THOMAS MORE

WETENSCHAPPELIJKE BEGELEIDING & VISIETRAJECT

Aanpak en preventie van eenzaamheid bij studenten Thomas More

dr. Lise Switsers

In opdracht van Stuvo

Mei 2025

Inhoud

INLEIDING 4

1. DEEL 1: VERKENNENDE LITERATUURSTUDIE 5

1.1. Definitie van eenzaamheid 5

1.2. Sociaal isolement versus eenzaamheid 6

1.3. Prevalentie eenzaamheid over de leeftijdsgroepen heen 6

1.4. Prevalentie van eenzaamheid onder studenten 7

1.5. Risicofactoren 7

1.6. Gevolgen van eenzaamheid 8

1.7. Interventies 8

1.8. Voorbijgaande versus chronische eenzaamheid 9

1.9. Op maat. Belang van de individuele situatie en behoeften 9

1.10. Conclusie 11

2. DEEL 2: CIJFERS INSTROOMBEVRAGING 12

2.1. Methodologie 12

2.2. Instroombevraging 12

2.3. Resultaten instroombevraging 12

3. DEEL 3: GESPREKSTAFELS – VERKENNING TOEKOMSTIGE WENSEN STUDENTEN 16

16

3.1. Algemene bevindingen 16

3.2. Nood aan buddysystemen of vertrouwenspersonen 17

3.3. Nood aan meer en diverser aanbod van ontmoetingsmomenten 17

3.4. Zorgzaamheid van docenten van belang 18

3.5. Quick-wins volgens de studenten 18

4. DEEL 4: BRAINSTORM TWEEDAAGSE STUVO JANUARI 2025 19

5. DEEL 5: IMPACTOEFENING 25

5.1. Drempel(s) wegwerken voor sociale activiteiten met extra aandacht voor studenten die meer risico lopen op eenzaamheidsgevoelens 25

5.2. Evidencebased werken in functie van de aanpak en preventie van eenzaamheid 26

5.3. Studenten en docenten zijn beter op de hoogte qua activiteiten en ondersteuning en vinden sneller hun weg 26

5.4. Er wordt de komende jaren actief ingezet op positieve beeldvorming 26

5.5. Docenten en opleidingen worden meer gestimuleerd om actief in te zetten op verbinding 26

5.6. Internationale studenten voortdurend blijvend ondersteunen 27

6. DEEL 3: CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN 27

6.1. Concluderend 27

7. REFERENTIES 28

Inleiding

In het kader van het uittekenen van een toekomstvisie en concrete adviezen rond de aanpak en preventie van eenzaamheid bij studenten Thomas More, werkten we, het Expertisecentrum Zorg & Welzijn, onderzoeksgroep Mobilab & Care van Thomas More Kempen vzw, een traject van wetenschappelijke begeleiding uit. De begeleiding gebeurde door onderzoeksmedewerkers van Mobilab & Care (https://thomasmore.be/nl/expertisecentrum-zorg-en-welzijn/mobilab-andcare/expertise/zorgzame-samenleving-vonk3; Thomas More Kempen vzw). Het eindresultaat van dit traject, werd gebundeld in dit rapport.

1. Deel 1: Verkennende literatuurstudie

Dit eerste deel bestaat uit een korte verkenning van de literatuur. Eenzaamheid onder studenten aan hogescholen is een toenemend probleem dat nauw samenhangt met de overgang naar volwassenheid, sociale veranderingen en academische druk. Hoewel studenten zich omringen met anderen, kunnen zij zich toch sociaal of emotioneel eenzaam voelen. In deze literatuurstudie worden de belangrijkste bevindingen over eenzaamheid bij hogeschoolstudenten besproken, met nadruk op definities, prevalentie, risicofactoren, gevolgen en mogelijke interventies.

1.1. Definitie van eenzaamheid

Eenzaamheid wordt vaak gedefinieerd als het subjectieve gevoel dat er een discrepantie bestaat tussen gewenste en feitelijke sociale relaties (Perlman & Peplau, 1981). De literatuur erkent een verscheidenheid aan dimensies van eenzaamheid (Fried et al., 2020). Zo beschrijft de literatuur emotionele en sociale eenzaamheid (de Jong Gierveld et al., 2018; Weiss, 1973), collectieve eenzaamheid (Cacioppo et al., 2015) en meer recent existentiële eenzaamheid (Bolmsjö et al., 2019). Dit onderscheid is ook belangrijk wanneer we naar de eenzaamheidsinterventies kijken. Elke dimensie van eenzaamheid vraagt immers een aanpak op maat (Heylen, 2011).

Weiss (1973) beschreef eenzaamheid als een multidimensionele ervaring en maakte een conceptueel onderscheid tussen twee specifieke componenten van eenzaamheid: sociale en emotionele eenzaamheid. **Sociale eenzaamheid** verwijst naar ervaren gemis in het breed sociaal netwerk en **emotionele eenzaamheid** hangt samen met het gemis aan een hechte band in iemands leven. De afwezigheid van sociale contacten kan resulteren in sociale eenzaamheid, terwijl de afwezigheid van hechte, affectieve relaties emotionele eenzaamheid kan veroorzaken (Dykstra & Fokkema, 2007).

Naast het bestaan van sociale en emotionele eenzaamheid, erkennen Cacioppo en collega's (2015) het bestaan van **collectieve eenzaamheid**, verwijzend naar iemands 'actieve netwerk' (school, werk, nationale identiteit) of hun sociale identiteit, waarbij mensen zich verbinden met soortgelijke anderen. Deze collectieve benadering van eenzaamheid geeft aan dat mensen de motivatie en het vermogen hebben om zich met anderen te verbinden. Niet alleen met individuen maar ook met andere sociale groepen (Cacioppo et al., 2015).

De psychotherapeut Irvin Yalom (1980) beschrijft existentiële zorgen, zoals de onvermijdelijkheid van de dood, onze zoektocht naar vrijheid, de behoefte aan saamhorigheid en de zoektocht naar betekenis in het leven, allemaal gerelateerd aan **existentiële eenzaamheid**. Existentialisten stellen dat eenzaamheid een gelegenheid is voor reflectie, om zich af te vragen waarom, om te zoeken naar betekenis in het leven (Mijuskovic, 1979). Terwijl de meeste soorten eenzaamheid worden gezien als een negatieve ervaring, combineert dit type eenzaamheid negatieve en positieve aspecten. Mijuskovic (1979) en Karnick (2005) beschouwen eenzaamheid als een universeel, normaal en existentieel verschijnsel dat alle mensen in hun leven kan treffen, met zowel negatieve als positieve aspecten. Zo stelt Karnick (2005) dat eenzaamheid "*als positief wordt beschouwd wanneer het wordt gezien als creatief, productief en rijpend, en als negatief wanneer het wordt gedefinieerd als fysieke, emotionele of sociale vervreemding, of isolatie van zichzelf of van anderen*" (Karnick, 2005, p.9). Een recente review over existentiële eenzaamheid onderzoekt en beschrijft dit fenomeen als complex en onduidelijk (Bolmsjö et al., 2019).
Op oudere leeftijd kunnen existentiële gedachten en zorgen aanwezig zijn, over de dood en sterven (Karlsson et al., 2014) waarbij mogelijk het gevoel wordt ervaren dat het leven voltooid is of het doel om te leven verloren is gegaan (van Wijngaarden, & Goossensen, 2015).

1.2. Sociaal isolement versus eenzaamheid

De Jong Gierveld (1998) merkt op dat eenzaamheid conceptueel, theoretisch en methodologisch complex is, en anders is dan alleen zijn, alleen leven of sociaal geïsoleerd zijn. Terwijl eenzaamheid een subjectieve toestand is, betreft sociaal isolement de objectieve toestand van een situatie en verwijst het naar een beperkt aantal sociale relaties of een klein netwerk (de Jong Gierveld, van Tilburg & Dykstra, 2018). Een beperkt sociaal netwerk kan de kans op eenzaamheid verhogen, maar dit hoeft niet noodzakelijk. Omgekeerd geldt evenzeer: mensen met een zeer uitgebreid sociaal netwerk, kunnen alsnog eenzaamheid ervaren wanneer ze een gemis ervaren in hun sociale netwerk (Heylen, 2011).

1.3. Prevalentie eenzaamheid over de leeftijdsgroepen heen

In een bevraging onder Belgische 18-plussers in 2018 gaf ongeveer 46% van de Belgen aan zich soms tot vaak eenzaam te voelen. Bij de jongere leeftijdsgroepen lag dit percentage het hoogst (Annemans & T'Jaeckx, 2018).

Een online survey naar eenzaamheid bij Vlaamse 18-plussers in februari 2021 toonde duidelijk aan dat eenzaamheidsgevoelens opvallend hoger lagen tijdens de coronacrisis. 16% voelde zich vaak eenzaam. 43% gaf aan zich soms eenzaam te voelen en 41% nooit of bijna nooit. Wanneer we de opsplitsing maken naar leeftijd (zie tabel 2), dan zien we ook hier dat vooral de jongste leeftijdsgroepen met eenzaamheid geconfronteerd werden. Binnen de leeftijdsgroep van 18 tot 34 jaar gaf wel 24% aan zich vaak eenzaam te voelen; slechts 28% (bijna) nooit. Ook bij de 35- tot 49-jarigen lag het percentage hoog, met wel 18%. Bij de 50-plussers lag dit percentage significant lager (Steyaert & Heylen, 2021). Belangrijk om in het achterhoofd te houden is dat het om een online bevraging ging. De meest kwetsbare personen werden hiermee wellicht niet bereikt. Dit maakt dat deze cijfers mogelijk een onderschatting zijn.

Tabel 1 Eenzaamheid naar leeftijdsgroep, Vlaanderen (N=1044)

	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	65 jaar of ouder
Vaak	24%	18%	9%	13%
Soms	48%	43%	41%	40%
(Bijna) nooit	28%	39%	50%	48%

Bron: Steyaert & Heylen, 2021

Ook andere studies wezen op de hoge prevalentiecijfers bij jongeren tijdens de coronacrisis. We voelden ons samen eenzaam, maar niet iedereen kende hetzelfde risico op eenzaamheid. Vooral onder de jongere leeftijdsgroepen lag het percentage opvallend hoger (Baarck et al., 2022).
Andere studies vonden evenens aanwijzingen dat jongeren en oudste ouderen hogere eenzaamheidsgevoelens aangeven in vergelijking met mensen van middelbare leeftijd (Lasgaard, Friis & Shevlin, 2016; Luhmann & Hawkley, 2016; Victor & Yang, 2012). Het stereotype beeld van de eenzame oude dag strookt dus niet met de realiteit (Heylen, 2011).

