen rondom de social challenge, te benutten. Social challenges zijn gericht op het oefenen met een (gedrags)vaardigheid. Het is niet per se moeilijk om een bepaalde vaardigheid in algemene zin te leren of uit te voeren, maar het wordt een stuk lastiger om deze vaardigheid toe te passen in een moeilijke situatie. Een begeleider kan een deelnemer hierop uitdagen als hij een goed beeld heeft welke situaties moeilijk zijn voor de deelnemer. Tevens kan de begeleider monitoren of de deelnemers nieuw geleerd gedrag ook inzetten en wat het effect daarvan is.

Wanneer begeleiders een deelnemer meerdere situaties en meerdere bijeenkomsten geobserveerd hebben, bespreken zij de observaties met elkaar. Op basis daarvan formuleren zij een hypothese over welke factoren een rol spelen bij het ontstaan en in standhouden van de gevoelens van eenzaamheid. Het doel van het samen bespreken is om als professional objectief en met een brede blik naar het gedrag te kunnen blijven kijken.

PRAKTIJKVOORBEELD

De begeleiders zien dat Casey vaker niet uit zichzelf deelneemt aan een groepsactiviteit. Er wordt daarom gekozen om diens gedrag te analyseren. Ze willen graag begrijpen wat maakt dat Casey niet aansluit. Ze maken de volgende analyse middels het ABC-schema;

- A. Alle deelnemers doen een spel.
- B. Casey zit alleen op de bank.
- C. **Positieve gevolgen van dit gedrag kunnen zijn:**
 - + Casey wordt niet afgewezen door de groep.
 - + Casey zegt of doet niets wat de andere deelnemers misschien gek vinden.
 - + Casey merkt dat de spanning zakt.
- Negatieve gevolgen van dit gedrag kunnen zijn:**
 - Casey voelt zich alleen, haar eenzaamheid neemt toe.
 - De negatieve gedachten nemen toe.
 - Casey leert niet hoe Casey contact met andere deelnemers kan leggen.
 - De spanning om deel te nemen neemt op de lange termijn toe.

De begeleiders denken dat haar gedrag de volgende twee oorzaken kan hebben:

1. Casey denkt dat de andere deelnemers Casey niet leuk vinden of dat die voor schut zal staan. Door deze gedachten blijft Casey op de bank zitten. (= negatief denkbeeld)
2. Casey weet niet hoe die kan vragen of die mee mag doen en blijft daarom zitten. (= lage sociale vaardigheden)

- *Social challenge opstellen*

De begeleider gaat vervolgens het gesprek met de deelnemer aan, waarbij een open, onbevooroordeelde en nieuwsgierige houding van belang is. Het doel van het gesprek is om samen met de deelnemer te onderzoeken hoe bepaald gedrag begrepen kan worden. Is het een gebrek aan vaardigheid? Is het uit angst, gedreven door negatieve gedachten? Middels dit gesprek wordt de deelnemer bewust van zijn (problematisch) gedrag en hoe dit gedrag bijdraagt aan gevoelens van eenzaamheid. Op basis daarvan kan motivatie voor verandering ontstaan, hetgeen leidt tot het opstellen van een social challenge. Challenges zijn gericht op het veranderen van het (problematische) gedrag, zodat de neerwaartse spiraal van eenzaamheid doorbroken kan worden. Denk hierbij aan het aanleren van nieuw gedrag of het meer toepassen van al aanwezig gedrag.

Door deelnemers zelf na te laten denken en vanuit eigen motivatie een challenge te laten kiezen heeft de deelnemer zelf regie en verantwoordelijkheid over zijn proces. De begeleider ondersteunt in dit proces en denkt mee over haalbaarheid van de challenge. De challenge is een middel, het gaat uiteindelijk om de bewustwording en het veranderingsproces.

PRAKTIJKVOORBEELD

Eén van de begeleiders gaat het gesprek met Casey aan. Middels een vriendelijke, onbevooroordeelde houding exploreert de begeleider met Casey wat de motivatie achter het gedrag zou kunnen zijn. Casey vertelt dat die het spel niet kent en dat die niet weet welke vragen die moet stellen. Daarnaast vertelt die dat die vragen stellen in meer situaties moeilijk vindt.

Op dit moment lijkt er sprake van lage sociale vaardigheden, waardoor besloten wordt hier een social challenge voor op te stellen. De social challenge van Casey wordt: 'Ik stel een vraag'.

- *Ondersteuningsvormen inzetten*

Iedere deelnemer gaat aan de slag met zijn eigen social challenge, zowel binnen als buiten Join Us. De deelnemer wordt ondersteund door de begeleiders, maar ook door de andere deelnemers. Ondersteuning vindt individueel en in groepsverband plaats, aan de hand van technieken die hun basis vinden in de cognitieve gedragstherapie (in het programma ondersteuningsvormen genoemd). Het gaat om interventies als: modeling, rollenspel, exposure, belonen, etc.. In de handleiding is een volledig overzicht van alle ondersteuningsvormen te vinden. De mate van ondersteuning die begeleiders bieden kan wisselen, afhankelijk van het proces van de deelnemer.

PRAKTIJKVOORBEELD

De groep speelt een spel en een begeleider observeert dat Casey niet meedoet. Afhankelijk van de situatie en het proces in haar social challenge kan de begeleider haar op de volgende manieren proberen te ondersteunen (van intensief naar lichte ondersteuning):

1. De begeleider laat Casey zien hoe je vragen kunt stellen door iets te vragen over de regels (modeling).
2. De begeleider spreekt Casey aan wanneer ze bijvoorbeeld wat drinken gaat halen en geeft haar aanwijzingen hoe Casey een vraag kan stellen (prompt). Daarna beloont hij Casey met een knipoog wanneer Casey in de groep de vraag heeft gesteld (belonen).
3. Begin van de bijeenkomst spreekt de begeleider met Casey af dat die vandaag tijdens de activiteit een vraag stelt, die mag zelf kiezen waarover (uitdagen).

Deelnemers houden de voortgang van de social challenge bij in de Join Us web-app en begeleiders bespreken de voortgang met de deelnemer. Als een social challenge is afgerond, en er zijn geen nieuwe social challenges meer, dan gaat een deelnemer naar de uitstroomfase. Zijn er nog wel social challenges? Dan wordt een nieuwe social challenge vastgesteld en start de oefenfase opnieuw.

Rol begeleider

De begeleiders zijn gedurende de bijeenkomsten vanuit een schaduwrol aanwezig. Dit betekent dat deelnemers de regie hebben en zelf verantwoordelijk zijn. Begeleiders zijn op de achtergrond aanwezig en zullen daar waar nodig de deelnemers als groep of individueel bijsturen, uitdagen en ondersteunen. Op deze manier ontstaat een setting die het meest lijkt op de natuurlijke omgeving. Deelnemers kunnen van elkaar of met hulp van de begeleiders nieuwe vaardigheden leren én deze direct oefenen.

De rol van de begeleider is om deelnemers voortdurend te wijzen op hun eigen verantwoordelijkheid. Dit start al bij de aanmelding, waar deelnemers bewust gemaakt worden dat er iets van hen verwacht wordt in het proces.

Vanuit de schaduwrol is het tevens aan de begeleider om kansen te zien om deelnemers uit te dagen rondom hun social challenge. Hieronder staat een situatie uit de praktijk uitgewerkt waarin te zien is hoe meerdere deelnemers tijdens een groepsactiviteit uitgedaagd kunnen worden op hun eigen social challenge. Iedere situatie opnieuw moet de professional nauwlettend observeren en inschatten welke ondersteuningsvorm passend is, gezien de situatie, groepsdynamiek, specifieke social challenges en het proces van elke deelnemer. Daar worden zij op getraind tijdens de coaching.

Social challenge	Ondersteuningsvorm inzetten
Binnen de groep hebben deelnemers deze challenges: Amir: 'Ik neem initiatief' Jordan: 'Ik overleg met anderen' Layla: 'Ik probeer nieuwe dingen uit' Riley: 'Ik geef mijn mening' Sam: 'Ik toon interesse in een ander'	Het spel 'Stellingen' staat als activiteit op het programma. Bij deze activiteit worden stellingen binnen een bepaald thema bedacht. Tijdens het spel worden deze stellingen voorgelegd en iedereen mag vervolgens aangeven of ze het eens of oneens met de stelling zijn. De begeleider kan de deelnemers op de volgende manier ondersteunen. • De begeleider kiest welke deelnemers het spel voorbereiden (passend bij hun challenge). In dit geval bijvoorbeeld Amir, Jordan en Layla. • De begeleider kan Amir de opdracht geven om de leiding te nemen in dit overleg. • Voor dit overleg kan de begeleider gezamenlijk of individueel met de deelnemers bespreken hoe ze dit overleg gaan uitvoeren en welke aandachtspunten er voor eenieder vanuit de challenge is. • De begeleider kan er ook voor kiezen om direct te starten en tijdens het overleg te ondersteunen. Dit kan zijn door Jordan een compliment te geven als hij op een adequate manier overlegt of Amir aanwijzingen geven welke vragen hij kan stellen om het overleg te leiden. • De andere begeleider kan gezamenlijk of individueel met de andere deelnemers bespreken hoe het spel straks gespeeld kan worden. In het geval van Sam kan die vragen bespreken die Sam kan stellen om interesse te tonen. • Tijdens het spel kunnen de begeleiders de deelnemers ook uitdagen. Riley kan uitgenodigd worden haar mening te geven. Wanneer Jordan een andere mening heeft dan Sam, kan gestuurd worden dat zij het gesprek met elkaar aangaan om op een adequate manier de meningsverschillen te delen en bespreken.

Aanpak per leeftijd

De hierboven beschreven onderdelen van het programma (basisvoorwaarden, social challenge en ondersteuningsvormen) zijn hetzelfde voor de groep deelnemers tot 18 jaar als voor jongvolwassenen. In de uitvoering van het programma passen de begeleiders kleine verschillen toe, afgestemd op de leeftijdsgroepen. Zij nemen bij groepen tot 18 jaar meer leiding en bieden meer structuur, omdat de doelgroep daar om vraagt. Ze begeleiden de deelnemers bijvoorbeeld meer om tot activiteiten te komen. De activiteiten die de verschillende leeftijdsgroepen ondernemen zijn vanzelfsprekend ook meer afgestemd op de leeftijd. Ook zijn jonge deelnemers vaak wat minder doelgericht en hebben zij minder reflecterend vermogen. De begeleiders besteden extra aandacht aan de social challenges en stimuleren de deelnemers hierbij.

Praktijkervaring laat zien dat jongvolwassen deelnemers vaak meer bewust bezig zijn met hun eigen leerproces. Zij voeren bijvoorbeeld vaker groepsgesprekken over eenzaamheid en hun social challenges of vragen expliciet naar werkvormen (hoe ze bijv. hun netwerk in kaart kunnen brengen). Deze werkvormen zijn geen vast onderdeel van de methodiek, maar kunnen op vraag aangeboden worden.

