



**HEB JIJ OOK ENKEL JEZELF
OM MEE TE PRATEN?**

Waar je ook mee zit, Teleblok luistert.
Teleblok is t.e.m. 30 juni dagelijks bereikbaar
tussen 18 en 23 uur voor een anoniem chatgesprek.

www.teleblok.be

teleblok
samen met 

Dossier eenzaamheid bij studenten - Teleblok

“Men moet in vrede zijn met zichzelf en niet bang zijn voor eenzaamheid. Je kunt tussen de mensen zijn en leeg voelen vanbinnen, of je kunt eenzaam zijn met een rijke innerlijke wereld, alles zit in mijn hoofd. Ik moet alleen zorgen voor de juiste gedachten.”

Anonieme getuigenis uit de bevraging

Bevraging

- 726 respondenten - 571 volledig ingevuld - 661 uit het hoger onderwijs
 - o 76% vrouw, 22% man, 2% X
 - o 53% hogeschool - 36% universiteit - 11% andere
 - o 28% eerste jaar in het hoger onderwijs - 20% 2^e jaar in het hoger onderwijs - 21% 3^e jaar in het hoger onderwijs - 31% andere
 - o Hoofdverblijfplaats: 58% thuis (bij ouders), 37% op kot, 5% woont zelfstandig
- Respondenten aangeschreven via
 - o E-mail
 - o Sociale media
 - o Verspreiding via netwerk

Achtergrondinfo bevraging

Opzet

Teleblok voerde in volle piek van de coronapandemie een bevraging over ‘studeren in coronatijden’ (zie [persdossier](#)). Bijna 4 op de 5 studenten maakte zich toen zorgen over zijn studies door de coronamaatregelen. Drie kwart van de studenten zei bovendien dat ze zagen dat meerdere

medestudenten het extra zwaar hadden. Ook verschillende partnerorganisaties zaten in met het mentale welzijn van de studenten en deed er onderzoek naar.

Deze bevraging van Teleblok gaat verder dan de taboedoorbreking van het thema eenzaamheid bij jongeren. Teleblok onderzoekt hier hoe we jongeren preventief concrete handvaten kunnen bieden in de strijd tegen eenzaamheid. Het is belangrijk om in te zetten op preventie van eenzaamheid, aangezien het een negatieve voorspeller is voor levensvrede. Als je vereenzaamt, heb je minder mogelijkheden om terug te vallen op een eigen sociaal vangnet, waardoor meer studenten hun toevlucht moeten zoeken tot professionele hulp- en zorgverleners.

Timing

De bevraging werd uitgestuurd op 21 februari 2022 en had een looptijd van een kleine maand. Op dit moment waren de kleurcodes van de coronabarometer enkele weken in voege en stapten we net code oranje in, die heel wat versoepelingen met zich meebracht.

Cijfers en resultaten

Algemeen mentaal welzijn

Zoals hierboven beschreven, was het niet ons doel om op zoek te gaan naar het algemeen mentaal welzijn van de student. We wisten namelijk uit eerdere bevragingen dat dit bij veel studenten op een laag pitje stond. Toch was het belangrijk om de cijfers opnieuw op te vragen. Het waren geen verrassende, doch nog altijd confronterende cijfers. Slechts 30% van de respondenten is (heel) tevreden met zijn/haar mentaal welzijn tijdens dit academiejaar, terwijl dat cijfer voor de pandemie nog op 56% lag. 46% van de respondenten geeft aan zich vandaag soms eenzaam te voelen, 25% voelt zich vaak en 3% altijd eenzaam.

Sociale versus emotionele eenzaamheid

Vooraleer er concrete acties ter preventie van eenzaamheid uitgewerkt kunnen worden, is het belangrijk te weten met welk soort eenzaamheid de studenten voornamelijk kampen.

Eenzaamheid kent verschillende onderverdelingen. Wij legden de focus op:

- **emotionele eenzaamheid** = een sterk gemis aan een intieme relatie en emotioneel hechte band met partner, familielid of hartsvriend(in). Maar ook het gevoel bij te dragen aan een sociaal verband en 'ertoe doen'
- **sociale eenzaamheid** = het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen om je heen met dezelfde belangstelling of kenmerken zoals: collega's, buurtgenoten, andere studenten, vrienden vanuit hobby's...