Eenzaamheid komt net meer voor onder de jongere populaties. Een recent onderzoek toont aan dat in Vlaanderen, zo'n 57% van de jongvolwassen (18-24-jaringe) zich soms tot vaak eenzaam voelde in 2024, ten opzichte van 35% bij 75-plussers. Bovendien geeft zo'n 10% van de jongvolwassenen aan zich vaak eenzaam te voelen (De Witte, et al., 2024). Wat wijst op een aanzienlijk aandeel van de jongvolwassenen die kampen met chronische, langdurige, eenzaamheid. Voor deze groep weten we met zekerheid dat eenzaamheid zeer nefaste gevolgen kent, op vlak van fysieke en mentale gezondheid en het algemeen welzijn.

1.4. Prevalentie van eenzaamheid onder studenten

Onderzoek toont aan dat eenzaamheid frequent voorkomt onder studenten. Windhorst et al. (2020) rapporteerden dat tussen de 30% en 50% van de studenten gevoelens van eenzaamheid ervaart. Tijdens de COVID-19-pandemie namen deze cijfers significant toe door het wegvallen van fysiek contact en het sluiten van hogescholen (Van den Broek et al., 2021).

1.5. Risicofactoren

Binnen de wetenschappelijke literatuur bestaat er consensus over verschillende achtergrondkenmerken op individueel niveau die samengaan met een verhoogd risico op eenzaamheid (Kemperman et al., 2019; Victor & Pikhartova, 2020). We geven hier de risicofactoren weer die het meest beschreven staan in de literatuur, en die ook gelden voor jongeren, inclusief studenten.

Studenten die hun vertrouwde omgeving verlaten, lopen verhoogd risico op sociale eenzaamheid (Russell et al., 2012), denk maar aan internationale studenten of studenten en kotstudenten.

Bovendien hebben bepaalde **persoonlijkheidskenmerken** ook een verhoogd risico op eenzaamheid. Introversie, sociale angst en een lage sociale zelfeffectiviteit hangen samen met een hoger risico op eenzaamheid (Wei et al., 2005).

Hoewel sociale media connecties kunnen bevorderen, tonen studies aan dat **overmatig gebruik van digitale platforms** paradoxaal genoeg kan bijdragen aan gevoelens van isolatie (Twenge et al., 2018).

Verschillende studies toonden aan dat een **zwakke gezondheid**, zowel op fysiek als mentaal vlak, samengaat met een hoger risico op eenzaamheid. Gezondheidsproblemen hebben een grote impact op de mobiliteit van personen alsook de mate waarin men kan deelnemen aan het sociale leven, die beiden op hun beurt samenhangen met een groter risico op eenzaamheid (Victor & Yang, 2012; De Witte & Van Regenmortel, 2019). Wat oorzaak en gevolg is, is weliswaar niet eenduidig. Een zwakke gezondheid kan tot meer eenzaamheid leiden, maar langdurige eenzaamheid kan ook resulteren in gezondheidsproblemen en een hogere mortaliteit (de Jong Gierveld et al., 2016).

Ook het al dan niet hebben van een **partnerrelatie** hangt sterk samen met het risico op eenzaamheidsgevoelens (Heylen, 2013). Maar ook wie een partnerrelatie heeft, kan zich eenzaam voelen wanneer de relatie niet goed zit (Bus et al., 2021; de Jong Gierveld et al., 2018).

Daarnaast bevestigen vele studies verschillen in eenzaamheid tussen mannen en vrouwen (de Jong Gierveld et al., 2018). De prevalentiecijfers bij **vrouwen** liggen doorgaans hoger dan die bij mannen.

Personen met een **migratieachtergrond** kennen een groter risico op eenzaamheid dan personen zonder migratieachtergrond. Niet alleen demografische en sociaaleconomische factoren bieden hier een verklaring voor (Vancluysen & Van Craen, 2011; Wu & Penning, 2015). Ook verschillende migratie-gerelateerde factoren kunnen een rol spelen en gevoelens van eenzaamheid in de hand werken. Denk aan het wegvallen van vroegere relaties, de grote afstand met familie (familie blijft vaak nog in het land van herkomst), nieuwe cultuur, waarden, normen, gebruiken, taal, … waardoor het vaak moeilijk is om nieuwe relaties op te bouwen (van Campen et al., 2018; Victor et al., 2012).

Financiële moeilijkheden gaan hand in hand met een hoger risico op zowel sociale als emotionele eenzaamheid en zijn dus een grote risicofactor op eenzaamheid (Heylen, 2013). Een goede socio-economische status biedt dan ook bescherming tegen eenzaamheid (de Jong Gierveld et al., 2018)

Het zorgen voor iemand in de nabije omgeving met een langdurige zorgbehoefte kan met eenzaamheidsgevoelens gepaard gaan. Zo voelen Vlaamse **mantelzorgers** zich significant meer ‘sterk eenzaam’ in vergelijking met niet-mantelzorgers (Bracke et al., 2022).

Tot slot, verschillende van deze risicofactoren hangen ook samen en zijn cumulatief. Zo kennen alleenwonenden bijvoorbeeld vaker een lager inkomen. Een laag inkomen en een zwakke gezondheid gaan bovendien vaak hand in hand. Kwetsbaarheid op het ene vlak gaat dan vaak ook samen met kwetsbaarheid op andere levensdomeinen (Heylen, 2011).

Tabel 2: Risicogroepen bij studenten

Risicogroep	Gemiddeld niveau van ervaren eenzaamheid
Eerstejaars studenten	Hoog
Internationale studenten	Zeer hoog
Studenten met lage SES	Gemiddeld tot hoog
Studenten op kamers alleen	Hoog
Introverte studenten	Variabel, gemiddeld
Studenten met psychische of/en fysieke kwetsbaarheid	Zeer hoog

Bronnen: Diehl et al. (2018); Van den Broek et al. (2021)

1.6. Gevolgen van eenzaamheid

Eenzaamheid kan verregaande gevolgen hebben voor het welzijn en functioneren van studenten. Het is geassocieerd met:

- **Psychische problemen** zoals depressie, angst en verhoogde stress (Diehl et al., 2018).
- **Lagere studieprestaties** en motivatieproblemen (Beattie et al., 2016).
- **Sociale terugtrekking**, die een vicieuze cirkel in stand houdt.

1.7. Interventies

Eenzaamheid onder studenten is geen onveranderlijk gegeven; met gerichte interventies kan de sociale verbondenheid worden versterkt en kunnen studenten zich meer ondersteund voelen. Zowel preventieve als curatieve maatregelen blijken effectief. Hieronder worden verschillende soorten interventies besproken, gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten

Peer mentoring en buddyprogramma's
Mentorschapsprogramma's koppelen nieuwe studenten aan ouderejaars studenten om een gevoel van verbondenheid te creëren en de overgang naar het hoger onderwijs te vergemakkelijken (Gopalan et al., 2021). Deze programma's bevorderen niet alleen sociale relaties, maar dragen ook bij aan een beter begrip van studie- en leefverwachtingen. Vooral voor onder meer de eerstejaars en internationale studenten kan dit een belangrijk vangnet zijn.

Sociaal-psychologische begeleiding en coaching
Het aanbieden van toegankelijke psychologische ondersteuning – bijvoorbeeld via studentenpsychologen, groepssessies of online zelfhulpmodules – kan helpen bij het aanpakken van negatieve gedachtenpatronen en het vergroten van sociale vaardigheden. Cognitieve gedragstherapie (CGT) is effectief gebleken in het verminderen van sociale eenzaamheid doordat het irrationele overtuigingen en vermijdingsgedrag aanpakt (Masi et al., 2011), zeker voor zij die chronische eenzaamheid ervaren.

Groepsactiviteiten en sociale integratie
Hogescholen kunnen initiatieven nemen om studenten te betrekken bij extracurriculaire activiteiten zoals sportclubs, cultuurverenigingen, studiegroepen of vrijwilligerswerk. Interventies die studenten samenbrengen rond een activiteit, inzetten op sociale steun, persoonlijk of virtueel, kunnen gevoelens van eenzaamheid bij

jongeren verminderen (Elard, et al., 2023) Dergelijke activiteiten geven studenten de kans om informele sociale banden op te bouwen in een laagdrempelige context. Het actief promoten en faciliteren van deze netwerken blijkt essentieel voor het versterken van verbondenheid op campus (Heflin et al., 2020).

Meditatie of mindfulness kan gunstig zijn voor mensen die liever niet in een groep zitten (Elard, et al., 2023) Vrijwilligerswerk, deelname aan (studenten)activiteiten en lidmaatschap van een sportclub, een sociaal-culturele vereniging en een jeugdbeweging een beschermende factor zijn tegen eenzaamheid (Soyez, 2020)

Digitalisering van ondersteuning
Online platforms voor studentconnectie (bijvoorbeeld "virtual lounges", digitale studie- of interessegroepen) zijn in opmars. Deze kunnen laagdrempelig sociale interactie mogelijk maken, vooral voor studenten die moeite hebben met face-to-face contact. Belangrijk is echter dat deze tools complementair zijn aan fysieke ontmoetingen en niet als vervanging dienen (Twenge et al., 2018).

Onderwijs als verbindend kader
Docenten en studiebegeleiders kunnen een belangrijke rol spelen in het signaleren van sociaal isolement. Door groepsopdrachten, peer feedback en actieve werkvormen te integreren in het curriculum, kunnen hogescholen een stimulerend en sociaal leerklimaat creëren. Het gevoel 'erbij te horen' binnen de opleiding versterkt academisch zelfvertrouwen en sociale veiligheid (Heflin et al., 2020).

1.8. Voorbijgaande versus chronische eenzaamheid

Het onderzoek van Eccles en Qualter (2021) focust op jongeren. Zij halen aan dat het belangrijk is om een onderscheid te maken tussen **voorbijgaande en chronische eenzaamheid** (Eccles & Qualter, 2021). Op basis van eerder onderzoek (Qualter et al., 2015) zullen interventies voor voorbijgaande eenzaamheid bestaan uit het aanleren van emotiemanagement en sociale vaardigheden. Op die manier wenst men te voorkomen dat men in langdurige eenzaamheid vervalt. Interventies voor langdurige eenzaamheid kunnen bestaan uit de behandeling van angst en negatieve cognitieve vooroordelen die langdurige eenzaamheid kenmerken.Chronische, langdurige, eenzaamheid is nefast voor iemand fysieke of mentale gezondheid, dit moeten we voorkomen.

1.9. Op maat. Belang van de individuele situatie en behoeften

We kunnen verschillende effectieve en potentieel werkzame elementen in de literatuur onderscheiden. Een one-fits-all-aanpak van een interventie bestaat dan ook niet. Iedere persoon met eenzaamheid is uniek en ook uniek in haar of zijn eenzaamheid. Door verschillen in persoons- en persoonlijkheidskenmerken, maar ook verschillen in achtergrond en levensloopervaringen ontstaan verschillende oorzaken en ervaringen van eenzaamheid. De eenzaamheidsaanpak moet dan ook specifiek afgestemd zijn op de individuele situatie en behoeften (de Jong-Gierveld & van Tilburg, 2022). Een interventie die zich richt op verschillende risicofactoren, inzet op verschillende werkzame elementen, zal meer slaagkans hebben (de Jong-Gierveld & van Tilburg, 2022). Perese en Wolf (2005) en Victor (2018) suggereren dat een algemene interventie op zichzelf waarschijnlijk geen invloed heeft op de effectiviteit, tenzij die focus is afgestemd op de behoeften van individuele noden.