4. Uitstroombfase

Deelnemers die tevreden zijn over hun sociale redzaamheid, en dus geen social challenges meer hebben, stromen uit bij Join Us. Voor de beoordeling hiervan wordt gebruik gemaakt van schaalvragen, waarbij deelnemers aangeven hoe tevreden ze zijn over het behalen van hun social challenge. De begeleider voert hierover een gesprek met de deelnemer. Indien er geen nieuwe social

challenge voor de deelnemer meer is, wordt afgesproken wanneer de laatste bijeenkomst is zodat de deelnemer zich hierop kan voorbereiden. Ook worden er afspraken gemaakt over hetgeen iemand nog wil leren in de uitstroomfase. Vaak gaat dit over activiteiten buiten Join Us. Bij deelnemers onder de 16 jaar is er altijd contact met de ouders voor een terugkoppeling en tips om hun kind te ondersteunen.

Tijdens de laatste bijeenkomst ontvangt de deelnemer een kaart met persoonlijke teksten van de groep en begeleiders. In de groep wordt stilgestaan bij het vertrek en de stappen die de deelnemer heeft gezet bij Join Us. Aan het eind van de laatste bijeenkomst vult de deelnemer een evaluatie in via de web-app. Dit geeft een beeld van zijn welzijn op dat moment en helpt bij de follow-up na drie maanden. Daarnaast geeft het Join Us zicht op verbeterpunten.

Soms gebeurt het ook dat een deelnemer plotseling niet meer naar Join Us komt. De begeleider neemt zonder afmelding van de deelnemer direct contact met de deelnemer op. Zodat samen gekeken kan worden wat er nodig is om de deelname te hervatten.

5. Follow-up

Drie maanden na vertrek vult een oud-deelnemer dezelfde vragenlijst in als bij de tussentijdse metingen. Daaropvolgend belt de begeleider van de groep waar deze deelnemer aan deelnam, en informeert naar het sociaal welbevinden van de deelnemer.

Af en toe gebeurt het dat een deelnemer niet meer tevreden is met zijn sociale netwerk. De begeleider gaat hierover dan met hem in gesprek. Wat is er gebeurd? Wat kan de deelnemer zelf doen? Wat heeft hij nodig van anderen? Het is niet wenselijk dat een oud-deelnemer terugkeert naar Join Us, dit omdat Join Us niet toereikend lijkt als er sprake is van een terugval na uitstroom. Mogelijke uitzonderingen hierin worden met de regiocoördinator besproken. Als de begeleider denkt dat de deelnemer geholpen kan worden met nog twee à drie telefonische gesprekken, dan is hier ruimte voor. Vaak is er ook ander aanbod binnen het sociaal werk waar de deelnemer aan deel kan nemen na uitstroom aan Join Us.

2. Uitvoering

Materialen

Communicatiematerialen t.b.v. het bereiken van jongeren

De offline communicatiematerialen (flyer, poster, brochure) worden door Join Us aan de sociaal werkorganisatie aangereikt tijdens de training. De online toolkit wordt verstrekt aan de PR-verantwoordelijke binnen de sociaal werkorganisatie.

Materiaal	Inhoud	Doelgroep
Website: www.join-us.nu	Informatie over Join Us met o.a. ervaringsverhalen van deelnemers. Afgestemd op twee verschillende doelgroepen.	1. Jongeren en ouders 2. Professionals: sociaal werk, onderwijs en welzijn
Flyer	Informatie over Join Us.	Jongeren
Poster	Informatie over Join Us.	Jongeren
Brochure	Uitgebreide informatie over het Join Us programma.	Ouders Professionals: sociaal werk, onderwijs en welzijn
Online toolkit	Social media posts Communicatie naar scholen en huisarts Youtube video's Communicatie naar lokale pers Afbeeldingen Digitale bestanden offline wervingsmaterialen	1. Jongeren 2. Ouders 3. Professionals: sociaal werk, onderwijs en welzijn 4. Huisartsen 5. Plaatselijke media

Uitvoering van het programma

Materialen ten behoeve van de uitvoer van het programma worden bij het aangaan van een licentiecontract verstrekt aan sociaal werkorganisaties.

Materiaal	Inhoud	Doelgroep
Startplan	Plan ter voorbereiding van de uitvoering.	Sociaal werkorganisatie
Join Us web-app (professionals gedeelte)	Registratie deelnemers (NAW-gegevens, deelnameformulieren, social challenges, evaluaties). Registratie van de bijeenkomsten (logboek, presentie). Tussentijdse metingen. Social challenges. Kennisbank met beschrijvingen van de uitvoering van onderdelen van het Join Us programma en achtergrondinformatie.	Begeleiders Regiocoördinator
Join Us web-app	Informatie over de bijeenkomsten. Invullen NAW gegevens.	Deelnemers

(deelnemers gedeelte)	Social challenges aangaan en voortgang volgen. Vragenlijsten Besloten forum voor deelnemers.	
Routekaart deelnemers	Beschrijving van de route voor deelnemers	Deelnemers
You got this	Kaart ter afscheid, met persoonlijke boodschwebappen	Deelnemers

Locatie en type organisatie

Het Join Us programma kan in elke gemeente in Nederland worden uitgevoerd. Join Us werkt hiervoor op basis van een licentiecontract samen met lokale sociaal werkorganisaties. Momenteel wordt het programma uitgevoerd in 80 gemeenten.

Voor de uitvoering is een voor iedereen toegankelijke locatie nodig waar een groep van 15 deelnemers kan samenkomen en waar ook meerdere ruimtes beschikbaar zijn. De locatie moet age-appropriate en naar de smaak van deelnemers zijn ingericht.

Opleiding en competenties

Begeleiders

De uitvoerders van het Join Us programma zijn jeugdprofessionals die in dienst zijn van sociaal werkorganisaties die met Join Us samenwerken. De begeleiders moeten beschikken over de volgende opleiding, competenties en eigenschappen:

- Eén van de begeleiders beschikt minimaal over een HBO werk- en denkniveau waarbij ze bij voorkeur beschikken over een afgeronde HBO en/of universitaire studie op het gebied van Zorg en Welzijn.
- De andere begeleider beschikt minimaal over een MBO werk- en denkniveau waarbij ze bij voorkeur beschikken over een afgeronde MBO opleiding op het gebied van Zorg en Welzijn.
- Medewerkers hebben een goed observatie- en signaleringsvermogen en zetten hierop passende ondersteuningsvormen in; en
- Medewerkers hebben aantoonbare ervaring in het begeleiden van jongeren.
- Een geldig VOG (Verklaring Omtrent Gedrag).

Het Join Us programma wordt uitgevoerd door de begeleiders, zij hebben immers het contact met de deelnemers. Deze begeleiders begeleiden de deelnemers op aanwijzing van de Regiocoördinator (zie kopje coaching onder [kwaliteitsbewaking](#)). Deze Regiocoördinator staat onder supervisie staat van een gedragswetenschapper (opgeleid in de cognitieve gedragstherapie), waardoor sprake is van mediërende aanpak.

Training

Zes weken voor de opstart van de Join Us groep verzorgt de regiocoördinator een training (6 uur) voor de begeleiders die met het Join Us programma gaan werken. Zo hebben de begeleiders voldoende ruimte om deelnemers te werven voor de eerste bijeenkomst. De training richt zich op:

- Expertise vergroten over eenzaamheid bij deelnemers.
- Informatie over Stichting Join Us.
- Organisatie van een Join Us groep.
- Methodiek van het Join Us programma.
- Kwaliteitsborging van het Join Us programma.

De training is interactief vormgegeven. De aangeboden theorie over eenzaamheid wordt aan de praktijk gekoppeld middels videomateriaal en praktische werkvormen. De werkvormen gaan o.a. over hoe je eenzaamheid kunt herkennen bij deelnemers en hoe je eenzame deelnemers kunt werven. Meer concreet op de methodiek gericht zijn er werkvormen, waarin begeleiders oefenen met onderdelen van de methodiek (thema's die bij deze oefeningen aan bod komen zijn: hoe kun je gedrag van deelnemers begrijpen? hoe ga je het gesprek aan? hoe ondersteun je deelnemers?)

Na de training ontvangen de begeleiders een certificaat dat aantoont dat ze over de kwaliteiten beschikken om deelnemers te begeleiden via het Join Us programma. Indien de regiocoördinator tijdens de training (en met name ten tijde van de oefeningen) bedenkingen heeft over de (mogelijkheid tot het ontwikkelen van) vaardigheden van een begeleider gaat deze na de training hierover in overleg met de desbetreffende begeleider en diens manager. Vooralsnog ontvangt deze begeleider geen certificaat en kan hierdoor geen Join Us groepen gaan begeleiden.

Kwaliteitsbewaking

Join Us hecht grote waarde aan het borgen van kwaliteit, de volgende activiteiten en middelen worden daarvoor ingezet.

Join Us web-app

Registratie van de bijeenkomsten vindt plaats via de Join Us web-app. Per bijeenkomst wordt een groepslogboek en deelnameregistratie bijgehouden door de begeleiders. Daarnaast stimuleren begeleiders deelnemers hun social challenge in de web-app te registreren en te evalueren. De begeleiders van de betreffende groep en de regiocoördinator hebben toegang tot deze gegevens (logboek, deelnemende deelnemers met bijbehorende social challenges en deelnameregistratie).

Kwaliteitsborging

Om de kwaliteit te borgen volgen begeleider minstens drie keer per jaar een masterclass van Join Us. Deze masterclasses worden op locatie verzorgd door de regiocoördinator en landelijk online door experts en professionals over specifieke onderwerpen en de interventie van Join Us in Real Life. Hierbij wordt kennis bij begeleiders verdiept en wordt gestimuleerd om te reflecteren op het eigen handelen, de masterclasses worden regionaal en landelijk aangeboden. Hierdoor kunnen begeleiders ook kennis en informatie met begeleiders van andere groepen delen.

Regionaal heeft Join Us regiocoördinatoren aangesteld die de kwaliteit en randvoorwaarden van Join Us borgen, zij verzorgen ook de trainingen en masterclasses. De regiocoördinatoren worden vanuit Join Us begeleidt door een kwaliteitscoördinator, zij hebben om de week intervisie en werkinhoudelijke afspraken.

De regiocoördinator heeft contact met de begeleiders (op beider initiatief) en bewaakt ook de randvoorwaarden van het Join Us programma, o.a. opstart en continuïteit van de groepen, praktische zaken rondom gebruik van de web-app. Indien er twijfels zijn over de kwaliteitsborging van de methodiek, wordt met de kwaliteitscoördinator besproken welke stappen er nodig zijn. Indien Join Us na de ondernomen stappen twijfelt blijft houden over de kwaliteit van de uitvoering van het programma kan besloten worden de samenwerking te verbreken en daarmee de licentie in te trekken.