Uit de resultaten komt duidelijk naar voor dat de emotionele eenzaamheid bij studenten groot is. 63% van de respondenten geeft aan dat ze wel degelijk een netwerk om zich heen hebben, maar een emotionele band met iemand missen. Deze eenzaamheid is heel verdoken. Hoe vaak denken we niet dat het wel goed met iemand gaat, omdat hij/zij veel vrienden heeft en zich wel lijkt te amuseren?

Hoe nieuwe contacten leggen?

Tijdens corona gingen we noodgedwongen digitaal. Op termijn begonnen we hier en daar er ook voordelen in te zien. De studenten geven in deze bevraging overduidelijk aan dat ze klaar zijn om opnieuw fysiek samen te komen. Welgeteld 88% van de bevroegden verkiest fysieke activiteiten boven digitale voor het leggen van nieuwe contacten. Of deze contacten nu gebeuren op continue

basis (door bv. een wekelijks georganiseerde samenkomst) of op een eenmalige activiteit heeft geen voorkeur.

Verenigingsleven

Wie deel uitmaakt van een studentenvereniging of een andere vereniging, voelt zich minder vaak eenzaam dan wie geen lid is van een vereniging. Van de studenten die geen lid zijn van een vereniging voelt 33% zich altijd of vaak eenzaam. Studenten die aangaven lid te zijn van een studentenclub of een andere vereniging voelen zich zelden of nooit eenzaam. Meer dan de helft van de respondenten geeft aan dat nieuwe contacten leggen cruciaal is om eenzaamheid te voorkomen. Wie lid is van een vereniging, komt op regelmatige basis in contact met anderen wat kan verklaren dat zij zich minder vaak sociaal eenzaam voelen dan wie niet bij een vereniging hoort. De emotionele eenzaamheid blijft wel eentje om ook in het verenigingsleven waakzaam over te zijn.

Ondersteuning

De studenten zijn op zoek naar ondersteuning. Het kunnen leggen van nieuwe contacten is voor 49% een belangrijke factor ter preventie van eenzaamheid. Laat het net daar de voorbije jaren wat moeilijk geweest zijn. Op de website van Teleblok reiken we tips aan om het gesprek aan te gaan met jongeren waarmee het moeilijker gaat. 40% van de respondenten geeft bovendien aan nood te hebben aan ondersteuning om zich beter in zijn vel te voelen, 29% heeft nood aan ondersteuning of hulp om sociaal vaardiger te worden. Ondanks de vele organisaties die preventie en het welzijn van jongeren ter harte nemen, zijn studenten op zoek naar de juiste plek voor hun vragen en noden. 23% heeft er nood aan te weten waar hij/zij terecht kan voor professionele hulp. Op de website van Teleblok vinden studenten alvast een overzicht met de verschillende hulplijnen waar ze ook buiten de blokperiodes terecht kunnen.

Elementen om je niet eenzaam te voelen

Studenten gaven ons hun 'best practices': wat werkt voor hen het best om zich niet eenzaam te voelen. We kunnen ze als volgt groeperen:

1. Relaties:

- Mensen waarop je kan steunen en bouwen
- Romantische band
- Respect, vertrouwen
- Mensen die checken hoe het met je gaat, ook al zie je hen niet dagelijks
- Iemand die probeert je te begrijpen, ook al lukt dit niet, er gewoon zijn voor die persoon
- Bij iemand terecht kunnen die naar je luistert, zonder steeds aan zichzelf te denken.
- Me op mijn gemak voelen bij iemand, niet hoeven nadenken of ik erbij hoor, of ze me wel leuk vinden.
- Gelijken vinden
- Aanvaard en begrepen worden
- Iemand die je mist als je er niet bij kan zijn

2. De eigen persoon:

- Zelfvertrouwen
- Niet focussen op sociale media
- Tevreden zijn met jezelf
- Mentaal stabiel zijn
- In vrede zijn met zichzelf

- Niet bang zijn voor eenzaamheid
- Het leven positief bekijken

Bijlage 1: tips

Teleblok ontwikkelde naar aanleiding van deze bevraging www.teleblok.be/eenzaam met allerlei tips, getuigenissen en materialen rond eenzaamheid. Hier al een greep uit de concrete tips die je er kan vinden:

- Spreek met je vrienden, klasgenoten of kotgenoten een vaste avond af waarop je samen kookt. Leer elkaar nieuwe gerechtjes kennen.
- Ken jezelf. Wat vind je interessant/leuk? Wat wil je nog leren? Zoek een activiteit/workshop/info-avond/lessenreeks in je buurt en schrijf je in.
- Neem zelf initiatief: ga je contactpersonen in je GSM af en stuur iemand/enkele/alle toffe mensen een berichtje om te vragen hoe het met hen gaat. Pols ook eens wie er nood heeft aan een bezoekje of een babbel.
- Organiseer een spelletjes- of Netflixavond voor je kotgenoten.
- Spreek iemand aan die in je les zit. Vraag naar de inhoud van de lessen, of diegene (ook) zenuwachtig is voor het examen, en/of wissel bloktips uit.
- Zet je in voor anderen. Zin om jezelf nuttig te maken voor anderen? Een vrijwilligersjob kan je een gevoel van voldoening geven én je laten kennis maken met anderen.
- Als je je eenzaam voelt: neem even rustig de tijd om dat gevoel toe te laten. Akkoord, leuk is anders, maar het is wél belangrijk om te weten wat erachter zit.
- Nood aan een babbel? Een hobby? Date? Wat quality-time met jezelf? Een heuse huilbui à la Bridget Jones om alles er even uit te laten stromen? Go for it! (en daarna een groot glas water en lekker in je bed!).
- Zoek iemand met een hond, kat, cavia, parkiet of schildpad en organiseer een huisdierknuffelsessie. Zo'n schildpad is misschien niet zacht, maar wél een tof gespreksonderwerp, of leuk om te voeren (wel eerst checken of die overschotjes pizza van gisteren een goed idee zijn ...).

Bijlage 2: Getuigenis Leef

‘Het voelt alsof ik niets doe in mijn studententijd’

Je studenten jaren. De tijd van je leven. Blokken en examens wissel je af met op de lappen gaan met oude en nieuwe vrienden. Maar klopt dat clichébeeld van het studentenleven wel? Voor Iris De Valck (18) in elk geval niet. ‘Buiten de les heb ik weinig contact met mijn klasgenoten. Ik voel me vaak alleen.’ Uit onderzoek van Teleblok blijkt dat nog meer studenten met eenzaamheid kampen.

Tekst: Davy D’Halluin

Beeld: James Arthur

Leestijd: 3 minuten

13/05/2022

Sinds september vorig jaar pendelt Iris bijna elke weekdag tussen Affligem en Gent. Ze zit in haar eerste jaar event- en projectmanagement aan de hogeschool. ‘Onze klas is een toffe groep en ik ken ondertussen wel wat mensen, maar samen iets doen na de les is moeilijk. Veel studenten in de klas zitten op kot en die gaan gewoon terug of hebben afgesproken met vrienden buiten de richting. Ik probeer wel om met mensen af te spreken, maar dat lukt moeilijk. Tot nu ben ik nog maar één keer iets gaan drinken met een paar klasgenoten.’

Nochtans omschrijft Iris zichzelf als heel sociaal. Eenzaam zijn kende ze niet voor ze aan haar hogere studies begon. ‘Ik heb speelpleinwerking gedaan en zat in de jeugdbeweging. Daar heb ik altijd wel een aantal vrienden gehad. Thuis heb ik nog twee vriendinnen, maar omdat ik elke dag pendel, zie ik die ook minder.’

‘Ik heb het gevoel dat ik niets kan doen omdat ik alleen ben. Als ik tussen twee lessen een uur vrij ben, dan zit ik in de mediatheek om te studeren. Ik mis iemand waar ik een goede connectie mee heb. Nu voelt het alsof ik niets doe met mijn leven. Ik heb het daar moeilijk mee.’

Gezocht: goede vriend(in)

Iris is niet de enige student die zich alleen voelt. Uit onderzoek van Teleblok blijkt dat bijna de helft van de studenten soms eenzaam is. Een kwart heeft zelfs vaak dat gevoel. ‘Uit de studie blijkt vooral dat er emotionele eenzaamheid is bij studenten,’ zegt Kirsten Ral van Teleblok. ‘Ze missen een diepgaande band met iemand.’

Een eenduidige verklaring voor die stijgende emotionele eenzaamheid is er niet. Al staat buiten kijf dat de coronacrisis een invloed heeft gehad. ‘Studenten zijn nu minder tevreden over hun algemeen mentaal welzijn dan voor de pandemie,’ vult Kirsten aan. ‘Ze geven ook aan dat ze weer meer fysiek bij elkaar willen komen.’