Ook de typologie van interventieprofielen die Machielse en Ariaans (2020) ontwikkelden, geeft inzicht in de diversiteit van noden op sociaal vlak, en dus ook in aanpak. Ze ontwikkelden deze typologie in samenwerking met verschillende professionals. Het is een hulpmiddel om geschikte interventies te vinden die passen bij de behoeften en de mogelijkheden van mensen die eenzaam of sociaal geïsoleerd zijn.

Figuur 1 Interventieprofielen

Hardnekkigheid van de problematiek		Behoeften en motivatie		Typen interventies	Mogelijke resultaten
		Gericht op netwerk-ontwikkeling en sociale participatie	Niet (duidelijk) gericht op netwerk-ontwikkeling en sociale participatie		
Situationele problematiek	Actieve strategie	**Actieven**	**Geborgenen**	· Belemmeringen voor participatie weghalen · Preventieve interventies (zoals hulp bij rouwverwerking, mantelzorgondersteuning) · Toeleiding naar groepsaanbod/ activiteiten · Inzet vrijwilliger/match met andere oudere	· Eenzaamheid of sociaal isolement is afgewend · Zelfstandigheid/zelfredzaamheid vergroot · Netwerkontwikkeling en activering · Structurele verbetering van de situatie
	Passieve strategie	**Achterblijvers**	**Afhankelijken**	· Belemmeringen voor participatie weghalen · Individuele begeleiding door professional · Doorgeleiding naar specialistische hulp · Inzet vrijwilliger/match met andere oudere · Toeleiding naar activiteiten	· Zelfstandigheid/zelfredzaamheid is vergroot · Aanpassing aan de situatie is bevorderd · Acceptatie van adequate (specialistische) hulp · Deelname aan telefooncirkel · Netwerkontwikkeling en activering
Structurele problematiek	Actieve strategie	**Compenseerders**	**Buitenstaanders**	· Praktische problemen oplossen · Monitoren door professional	· Negatieve spiraal is doorbroken · Praktische problemen zijn opgelost · Vertrouwen in de hulpverlening is vergroot · Monitorcontact tot stand gebracht
	Passieve strategie	**Hoopvollen**	**Overlevers**	· Praktische problemen oplossen · Begeleiding bij dagelijks functioneren emotionele en psychosociale steun · Doorgeleiding naar specialistische hulp · Inzet van gespecialiseerde vrijwilliger · Creëren van een professioneel vangnet	· Negatieve spiraal is doorbroken · Praktische problemen zijn opgelost · Specialistische hulp ingeschakeld · Dagbesteding / zelfzorg verbeterd · Verder afglijden voorkomen door professioneel vangnet

Bron: Machielse en Ariaans (2020)

Drie vragen zijn belangrijk bij het bepalen van het interventieprofiel:

1. Is de problematiek situationeel of structureel?
    - Situationele problematiek: mensen die door (recente) omstandigheden of gebeurtenissen vereenzamen of in een sociaal isolement dreigen te komen.
    - Structurele problematiek: mensen die zich al vele jaren eenzaam voelen of geïsoleerd leven.
2. Heeft iemand behoefte om nieuwe sociale contacten op te bouwen?
    - Mensen die (duidelijke) behoeften hebben om contacten met anderen op te bouwen en gemotiveerd zijn om daaraan te werken.
    - Mensen die geen (duidelijke) behoeften hebben aan contacten met anderen en niet gemotiveerd zijn om daaraan te werken.

3. Is iemand in staat om daar actief aan (mee) te werken?
    - Mensen met een actieve strategie zijn gewend om problemen actief aan te pakken; zelf, of met hulp van anderen.
    - Mensen met een passieve strategie zijn niet gewend om zelf actief actie te ondernemen en problemen aan te pakken. Ze vertonen vermijdingsgedrag of trekken zich terug.

Op basis van de drie vragen zijn acht profielen te onderscheiden. De achtergrond en de mogelijke interventies verschillen per profiel.

1.10. Conclusie

Eenzaamheid bij hogeschoolstudenten is een complex en multidimensionaal probleem. Het vraagt om een geïntegreerde aanpak waarbij sociale ondersteuning, psychologische begeleiding en structurele initiatieven hand in hand gaan. Door gericht in te zetten op risicogroepen en preventieve maatregelen kunnen onderwijsinstellingen, zoals Thomas More bijdragen aan het psychisch welzijn van hun studentenpopulatie.

2. Deel 2: Cijfers instroombevraging

2.1. Methodologie

De instroombevraging gekoppeld aan de kenmerken van de studenten vormen de data waarop we relevante analyses uitvoeren om meer inzicht te krijgen naar eenzaamheid bij studenten van Thomas More. De Likertschaal: 'De hogeschool is een plaats waar ik me niet eenzaam voel' met antwoordmogelijkheden helemaal akkoord tot helemaal niet akkoord, vormen hiervan de basis. Aan de hand van de kenmerken van de studenten kunnen we tot risicoprofielen komen. Op die manier krijgen we meer inzichten in de studenten die zich eenzaam voelen op de hogeschool (op basis van kotstudenten, werkstudent, internationale student,..).

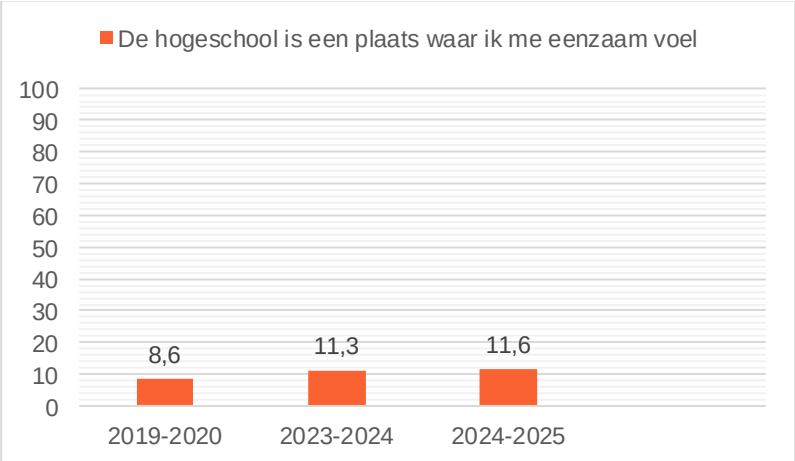
2.2. Instroombevraging

We analyseren de data van de instroombevraging over drie academiejaren heen, de aantallen geven we hier weer:

2019-2020 N = 1968
2023-2024 N = 2406
2024-2025 N = 2207

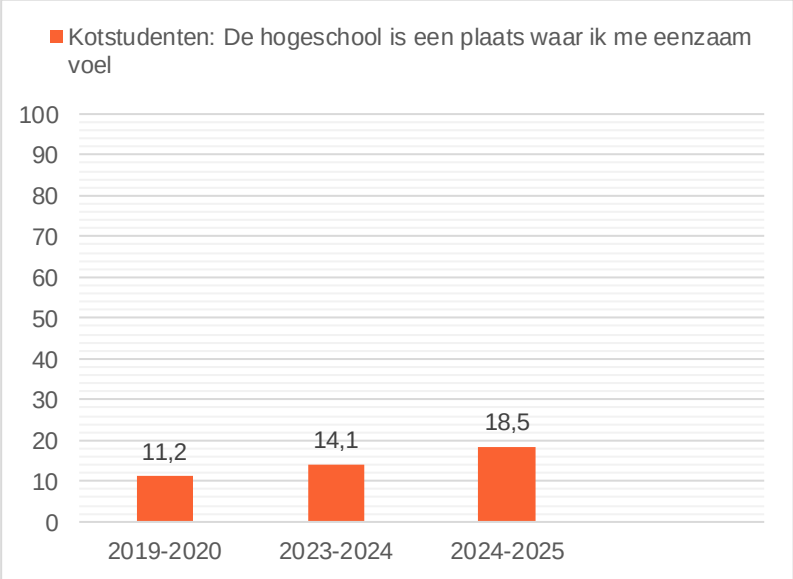
2.3. Resultaten instroombevraging

Figuur 2: De hogeschool is een plaats waar ik me eenzaam voel (%)



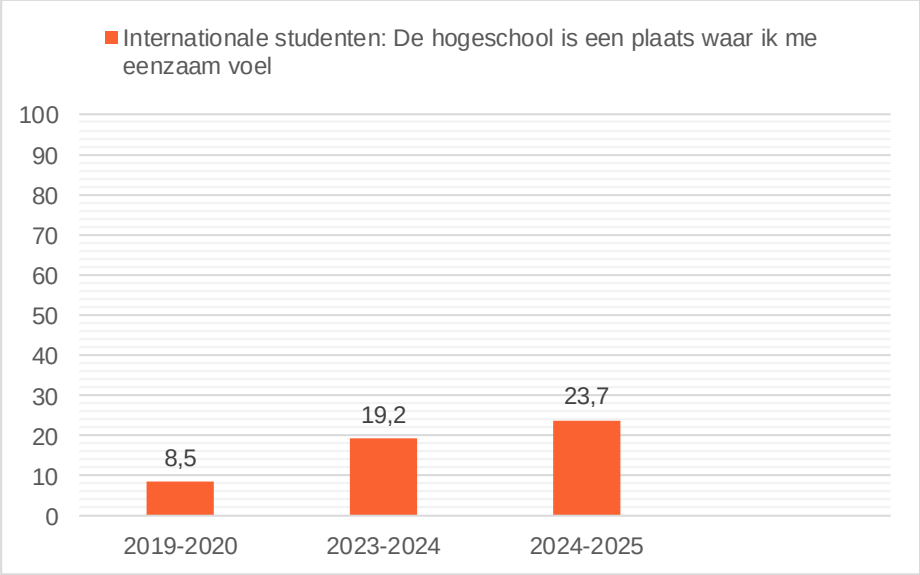
Voor het academiejaar 2024-2025 zien we dat **11,6% van de studenten aangeeft dat de hogeschool een plaats is waar ze zich eenzaam voelen**, dit is een significante stijging tegeven over de vorige academiejaren 2023-2024 en 2019-2020.