Stronger Together

Jaarlijks vindt in het najaar een event voor professionals plaats, waarvoor alle begeleiders die het Join Us programma uitvoeren worden uitgenodigd. Er wordt verwacht dat er per groep in ieder geval één begeleider per groep aanwezig is. Tijdens deze dag worden nieuwe ontwikkelingen en verdiepingen besproken. Daarnaast delen begeleiders ervaringen met elkaar. De organisatie van deze dag is in handen van Join Us, de te bespreken thema's worden met de begeleiders en vanuit de wetenschap bepaald.

Vragenlijst

Voor de eerste bijeenkomst (nulmeting) en na elke zes bijeenkomsten (tussenevaluatie) worden deelnemers uitgenodigd om een vragenlijst in te vullen. Het doel van deze vragenlijst is

- Voor de stichting: wordt de juiste doelgroep bereikt?
- Voor de deelnemers: wat is het effect van het programma?

De vragenlijst (zie [Bijlage 1](#)) wordt via de Join Us web-app afgenomen en is opgesteld in samenwerking met dr. D. Bodden van de Universiteit van Utrecht. Het is een samenstelling van meerdere korte (gevalideerde) vragenlijsten, met 18 items bij de nulmeting. De vragenlijst geeft zicht op: eenzaamheid (4 items), eigenwaarde (1 item), interactie (1 item), sociale vaardigheden (3 items), sociaal netwerk (3 items), kennis en inzicht (1 item), negatieve gedachten (1 item), sociaal en maatschappelijk functioneren (4 items), tevredenheid Join Us (4 items). Bij de tussentijdse evaluaties wordt de vragenlijst aangevuld met 4 items die betrekking hebben op de evaluatie van het programma.

De verzamelde data is op individueel niveau beschikbaar voor de begeleiders, ter ondersteuning aan de begeleiding van de deelnemers. Op groepsniveau kunnen managers van sociaal werkorganisaties ook de voortgang van deelnemers bekijken.

Samenwerking met wetenschap

Stichting Join Us werkt samen met de Universiteit van Utrecht om de methode te onderzoeken, in 2024 wordt een gerandomiseerde effectiviteitsstudie met controlegroep uitgevoerd.

De uitkomsten van eerdere evaluaties zijn te lezen in [hoofdstuk 4 Onderzoek](#).

[Randvoorwaarden](#)

Het Join Us programma kan alleen worden uitgevoerd als er voldoende draagvlak is bij de gelicentieerde partner en diens financier (meestal de gemeente). Dit betekent onder andere dat:

- De gelicentieerde partner professionals beschikbaar moet hebben met de juiste opleiding en competenties of bereid moet zijn deze professionals te werven.
- De gelicentieerde partner bereid is om voldoende geld en tijd te investeren om de kwaliteit van het programma te waarborgen, wat betekent dat zij professionals naast het begeleiden van de groepen ook voldoende mogelijkheden moet bieden voor het volgen van training en coaching.
- De gelicentieerde partner heeft een goede samenwerking met ketenpartners voor het signaleren en verwijzen van deelnemers. De ketenpartners van sociaal werkorganisaties bestaan uit professionals uit sociale wijkteams, onderwijs en zorg.
- De gelicentieerde partner een geschikte ruimte beschikbaar moet hebben voor de deelnemers.

Implementatie

Implementatie vindt plaats middels de volgende stappen:

Oriëntatiefase

1. Een sociaal werkorganisatie doet per telefoon of email een aanvraag tot kennismaking met Stichting Join Us. Soms is de plaatselijke gemeente bij de oriëntatie betrokken als financier dan wel opdrachtgever, dit is afhankelijk van de plaatselijke werkwijze.
2. Join Us houdt introductiegesprekken met bovenstaande partij(en).
3. Join Us stuurt een voorstel tot samenwerking, waarin de offerte wordt meegenomen.
4. Bij akkoord door de sociaal werkorganisatie stuurt Stichting Join Us een samenwerkingsovereenkomst ter bevestiging van de gemaakte afspraken.

Ontwerpfase

1. De sociaal werkorganisatie bereidt zich voor op de uitvoering. Zij zoeken geschikte begeleiders en een locatie. Dit koppelen ze aan Join Us terug door het ingevulde startplan te retourneren.
2. Na ontvangst van het startplan wordt de training gepland door Join Us. Deze vindt minimaal zes weken voor aanvang van de eerste bijeenkomst plaats.
3. Join Us richt de website en Join Us web-app in voor de nieuwe groep.

Voor de implementatie is minimaal drie maanden nodig. Dit wordt langer als de besluitvormingsprocessen bij de beoogde partner en/of de financier meer tijd in beslag nemen.

Kosten

Licentiekosten

De investering voor Join Us is afhankelijk van het aantal te starten groepen. Join us werkt altijd op licentiebasis met een totaalpakket. Deze kosten zijn voor de licentie op het volledige programma (inclusief training, coaching, communicatiematerialen, Join Us web-app etc.).

TotaalpakketJoin Us xxx per jaar	€ 7.750,00*
----------------------------------	-------------

*eenmalige opstartkosten incl. starttraining & impactmonitor	€ 4.500,00
--	------------

Doorlopend kan het voorkomen dat er extra Join Us begeleiders opgeleid willen worden voor bijvoorbeeld het uitbreiden van groepen of wisseling in begeleiders. De kosten van het opleiden van nieuwe Join Us begeleiders bedragen € 775,00 per persoon. Dit is inclusief de starttraining, e-learning, coaching on the job en per kwartaal een masterclass.

Join Us is vrijgesteld van BTW en een ANBI Stichting zonder winstoogmerk, ons streven is om voor een zo voordelig mogelijke prijs een hoge kwaliteit te leveren. Op den duur werken we toe naar een model waarop we de kwaliteitsborging meer bij samenwerkende partners kunnen leggen en daardoor de licentiekosten kunnen inperken. Tevens investeren we, bij eventuele positieve financiële resultaten, in (digitale) ontwikkelingen om eenzaamheid bij deelnemers te verminderen.

Materialen

In de meeste gevallen gebruikt men een ruimte die de sociaal werkorganisatie tot haar beschikking heeft. Denk aan een deelnemerscentrum of ontmoetingsruimte. In deze ruimtes zijn vaak materialen, zoals bordspellen aanwezig. Als er geen ruimte beschikbaar is dan moet deze gehuurd worden. Denk hierbij aan extra kosten van € 1.000,- per jaar plus de eenmalige kosten voor de aanschaf van materiaal à € 500,-

Activiteiten

Onkosten voor activiteiten voor de begeleiders worden vergoed door de sociaal werkorganisatie. We adviseren hiervoor € 20,- per bijeenkomst te reserveren. Deelnemers betalen eventuele activiteiten en consumpties zelf. Dat is onderdeel van het leerproces, waarbij ze o.a. leren rekening te houden met elkaars budget. In uitzonderlijke situaties wordt er gebruik gemaakt van speciale funding, zodat deelnemers die leven in armoede deel kunnen nemen.

Tijdsinvestering

Deelname aan het Join Us programma vraagt een tijdsinvestering van de sociaal werkorganisatie. Zie indicatie in onderstaand schema.

Omschrijving	Indicatie tijdsduur	Uitgevoerd door
Oriëntatie (introductiegesprekken, overweging, financiering, implementatieplan-bespreking)	Afhankelijk van organisatie en beleid.	Gemeente en sociaal werkorganisatie
Opstarten Locatie in orde maken Begeleiders zoeken Scholing professionals Werving deelnemers Overige voorbereidingen Totaal start (2 professionals)	4 u per locatie 4 u per organisatie 6 u per professional 6 u per groep 2 u per professional 30 u per groep	Sociaal werkorganisatie <i>De indicatie van de uren is afhankelijk van de faciliteiten, bezetting en contacten met ketenpartners van de sociaal werkorganisatie.</i>
Groep begeleiden Werving en screening deelnemers Directe begeleiding (26 bijeenkomsten per jaar) Coaching, monitoring etc. Totaal	1 u per bijeenkomst 6 u per bijeenkomst 1 u per bijeenkomst 208 uur per jaar per groep	Sociaal werkorganisatie <i>NB: werving en screening wordt vaak tijdens andere werkzaamheden van begeleiders gedaan. Als zij bijvoorbeeld toch op een school aanwezig zijn. Individuele gesprekken en monitoring worden zoveel mogelijk tijdens de bijeenkomsten gedaan.</i>

3. Onderbouwing

Probleem

“Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.” (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007). Of zoals onlangs geformuleerd; eenzaamheid is de discrepantie tussen het gewenste niveau van sociale relaties en de actuele sociale relaties (Lodder, Engels, Goossens, Scholte, & Verhagen, 2016). Er wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen twee vormen van eenzaamheid (Van Tilburg en De Jong Gierveld, 2007):

- Sociale eenzaamheid
Het ontbreken van contacten met mensen waarmee iemand bepaalde gemeenschaps-appelijke kenmerken deelt, zoals vrienden, kennissen, mensen om een hobby mee uit te voeren
- Emotionele eenzaamheid
Dit treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, bijvoorbeeld een hartsvriend(in)

Cijfers

In 2016 gaf 43% van de volwassen bevolking (19 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn, waarvan 10% zich ernstig of zeer ernstig eenzaam voelt (Gezondheidsmonitor 2016). Eenzaamheid neemt toe met de leeftijd en wordt dan ook vaak in verband gebracht met ouderen. Echter is eenzaamheid van alle leeftijden. In 2016 gaf 38,7% van de jongvolwassenen tussen de 19 en 34 jaar aan eenzaam te zijn, waarvan 8,9% zich ernstig of zeer ernstig eenzaam voelt (Gezondheidsmonitor 2016). Er is geen adequaat cijfermateriaal beschikbaar van de omvang van eenzaamheid onder deelnemers (<18 jaar) in Nederland. Uit internationaal onderzoek (Verenigde Staten, Verenigd Koninkrijk en België) blijkt dat 3 tot 14% van de deelnemers tussen de 7 en 20 jaar chronische gevoelens, dus gedurende meerdere jaren, van eenzaamheid ervaren (van Dulmen & Goossens, 2013). Regionale cijfers uit Nederland bevestigen deze cijfers, zij zien een toename in ernstige eenzaamheid onder deelnemers. Tussen de 12-18 jaar voelt 5% van de ondervraagde deelnemers in Zuid-Oost Brabant zich ernstig eenzaam, tegen 2% in 2015 (Jeugdmonitor GGD Zuid-Oost Brabant, 2019).