Ik mis iemand met wie ik een connectie heb

Iris

Taboe doorbreken

Maar wat doe je aan die eenzaamheid? Hoe ga je dat gevoel te lijf? Iris haar devies is: blijven proberen. ‘Als we samen zijn met andere klassen spreek ik mensen aan of vraag ik iets. Zo maak je toch even contact. Ik zit ook in de studentenvereniging. Hopelijk leer ik daar nog wat mensen kennen.’

‘Dat is altijd een goed idee,’ vindt Kirsten. ‘Uit onderzoek blijkt dat studenten die lid zijn van een

vereniging vaak minder eenzaam zijn. Al betekent dat uiteraard niet dat zij nooit eenzaam zijn.’

Een andere effectieve remedie is ondersteuning zoeken, weten bij wie je terecht kunt met die gevoelens. ‘Dat kunnen mensen zijn uit je eigen netwerk, familie bijvoorbeeld. Maar er is ook een breed gamma aan professionele ondersteuning, zoals een psycholoog. Al toont ons onderzoek aan dat studenten daar niet gemakkelijk de weg naar vinden.’

Studenten kunnen ook elkaar helpen, meent Kirsten. ‘Ga zelf het gesprek aan. Als je ziet dat iemand uit je richting vaak alleen zit of het merkbaar moeilijk heeft, spreek die erover aan. Toon dat je er bent.’

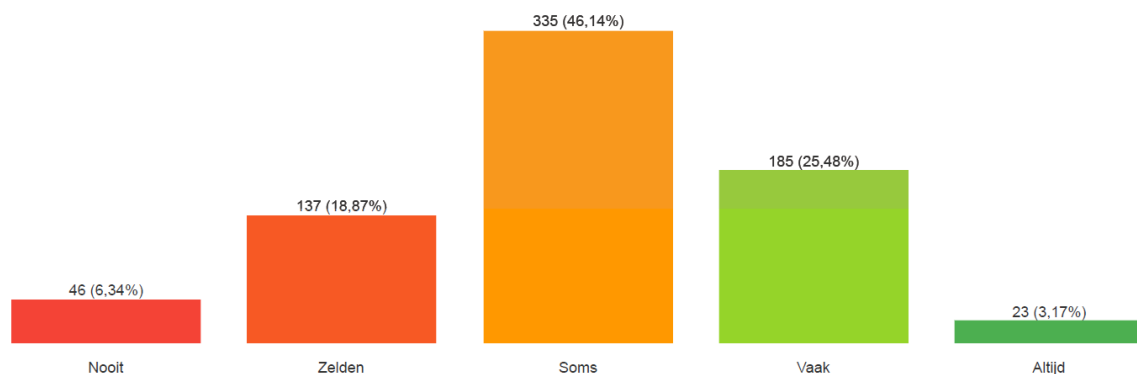
Volgens Iris is eenzaamheid bij studenten nog altijd een taboe. Dat doorbreken, kan een grote stap voorwaarts betekenen. ‘Op de campus zie ik nog andere studenten alleen zitten. Ik ben dus niet de enige met die gevoelens. Op TikTok heb je ook mensen die hun problemen delen en dat maakt meestal wel iets los. Het besef dat anderen ook worstelen, lucht op. Ik wil hetzelfde doen met mijn getuigenis. Duidelijk maken dat eenzaamheid iets is waar je niet alleen mee staat.’

Van maandag 23 mei tot en met donderdag 30 juni 2022 staan de vrijwilligers van Teleblok weer klaar om studenten en hun omgeving via chat een luisterend oor aan te bieden. Chatten kan via www.teleblok.be, elke avond tussen 18 en 23 uur.

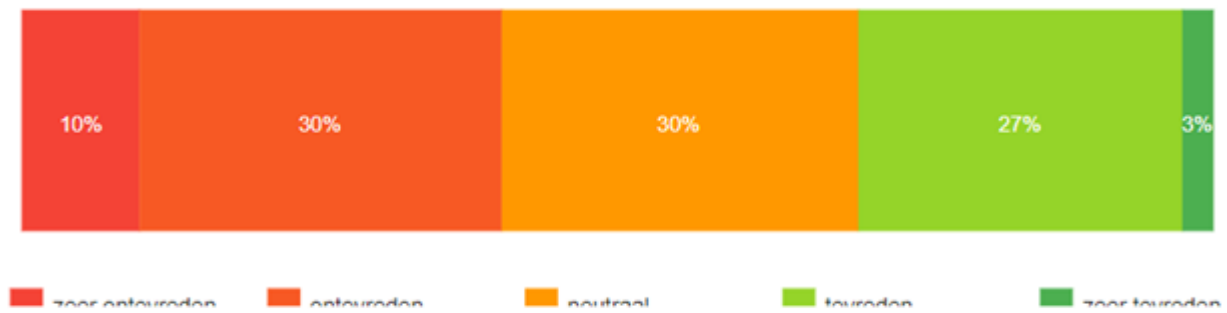
Zie ook [Eenzaamheid bij studenten komt vaker voor dan je denkt | CM Leef \(leefmagazine.be\)](#)

