

Eenzaamheid bij studenten: hand-out

Modulaire opleiding Coaching skills: Module 2 – Emotioneel
welbevinden

1. Wat is eenzaamheid?

In de eerste plaats verwijst eenzaamheid naar de ervaring van een gemis: iemand heeft minder, of minder fijne sociale contacten dan men zou willen. Deze ervaring is niet te meten, of objectief vast te stellen. Het gaat altijd om een subjectieve beleving. Eenzaamheid kan negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid oproepen, en kan leiden tot allerlei psychische, en zelfs lichamelijke klachten.

Eenzaamheid is dus zeker niet hetzelfde als alleen zijn. Alleen zijn is niet noodzakelijk een negatieve ervaring. Eenzaamheid wel. Het is een gevoel van er alleen voor te staan. Iedereen ervaart wel eens dat je erg eenzaam kan voelen te midden van een groep mensen.

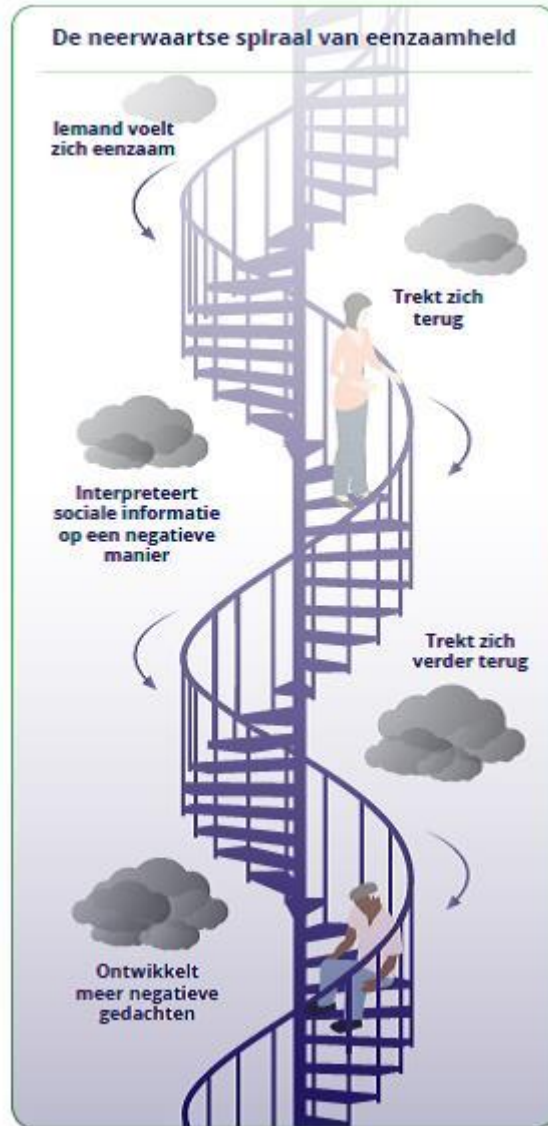
We kunnen last hebben van drie soorten eenzaamheid:

- **Sociale** eenzaamheid: sociale eenzaamheid gaat over het hebben van te weinig sociale contacten. Je kent, ziet, ontmoet, te weinig mensen, of in elk geval minder mensen dan je zou willen. Meestal gaat het over vrienden, kennissen, collega's ... Nieuwe studenten, die nog geen sociaal netwerk hebben kunnen uitbouwen, hebben hier vaak last van.
- **Emotionele** eenzaamheid: we spreken over emotionele eenzaamheid wanneer je een diepe, hechte en intieme band mist met andere mensen. Meestal hebben we zo'n band met onze partner, familie en/of hele goede vrienden. Een student heeft dus misschien wel veel contacten met anderen, bijvoorbeeld honderd vrienden op sociale media, maar toch lijkt er iets te ontbreken.
- **Existentiële** eenzaamheid: Bij dit gevoel van eenzaamheid gaat het eerder om zingeving dan om sociale contacten. Je voelt je klein en zonder betekenis, je voelt je heel alleen, en afgescheiden van anderen. Mogelijk ben je zelfs van jezelf vervreemd, alsof je niet meer goed weet wat je denkt en voelt. Existentiële eenzaamheid kan een student bijvoorbeeld overvallen als hij of zij iets heel ergs heeft meegemaakt, of als hij of zij een diagnose van een ziekte of een handicap moet verwerken.

Het is belangrijk om goed te luisteren naar je student. Over welke vorm van eenzaamheid gaat het? Is het een voorbijgaand gevoel dat je student nu en dan overvalt, een gevoel waar goed mee om te gaan is, of is het probleem waar hij of zij bijna altijd last van heeft, en dat al heel lang aanwezig is?

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Een bepaalde vorm van eenzaamheid hangt zelfs samen met ons mens-zijn. Als mens kunnen we nooit de beleving, de gevoelens en gedachten van iemand anders ten volle begrijpen. We kunnen ons wel inleven, maar we kunnen nooit in het hoofd van iemand anders kruipen. Deze situatie maakt ons eigenlijk allemaal eenzaam. We kunnen praten over onze beleving, we kunnen erover schrijven of schilderen of we kunnen proberen om ons uit te drukken door middel van muziek of theater, maar niemand kan ons hélemaal begrijpen.