In 2019 startte Stichting Join Us het meldpunt voor eenzame deelnemers om meer zicht op de omvang in Nederland te krijgen. Tot midden oktober 2020 hebben zich hier ongeveer 1200 deelnemers gemeld uit alle regio's van het land.

Feiten

Deelnemers hebben net als ieder ander behoefte aan sociale contacten, vooral in de adolescentie zijn peerrelaties belangrijk. Peerrelaties zijn relaties die worden aangegaan tussen ontwikkelingsgelijke individuen. Dit kunnen leeftijdsgenoten zijn, maar dat is geen vereiste (Knoers & Mönks, 2004). De adolescentie (van 12 tot 30 jaar) is een periode waarin deelnemers zich voorbereiden op een zelfstandig leven, waarin ze groeien in autonomie en zoeken naar hun identiteit (Vettenburg & Deklerck, 2009). Deelnemers maken zich los van hun ouders en vinden steun bij leeftijdsgenoten die hetzelfde meemaken. Bij hun vrienden kunnen deelnemers zichzelf zijn en zich ontplooiën (Van Den Bergh & De Rycke, 2003). Wanneer een deelnemer geen peerrelatie ontwikkelt heeft dit negatieve gevolgen voor hun gevoel van eigenwaarde en de ontwikkeling van hun identiteit. Onderzoek laat zien dat eenzaamheid op jonge leeftijd risico's met zich meebrengt voor latere problemen, zoals sociale problemen en gezondheidsproblemen, (Jones, Schinka, Van Dulmen, Bossarte & Swahn, 2011).

Oorzaken

Het risico op het ontwikkelen van chronische eenzaamheid hangt samen met een aantal factoren. Deze factoren zijn onder te verdelen in drie categorieën (De Jong Gierveld, Van Tilburg, & Dykstra, 2018 in van der Zwet, de Vries & van de Maat, 2020):

- Individuele factoren, zoals lage sociale vaardigheden, gebrek aan zelfvertrouwen of gezondheidsproblemen (bijv. een fysieke beperking).
- Veranderingen in het sociale netwerk, bijvoorbeeld na een verhuizing of overlijden van een dierbare.
- Maatschappelijke factoren, zoals weinig toegang tot leeftijdsgenoten, weinig sociale steun, opgroeien in armoede en geen onderwijs kunnen volgen. Het gaat hier om het gemak waarmee contact gelegd wordt.

Voor deelnemers zijn de specifieke risicofactoren, die de kans op het ontwikkelen van eenzaamheid vergroten (Lodder, 2016):

- **Weinig toegang tot sociale contacten**
Deze deelnemers zijn door verschillende redenen uitgesloten van (voldoende) sociaal contact. Dit zijn bijvoorbeeld deelnemers die fysiek moeilijker in staat zijn in contact te zijn met andere deelnemers. Zoals deelnemers met een fysieke handicap, jonge mantelzorgers of deelnemers die gepest zijn.
- **Lage sociale vaardigheden**
Onderzoek laat zien dat deelnemers met gevoelens van eenzaamheid een gebrek aan sociale vaardigheden rweb-apporteren (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross, & Burgess, 2003; Bijstra, Bosma & Jackson, 1994). Het blijkt dat het niet alleen lijkt te gaan om een zelf ervaren gebrek aan sociale vaardigheden (negatieve perceptie van eigen sociale vaardigheden), maar om daadwerkelijk lage sociale vaardigheden (Lodder, 2016; Lodder, Goossens, Scholte, Engels en Verhagen, 2016). In dit onderzoek evalueerden deelnemers zichzelf, maar ook hun omgeving hen, negatief op het gebied van sociale vaardigheden. Deze gerweb-apporteerde lage sociale vaardigheden waren gerelateerd met sterkere gevoelens van eenzaamheid. Deze resultaten zijn in lijn met de 'tekort aan sociale vaardigheden theorie', die veronderstelt dat eenzaamheid veroorzaakt wordt door een tekort aan sociale vaardigheden (Segrin & Flora, 2000). Volgens deze theorie hebben mensen met lage sociale vaardigheden moeite met het leggen van contact met andere mensen. Dit heeft tot gevolg dat zij geen sociaal contact kunnen leggen en behouden, waardoor zij weinig sociale relaties hebben. Wanneer mensen zich eenmaal eenzaam voelen trekken ze zich terug uit sociaal contact, waardoor er ook geen mogelijkheden ontstaan om sociale vaardigheden te ontwikkelen (Qualter, Vanhalst, Nowland, Roekel, Lodder, Bangee, Maes & Verhagen, 2015).
- **Negatieve (sociale) cognities**
Mensen met gevoelens van eenzaamheid interpreteren hun omgeving vaak negatiever dan objectief verwacht mag worden (Spithoven, Bijttebier en Goossens, 2017). Deelnemers met negatieve gedachten zien zichzelf en hun omgeving door een zwarte bril (Christensen & Kashy, 1998). Zij vermijden het leggen van sociale contacten. Deze negatieve blik op zichzelf, de wereld en anderen heeft ook een negatieve invloed op de reeds gelegde contacten (Lodder, Scholte, Goossens, & Verhagen, 2015). Deelnemers blijken deze contacten minder

positief te interpreteren dan dat hun vrienden dat doen. Voor deze deelnemers lijkt eenzaamheid dus het gevolg te zijn van een negatieve cognitie.

Cacioppo en zijn collega's (2015) kijken door de bril van een evolutietheorie naar eenzaamheid, waarbij zij eenzaamheid vergelijken met een pijnsignaal zoals honger (Cacioppo, 2015 in van de Maat, de Vries, van der Zwet, 2020). De negatieve gevoelens die eenzaamheid met zich meebrengt motiveert mensen om contact te zoeken, wat de 'reaffiliation motive' (RAM) genoemd wordt. De gevoelens van eenzaamheid zorgen ervoor dat men zich op gedragsmatig vlak terugtrekt van sociale situaties om hun gedrag te evalueren. Tevens ontstaat op cognitief vlak meer aandacht voor sociale signalen in de omgeving. Deze cues geven informatie over mogelijkheden om contact te leggen of om contact te herstellen. Als laatste wordt op fysiologisch vlak cortisol en adrenaline aangemaakt, hetgeen de cognitieve waakzaamheid steunen. Wanneer dit proces succesvol verloopt, kan men contact leggen of herstellen en vervolgens relaties met anderen opbouwen en onderhouden. Wanneer dit proces niet succesvol verloopt, ontstaat een neerwaartse spiraal, waarin men extreme oplettendheid voor sociale signalen (o.a. mogelijke afwijzing) krijgt. Mensen zien deze signalen dan als meer bedreigend, verwachten meer negatieve sociale interacties en herinneren meer negatieve sociale informatie. Negatieve sociale verwachtingen lokt gedrag bij anderen uit dat deze verwachtingen bevestigt, waardoor mensen zich dan nog verder terugtrekken en zich nog negatiever voelen (Cacioppo, Hawkley, Ernst, et. al., 2006). Naarmate de eenzaamheid langer duurt, hoe moeilijker het wordt om zelfstandig contacten te maken en te onderhouden (van de Maat, de Vries, van der Zwet, 2020).

Uit een review van Qualter en collega's blijkt dat het proces van opnieuw contact met andere mensen leggen bij eenzaamheid (de RAM) verhinderd kan worden door individuele risicofactoren, bijvoorbeeld laag zelfbeeld, angst, negatieve gedachten en bepaalde persoonlijkheidstrekken (Qualter, Vanhalst, Nowland, Roekel, Lodder, Bangee, Maes & Verhagen, 2015).

Aan te pakken factoren

Het Join Us programma richt zich op sociale eenzaamheid en probeert de neerwaartse spiraal te doorbreken. Daarbij wordt aandacht besteed aan twee veelvoorkomende onderliggende mechanismen van eenzaamheid bij deelnemers, namelijk negatieve (sociale) cognities en lage sociale vaardigheden.

Middels de basisvoorwaarden (plezier, contact, eigen regie) doen deelnemers positieve ervaringen op in contact met peers (subdoel 1). Door deze positieve ervaringen onttrekken deelnemers zich niet langer uit sociaal contact, waardoor mogelijkheden ontstaan om nieuwe vaardigheden te leren en nieuwe leerervaringen op te doen. Om deelnemers goed te kunnen ondersteunen in het doorbreken van de onderliggende mechanismen, en hen dus minder gevoelig te maken voor eenzaamheid op lange termijn, wordt samen met de deelnemer gekeken welk eenzaamheid bevorderend gedrag gezien wordt. Deze bewustwording en het vervolgens zélf kiezen van een social challenge leidt bij de deelnemer tot kennis van en inzicht in de factoren die een rol spelen bij het ontstaan en instandhouden van zijn gevoelens van eenzaamheid (subdoel 2).

De social challenges, met ondersteuning van het persoonlijk leiderschap, peer to peer leren en de ondersteuningsvormen, zijn gericht op het doorbreken van deze onderliggende mechanismen, wat betekent dat de challenges deelnemers uitdagen tot het ontwikkelen van een realistisch beeld van zichzelf en de sociale omgeving (subdoel 3) en helpen in het ontwikkelen van sociale vaardigheden om contact te leggen en te onderhouden (subdoel 4). Gedurende het bedenken, plannen en uitvoeren van activiteiten (persoonlijk leiderschap) dagen de begeleiders deelnemers uit om te werken aan

hun challenge middels ondersteuningsvormen, die hun basis vinden in de cognitieve gedragstherapie.

In het schema op de volgende pagina is de samenhang tussen factoren, doelen, onderbouwing en onderdelen programma van het Join Us programma weergegeven. In de tekst onder Verantwoording wordt verdere toelichting gegeven.