Figuur 3: Kotstudenten (%)



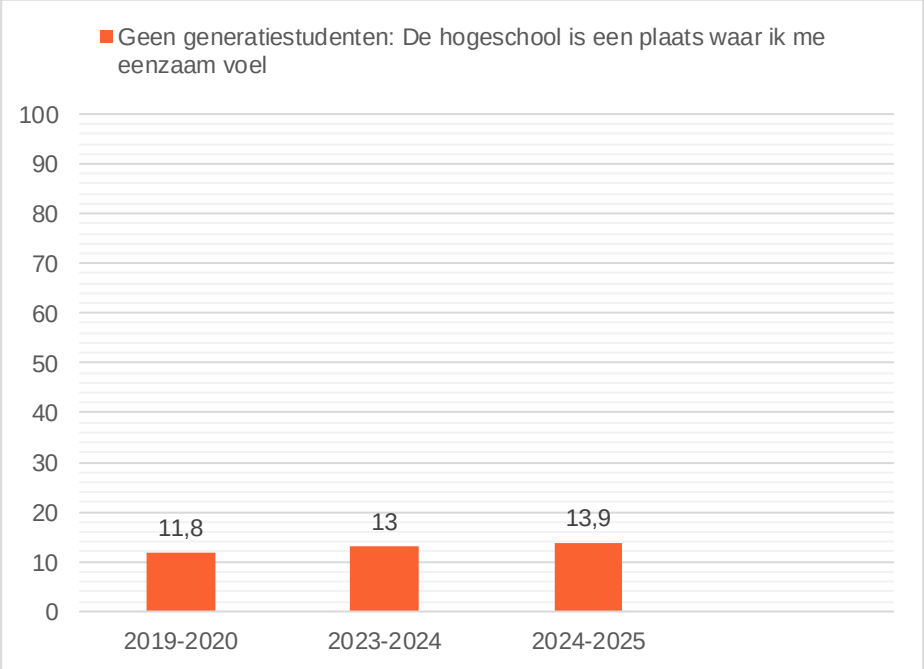
Kotstudenten blijken significanter eenzaam, in 2024-2025 geeft 18,5% van de studenten die de instroombevraging invulden meer aan dat de hogeschool een plaats is waar ze zich eenzaam voelen, in vergelijking met niet-kotstudenten. Dit aandeel stijgt ook siginiticant in vergelijking met voorgaande academiejaren. Hetzelfde geldt voor internationale studenten.

Figuur 4: Internationale studenten (%)



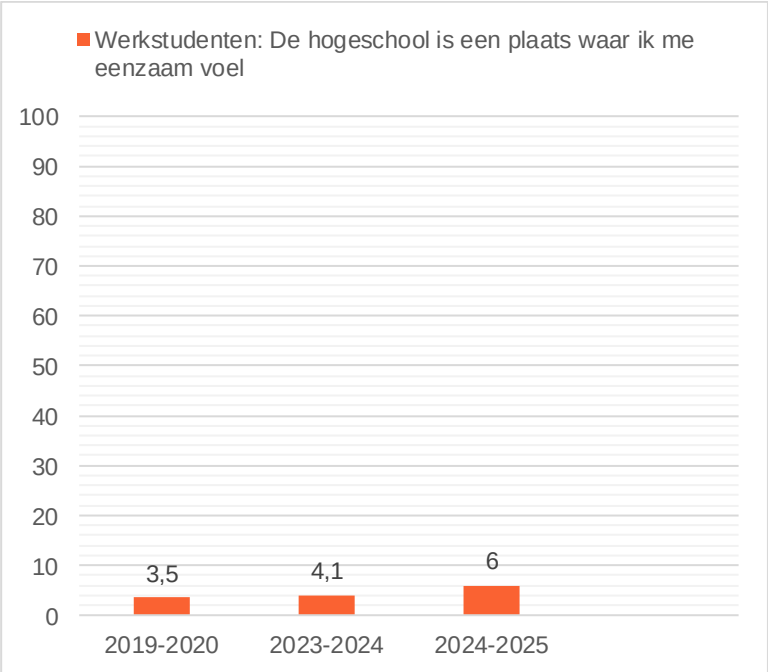
Voor de **internationale studenten** geeft 23,7% aan dat de hogeschool een plek is waar ze zich eenzaam voelen. Dit stijgt ook in vergelijking met de voorgaande academiejaren.

Figuur 5: Geen generatiestudenten (%)



Tot slot hebben **geen generatiestudenten** ook iets meer risico op eenzaamheid. In 2024-2025 geeft 13,9% aan dat de hogeschool een plek is waar ze zich eenzaam voelen.

Figuur 6: Werkstudenten (%)



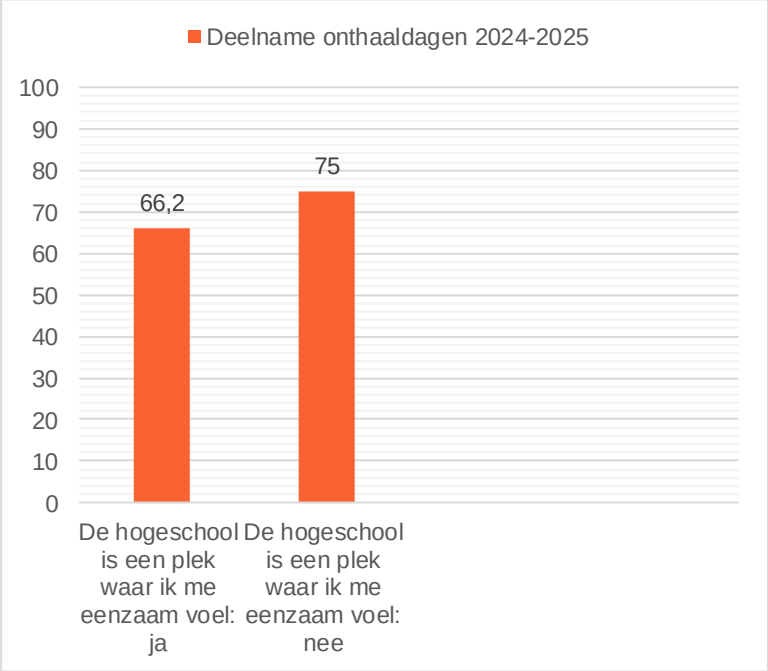
Werkstudenten blijken geen ricisogroep te zijn voor eenzaamheid op de hogeschool. Zij halen dit significant minder aan, in vergelijking met de niet-werkstudenten.

Deelname aan onthaaldagen

Significant minder studenten die eenzaam zijn nemen deel aan de onthaaldagen, in vergelijking met niet - eenzame studenten of die aangeven dat de hogeschool geen plek is waar ze zich eenzaam voelen.

66,2 % van de studenten die aangeven dat de hogeschool een plek is waar ze zich eenzaam voelen, heeft deelgenomen aan de onthaaldagen, 29,3% van hen niet. terwijl bij studenten die dit niet aangeven, zo'n 75% deelnam aan de onthaaldagen en zo'n 21,8% niet deelnam aan de onthaaldagen.

Figuur 7: Deelname onthaaldagen (%)



Opvallend bij de deelname aan de feestelijke opening, zien we geen significante verschillen. Studenten met eenzaamheidsgevoelens haalden tijdens de gesprekstafels zelf aan, dat de onthaaldagen een drempel kunnen zijn.

Concluderend: Zo'n 10% van de instromers geeft aan dat de hogeschool een plaats is waar ze zich eenzaam voelen, bij **kotstudenten** 18%, en 23% van de **internationale studenten** geeft dit aan. Alhoewel dit enkel een beeld geeft op het moment van instroom, geeft dit aan dat er weldegelijk studentengroepen zijn binnen Thomas More die meer risico op eenzaamheid ervaren. Deze resultaten zijn vergelijkbaar met internationale studies.

De instroombevraging geeft ons meer inzichten. Maar deze data heeft zijn beperkingen. Er zijn namelijk ook vele andere risicoprofielen onder de studenten die we niet mogen vergeten:

- Gezondheidsproblemen
- Mantelzorgers
- Studenten in armoede
- Studenten met migratieachtergrond
- Niet-EU studenten

3. Deel 3: Gesprekstafels – verkenning toekomstige wensen studenten



Praktische organisatie

Verkenning toekomstige wensen en noden
- Donderdag 20/2 Antwerpen
- 7 studenten
- ~~Donderdag 27/2 Turnhout geannuleerd wegens weinig of geen inschrijvingen~~
- Woensdag 26/2 Mechelen (+ Engelstalige tafel)
- 23 studenten met een groot bereik aan internationale studenten
- Woensdag 5/3 Geel
- 5 studenten
- ~~Dinsdag 4/3 Vorselaar geannuleerd wegens weinig of geen inschrijvingen~~

Telkens vanaf 18uur tot 20uur, met pizza als bedanking.
Communicatie via studentenportaal

3.1. Algemene bevindingen

Belang en meerwaarde van studentenbegeleiding = TOP
- Laagdrempelig, toegankelijk, impactvol, sterk werk!
- Veel beweging, veel activiteiten op de verschillende campussen
- Oog voor toegankelijkheid en sociale uitsluiting op de campussen
- Oog voor kwetsbare doelgroepen bij grote activiteiten ‘welcome days, campus clash..’
- Psychologische begeleiding die financieel toegankelijk is = TOP

“Het is moeilijk voor mij om mij niet eenzaam te voelen op school. Ik voel mij niet welkom.
Ik ben nieuw, ouder, heb verschillende vakken over verschillende jaren en val overal buiten. Ik ben ook alleen in een traject.
Een buddysysteem zou voor mij al helpen”

"Een fantastische docent heeft mij verder geholpen, mij letterlijk bij de hand genomen en samen met mij langs Stuvo gegaan voor hulp. Zo ben ik in contact gekomen met de psychologe, dat is echt heel waardevol voor mij. Ook het feit dat het bijna gratis is voor mij, doet enorm veel."