Bijlage 3: Cijfers en grafieken

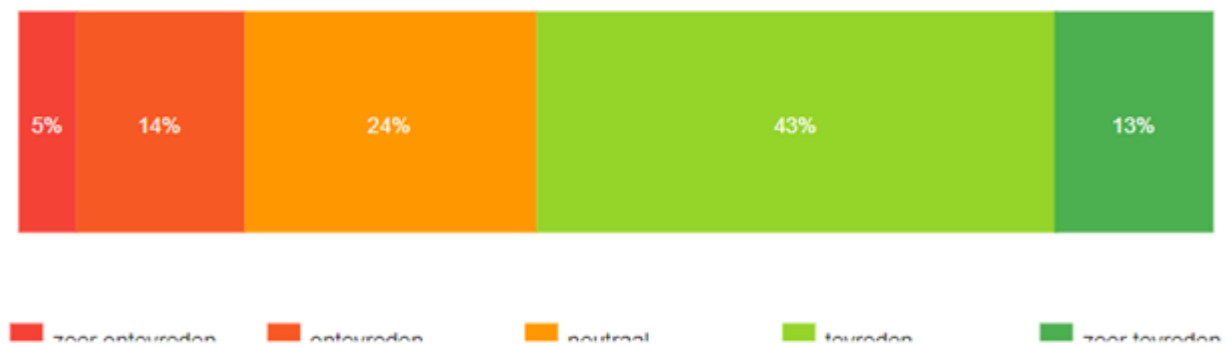
Voel jij je soms eenzaam?



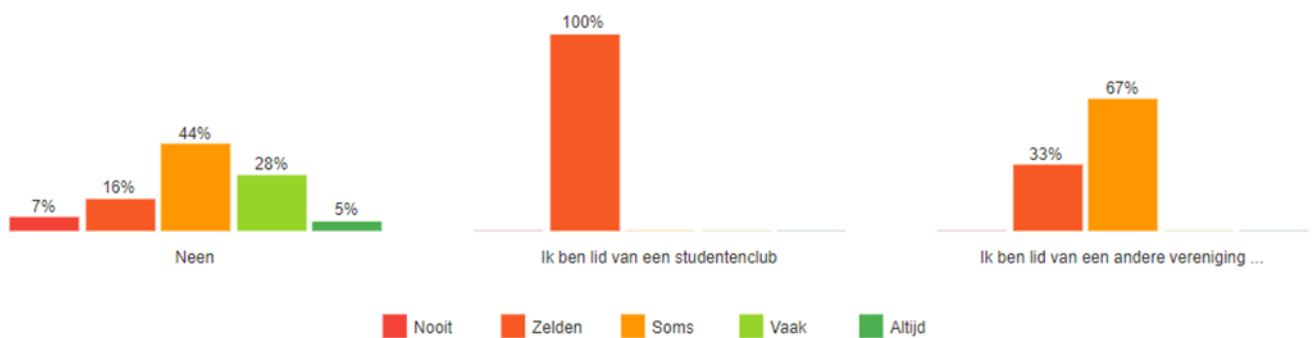
Hoe tevreden ben je over je algemeen mentaal welzijn tijdens dit academiejaar?




Hoe tevreden was je over je algemeen mentaal welzijn vóór de coronapandemie?











Uitsplitsing 'Geen lid van een vereniging' en Voel jij je soms eenzaam?












Kan je ons vertellen om welke reden je je eenzaam voelt?