Studenten die zich langdurig eenzaam voelen, kunnen last hebben van allerlei negatieve gevoelens: angst, spanning, schaamte en hulpeloosheid. Deze emoties kunnen een invloed hebben op het gedrag van studenten. Er kan een neerwaartse spiraal ontstaan. Eenzaamheid zorgt voor een verlies van zelfvertrouwen, en voor negatieve gedachten over zichzelf. De student vindt zichzelf niet leuk meer, en denkt dat anderen hem of haar ook niet leuk vinden. Hierdoor gaat de student zichzelf nog meer terugtrekken van familie en vrienden, en nog eenzamer worden. Eenzaamheid kan ook een invloed hebben op hoe we onze sociale situaties interpreteren en hoe we ermee omgaan. Een eenzame student kan sneller denken dat hij niet graag gezien is, saai gevonden wordt, uitgelachen wordt,... Dit kan er toe leiden dat de student zich nog meer terugtrekt. De vicieuze cirkel dreigt zichzelf dan in stand te houden.



2. Hoe vaak komt het voor?

Eenzaamheid komt frequent voor bij studenten. We geven enkele cijfers:

Een bevraging van de Studentenraad van de KULeuven wees in januari 2021 uit dat **3 op 4 studenten zich eenzaam voelt**. Bij een enquête van de Vlaamse Vereniging voor Studenten vóór de corona pandemie gaf 1 op 3 studenten aan zich eenzaam te voelen, en 1 op 2 studenten gaf aan geïsoleerd te leven.

3. Oorzaken van eenzaamheid bij studenten

Waarom zijn zoveel studenten eenzaam? Hier is nog onvoldoende onderzoek naar gedaan, maar de overgang van het secundair onderwijs naar de universiteit kan een gedeeltelijke verklaring geven. Van een veilige, vertrouwde klas van zo'n 20 leerlingen, komt de student terecht in auditoria met honderd of nog meer studenten. Er is bovendien amper nog tijd voor de jeugdbeweging en vrienden van vroeger. Ouders begrijpen de nieuwe taal en studentencultuur niet waar hun dochter of zoon zich in begeeft. De student voelt zich vervreemd van zijn thuisomgeving, onzeker over zijn huidige omgeving en toekomst en herkent zichzelf ook niet meer.

Ook de digitale technologieën en sociale media, die ons op het eerste gezicht een gevoel van verbondenheid zouden moeten geven, dragen soms juist bij aan eenzaamheid. Op sociale media lijkt het bijvoorbeeld vaak alsof alle anderen wel plezier maken en zich goed voelen, wat een gevoel van eenzaamheid nog kan versterken. Onderzoek heeft aangetoond dat jongeren die meer tijd op sociale media doorbrengen zich méér sociaal geïsoleerd voelen dan jongeren die minder tijd online spenderen.

Natuurlijk heeft de coronasituatie in de afgelopen jaren de gevoelens van eenzaamheid versterkt en verscherpt. Ook studenten worden in coronatijd enorm belemmerd in hun sociale leven. Het is eigenlijk onmogelijk om een digitaal alternatief uit te werken voor normale sociale contacten. Studenten missen de spontane automatische interactie: het praatje bij de koffieautomaat of buiten het auditorium. Even uitwisselen dat de studiestof of het examen moeilijk is. Zo'n praatjes normaliseren de moeilijkheden; de andere heeft immers ongeveer dezelfde ervaring. Veel studenten hebben behoefte aan contact, maar weten niet waar ze moeten beginnen of durven niet goed de eerste stap te zetten.

Eenzaamheid bij studenten kan leiden tot allerlei andere problemen. Eenzaamheid kan sociale angst en depressie veroorzaken, of studenten kunnen proberen om hun pijnlijke gevoelens door drank of drugs of medicatie te verhelpen. En in heel veel gevallen worden studenten er gewoon ongelukkig door, of verliezen ze hun studiemotivatie.

4. Signalen van eenzaamheid bij studenten

Als eenzaamheid zo frequent voorkomt bij studenten, en als het vaak zoveel negatieve gevolgen heeft, is het belangrijk om de signalen van eenzaamheid op te pikken. In deze tweede screencast gaan we in op de signalen van eenzaamheid. Signalen van eenzaamheid herkennen is niet zo makkelijk, omdat het vaak subtiele signalen zijn.

Er zijn twee soorten signalen die aanwezig kunnen zijn bij studenten die zich eenzaam voelen:

Psychisch	Gedragsmatig
<ul style="list-style-type: none">• Gevoel niets te kunnen• Boos of verbitterd• Verdrietig• Angstig• Geen vertrouwen hebben in anderen• Nergens zin in hebben• Lang in het negatieve blijven hangen (rumineren)	<ul style="list-style-type: none">• Zichzelf verwaarlozen• Slecht slapen• Thuis blijven, niet naar de campus of kot gaan• Geen hobby's hebben• Altijd/heel vaak alleen in de les zitten• Telkens overblijven bij verdeling groepjes groepswork• Weinig (goede) contacten op de universiteit

Vaak zijn er geen duidelijke signalen. Studenten verbergen hun gevoelens vaak voor de buitenwereld. Maar ook dan kan er sprake zijn van eenzaamheid. Denk dus niet te snel dat je het thema eenzaamheid niet aan bod moet laten komen en pols er af en toe zelf naar.