Factoren	Doelen	Onderbouwing	Onderdelen programma
Neerwaartse spiraal Ottrekken uit sociaal contact (eenzaamheid bevorderend gedrag)	1: De deelnemer doet positieve ervaringen op met peers	Creëren van de juiste voorwaarden om veranderingsproces in gang te zetten (van Heycop ten Ham, de Vos & Hulsbergen, 2012) Er ontstaan mogelijkheden om nieuwe vaardigheden te leren en nieuwe leerervaringen op te doen. Positieve ervaringen en positieve gevoelens over de kwaliteit van sociale relaties vergroten de self-efficacy (van Heycop ten Ham, de Vos & Hulsbergen, 2012)	Basisvoorwaarden (plezier en veiligheid, peer-to-peer, persoonlijk leiderschap)
Toegang tot sociaal contact	2: De deelnemer heeft kennis van en inzicht in de factoren die een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid	Bewustwording eenzaamheidsprobleem en de mogelijkheden die Join Us biedt om hier iets aan te doen (van de Maat, de Vries & van der Zwet, 2020) Sociaal (cognitieve) leertheorie: de motivatie om aan eenzaamheidsvermindering te werken door zicht te krijgen op de (cognitieve representaties over de) gevolgen van het eenzaamheid bevorderend gedrag,(Bandura, 1986; Bartholomew, Parcel, Kok & Gottlieb, 2006). Vergroten self-efficacy (Bandura, 1986)	Basisvoorwaarde: peer-to-peer, persoonlijk leiderschap Observeren (ABC-schema) In gesprek gaan met de deelnemer Opstellen van een social challenge
Negatieve (sociale) cognities	3: De deelnemer heeft een realistisch beeld van zichzelf en zijn sociale omgeving	Sociale leertheorie: observatie- of modelleren (Bandura, 1986; Prins, Bosch & Breat, 2011) Succeservaringen spreken negatieve cognities tegen (Korrelboom & Ten Broeke, 2014) Interventies gericht op het falsificeren van disfunctionele verwachtingen én interventies gericht op het aanleren van nieuwe en versterken van bestaande vaardigheden (Korrelboom & ten Broeke, 2014).	Basisvoorwaarden: persoonlijk leiderschap, peer to peer leren Social challenge Ondersteuningsvormen
Lage sociale vaardigheden	4: De deelnemer beschikt over voldoende sociale vaardigheden om contact te leggen en te onderhouden	Vergroten self-efficacy: moeilijke situaties zijn minder problematisch omdat de deelnemer weet dat hij beschikt over adequate vaardigheden om die moeilijkheden het hoofd te kunnen bieden (Korrelboom & Ten Broeke, 2014) Sociale leertheorie: rolmodel, observatie leren, modelleren (Bandura, 1986; Prins, Bosch & Breat, 2011) Inadequaar gedrag wordt vervangen door nieuw aangeleerd adequaat gedrag, denk aan rolmodel, rollenspel (Korrelboom & Ten Broeke, 2014).	Basisvoorwaarden: peer-to-peer leren, persoonlijk leiderschap Social challenges Ondersteuningsvormen

Verantwoording

Er bestaat één meta-analyse van eenzaamheidsinterventies onder alle leeftijdsgroepen (kinderen, deelnemers en volwassenen), waarbij gekeken is naar interventies gericht op het verbeteren van sociale vaardigheden, bieden van sociale steun, vergroten van kansen voor sociale interacties en het aanpakken van negatieve gedachten (Masi, Hawkley, & Cacioppo, 2011). Uit deze review bleek dat interventies gericht op negatieve gedachten een significant groter effect lieten zien, en daarmee dus effectiever zouden zijn, dan interventies gericht op sociale steun, sociale vaardigheden en sociale toegang. Gedacht wordt dat dit komt, omdat deze interventies het beste insteken op het doorbreken van de negatieve cirkel van zelfregulering zoals hierboven beschreven.

Kortom: interventies gericht op negatieve interpretaties en verwachtingen van sociale situaties blijken veelbelovend te zijn. In de review wordt omschreven dat het aanpakken van deze negatieve verwachtingen van sociale situaties zou kunnen middels een sociaal-cognitieve training zoals Cognitieve Gedragstherapie.

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is gebaseerd op de leertheorie (Korrelboom & Ten Broeke, 2014). Verondersteld wordt dat leerervaringen ten grondslag liggen aan het ontstaan en voortbestaan van psychische problematiek. Er worden twee leerparadigma's onderscheiden: klassiek conditioneren en operant conditioneren.

Het Join Us programma baseert zich voornamelijk op de operante leertheorie. Deze theorie van Skinner veronderstelt dat gedrag veroorzaakt wordt door de gevolgen van dat gedrag (Korrelboom & Ten Broeke, 2014). Positieve consequenties maakt dat gedrag wordt beloond en dus toeneemt of blijft bestaan. Later is deze leertheorie uitgebreid door Bandura, waarbij hij de invloed van cognitieve representaties op gedrag benadrukt. Deze sociaal cognitieve leertheorie veronderstelt dat het gaat om een waargenomen samenhang tussen gedrag en de (cognitieve representatie van de) consequenties ervan (Bandura, 1986). Het gaat dus niet om een daadwerkelijke samenhang. Dit speelt een rol bij eenzame deelnemers wanneer een deelnemer bijvoorbeeld uitgenodigd wordt voor een feestje (=sociale situatie), maar denkt dat niemand met hem/haar wil praten op het feestje (=cognitieve representatie) en daarom niet naar het feestje gaat (=gedrag). De deelnemer denkt hiermee een negatief gevolg te voorkomen (bijvoorbeeld afwijzing). Zolang dit gedragspatroon blijft bestaan (en een deelnemer zich dus blijvend onttrekt aan sociaal contact), doen zich weinig of geen gelegenheden voor om de bestaande kennis te falsificeren en houdt de negatieve gedachte met bijbehorende negatieve gevoelens stand (Korrelboom & ten Broeke, 2014). Subdoel 1 (opdoen van positieve ervaringen met peers) van het Join us programma is dan ook gericht op het doorbreken van dit patroon. Voor elke deelnemer is het een drempel om naar Join us te komen, mede als gevolg van hun negatieve verwachtingen van sociale situaties zoals hierboven omschreven. Join us probeert met de basisvoorwaarden een uitnodigende omgeving te creëren, door plezier en veiligheid voorop te stellen en deelnemers zelf de regie te geven (persoonlijk leiderschap) over de bijeenkomst. Deelnemers geven aan dat het voor hen voelt als een 'warm bad', waar zij in contact komen met gelijkgestemden. Vanuit leertheoretische principes kun je zeggen dat een deelnemer met dit gedrag (naar Join us gaan) en een positieve ervaring (bijv. een gesprekje met iemand voeren) een corrigerende leerervaring heeft opgedaan, die de negatieve verwachtingen van sociale situaties tegenspreken (bijv. niemand wil met me praten). Dit beïnvloedt voor een volgende situatie de verwachte samenhang tussen gedrag en de (cognitieve representatie van de) consequentie. De positieve ervaringen in contact met leeftijdsgenoten hebben een positief effect op zelfwaardering, hetgeen weer invloed heeft op hoe vaardig je jezelf voelt om het sociaal gedrag in te zetten (Prins, Bosch & Breat, 2011).

Binnen de sociaal cognitieve leertheorie benadrukt Bandura dat de, binnen sociale interacties gevormde, cognitieve representaties over de gevolgen van gedrag, persoonlijke doelen en zelfevaluatie invloed hebben op de motivatie om bepaald gedrag te vertonen (Bartholomew, Parcel, Kok & Gottlieb, 2006). Binnen het Join us programma proberen begeleiders zicht te krijgen op de motivatie van de deelnemer om bepaald (eenzaamheid bevorderend) gedrag te vertonen middels observeren. Bij het observeren maken de begeleiders gebruik van het ABC-schema, dat een vertaling is van het operante leerparadigma naar de klinische praktijk (Korrelboom en ten Broeke, 2014). Begeleiders proberen met het observeren van het gedrag te begrijpen hoe eenzaamheid ontstaan is en hoe het in stand gehouden wordt. Het ABC-schema is dus een hulpmiddel om het verhaal van de deelnemer te ordenen, verhelderen en begrijpen. Op basis van hun observaties gaan begeleiders het gesprek aan met de deelnemers. Op die manier is het in kaart brengen van de deelnemers, niet primair een top-downproces waarbij de begeleider vraagt en de deelnemer antwoordt, maar meer een interactief proces waarin de deelnemer uitgenodigd wordt om mee te denken (Korrelboom en ten Broeke, 2014). Begeleiders proberen deelnemers bewust te maken van de factoren die een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid (subdoel 2). Op basis van zo'n gesprek kan motivatie voor verandering (alternatief gedrag) ontstaan, hetgeen leidt tot het (op initiatief van de deelnemer) opstellen van een social challenge.

De social challenges binnen het programma zijn gericht op de meest voorkomende onderliggende mechanismen van eenzaamheid bij deelnemers; negatieve (sociale cognities) en sociale vaardigheden (Lodder, Scholte, Goossens, & Verhagen, 2015).

Indien het gaat om negatieve (sociale cognities) kunnen begeleiders deelnemers ondersteunen met interventies, die gericht zijn op het falsificeren van disfunctionele verwachtingen én interventies gericht op het aanleren van nieuwe en versterken van bestaande vaardigheden (Korrelboom & ten Broeke, 2014). Bij het eerste kan gedacht worden aan een gedragsexperiment, die gericht is op het uitproberen van (nieuw) gedrag en daarmee het onderzoeken en weerleggen van negatieve verwachtingen (Ten Broeke, Van der Heiden, Meijer, Hamelink, 2008). Bij het tweede kan gedacht worden aan bekrachtiging (belonen) van gedrag en daarmee dit gedrag te doen versterken. Gedachten beïnvloeden door vaardigheden te vergroten levert succeservaringen op: deelnemers zien dat ze dingen steeds beter kunnen en ervaren daarmee hun eigen kracht (Richtlijnen jeugdhulp, 2020). Zo ontwikkelt de jeugdige steeds meer realistische cognities, welke naast de negatieve cognities komen te staan en deze op termijn hopelijk overschaduwen. Dit draagt bij aan het creëren van een realistisch beeld van zichzelf en zijn sociale omgeving (subdoel 3).

Het Join Us programma richt zich naast negatieve cognities ook op sociale vaardigheden. Een belangrijke reden hiervoor is dat uit onderzoek blijkt dat, naast negatieve gedachten, een veel voorkomende risicofactor van eenzaamheid onder deelnemers een gebrek aan sociale vaardigheden is. Een andere reden is dat negatieve verwachtingen en een gebrek aan sociale vaardigheden vaak samengaan (van Heycop ten Ham, de Vos & Hulsbergen, 2012).

Het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) omschrijft sociale vaardigheden als alle vaardigheden die nodig zijn om op een bevredigende manier relaties aan te kunnen gaan en te onderhouden. Hierbij maken zij onderscheid tussen vaardigheden in de sfeer van assertiviteit en vaardigheden in de sfeer van sensitiviteit. Assertiviteit slaat op de houding en vaardigheden die nodig zijn om op het juiste moment en op de juiste manier voor jezelf en je eigen belangen op te komen. Sensitiviteit slaat op de houding en vaardigheden die nodig zijn om op tijd en op een effectieve manier rekening te houden met (gevoelens en belangen van) anderen.