	Aantal	% van de antwoorden	%
Ik heb geen sociaal netwerk	39		6%
Mijn sociaal netwerk is te klein of te beperkt	206		31%
Ik heb wel een sociaal netwerk, doch ik mis een emotionele band	424		63%

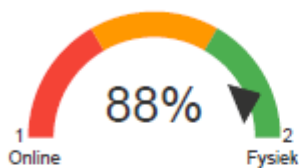
Wat zijn volgens jou de belangrijkste elementen om je NIET eenzaam te voelen?

	Aantal	% van de antwoorden	%
Lachen en plezier maken	496		72%
Bij iemand terecht kunnen	490		71%
Mezelf kunnen zijn	488		71%
Menselijk contact	459		67%
Een goede babbel	428		62%
Vaak dingen samen doen	281		41%
De ander gelooft in mij	246		36%
Andere:	22		3%

Waar heb je vooral nood aan om te verhinderen dat je je eenzaam voelt of eenzaam bent?

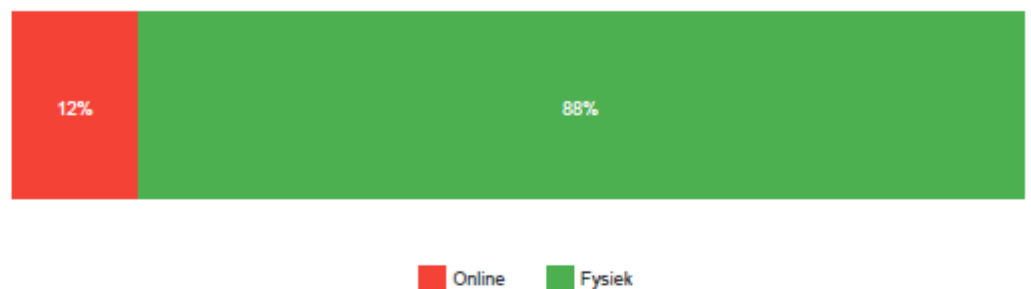
	Aantal	% van de antwoorden	%
Nieuwe contacten kunnen leggen met medestudenten of op kot	301		49%
Een mogelijkheid om nieuwe mensen te leren kennen (bv. Onthaaldag op school, meter/peterschap,...)	257		42%
Ondersteuning om mij beter in mijn vel te voelen	245		40%
Nieuwe contacten kunnen leggen tijdens het uitgaansleven	227		37%
Ondersteuning of hulp om sociaal vaardiger te worden	155		25%
Weten waar ik terecht kan voor professionele hulp	129		21%
Deel uitmaken van fora, whatsapp- of facebookgroepen	82		13%
Aangesproken worden om deel uit te maken van een studentenvereniging	65		11%
Andere:	42		7%

Welk soort initiatieven spreken jou het meeste aan om nieuwe contacten te leggen?

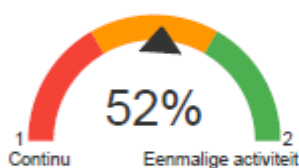


N 618

Welk soort initiatieven spreken jou het meeste aan om nieuwe contacten te leggen?

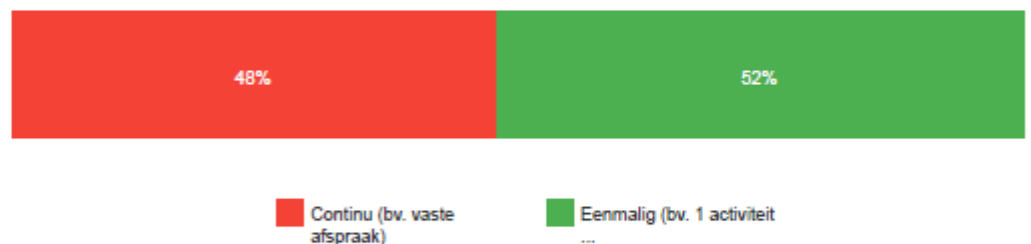


Hoe vaak wil jij nieuwe contacten leggen?

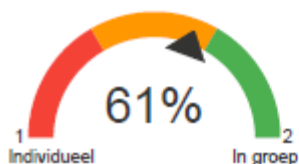


N 618

Hoe vaak wil jij nieuwe contacten leggen?



Op welke manier wil jij liefst nieuwe contacten leggen?



Op welke manier wil jij liefst nieuwe contacten leggen?



Bijlage 4: Beeldmateriaal

<https://www.teleblok.be/over-teleblok/materialen/beeldmateriaal>

- Video eenzaamheid
- Afbeelding voor sociale media
- Facebook-header
- Screen-afbeelding