3.2. Nood aan buddysystemen of vertrouwenspersonen

Niet voor iedereen, maar gericht voor zij die er baat bij hebben

- niet-generatiestudenten
- internationale studenten
- andere kwetsbare studenten ook baat bij (bv. eerstejaarsstudent, kotstudent én student met autisme -> student met 3 risicofactoren voor eenzaamhied)

Grote verschillen qua initiatieven rond verbondenheid naargelang de opleiding

3.3. Nood aan meer en diverser aanbod van ontmoetingsmomenten

- Bijzondere aandacht voor internationale studenten
- Ontmoetingsevents, ook kleinschalige ontmoetingsevents
- Ontmoetingsruimte specifiek voor verbinding 'wil je een praatje slaan met iemand onbekend, ga dan naar ontmoetingszetel in lokaal x'
- Meer sociale hangplekken
- Belang van de zeteltjes in de gangen voor/na lessen
- Op sommige plekken op de campussen (bv. Mechelen) te beperkt
- Nood aan andere vormen van studentenclubs

"Heel wat studenten hebben baat bij studentenclubs, maar de focus op feesten en drinken zorgt voor een te grote drempel. Wij willen ook ergens toebehoren, maar niet om te drinken of feesten…"

- Samenkomen rond problemen die kunnen verbinden zoals dit onderwerp
- Dating-mogelijkheden tussen studenten op basis van interesses
- Online en/of fysiek
- Communicatie, velen zijn niet op de hoogte van het aanbod of wat er reeds allemaal gebeurt
- Meer kleine ontmoetingsevenementen zoals deze gesprekstafels
- Nood aan plekken (communicatie van mogelijke werkplekken) voor studentenwerk voor internationale studenten

3.4. Zorgzaamheid van docenten van belang

Docenten de nodige skills geven om te werken aan verbondenheid
- Studenten verdelen in groepjes bij taken
- Oog hebben voor zorgzaamheid
- Oog hebben voor kwetsbare studenten

Letten op betaalbaarheid van verplichte groepsactiviteiten binnen de opleidingen

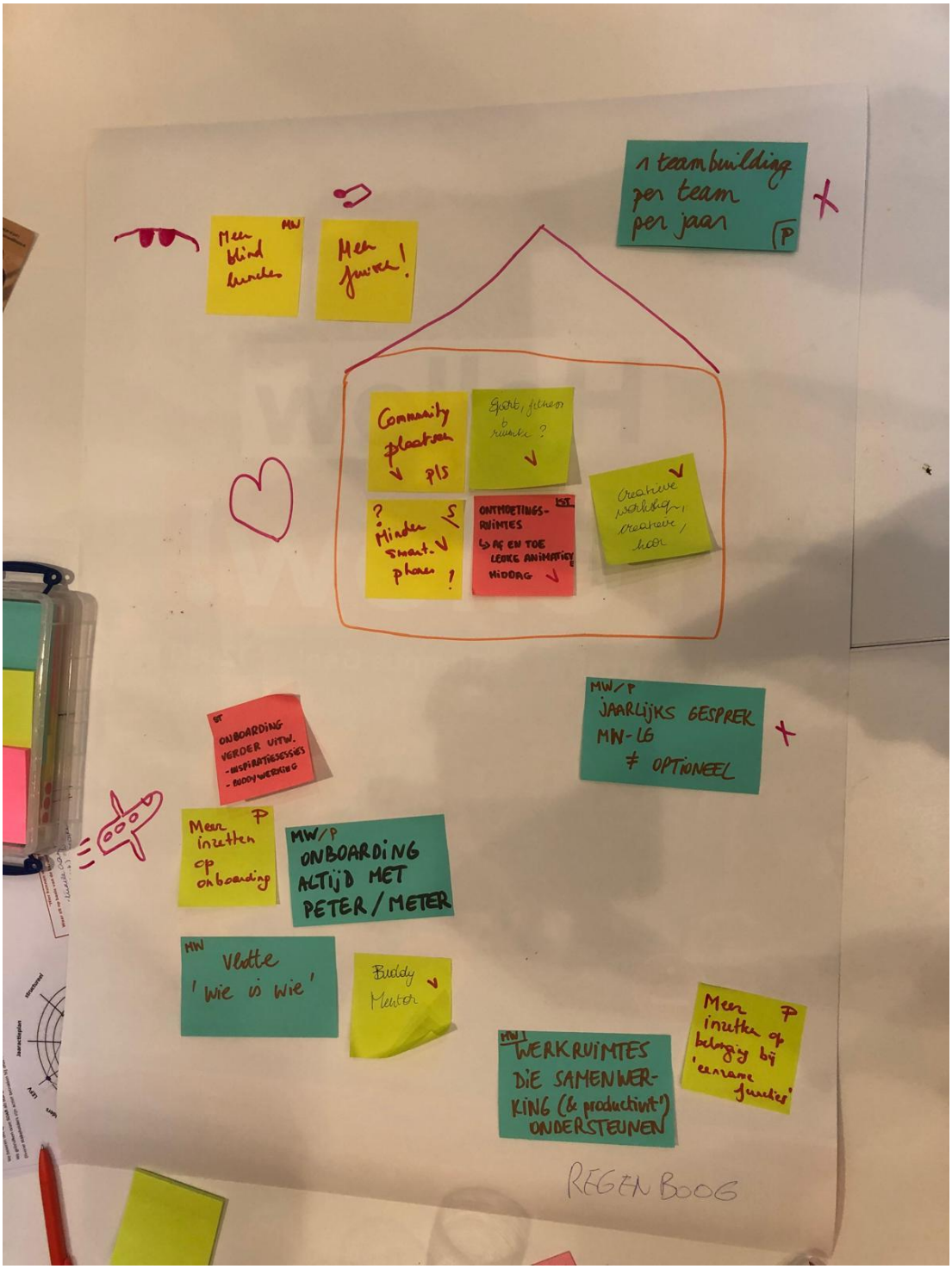


3.5. Quick-wins volgens de studenten

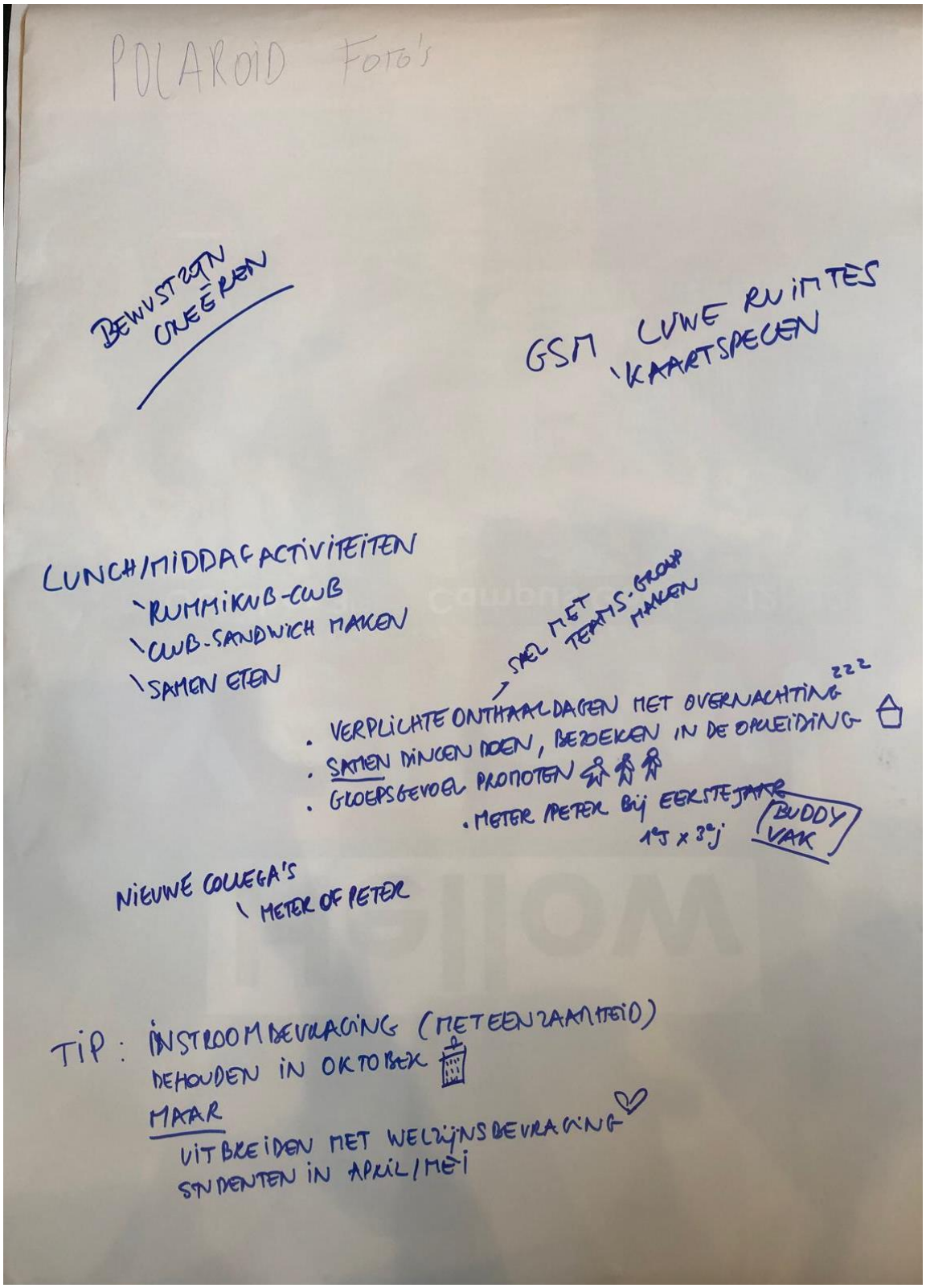
- Meer communiceren over activiteiten in het ENG
- Laagdrempelige info online naar psychologische begeleiding
    - Extra oog voor internationale studenten
- De honden van de campussen meer aanwezig laten zijn
- Bepaalde plekken nog sterker inzetten op verbinding bv. café national
- Functie “verbinder” bijmaken zoals kotverantwoordelijken
- Samen studeren – hierop blijven inzetten, op sommige plekken uitbreiden

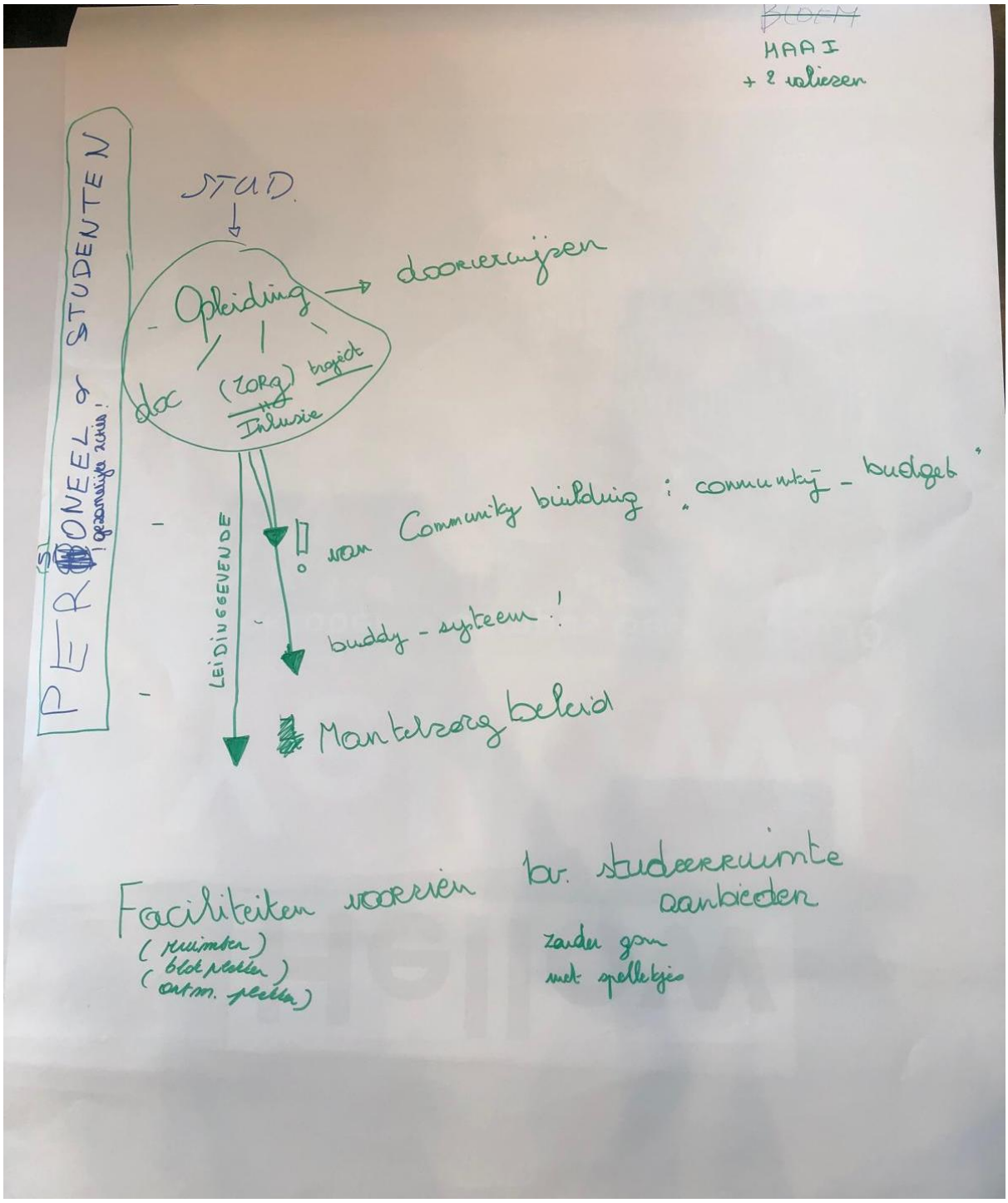
4. Deel 4: brainstorm tweedaagse stuvo januari 2025