Bij het verbeteren van sociale vaardigheden wordt ook uitgegaan van de operante leertheorie. Daar het hier een vaardigheidstekort betreft, vertoont iemand inadequaar gedrag als gevolg van een

gebrek aan vaardig zijn in adequaat gedrag (van Heycop ten Ham, de Vos & Hulsbergen, 2012). Dit wordt in de praktijk bijvoorbeeld gezien wanneer een eenzame deelnemer graag contact met andere deelnemers wil. Deze deelnemer ziet bijv. de andere deelnemer alleen op de bank zitten (=sociale situatie), maar niet weet hoe contact te leggen (bijv. een social talk voeren). Gezien wordt dat een dergelijke deelnemer bijvoorbeeld alleen maar praat over een specifieke interesse van zichzelf (=gedrag). De deelnemer merkt wel dat hij hiermee geen contact krijgt (=negatief gevolg). Door het observeren en vervolgens in gesprek gaan met deelnemers over dit gedrag, kunnen begeleiders ontdekken dat het hier een gebrek aan vaardigheden betreft. Het gaat hier dus niet om het niet durven (zoals vaak bij gedrag gestuurd door negatieve verwachtingen), maar om het niet kunnen. Deelnemers kunnen vervolgens middels het opstellen van een social challenge nieuwe vaardigheden aanleren. Inadequaat gedrag wordt vervangen door nieuw aangeleerd adequaat gedrag, waarbij gewerkt wordt met technieken (in het programma ondersteuningsvormen genoemd) als rolmodel, rollenspel, sociale bekrachtiging (Korrelboom & Ten Broeke, 2014). Dit draagt bij aan het ontwikkelen van voldoende sociale vaardigheden (subdoel 4).

Het trainen van sociale vaardigheden en het inzetten van alternatief gedrag in geval van negatieve (sociale) cognities in een groep wordt als krachtig gezien (Prins, Bosch & Breat, 2011). Voordeel van oefenen in een groep is dat er verschillende modellen in de groep aanwezig zijn, die voorbeeldgedrag en mogelijkheden voor alternatief gedrag laten zien. Tevens is er mogelijkheid om in interactie met anderen te leren (sociaal leren middels bekrachtiging). Dit sluit aan bij de sociale leertheorie van Bandura, die veronderstelt dat gedragsverandering gerealiseerd wordt door observatie- of modelleren. In de dagelijks praktijk blijkt namelijk dat mensen meer leren via sociale leerprocessen dan via hardcore conditionering (Korrelboom & Ten Broeke, 2014). Dit betekent dat het waarnemen van anderen en de consequentie die ze daarvan ondervinden deelnemers ook in staat stelt om specifieke associaties te vormen tussen gedrag en de gevolgen ervan.

Binnen het Join Us programma is dit observatie- of modelleren vertaald naar de basisvoorwaarde peer-to-peer leren, wat op alle subdoelen van het programma een positieve bijdrage heeft. Dit peer-to-peer leren kan spontaan gebeuren, maar kan ook door begeleiders versterkt worden. Zo kan een begeleider gedurende een spel deelnemers om de beurt de rol van gespreksleider geven en hen motiveren elkaar in deze rol te observeren. Tevens kan hier een groepsgesprek over gevoerd worden.

Weten hoe verandering bewerkstelligd kan worden is belangrijk, maar deelnemers weten te motiveren om zich open te stellen voor verandering is minstens zo belangrijk (Korrelboom & Ten Broeke, 2014). Binnen de CGT wordt verondersteld dat het belangrijk is om de juiste voorwaarden te creëren om een veranderingsproces in gang te zetten, waarbij gedacht kan worden aan begeleider factoren, omgevingsfactoren en individuele factoren (van Heycop ten Ham, de Vos & Hulsbergen, 2012). Binnen het Join us programma worden begeleiders getraind zodat ze vaardig zijn in de methodiek (begeleider factor) en worden deelnemers bijeengebracht op een age-web-appropriate plek met peers waarbij plezier centraal staat (omgevingsfactoren). Tevens wordt de self-efficacy van deelnemers verhoogd door het persoonlijk leiderschap, het krijgen van kennis en inzicht en het opdoen van positieve ervaringen (persoonlijke factor). Self-efficacy is een begrip uit de sociale leertheorie van Bandura en hiermee wordt bedoeld in welke mate je jezelf in staat acht om te slagen in het leven en problemen het hoofd te bieden. Positieve ervaringen en positieve gevoelens over de kwaliteit van sociale relaties vergroten de self-efficacy (van Heycop ten Ham, de Vos & Hulsbergen, 2012) Deelnemers hebben hierdoor het gevoel dat zij vaardig zijn om problematische situaties het hoofd te kunnen bieden, hetgeen de kans vergroot dat zij ook daadwerkelijk nieuw aangeleerd vaardig gedrag in zullen gaan zetten (Korrelboom & ten Broeke, 2014).

Onderzoek

Onderzoek naar de uitvoering

Begeleiders

- A. Dogan, C. & Van den Broek, B. (2020). Procesevaluatie Join Us (Masterscriptie). *Tilburg University*. Het betreft een niet gepubliceerd onderzoek.
- B. De masterstudenten deden onderzoek naar hoe de uitvoering van het Join Us programma in de praktijk verloopt. Dit deden zij middels een schriftelijke enquête met open vragen onder 12 begeleiders die in 2019 bij het Join Us programma betrokken waren. De respons van de enquête was 10 begeleiders. De hoofdvragen van het onderzoek waren:
1. Hoe ervaren en waarderen de begeleiders de interventie?
 2. Is de interventie uitgevoerd volgens plan?
 3. Wat is het bereik van de interventie?
 4. Wat zijn volgens de begeleiders de succes- en faalfactoren van Join Us?
 5. Wat zijn aanbevelingen ter verbetering van de interventie?
- C. De belangrijkste uitkomsten van dit onderzoek zijn de volgende:
1. De interventie wordt door de begeleiders als goed ervaren. Ze vinden met name de opbouw van de interventie goed werken. De handleiding, scholing en coaching helpen hierbij. De begeleiders vinden dat met de interventie eenzaamheid bij de doelgroep goed wordt aangepakt. Ze zien positieve veranderingen bij de deelnemers. Zij noemen:
 - Deelnemers groeien in hun zelfstandigheid en oplossend vermogen.
 - Deelnemers sluiten vriendschapsweb-appen.
 - Er zijn gedragsveranderingen zichtbaar. Evenals gevoelsveranderingen, doordat deelnemers positieve denken over zichzelf en hun omgeving.
 - Deelnemers zitten beter in hun vel, voelen zich gelukkiger.
 - Deelnemers weten meer over eenzaamheid (wat oorzaken zijn en wat zij zelf kunnen doen om uit hun eenzaamheid te komen).
 - Deelnemers krijgen het gevoel dat ze erbij horen en dat zorgt voor een positiever zelfbeeld.

Als verbeterpunt wordt de beperkte individuele tijd met deelnemers genoemd. De begeleiders willen soms wat meer één op één met deelnemers aan het werk gaan.

Acties:

Tijdens de coaching besteedt Join Us extra aandacht aan casussen en hoe de begeleiders, binnen de kaders van het programma, zo goed mogelijk maatwerk kunnen bieden. Meer individueel specialistisch werken past niet bij de interventie.

2. De interventie wordt niet helemaal volgens plan uitgevoerd. Als belangrijke verbeterpunten noemen begeleiders dat niet altijd een één op één screeningsgesprek wordt gevoerd, en de nazorg nog te vrijblijvend is. Als belangrijk aandachtspunt voor het eigen functioneren noemen zij de begeleiding bij het formuleren van de uitdaging (de challenge) omdat zij merken dat deelnemers deze soms nog te groot maken waardoor het risico op faalervaringen bestaat.

Acties

Het traject dat deelnemers bij Join Us doorlopen is beter gevisualiseerd in de instructiekaart en de routekaart. Tevens is in de zomer van 2020 de web-app gelanceerd, waarmee deelnemers en begeleiders automatisch alle processen doorlopen. Tijdens de

coaching besteedt de Regiocoördinator meer aandacht aan het belang van een goede screening en kennismaking, waarin de route en verwachtingen worden besproken.

3. Deelnemers die eenzaam zijn en moeilijk contact maken worden volgens de begeleiders bereikt. In sommige situaties is het nodig deelnemers af te wijzen omdat ze bijv. buiten de regio wonen, te oud zijn of omdat de groep vol zit.
4. De begeleiders geven aan dat de veilige sfeer, de laagdrempeligheid en de 'social challenges' de succesvolle componenten zijn van het Join Us programma.
5. De begeleiders willen – behalve eerder genoemde punten - niets, of bijna niets, veranderen aan de interventie. Ze hebben als aandachtspunten dat makkelijkere monitoring, handvatten om eenzaamheid te bespreken en intervisie tussen meerdere begeleiders wenselijk zou zijn.

Actiepunten: de aandachtspunten zijn opgenomen tijdens de intervisie en worden meegenomen bij de ontwikkeling van de web-app.

Deelnemers

- A. Vermeltfoort, K. (2019). Een evaluatiestudie naar een methodiek tegen eenzaamheid onder deelnemers (Masterscriptie). *Radboud Universiteit, Nijmegen*. Het betreft een niet gepubliceerd onderzoek.
- B. K. Vermeltfoort, een masterstudent, heeft onderzoek gedaan naar het Join Us programma met als hoofddoel het evalueren en daarmee verstevigen van de methodiek die Join Us toepast. Zij heeft 59 deelnemers van zes locaties benaderd voor het onderzoek, waarbij 16 deelnemers van vijf locaties hebben ingestemd om deel te nemen (response rate 27%). De deelnemers werden uitgenodigd om een vragenlijst thuis in te vullen binnen twee weken na start deelname aan het Join Us programma, zes bijeenkomsten daarna en vervolgens weer zes bijeenkomsten daarna (12-18 jaar de LEKA en 18-30 de UCLA-loneliness scale). Daarnaast werden alle deelnemers geïnterviewd. Dit was een semigestructureerd interview waarbij de onderwerpen vooraf waren vastgesteld (o.a. eenzaamheid, sociale redzaamheid, ervaring programma, verbetering door programma). De onderwerpen zijn middels een open beginvraag en doorvragen uitgediept. Aan het onderzoek gedeelte met de vragenlijsten hebben 14 deelnemers deelgenomen (8 in de leeftijd 12-18 en 6 in de leeftijd 18 tot 30). Aan de eerste 2 metingen deden alle deelnemers mee. Aan de derde meting hebben 11 deelnemers deelgenomen (6 uit de leeftijd 12-18 en 5 uit de leeftijd 18-30). Aan het interview gedeelte hebben 16 deelnemers deelgenomen.
- C. De belangrijkste uitkomsten van dit onderzoek zijn de volgende:
 - Op de vragenlijst rweb-apporteren de deelnemers (zowel in de leeftijd 12-18 als 18-30 jaar) over alle drie de metingen een lage mate van sociale redzaamheid en een hoge mate van eenzaamheid zien. In de interviews benoemden de deelnemers ook allemaal gevoelens van eenzaamheid te ervaren. Daarmee kan gesteld worden dat de juiste doelgroep wordt bereikt door Join Us.
 - Resultaten uit de interviews
 - De deelnemers noemden als sterke punten van het programma: de structuur van de interventie, de locatie, de ondersteunende houding van de begeleiders en de laagdrempeligheid van het programma.
 - De deelnemers geven aan met veel plezier naar het programma te gaan. Ze geven aan zichzelf te kunnen zijn, zich welkom te voelen en zich geaccepteerd te voelen.

