

# Het Ideaal

■ JOLANDA VAN GERWE

■ OPRICHTER EN DIRECTEUR VAN JOIN US

## ‘Laat eenzame jongeren niet stikken’

Dateenzaamheid vooraleen probleem van ouderen zou zijn, is een misvatting, ontdekte Jolanda van Gerwe in 2016. Met haar organisatie Join Us bereikt ze inmiddels zo'n twintigduizend jongeren tussen 12 en 30 jaar die last hebben van eenzaamheid.

door Fokke Obbema Foto Ivo van der Bent

‘W

en leven in een wereld waarin contact met andere mensen hoeven te hebben, dat we zelfs een leven zonder hen kunnen leiden. Dat staat haaks op onze diepste behoeften. Ons hele systeem, ons lichaam en ons mentaal welzijn, heeft juist een enorm verlangen naar contact, zonder dat bestaan we niet. Ik hoop dat we dat niet alleen gaan inzien, maar er ook naar gaan handelen. Ik wil een samenleving waarin we meer naar elkaar omkijken.’

Een hartenkreet slaken is Jolanda van Gerwe wel toever trouwd. Dat vloeit voort uit haar grote passie: het bestrijden van eenzaamheid onder jongeren. In de afgelopen tien jaar heeft de 40jarige pedagoog zich daarvoor ingezet. Ze toont zich optimistisch: ‘Ik heb me op dit gebied lang een roepende in de woestijn gevoeld, maar in de laatste jaren is een kantelpunt bereikt. Er is nu een beweging op gang gekomen om de sociale gezondheid van jongeren te versterken.’

Zelf maakt ze daarvan deel uit via haar organisatie Join Us. Die brengt in 102 gemeenten groepen jongeren tussen 12 en 30 jaar bij elkaar. Jaarlijks bereikt Join Us zo circa zesduizend jongeren; met online cursussen erbij zijn het er twintigduizend. Van Gerwe ziet hen als ‘kanaries in de kolenmijn’: hun eenzaamheidsklachten geven noodsignalen af over de staat van de samenleving. Maar liefst 468 duizend jongeren, volgens het CBS 11 procent van het totaal, heeft last van langdurige eenzaamheid. Van Gerwe wil zowel hun lot verlichten als de samenleving veranderen. ‘We zouden zoveel meer vooruitgang kunnen boeken wanneer bedrijven, scholen en gemeenten zich voor sociale gezondheid inzetten.’

Haar gepassioneerde houding voert ze terug op haar jeugd. ‘Op het schoolplein had ik al een antenne voor kinderen met problemen thuis.’ Zelf komt ze uit een tuindersgezin met vier kinderen, van wie ze de derde is. In het Brabantse dorpje Keldonk, duizend zielen groot, is de winkel aan huis, ‘waar door mijn ouders ieder moment konden worden weggeroepen’. Snoeihard werken is de norm. ‘Prei zetten, peultjes plukken, aspergegaatjes dichten, noem maar op.’ Als tiener heeft ze vele bijbaantjes, tot ze op haar 15de door de ziekte van Pfeiffer een half jaar gedwongen op bed ligt. ‘Dat was een eenzame tijd. Ik wilde altijd schoollief worden, maar door mijn ziekte wilde ik als pedagoog in een ziekenhuis werken om kinderen

in moeilijke omstandigheden te helpen.’

**Tijdens uw opleiding tot pedagoog komt u als twintiger terecht bij een zorgorganisatie die zo'n zeshonderd kinderen 'met een**

**rugzakje' bedient. Wat viel u op?**

‘Allereerst: dat er ongelooflijk veel geld aan dit soort jeugdzorg werd verdiend. Eerlijk gezegd begrijp ik nog altijd niet waarom we voor een zorgmodel met een commercieel karakter hebben gekozen. Daardoor voeren verkeerde intenties geregeld de boventoon en staan de belangen van de kinderen niet voorop. Dat zag ik bij deze organisatie.

