



Jongeren zijn eigenlijk nooit eenzaam... toch?

Als je jong bent wordt het je tegenwoordig makkelijker dan ooit gemaakt om contacten te leggen met leeftijdgenoten. Dankzij sociale media als Facebook, Instagram, Snapchat, Tiktok en nog een paar heb je al gauw enkele tientallen - of soms wel honderden - vrienden en vriendinnen. Toch komen elke twee weken in het clubhuis aan de Boomgaardsstraat in het centrum van Rotterdam een paar meiden bijeen omdat het ze juist ontbreekt aan die vrienden en vriendinnen. Eenzaamheid: was dat niet iets dat we altijd associeerden met ouderen, verstopt achter geraniums?

Sahniya is een van de meiden die op de woensdagen bij elkaar komen in het clubhuis van Join Us, onderdeel van Wmo Radar. Ze kwam er

terecht via haar tante. 'Ik had niet veel vrienden en vriendinnen. Ik heb het altijd al moeilijk gevonden om contact te maken met andere mensen en vrienden te zoeken. Ik ben ook nog eens verlegen. Dan is het helemaal moeilijk om mensen te vinden met dezelfde interesses. De meiden die ook in het clubhuis komen hebben ongeveer hetzelfde verhaal als ik. We zijn allemaal een jaar of 16, 17. Ook zij hebben heel weinig contacten. Omdat je in dezelfde situatie zit, heb je automatisch al iets met elkaar gemeen.'

Spelletjesavond

Eenzaamheid onder jongeren bestaat. Officiële cijfers zijn er niet, maar het lijkt een onderschat probleem. Gelukkig komt er steeds meer aandacht, onder andere in Rotterdam. In het

clubhuis wordt elke twee weken iets georganiseerd, zoals een spelletjesavond of koken. 'We mogen zelf bepalen wat er gebeurt in het clubhuis. De begeleiding daar zorgt dat er spelletjes zijn. En recent is er een spelcomputer gekocht. Samen met de andere meiden doen we allerlei dingen. Ik probeer zoveel mogelijk met anderen te praten en mee te doen met de activiteiten. Het is eigenlijk om de twee weken, maar het is nu ook zo dat we elkaar buiten het clubhuis ontmoeten. Dan gaan we samen de stad in, om wat te wandelen, te praten of iets te kopen.'

Eerder durven

'Ik heb wel wat volgers op Facebook, maar vooral familie. Sinds kort volg ik ook wat meiden van het clubhuis. Dankzij het clubhuis merkt Sahniya dat het haar makkelijker af gaat om contacten te leggen met leeftijdgenoten. 'Ik durf het nu eerder. Ook omdat ik hun situatie kan begrijpen. Waar ik nog wel steeds bang voor ben is dat mensen je afwijzen.' Om die reden staat ze ook onder begeleiding van een therapeut.

Buitenbeentje

Na de zomervakantie gaat Sahniya naar de vijfde klas van het vwo. 'Op school gaat het wel. Mijn cijfers zijn goed. Maar daar heb ik ook weinig vrienden of vriendinnen om mee te praten. Dat zou ik wel heel graag willen. Ik weet dat heel veel mensen in mijn klas wel die vrienden en vriendinnen hebben. Je voelt je dan al gauw een buitenbeentje. Ik ben iemand die juist heel open is naar andere mensen toe, ik ben niet iemand die gauw anderen afwijst: je mag er niet bij zijn. Daarom zou ik het fijn vinden als ik meer mensen om me heen had.'



Anderen helpen

Buiten het clubhuis om is dansen een uitlaatklep. 'Dan probeer ik uit mijn 'shell' te komen, al zijn het niet echt leeftijdgenoten die ik daar ontmoet. En ik doe het ook om een beetje actief te blijven.' Waarom Sahniya haar verhaal wil doen? 'Ik hoop dat het anderen helpt, zodat ze zich niet als enige eenzaam voelen en het niet als een schande zien. Eenzaamheid kan iedereen overkomen en is normaal in ons dagelijks leven. Zelfs mensen met veel vrienden kunnen zich nog steeds alleen voelen. Belangrijk is dat we er over durven praten en ons omringen met mensen die de eenzaamheid even laten verdwijnen.'



Dit verhaal is aangeleverd door Rob de Wit, Budgetcoach Kwetsbaren en Ouderen

wmo  radar



Elke buurt een betere buurt