- Het programma geeft deelnemers zelfvertrouwen en bewustzijn over eenzaamheid.
- De deelnemers noemen als oorzaak van eenzaamheid onderontwikkelde vaardigheden, waarbij vriendschap maken en onderhouden de meest genoemde vaardigheden waren. Ook vaardigheden als initiatief nemen en organiseren van activiteiten werden genoemd. De deelnemers geven daarnaast aan dat zij gemotiveerd zijn om aan onderontwikkelde vaardigheden te werken en dat zij merken dat ze binnen het programma deze vaardigheden ontwikkelen. Deelnemers merken daarin dat zij van elkaar leren en met behulp van de begeleiding de eigen kracht te versterken.
Acties: de resultaten uit de interviews stroken niet met de resultaten uit de vragenlijst; deelnemers benoemen positieve effecten van het programma in de interviews, maar de vragenlijst laat over de drie metingen geen afname van eenzaamheid of toename van zelfredzaamheid zien. De steekproef (met name van de vragenlijst) te klein is om conclusies hieruit te trekken. De onderzoekster noemt echter mogelijk als verklaring dat het programma zich tot dit onderzoek met name richtte op plezier, intrinsieke motivatie, peer-to-peer leren, eigen kracht versterken. Er zou onvoldoende aandacht zijn voor de onderliggende mechanismen van eenzaamheid. Met de introductie van social challenges is meer aandacht voor de onderliggende mechanismen in het programma gebracht. De scholing aan de begeleiders is hierop ook aangepast.
- De meningen over duidelijkheid over de duidelijkheid van de route van het programma zijn verdeeld. Bij enkele locaties van het programma werd hier actief aandacht aan besteed en bij andere locaties was dit nog niet aan de orde.
Acties: de route van het programma en de daarbij horende follow up hebben we duidelijker beschreven en in beeld gebracht voor zowel deelnemers als begeleiders. Hiermee zijn we vanaf het eerste moment transparant richting de deelnemers over de aankomende uitstroom, daarmee helpen we hen om deze stap eenvoudiger te maken.
- Uit analyse blijkt dat de verschillen tussen de drie metingen niet significant waren, dit gold zowel voor het sociale zelfredzaamheidsdomein als het eenzaamheidsdomein.
Acties: er worden meer passende vragenlijsten bij alle deelnemers afgenomen op consequentere wijze, binnen de web-app. Dit bevordert de validiteit van het onderzoek.

[Praktijkvoorbeelden](#)

Bekijk [hier](#) de ervaringen van enkele jongeren:

Ervaringsverhaal van Sam (17 jaar)

“School was altijd een drama voor mij. Ik ben veel gepest en werd buitengesloten. Zeker de pauzes waren ongemakkelijk. Ik mocht wel bij mijn klasgenoten zitten, maar werd vervolgens compleet genegeerd. Daarom trok ik me liever terug op de gang of in de toiletten”, vertelt de 17-jarige Sam. “In mijn examenjaar was het zo erg dat ik dacht dat het beter was als ik er niet meer zou zijn. Wie zou mij nou missen? Gelukkig ben ik er op dat moment over gaan praten. Dat was heel moeilijk, maar het heeft me echt geholpen!

Na een goed gesprek begon mijn moeder over Join Us. Ik wist niet zo goed wat ik ervan moest denken, maar heb het geprobeerd. En daar ben ik heel blij om. Bij Join Us hoorde ik er meteen bij. Er werd een plekje vrijgemaakt op de bank, speciaal voor mij. Ik vind het echt ontzettend leuk en zit beter in mijn vel. De afgelopen maanden ben ik me zelfverzekerder gaan voelen. Ook weet ik nu beter hoe ik op iemand af kan stweb-appen. De dingetjes die ik bij Join Us heb geleerd heb ik meteen

gebruikt toen ik naar het mbo ging. De eerste dag in mijn nieuwe klas vond ik doodeng. Toch ben ik op een groepje meiden afgestapt en nu zijn we vriendinnen. Vorige week vierde ik met hen, en een aantal deelnemers van Join Us, mijn verjaardag. Dat was echt heel tof.”

Ervaringsverhaal van Ilse (15 jaar)

“Voor Join Us ging het helemaal niet goed. Ik had problemen thuis en op school. Ik werd gepest en dat werd voor mijn gevoel steeds erger. Ik hoorde nergens bij en vroeg me af waarom niet. Klasgenoten zeiden dat ik te druk was en niet leuk. Het maakte me verdrietig en boos. Op een gegeven moment was het zo erg dat ik zelfs aan zelfmoord dacht. Ik heb dat besproken met mijn mentor op school en die heeft hulp ingeschakeld. Ook stelde ze voor om naar Join Us te gaan omdat ik me zo vaak alleen voelde.

Ik zag er heel erg tegenop om te gaan, omdat ik bang was dat ik er niet bij zou horen. Dat ze me druk zouden vinden of stom. Ik weet van mezelf dat ik druk word op het moment dat ik gespannen ben. De eerste bijeenkomst was ik dus erg druk, maar dat was gelukkig niet erg. Bij Join Us hoort iedereen erbij. Het is zo fijn dat ik mezelf kan zijn en er gewoon helemaal bij hoor.

Bij Join Us heb ik geleerd geen moeite te doen voor mensen die me niet accepteren, maar juist mensen op te zoeken die bij me passen. Zo heb ik op school een vriendinnetje gemaakt. Ik zag dat ze er ook niet bij hoorde. We hebben elkaar opgezocht en het blijkt dat we heel goed bij elkaar passen.

Ik voel me veel beter dan voor Join Us. Het stelt me gerust dat er mensen zijn die ik kan vertrouwen, waarmee ik kan lachen, boos zijn en alles kan vertellen. Ook zie ik in dat er deelnemers zijn die niet gemeen zijn. Samen met de deelnemers die ik bij Join Us ontmoet doen we leuke dingen.”

5. Samenvatting Werkzame elementen

Inhoudelijke elementen:

- De sterke basis (veiligheid en plezier) die professionals, en deelnemers, samen creëren zorgt ervoor dat deelnemers zich prettig voelen bij Join Us. Deelnemers hebben het gevoel “ergens bij te horen” en voelen zich geaccepteerd. Dit leidt ertoe dat
 - deelnemers gemotiveerd worden om te werken aan verandering;
 - deelnemers een positief zelfbeeld ontwikkelen;
 - er mogelijkheden ontstaan om nieuwe (corrigerende) leerervaringen op te doen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen.
- Deelnemers worden in een groep samengebracht, waardoor zij:
 - positieve ervaringen opdoen, hetgeen hun self efficacy (vertrouwen in eigen kunnen) verhoogd;
 - van elkaar kunnen leren (sociaal leren middels observatie- en modelleren);
 - direct in de praktijk met andere deelnemers nieuw ontwikkelde vaardigheden kunnen oefenen, wat de transfer naar de dagelijkse praktijk bevordert.
- Deelnemers krijgen kennis en inzicht in de relatie tussen hun eigen houding en gedrag en hoe daarmee eenzaamheid ontstaat en in stand blijft.
- Door social challenges op maat leren deelnemers met steun van begeleiders en leeftijdgenoten de onderliggende mechanismen van eenzaamheid aan te pakken, waardoor deelnemers een realistisch beeld van zichzelf en hun sociale omgeving krijgen en voldoende sociale vaardigheden ontwikkelen om contact te leggen en te onderhouden

Praktische elementen

- Deelname aan het programma is laagdrempelig voor deelnemers, zij mogen zelf kiezen wat ze doen en de locatie is uitnodigend.
- Er is geen zorgindicatie nodig.
- Het werken met de Join Us web-applicatie maakt dat het proces voor iedereen goed bewaakt wordt en goed te volgen is.
- Begeleiders volgen een training en coaching van de methodiek, waardoor de kwaliteit in de uitvoering geborgd blijft.

Aangehaalde literatuur

- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 4, 359-373.
- Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., Kok, G., & Gottlieb, N. H. (2006). *Planing health promotion programs* (1st ed.). Retrieved from [https://iums.ac.ir/files/hshe-soh/files/PLANNING_HEALTH\(1\).pdf](https://iums.ac.ir/files/hshe-soh/files/PLANNING_HEALTH(1).pdf)
- Bijstra, J. O., Bosma, H. A., & Jackson, S. (1994). The relationship between social skills and psycho-social functioning in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 767-776.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J.T. (2015). Loneliness clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Cacioppo J.T., Hawkley L.C., Ernst J.M., et al. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*. 40: 1054-1085.
- Christensen, P. N., & Kashy, D. A. (1998). Perceptions of and by Lonely People in Initial Social Interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(3), 322-329.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312.
- Gezondheidsmonitor GGD'en, CBS en RIVM (2016) Geraadpleegd op 13 april 2020 van <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/samenvatting#methoden>
- GGD Zuidoost Brabant. (2020). Jeugdmonitor 12-18 jarigen 2019-2020. Geraadpleegd op 16 juli 2020 van <https://www.ggdbzo.nl/ggdkompas/Documents/Regio%20Tabellenboek%20JM%201219%20jaar%202019-2020.pdf>
- Goossens, L., Klimstra, T., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Teppers, E. (2013). Reliability and validity of the Roberts UCLA Loneliness Scale (RULS-8) with Dutch-speaking adolescents in Belgium. *Psychologica Belgica*, 54(1), 5-18.
- Van Heycop ten Ham, B. V. H. T., de Vos, B. & Hulsbergens, M. (2012). *Praktijkboek gedragstherapie 1* (1st ed.). The Hague, Netherlands: Boom Lemma.
- Jones, A. C., Schinka, K. C., van Dulmen, M. H. M., Bossarte, R. M., & Swahn, M. H. (2011). Changes in loneliness during middle childhood predict risk for adolescent suicidality indirectly through mental health problems. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 40, 818-824. doi:10.1080/15374416.2011.614585