Als stagiaire stond ik met een begele-

**BOEKTIIP**  
**DE MEESTE MENSEN DEUGEN**  
VAN RUTGER BREGMAN

‘Hij laat zien hoe de mens echt is: sociaal, geneigd tot samenwerking en te vertrouwen. De media schetsen vaak een ander beeld, waardoor wantrouwen wordt gezaaid. Zijn scherpste stimuleert mij om voor een sociaal gezonde samenleving te strijden. Of zoals hij het zegt: het is tijd radicaal menselijker te worden.’



der voor een groep van tien kinderen. Aan ieder van hen werd 40 euro per uur verdiend, dus een middagprogramma leverde maar liefst 1.600 euro op. Terwijl de lat laag werd gelegd. ‘De kinderen moeten met een glimlach naar huis gaan’, zei een manager tegen me. Wanneer je verantwoordelijk bent voor kinderen met serieuze problemen, zoals ADHD en stoornissen in het autismespectrum, moet je niet voor 400 euro per uur pappen en nathouden, vind ik. Dan moet je doelen stellen om die kinderen zelfredzaam te maken en ze op de uitdagingen van het leven voor te bereiden. Als er zo veel geld beschikbaar is, mag dat niet in de organisatie verdwijnen. Maar ik heb meegemaakt dat een directeur van die zorgorganisatie te horen kreeg dat hij bij een werkbezoek zijn grote auto beter niet voor de deur kon zetten. Ouders zouden daaraan aanstoot kunnen nemen, vreesde het zorgteam. Ik vroeg me af: hoe kan zo'n man zichzelf in de spiegel aankijken?’

**Wat deden die ervaringen met uw idealisme?**

‘Dat werd er vooral door aangewakkerd. Ik wond me op over die misstanden, maar die zetten me ook aan tot actie. Ik ging een opleiding ondernemerschap volgen en begon een pedagogische praktijk die zich op probleemgezinnen richtte.’

**Vanaf 2016 bent u zich op eenzaamheid onder jongeren**

**gaan toeleggen. Wat was de aanleiding?**

‘Mensen denken vaak dat eenzaamheid alleen een probleem van ouderen is, maar toen ik bij gezinnen langsging, ontdekte ik hoeveel het onder jongeren speelt. Ik kwam schrijnende situaties tegen. Iemand die niet zijn verjaardag wilde vieren, omdat hij niemand kende om uit te nodigen; of een ander die geen enkele leeftijdgenoot tijdens zes weken zomervakantie sprak. Ook merkte ik dat de drempel voor jongeren om eenzaamheid toe te geven hoog is. Vaak houden ze een façade op. Een meisje zei me eens dat ze vrienden had in mijn dorp. Maar toen ik doorvroeg naar hun namen, zei ze die niet meer te weten.’

‘In eerste instantie bedacht ik een plan voor bijeenkomsten voor deze jongeren, waar de gemeente Meierijstad me geld voor gaf. Aanvankelijk kwam maar een handjevol naar het jongerencentrum, een keertje zelfs maar één iemand. Maar geleidelijk wisten we hen steeds beter te bereiken. Door de coronacrisis kanteelde het beeld dat eenzaamheid vooral een probleem van ouderen is. Inmiddels bereiken we tienduizenden jongeren en hebben we een landelijk team met 23 mensen.’

**Wat zegt eenzaamheid onder jongeren over onze maatschappij?**

‘In mijn ogen is kenmerkend dat we in een individualistische maatschappij zijn terechtgekomen, waardoor mensen er meer alleen voor zijn komen te staan. Vroeger konden de kerken je een gevoel van gemeenschap geven en waren de gezinnen groter. Nu zijn die veel kleiner en staan ze bovendien meer op zichzelf, waardoor de sociale verbanden zijn afgenomen.’

‘Ook leven we tegenwoordig in een prestatie maatschappij, wat het risico op sociaal isolement vergroot. De digitalisering is daar nog eens bijgekomen. Gamen en de smartphone maken dat kinderen en jongeren minder met elkaar spelen en dus minder met elkaar zijn verbonden.’

‘Je hebt vriendengroepen die samen zeggen te chillen, maar dan zit wel iedereen op zijn telefoon. Ook heb je moeders die tijdens de borstvoeding op hun telefoon kijken of op hun kindwagen een standaardje voor hun telefoon zetten. Waar ik ook treurig van werd, was een ervaring vorig jaar zomer in de outback van Australië. Omdat internet ook daar was gekomen, zat iedereen voor zijn eigen caravan online, de kampvuurplekken bleven leeg. Over de impact van sociale media wijzen de onderzoeken niet allemaal dezelfde kant op: sociale media helpen ook contact te leggen met mensen buiten je eigen bubbel, maar ze staan volgens mij vooral verbinding in de weg.’