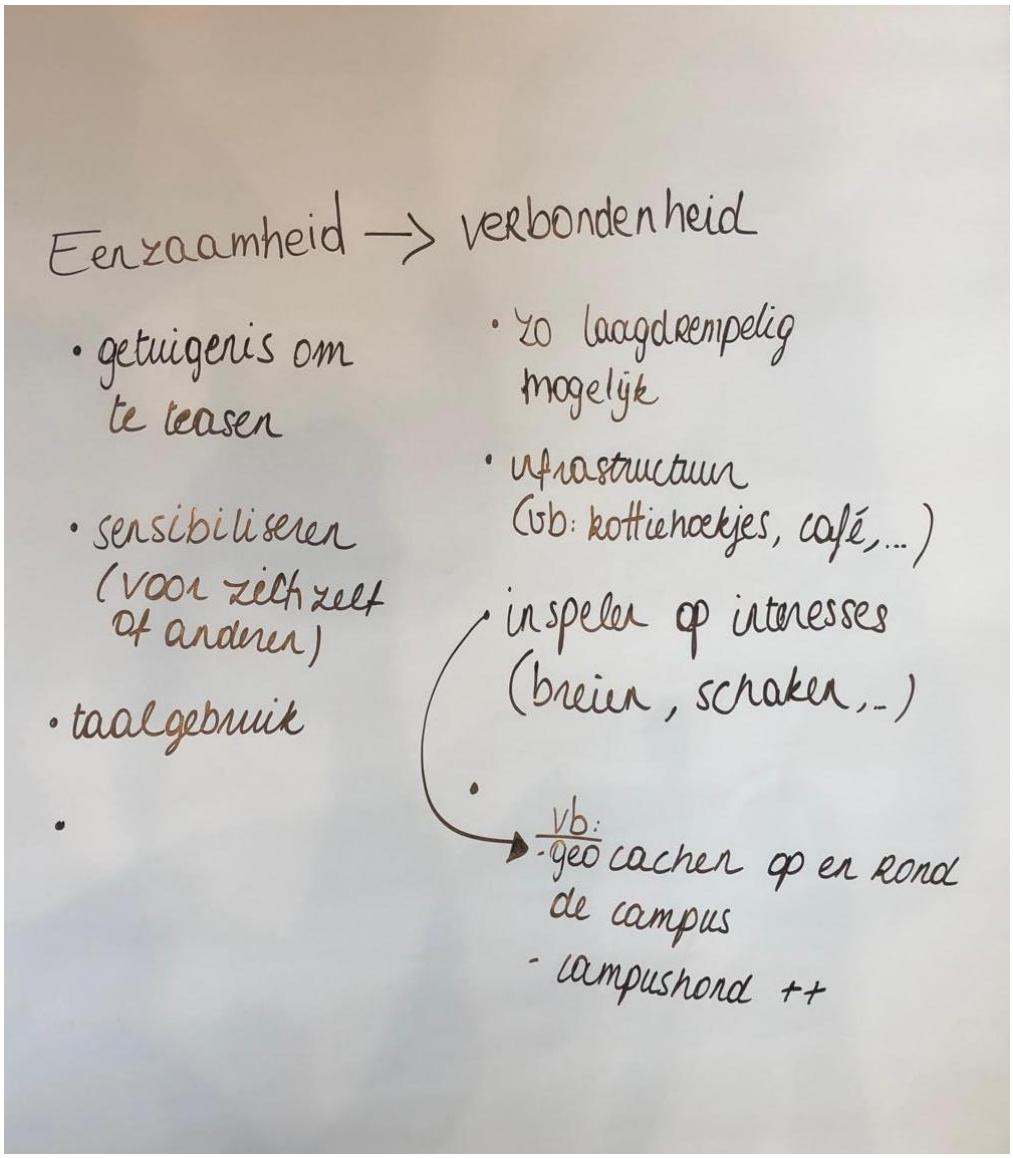
Wat zouden wij (beter) kunnen doen om eenzaamheid tegen te gaan/aan te pakken binnen Thomas More?

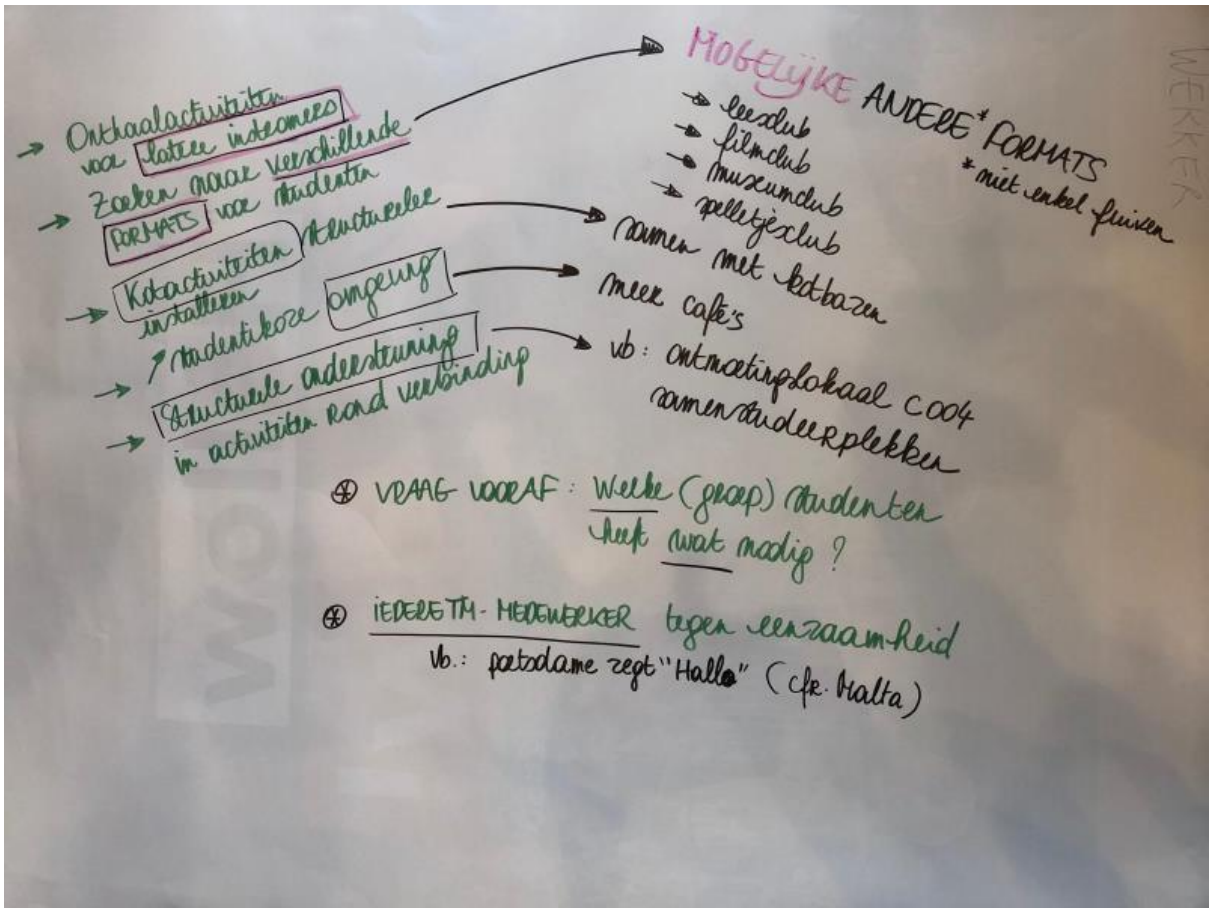


GSM-VRIJE ZONE
NOKIA
WORKSHOPS
bv. INT. STUD.
-CREATIEF
-SPORT
-....
v.b. DOOR FEP-COLLEGE BEHEERD DOOR EXT. PARTNERS
SPECIAL OLYMPICS AMBASSADEURS
GEEN WORK-OUTS IN BEDRIJVEN.
WAAROM NIET VOOR ONZE STUD.?
'TEAMPIJES VOREEN' OF HOGESCHOOLCONGRES'
TALK TO ME
SMALL TALK BUTTON
GEBRUIK DE PUBLIEKE RUIMTE
- COFFEE-CORNER
- CAMPUSHOND
- TRAINEN IN SMALL-TALK
VOOR GATEKEEPERSTRAINING
- LAAGDREMPELIGE INCOOPACTIVITEIT