- Knoers, A. M. P., & Mönks, F. J. (2004). *Ontwikkelingspsychologie*. Koninklijke Van Gorcum.
- Korrelboom, K., & Broeke, E. T. (2014). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie* (2nd ed.). Bussum, Netherlands: Coutinho.
- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2015). Loneliness in Early Adolescence: Friendship Quantity, Friendship Quality, and Dyadic Processes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(5), 709–720.
- Lodder, G. M. A., Goossens, L., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Verhagen, M. (2016). Adolescent Loneliness and Social Skills: Agreement and Discrepancies Between Self-, Meta-, and Peer-Evaluations. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(12), 2406–2416.
- Lodder, G. (2016). Eenzame deelnemers vragen om maatwerk. Radboud Universiteit. Opgehaald op 26 Amiruari 2017 van: <http://www.ru.nl/nieuws-agenda/nieuws/vm/bsi/deelnemers-opvoeding/2016/eenzame-deelnemers-maatwerk/>
- Masi, C. M., Chen, L. C., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 1-66
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of psychosomatic research*, 69(1), 69-79.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and behavioral Assessment*, 23(3), 145-149.
- Prins, P., Bosch, J., & Braet, C. (2011). *Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen*. Houten, Netherlands: Bohn Stafleu van Loghum.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Nowland, R., Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*. 10. 300-264.
- Richtlijnen Jeugdhulp (2020) Cognitieve gedragstherapie - Therapeutische principes. Geraadpleegd op 1 oktober 2020 van <https://richtlijnenjeugdhulp.nl/ernstige-gedragsproblemen/therapeutische-principes/cognitieve-gedragstherapie/>
- Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring Global Self-Esteem: Construct Validation of a Single-Item Measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 151-161.
- Van den Bergh, B. R. H., & De Rycke, L. (2003). Measuring the multidimensional self-concept and global self-worth of 6- to 8-year-olds. *The Journal of Genetic Psychology*, 164(2), 201-230.
- Samen tegen eenzaamheid (2012). Over eenzaamheid. Opgehaald op 26 Amiruari 2017 van: <http://samentegeneenzaamheid.nl/sites/wte/files/eenzaamheid-cijfers-feiten-infografic.jpg>

- Seepersad SS. Ongepubliceerd artikel. University of Illinois at Urbana-Champaign; Urbana: 2005. Understanding and Helping the Lonely: An Evaluation of the Luv Program.
- Segrin, C., & Flora, J. (2000). Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychosocial problems. *Human Communication Research*, 26(3), 489–514.
- Spithoven, A. W. M., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review*, 58, 97–114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003>
- Ten Broeke, E. T., van der Heiden, C., Meijer, S. & H. Hamelink (2008). *Cognitieve therapie* (2nd ed.). The Hague, Netherlands: Boom Lemma.
- Van de Maat, J. W., de Vries, S., & van der Zwet, R. (2020). Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Movisie. Geraadpleegd op 18 maart 2020 van <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-02/wat-werkt-eenzaamheid-dossier-2020.pdf>
- Van Dulmen, M. H. M., & Goossens, L. (2013). Loneliness trajectories. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1247–1249.
- Van Tilburg, T., & de Jong Gierveld, J. (2007). Zicht op eenzaamheid: *Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Van Gorcum.
- Van Widenfelt, B. M., Goedhart, A. W., Treffers, P. D., & Goodman, R. (2003). Dutch version of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *European child & adolescent psychiatry*, 12(6), 281-289.
- Vettenburg, N., & Deklerck, J. (2009). *Deelnemers binnenstebuiten. Thema's uit het deelnemersleven onderzocht*. Leuven, Belgium: Acco.

Bijlage 1

Vragen tbv applicatie Join Us

Doel

Voortgang van jongeren ophalen ter ondersteuning van de begeleiding en om impact van het programma te kunnen tonen.

Uitgangspunten

- De vragen worden ingevuld op de telefoon, jongeren krijgen een reminder via email en Whatsapp.
- We kiezen voor zoveel mogelijk vragen uit gevalideerde lijsten, deze data is altijd het meest betrouwbaar. Daarbij is een middenweg gekozen tussen praktisch werkbaar en wetenschappelijk onderbouwd.
- De tweede en daarop volgende lijsten bevatten enkele extra (evaluatie) vragen.

Meetmoment

JOIN US IN REAL LIFE

0 meting

Tussenmeting(en)

Eindmeting



Items 1e lijst

1. Hoe vaak heb je je alleen of eenzaam gevoeld in de afgelopen 2 weken?
 - Nooit
 - Zelden
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
2. Als je je wel eens alleen of eenzaam hebt gevoeld de afgelopen 2 weken, hoe lang voel je je al alleen of eenzaam?
 - Korter dan 1 maand
 - 1 maand a 2 maanden
 - 3 maanden
 - 6 maanden
 - 1 jaar
 - langer dan een jaar
 - niet van toepassing
3. Ik heb het gevoel dat ik tot een vriendengroep behoor.
 - helemaal niet waar
 - bijna nooit waar
 - soms waar
 - meestal waar
 - altijd waar
4. Ik heb een vriend(in) aan wie ik alles kan vertellen.
 - helemaal niet waar
 - bijna nooit waar
 - soms waar
 - meestal waar
 - altijd waar
5. Meestal ben ik tevreden met mezelf
 - helemaal niet waar
 - bijna nooit waar
 - soms waar
 - meestal waar
6. Heb je de afgelopen 2 weken, positieve of fijne gesprekken gehad met leeftijdsgenoten?
 - Nooit
 - Zelden
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
7. Ik maak gemakkelijk vrienden.
 - Nooit
 - Zelden
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
8. Ik leg gemakkelijk contact met leeftijdsgenoten
 - Nooit
 - Zelden
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
9. Ik kan een praatje maken met iemand die ik niet ken
 - Nooit
 - Zelden
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
10. Hoeveel goede vrienden/vriendinnen (mensen bij wie je je op je gemak voelt en met wie je het over alles kunt hebben) heb je?
 - Geen
 - 1 of 2
 - 3 tot 5
 - 6 tot 9
 - 10 of meer

11. Hoeveel familieleden heb je bij wie je op je gemak voelt en met wie je het over privé zaken kunt hebben?

- Geen
- 1 of 2
- 3 tot 5
- 6 tot 9
- 10 of meer

12. Hoeveel mensen zijn er beschikbaar voor jou, (mensen op wie je kunt rekenen en die naar je luisteren als je daar behoefte aan hebt)?

- Geen
- 1 of 2
- 3 tot 5
- 6 tot 9
- 10 of meer

13. Heb je een idee welke factoren een rol spelen bij jouw eenzaamheid?

- Geen idee
- Een beetje
- Goed idee

14. Heb je de afgelopen 2 weken, negatieve gedachten gehad over jezelf of over wat je doet?

- Nooit
- Zelden
- Soms
- Vaak
- Altijd

15. Hoeveel moeite had je de afgelopen twee weken met je onderwijs of werk (zoals naar school of werk gaan en actief mee doen).

- Geen
- Een beetje
- Redelijk
- Nogal
- Veel
- Heel veel

16. Hoeveel moeite had je de afgelopen twee weken met je vrije tijd (zoals hobby's en sport, naar buiten gaan, zelf kunnen bepalen wat je in je vrije tijd doet, etc.)

- Geen
- Een beetje
- Redelijk
- Nogal
- Veel
- Heel veel

17. Hoeveel moeite had je de afgelopen twee weken met je vriendschappen (zoals tijd doorbrengen met je vrienden, plezier maken met je vrienden, etc.)

- Geen
- Een beetje
- Redelijk
- Nogal
- Veel
- Heel veel

18. Hoeveel moeite had je de afgelopen twee weken met je familie (zoals tijd doorbrengen met je familie, met je familie kunnen praten over dingen, etc.)

- Geen
- Een beetje
- Redelijk
- Nogal
- Veel
- Heel veel

Items 2e en daarop volgende lijsten

Alle bovenstaande vragen + Onderstaande toevoegen

19. Hoe vond je de begeleiding vanuit Join Us?

- Helemaal niet prettig
- Niet prettig
- Weet ik niet
- Prettig
- Heel prettig

20. Wat is het effect van Join Us op jouw gevoelens van eenzaamheid?

- Geen effect
- Een beetje effect
- Weet ik niet
- Best wat effect
- Veel effect

21. Wat is het effect van Join Us op jouw gevoelens van geluk?

- Geen effect
- Een beetje effect
- Weet ik niet
- Best wat effect
- Veel effect

22. Zou je Join Us aanbevelen bij bekenden die zich alleen of eenzaam voelen?

- Absoluut niet
- Waarschijnlijk niet
- Weet ik niet
- Waarschijnlijk wel
- Zeker

Bronnen

Vragenlijst	Item	Schaal	Aantal gebruikte items	Auteurs
Eenzaamheid items	1+2	Eenzaamheid	2	Boer et al., 2022
University of California Los Angeles Loneliness Scale (UCLA)	3	Sociale Eenzaamheid	1	Russell et al., 1980
Relational Provisions Loneliness Questionnaire (RPLQ)	4	Emotionele eenzaamheid	1	Hayden, 1989
Rosenberg Self-esteem Scale	5	Eigenwaarde	1	Franck et al., 2008
Positieve interactie	6	Positieve interactie	1	Bodden & Haerkens, 2023
SOCIAL SKILLS RATING SYSTEM (SRSS)	7	Sociale vaardigheden	1	GRESHAM & ELLIOTT, 1990
Social Self Efficacy Scale Social Skills Rating System	8 & 9	Sociale vaardigheden	2	MURIS, 2001
Berkman-Syme Social Network Index (SNI)	10 , 11 & 12	Sociaal netwerk	3	Berkman & Syme, 1979
Kennis en inzicht	13	Kennis en inzicht	1	Bodden & Haerkens, 2023
Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ)	14	Negatieve gedachtes	1	Granefski et al., 2001
Individual Societal Impact Questionnaire (ISIQ)	15, 16, 17 & 18	Sociaal en maatschappelijk functioneren	4	Bodden & Keulen, 2021
	19, 20, 21 en 22	Tevredenheid join us	4	Stichting Join Us

Literatuurlijst items

Berkman, L. F. & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186–204.

Bodden, D., & Keulen, J. (2021). Individual and Societal Impact Questionnaire. Utrecht University

Boer, M., Van Dorsselaer, S. A. F. M., De Looze, M. E., De Roos, S. A., Ter Bogt, T. F. M., Van den Eijnden, R. J. J. M., Monshouwer, K., Huijink, W., ter Bogt, T., Vollebergh, W., & Stevens, G. W. J. M. (2022). HBSC 2021; Gezondheid en Welzijn van jongeren in Nederland, Universiteit Utrecht.

Franck, E., De Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008). Psychometric properties of the Dutch Rosenberg self-esteem scale. *Psychologica Belgica*, 48(1), 25-35. <https://doi.org/10.5334/pb-48-1-25>

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Handleiding voor het gebruik van de cognitive emotion regulation questionnaire [manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire] (CERQ). Leiderdorp: Datec.

Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1990). Social skills rating system manual. Circle Pines, MN: American Guidance Service.

Hayden, L.K. (1989). Children's Loneliness. Ph.D. Thesis, University of Waterloo, Waterloo, ON, Canada.

Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and behavioral Assessment*, 23(3), 145-149.

Russell, D., Peplau, L.A. & Cutrona, C.E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472–480