**Hoe zou u uw ideaal omschrijven?**

‘In mijn ideale wereld zijn we liever voor elkaar, waardoor er minder mensen buiten de boot vallen. Als je je toch eenzaam voelt, moet er altijd een plek zijn waar je terecht kunt. Ik zou willen dat we beseffen dat we niet alleen op fysieke en mentale gezondheid letten, maar ook op de sociale gezondheid van mensen om ons heen, op ieders netwerk. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft al in 1948 op het belang daarvan gewezen, maar onze aandacht is vooral naar fysieke en mentale gezondheid gegaan. Uit een recente meta-analyse van duizend onderzoeken door Julianne Holt-Lunstad (Amerikaanse hoogleraar psychologie, *red.*) blijkt dat het niet hebben van een netwerk even schadelijk voor je gezondheid kan zijn als een rookverslaving of obesitas. In mijn ideale wereld zijn we daarvan niet alleen doordrongen, maar voelen we ook de urgentie sociale gezondheid serieus te nemen.’

**Hoe spitst u dat ideaal toe op Join Us?**

‘Allereerst door op te komen voor al die jongeren die nu in brand staan, omdat ze zich langdurig eenzaam voelen. Doe je niets dan gaat het steeds slechter met ze: ze gaan zich depressie ver voelen, het kost ze meer moeite aan het arbeidsproces deel te nemen, het risico op suicide neemt toe. We mogen ze niet laten stikken, vandaar dat we hun een laagdrempelige plek bieden waar ze zonder diagnose heen kunnen en waar ze leren sociaal sterker te worden.’

In deze serie interviewt Fokke Obbema mensen die hun leven aan een ideaal wijden.



'Het niet hebben van een sociaal netwerk kan even schadelijk voor je gezondheid zijn als een rook verslaving, blijkt uit onderzoek.'

'Ten tweede willen we iets aan de maatschappij veranderen, we willen niet alleen dweilen, maar ook de kraan dichtdraaien. Vandaar mijn focus op sociale gezondheid. Het ontbreken daarvan leidt tot eenzaamheid, zoals mentaal ongezond zijn kan leiden tot depressie. Dus de vraag is: hoe kunnen we systemen en instellingen zo organiseren dat ze tot meer sociaal contact leiden? Daar is veel te winnen. Er bestaan hbo-instellingen die hun studenten niet meer dan vier contacturen per week bieden, terwijl die jongvolwassenen in een belangrijke fase van hun sociale ontwikkeling zitten. Dat vind ik bizar.'

#### Wat biedt u jongeren?

'Uit tal van studies blijkt dat wanneer je mensen die zich eenzaam voelen alleen maar bij elkaar brengt de kans groot is dat hun gevoel van eenzaamheid wordt versterkt. Als je bijvoorbeeld ervan overtuigd bent sociaal niet vaardig te zijn, zal zo'n bijeenkomst dat eerder bevestigen dan ontkrachten. Dus moet je tijdens die bijeenkomsten werken aan de onderliggende mechanismen. Wetenschappers met wie wij samenwerken, onder-

scheiden er drie: minder sociale vaardigheden; minder mogelijkheden tot contact door bijvoorbeeld ziekte of culturele verschillen; en een negatieve wereld. We willen programma's ontwikkelen die aan het versterken van sociale vaardigheden en het bestrijden van een negatieve mindset. De jongeren bedenken leuke activiteiten om met elkaar te doen, onze begeleiders sturen op een veilige setting en op positief denken. We maken ook direct duidelijk: we leren je hier vaardigheden om ze elders toe te passen, want je gaat niet je hele leven hieraan deelnemen.'

#### Op welke weerstanden stuitte u?

'Vanaf het begin is dat vooral de ontkenning van het probleem. Het was jaren-

lang een hel om telkens weer van een gemeente te moeten horen: 'Hier hebben we helemaal geen eenzaamheid onder jongeren.' Gelukkig is dat wel veranderd, maar bij scholen tref ik helaas nog wel een dichte deur. Die zeggen de druk met hun kerntaken te zijn. Dat begrijp ik wel. Maar jongeren zouden zich zo veel minder eenzaam in de klas kunnen voelen wanneer scholen zich over hun sociale gezondheid zouden ontfemen.'

#### Betaalt u een prijs voor uw idealisme?

'Ik heb wel slapeloze nachten van alle gemiste kansen om voor deze jongeren iets te doen. Ik zie mezelf als voorvechter van hun belangen. Het zijn geen branieschoppers, ze komen niet bijeen op het Malieveld, maar dat betekent niet dat we hun problemen maar kunnen negeren. Ik hoop dat er overal plekken komen waar ze steun ondervinden en dat we de samenleving zo inrichten dat we eenzaamheid terugdringen. Daarvoor hebben we nieuwe vormen van gemeenschapszin nodig, want ik ben ervan overtuigd dat we het ten diepste nodig hebben om te voelen dat we ergens bij horen.'