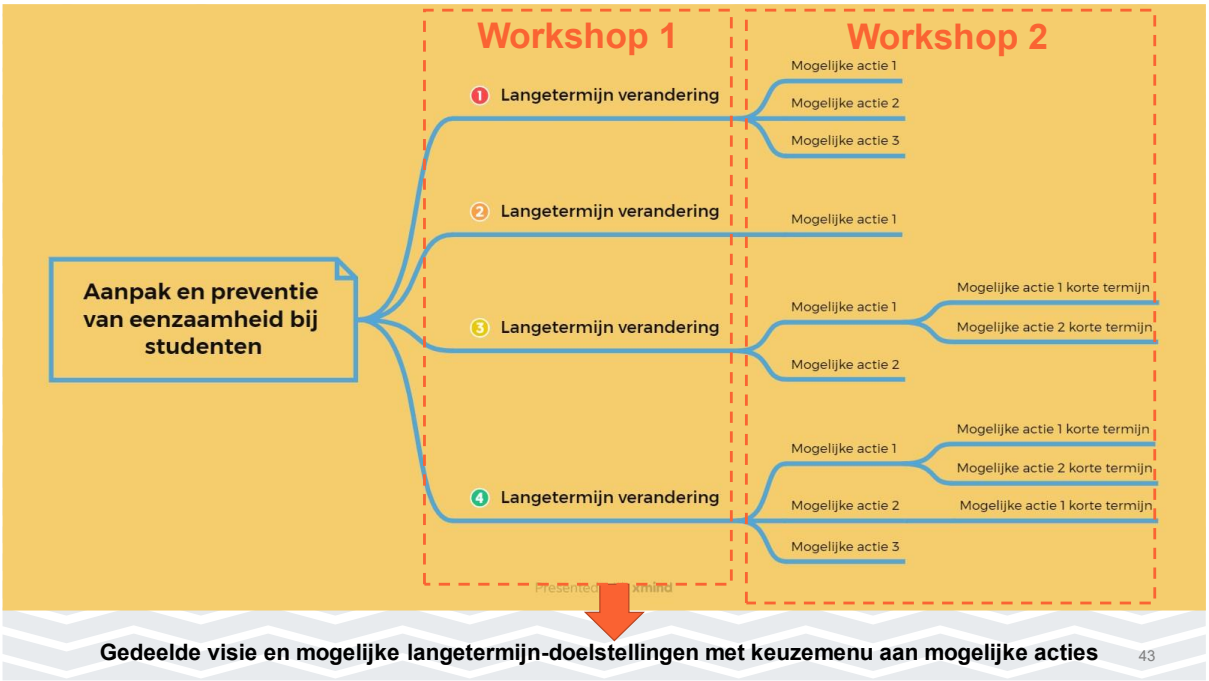

POLAROID Foto's
BEWUSTZIJN CREËREN
GSM CUWE RUIMTES
KAARTSPELEN
LUNCH/MIDDAGACTIVITEITEN
RUMMIKUB-CLUB
CLUB-SANDWICH MAKEN
SAMEN ETEN
SPEL MET TEAMS-GROEP MAKEN
VERPLICHTE ONTHAALDAGEN MET OVERNACHTING
SAMEN DINGEN DOEN, BEZOEKEN IN DE OPLEIDING
GROEPSGEVOEL PROMOTEN
METER PETER BIJ EERSTEJAAR
1J x 3J
BUDDY VAK
NIEUWE COLLEGA'S
METER OF PETER
TIP: INSTROOMBEVRAGING (MET EENZAAMHEID)
BEHOUDEN IN OKTOBER
MAAR
UITBREIDEN MET WELZIJNSBEVRAGING
STUDENTEN IN APRIL/MEI


HAAI
+ ? valiezen
STAD
Opleiding
doorverwijzen
doc
(zorg)
Inlusie
traject
PERSONEEL & STUDENTEN
LEIDINGGEVENDE
van Community building : community - budget
buddy - systeem !
Mantelzorg beleid
Faciliteiten voorzien
bv. studeerruimte aanbieden
zalen gym
met spelletjes


Eenzaamheid → verbondenheid
• getuigenis om te teasen
• sensibiliseren (voor zelf zelf of anderen)
• taalgebruik
•
• zo laagdrempelig mogelijk
• infrastructuur (vb: koffiehoekjes, café, ...)
• inspelen op interesses (breien, schaken, ..)
•
vb:
- geocachen op en rond de campus
- campushond ++


Ontbaalactiviteiten
voor latere instromers
Zoeken naar verschillende
FORMATS voor studenten
Kotactiviteiten
Structurele
Studentikoze omgeving
Structurele ondersteuning
in activiteiten rond verbinding
Mogelijke ANDERE* FORMATS
* niet enkel fuiven
leesclub
filmclub
museumclub
spelletjesclub
samen met ledbazen
meer cafés
vb: ontmoetingslokaal COOL
samen studeerplekken
VRAAG VOORAF: Welke (groep) studenten
heeft wat nodig ?
IEDEREEN - HEROVERKER tegen eenzaamheid
Vb.: patsdame zegt "Hallo" (cfr. Malta)
WERKEN

5. Deel 5: Impactoefening



Welke langetermijn verandering(en) willen we tegen 2030 zien om eenzaamheid aan te pakken bij studenten Thomas More?

Onderstaande oefening is een aanzet van de werkgroep tijdens dit traject, hier kan verder opgebouwd worden. Dit is werk is nooit af, heeft de komende jaren steeds bijsturing nodig. Het geeft wel een beeld op welke doelstellingen prioritair zijn en welke acties er alvast genomen kunnen worden:

5.1. Drempel(s) wegwerken voor sociale activiteiten met extra aandacht voor studenten die meer risico lopen op eenzaamheidsgevoelens

Tussendoel: Samenwerking met opleidingen en docenten versterken

- Actie: Verder inzetten op structureel inbedden van contacten via de participatieraden

Tussendoel: Buddywerkingen duurzaam en gericht inzetten binnen Thomas More

- Actie: oplijsting stand van zaken, overzicht omtrent buddywerkingen binnen Thomas More
- Actie: onderzoeken hoe we buddywerkingen gericht op bepaalde risicogroepen voor eenzaamheid kunnen inzetten

Tussendoel: We hebben meer aandacht voor kleinschaligere activiteiten op basis van interesses

- Actie: Opleidingen stimuleren om in te zetten op kleinschalige activiteiten via communitybudget
- Actie: Aanbod Stuvo in actieplan 2026 evalueren

Tussendoel: Belang van preventie in functie van sociale activiteiten benadrukken binnen de ganse organisatie

- Actie: blijvend communiceren over het belang en de impact ervan voor studenten
- Via de participatieraad blijvend communiceren over het belang van preventie: jaarlijks agenderen

- Via het de jaarlijkse afstemming over communitybudget
- Thomas-Breed communiceren over het belang van preventie, bv. via nieuwsbrief artikel over dit traject: resultaten delen met personeel

Tussendoel: Drempels verlagen voor minvermogende studenten aan betaalde acties/evenementen
- Actie: aanbod blijvend monitoren qua inclusiviteit
- Actie: inclusiviteitscheck bij elke stuvo-activiteit

5.2. Evidencebased werken in functie van de aanpak en preventie van eenzaamheid

Tussendoel: Impactmeting in functie van onze ondersteuning vanuit stuvo

Tussendoel: Beter zicht hebben de op de cijfers omtrent eenzaamheid (niet enkel bij de instromers)
- Actie: 'eenzaamheids-indicaties' bevragen op meerdere momenten (bv. eenzaamheidsvragen ook bevragen in een extra welzijnsbevraging) – maart/april welzijnsbevraging opnemen
- Actie: onderzoeken intregratie vragen rond 'eenzaamheid' in uitstroombevraging

5.3. Studenten en docenten zijn beter op de hoogte qua activiteiten en ondersteuning en vinden sneller hun weg

Tussendoel: Online communicatie rond psychologische begeleiding is toegankelijk(er) voor student en docent

5.4. Er wordt de komende jaren actief ingezet op positieve beeldvorming

Tussendoel: We willen vanuit Thomas More op een positieve manier de aandacht trekken op 'eenzaamheid'. We willen verhalen van studenten naar voor brengen die hier mee kampen, om 'eenzaamheid' een gezicht te geven.
- Actie: het voorstel is om in te zetten op 'verbinding', zonder het woord 'eenzaamheid' uit te sluiten.

5.5. Docenten en opleidingen worden meer gestimuleerd om actief in te zetten op verbinding

Tussendoel: Docenten blijvend op de hoogte brengen van het belang om in te zetten op 'sense of belonging'
- Actie: inzicht krijgen in de niet-benutte middelen van het commmunity-budget in functie van de opleidingen
- Actie: extra promotie en motivatie aan opleidingen om middelen in te zetten in functie van 'sense of belonging'
- Actie: inclusiviteits-check binnen ganse organisatie kenbaar maken

5.6. Internationale studenten voortdurend blijvend ondersteunen

Tussendoel: Internationale studenten zijn op voorhand beter voorbereid voordat ze naar Thomas More komen

- Actie: online webinars die op voorhand inzetten niet enkel op praktische zaken, maar ook qua verwachtingen rond 'sense of belonging' en hen hierop voorbereiden

Tussendoel: Internationale studenten blijvend ondersteunen tijdens hun opleiding met oog op toegankelijkheid

Tussendoel: internationale studenten achteraf ondersteunen bij uitstroom

- Actie: beter zicht krijgen op uitstroom van internationale studenten

6. Deel 6: Conclusies en aanbevelingen

6.1. Concluderend

Beleidsmatige aanpak en monitoring
Op beleidsniveau is het belangrijk dat Thomas More blijvens structureel inzet op het studentenwelzijn. Dit houdt onder andere in:

- Het uitvoeren van periodieke metingen rond mentaal welzijn, met zicht op indicaties over 'eenzaamhied, belonging', verdergaand dan enkel de instroombevraging.
- Het trainen van personeel in het herkennen van eenzaamheidssignalen en toeleiding naar Stuvo
- Docenten blijvend warm maken en motiveren om in te zetten op 'zorgzaamheid' en 'belonging' met de nodige doorverwijzing en samenwerking met Stuvo
- Blijvend inzetten op laagdrempelige en toegankelijke begeleiding van kwetsbare studenten

Samenvattend:
Een combinatie van persoonlijke ondersteuning, sociale structuren en onderwijsinnovatie is cruciaal in het tegengaan van eenzaamheid bij studenten. Interventies moeten afgestemd worden op verschillende noden (bv. eerstejaars, internationale studenten, studenten met psychische kwetsbaarheid), en zowel preventief als reactief zijn ingebed in het beleid van Thomas More. Thomas More doet reeds zeer veel om dit te verwezenlijken, maar blijvende aandacht en verbetering is noodzakelijk gezien de groeiende problematiek van studenten die kampen met eenzaamheidsgevoelens.

7. Referenties

Annemans, L., & T'Jaeckx, J. (2018). Persdossier Resultaten Nationaal Geluksonderzoek 2018 over sociale relaties. https://gelukkigebelgen.be/wpcontent/uploads/Persdossier_180705.pdf

Baarck, J., d'Hombres, B., & Tintori, G. (2022). Loneliness in Europe before and during the COVID-19 pandemic. *Health policy, 126*, 1124-1129. https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2022.09.002

Beattie, R. L., Laliberté, J. P., & Oreopoulos, P. (2016). *Thrivers and divers: Using non-academic measures to predict college success and failure* (No. w22629). National Bureau of Economic Research. https://doi.org/10.3386/w22629

Beckers, A., Buecker, S., Casabianca, E.J.,& Nurminen, M. (2022). *Effectiveness of interventions tackling loneliness.* Publications Office of the European Union, Luxembourg. Doi:10.2760/277109, JRC130944

Bolmsjö, I., Tengland, P. A., & Rämgård, M. (2019). Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing ethics, 26*(5), 1310-1325.