Vaak durven studenten niet hardop te zeggen dat ze zich eenzaam voelen. Eenzaamheid is een erg moeilijk thema waar een sterk taboe op kleeft, vooral in de leeftijdsgroep van de jongvolwassenen. Mensen schamen zich omdat ze zich eenzaam voelen.

Bij bepaalde groepen studenten moet je extra alert zijn. We denken bijvoorbeeld aan internationale studenten, nieuwe instromers (eerstejaars, zij-instromers), werkstudenten, pendelstudenten (of studenten die helemaal alleen op kot wonen), pionierstudenten, studenten met ASS, ... Voor al deze studenten kan het extra moeilijk zijn om aansluiting te vinden bij anderen, door hun leefsituatie of cultuur, hun persoonlijkheid, enz.

5. Hoe kan je helpen?

Wat kan je doen om een eenzame student te helpen?

- Vertel studenten dat ze niet de enige zijn. Voor iedereen die zich eenzaam voelt is het goed om te weten dat het probleem echt heel vaak voorkomt, en onder alle leeftijdsgroepen. En dat het zelfs nuttig is: je lichaam geeft een signaal dat je iets tekortkomt. Net zoiets als dorst hebben. Een belangrijke tip is praat erover! Dat helpt. De herkenning, steun en tips van anderen kunnen al verlichting geven.
- Exploreer samen met de student wat eenzaamheid voor hem of haar persoonlijk betekent. Heeft de student letterlijk te weinig contact? Zijn er mogelijkheden binnen de universiteit om de sociale kring uit te breiden, zoals een studentenvereniging, een club, een koor... ? Of gaat het eerder om een gevoel van vervreemding, waarbij de student vooral het gevoel heeft zichzelf niet meer te zijn of de verbinding met de omgeving kwijt te zijn?
- Spoor de student aan om te experimenteren met verschillende vormen van hulp en sociale netwerken. Zo ontdekt de student stilaan welke vorm van ondersteuning of sociale contacten helpend zijn voor hem of haar.
- Onderzoek samen met de student waar mogelijk ingangen tot contact liggen en hoe de student een contact kan initiëren. Een contact kan bijvoorbeeld ontstaan doordat je iets gemeenschappelijk hebt met de ander, doordat je iets deelt. We denken aan een gemeenschappelijke studie of woning, of aan een bepaalde interesse. Enkele mogelijkheden:
 - Stel een vraag of maak een opmerking over de situatie waarin je samen zit. Bijvoorbeeld op de campus, in je studentenhuis of op je werk. Dit kan leiden tot een babbel en de ander heeft in elk geval een keer je gezicht gezien. Een volgende keer kun je elkaar groeten en nog eens een kort praatje maken. Op die manier kan uiteindelijk een duurzamer contact ontstaan.
 - Word lid van een studentenvereniging, van een club die vrijwilligerswerk organiseert, een sportclub, een boekenclub; iets dat aansluit bij jouw interesses.
 - Praat erover met anderen om te ontdekken waar jouw behoeftes liggen en welke mogelijkheden daarbij aan kunnen sluiten. Houd er rekening mee dat niet elk initiatief meteen leidt tot een langdurig of diepgaand contact.
- Uit onderzoek blijkt dat wanneer je actief aan je sociale gezondheid werkt, dit ook echt werkt en dat er in veel gevallen - op termijn - verbetering optreedt. Het is dus belangrijk om vol te houden en niet te snel op te geven.
- Zelfs als de student stappen onderneemt om contact te leggen, vrienden te maken, erover te praten, en dergelijke, zal er vaak niet onmiddellijk verbetering komen in de gevoelens van eenzaamheid. Soms brengt het ook teleurstelling: "zie je wel, ik kan het niet, niemand vindt mij leuk". Daarom is het een

goed idee om een vervolgesprek te plannen om die gevoelens bij de student op te vangen en hem of haar te blijven motiveren en bevestigen in zijn of haar inspanningen.

- Tot slot is nog wel belangrijk dat de student bij langdurige gevoelens van eenzaamheid hulp zoekt bij de huisarts of de psycholoog. Zodra het stressniveau problemen veroorzaakt zoals bijvoorbeeld slecht slapen, moeite met concentreren (en daardoor studieachterstand) of emotionele uitbarstingen (huiltbuien, paniekaanvallen, prikkelbaarheid), is het belangrijk om hulp te zoeken. Hiervoor kunnen studenten ook terecht bij de studentenpsychologen van de Dienst voor Studietoelating en Studententoelating. Wil je weten hoe je een doorverwijzing concreet kan bespreken met een student? Tips over doorverwijzing vind je ook in de screencast en bijhorende doorverwijzingskaart van de module 'Coaching basics'.