Bouwman, T. E., & van Tilburg, T. G. (2020). *Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies*. https://doi.org/10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01

Bracke, M., Mortelmans, D., Declercq, A., Raeymaeckers, P., De Koker, B., Heylen, L. (2022). Zorgenquête 2021: Inhoudelijk rapport. Leuven: Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin

Brown, K. W., Ryan, R. M., and Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol. Inq*. 18, 211–237. doi: 10.1080/10478400701598298

Buz, J., Jong Gierveld, J. D., & Perlman, D. (2021). Preventing Loneliness. In *Handbook of Active Ageing and Quality of Life* (pp. 337-354). Springer, Cham.

Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science : A Journal of the Association for Psychological Science*, *10*(2), 238–249. https://doi.org/10.1177/1745691615570616

Casanova, G., Zaccaria, D., Rolandi, E., & Guaita, A. (2021). The effect of information and communication technology and social networking site use on older people's well-being in relation to loneliness: Review of experimental studies. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), e23588. https://doi.org/10.2196/23588

Chen, Y-R. R., & Schulz, P. J. (2016). The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review. *J Med Internet Res, 18*(1), 1–11. http://www.jmir.org/2016/1/e18/

Choi, M., Kong, S., & Jung, D. (2012). Computer and internet interventions for loneliness and depression in older adults: a meta-analysis. *Healthc Inform Res, 18*(3), 191–8. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23115742

Crowe, C. L., Liu, L., Bagnarol, N., Fried, L. P., & Bagnarol, N. (2022). Loneliness prevention and the role of the Public Health system. *Perspectives in Public Health*. https://doi.org/10.1177/17579139221106579

de Jong-Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2022). Een passende aanpak van eenzaamheid: Een vertaalslag van empirische data naar de praktijk. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, *53*(1), 1-12. https://doi.org/10.36613/tgg.1875-6832/2022.01.03

de Jong-Gierveld, J., van Tilburg, T. G., & Dykstra, P. A. (2018). Loneliness and social isolation: New ways of theorizing and conducting research. In *Cambridge handbook of personal relationships*, 2nd Ed (pp. 391–404). doi:10.1017/9781316417867.031

De Standaard mei, 2023. Het gaat niet goed met onze jongeren. Geraadpleegd op 15 juni Het gaat niet goed met onze jongeren | De Standaard

De Witte, J., Heylen, L., Schepers, W., Gryp, D., Haüssermann, F., De Donder, L., Van Regenmortel, T. (2024). Eenzaamheid in Vlaanderen. Deel 1. Ruimte maken voor verbondenheid. HIVA KU Leuven, Leuven.

De Witte, J., & Van Regenmortel, T. (2019). Silver empowerment. Loneliness and social isolation among elderly. An empowerment perspective.

Delafontaine, H., Van Gasse, D., & Mortelmans, D. (2022). Navigating the theoretical landscape of loneliness research: How interdisciplinary synergy contributes to further conceptualizations. *Journal of Family Theory & Review,* 15(1), 1-11-37, https://doi.org/10.1111/jftr.12492

Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(9), 1865. https://doi.org/10.3390/ijerph15091865

Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and Emotional Loneliness Among Divorced and Married Men and Women: Comparing the Deficit and Cognitive Perspectives. *Basic and Applied Social Psychology, 29*(1), 1.

Eccles, A. M., & Qualter, P. (2021). Review: Alleviating loneliness in young people - a meta-analysis of interventions. *Child and adolescent mental health*, 26(1), 17–33. https://doi.org/10.1111/camh.12389

Fried, L., Prohaska, T., Burholt, V., Burns, A., Golden, J., Hawkley, L., Lawlor, B., Leavey, G., Lubben, J., O'Sullivan, R., Perissinotto, C., van Tilburg, T., Tully, M., & Victor, C. (2020). A unified approach to loneliness. *Lancet, 395*(10218), 114–114.

Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health and Social Care in the Community, 26*(2), 147-157. doi: 10.1111/hsc.12367

Gopalan, M., Rosinger, K., & Ahn, J. (2021). Use of peer mentoring to support first-generation students. *Review of Educational Research, 91*(6), 923–962. https://doi.org/10.3102/003465432110219

Heflin, H., Shewmaker, J., & Nguyen, J. (2020). Impact of mobile technology on student attitudes, engagement, and learning. *Computers & Education, 107*, 91–99. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.01.006

Heylen, L. (2011). *Oud en eenzaam? Een studie naar de risicofactoren voor eenzaamheid op latere leeftijd.* Antwerpen: UAntwerpen.

Heylen, L. (2013). Eenzaamheid, van alle leeftijden (?) Risicofactoren voor sociale en emotionele eenzaamheid in België. In Mostinckx, J., Deven, F., & Dauwe, P (eds.), *Welzijn en zorg in Vlaanderen 2013-2014* (pp. 483 – 502*)*. Kluwer.

Heylen, L. (2014). Oud en eenzaam? Een gids door de mythe. www.oudeneenzaam.be

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Karlsson, M., Friberg, F., Wallengren, C., & Öhlén, J. (2014). Meanings of existential uncertainty and certainty for people diagnosed with cancer and receiving palliative treatment: a life-world phenomenological study. *BMC Palliative Care, 13*(1), 28. doi: 10.1186/1472-684X-13-28

Karnick, P. (2005). Feeling lonely: theoretical perspectives. *Nursing Science Quarterly, 18*(1), 712.

Kemperman, A., Berg, P., van den Perrée, M. W., & Uijtdewillegen, C. G. J. (2019). Loneliness of older adults: Social network and the living environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(3), 406. https://doi.org/10.3390/ijerph16030406

Lasgaard, M., Friis, K., & Shevlin, M. (2016). "Where are all the lonely people?" A population-based study of high-risk groups across the life span. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services, 51*(10), 1373–1384.

Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology, 52*(6), 943–959. https://doi.org/10.1037/dev0000117

Machielse, A., & Ariaans, J. (2020). *Interventieprofielen voor de aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen. Handvatten voor professionals bij het zoeken van passende interventies voor ouderen die eenzaam of sociaal geïsoleerd zijn.* Coalitie Erbij Rotterdam. https://www.coalitieerbijrotterdam.nl/wp-content/uploads/2020/03/CER-boekje-2020.pdf

Mann, F., Bone, J., Lloyd-Evans, B., Frerichs, J., Pinfold, V., Ma, R., Wang, J., & Johnson, S. (2017). A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 52, 627-638. doi: 10.1007/s00127-017-1392-y

Masi, C., Chen, H., Hawkley, L., & Cacioppo, J. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and social psychology review, 15*(3), 219-266. doi: 10.1177/1088868310377394

Mijuskovic, B. L. (1979). *Loneliness in philosophy, psychology, and literature.* Assen, The Netherlands: Van Gorcum.

Perese, E., & Wolf, M. (2005). Combating loneliness among persons with severe mental illness: social network interventions' characteristics, effectiveness and applicability. *Issues Ment Health Nurs, 26*(6), 591–609. http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01612840590959425

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder* (Vol. 3, pp. 31–56). Academic Press.

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 250–264. https://doi.org/10.1177/1745691615568999

Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone? *Journal of Psychology, 146*(1-2), 7–22. https://doi.org/10.1080/00223980.2011.606272

Shah, S. G. S., Nogueras, D., van Woerden, H. C., & Kiparoglou, V. (2021). Evaluation of the Effectiveness of Digital Technology Interventions to Reduce Loneliness in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis. J Med Internet Res 2021;23(6):E24712 Https://Www.Jmir.Org/2021/6/E24712, 23(6), e24712. https://doi.org/10.2196/24712

Steyaert , J., & Heylen, L. (2021). *Eenzaamheid*. Antwerpen, Bond Zonder Naam.

Switsers, L., Tavernier, B., Dury, S. (2023). Eenzaamheid op de lokale agenda. Een bevraging van lokale besturen in Vlaanderen naar hun aanpak van eenzaamheid. Brussel: Vrije Universiteit Brussel.

Teoh, S. L., Letchumanan, V., & Lee, L. H. (2021). Can Mindfulness Help to Alleviate Loneliness? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, *12*, 402. https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.633319/BIBTEX

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science, 6*(1), 3–17. https://doi.org/10.1177/2167702617723376

van Campen, C., Vonk, F., & van Tilburg, T. (2018). *Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking.* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Van den Broek, A., Keuzenkamp, S., & Bos, W. (2021). *Jongeren, eenzaamheid en corona*. Sociaal en Cultureel Planbureau. https://www.scp.nl

van Wijngaarden, E., Leget, C., & Goossensen, A. (2015). Ready to give up on life: The lived experience of elderly people who feel life is completed and no longer worth living. *Social Science & Medicine* (1982), 138, 257–264. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.05.015

van Yperen, T.A. & Veerman, J.W. (2008). *Zicht op effectiviteit. Handboek voor praktijkgericht effectonderzoek in de jeugdzorg.* Utrecht: Eburon.

Vancluysen, K., & Van Craen, M. (2011). Feelings of loneliness: Differences between ethnic minority and majority group members in Belgium and their relation to minorities' integration and ethnic attachment. In J., Motmans, D., Cuypers, P., Meier, et al. (red.) *Equal Is Not Enough: Challenging Differences and Inequalities in Contemporary Societies: Conference Proceedings*, Antwerp/Hasselt: Policy Research Centre on Equal Opportunities (PRCEO), pp. 434–447.

Veronese, N., Galvano, D., D'Antiga, F., Vecchiato, C., Furegon, E., Allocco, R., Smith, L., Gelmini, G., Gareri, P., Solmi, M., Yang, L., Trabucchi, M., de Leo, D., & Demurtas, J. (2021). Interventions for reducing loneliness: An umbrella review of intervention studies. *Health & Social Care in the Community*, *29*(5), e89–e96. https://doi.org/10.1111/HSC.13248

Victor, c. (2018). Interventions to combat loneliness for older adults: a review of reviews, *Innovation in Aging*, Volume 2, Issue suppl_1, Page 964, https://doi.org/10.1093/geroni/igy031.3571

Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology,* 146(1–2), 85-104. https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875

Victor, C., Burholt, V., & Martin, W. (2012). Loneliness and Ethnic Minority Elders in Great Britain: An Exploratory Study. *Journal of Cross-Cultural Gerontology,* 27(1). pp. 65-78.

Victor, C.R. & Pikhartova, J. (2020). Lonely places or lonely people? Investigating the relationship between loneliness and place of residence. *BMC Public Health* 20, 778. https://doi.org/10.1186/s12889-020-08703-8.

Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 602–614. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602

Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. The MIT Press.

Wu, Z., & Penning, M. (2015). Immigration and loneliness in later life. *Ageing & Society* 35, 64–95. https://doi.org/10.1017/S0144686X13000470

Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. Basic Books.

CONTACT

Dr. Lise Switsers | Onderzoeker
lise.switsers@thomasmore.be

VOLG ONS

www.thomasmore.be
#WeAreMore

THOMAS MORE