Beperkt sociaal sterk:

literatuurverkenning naar eenzaamheid bij kinderen met een beperking

Astrid van der Kooij en Jana Vyrastekova

Onderzoek naar eenzaamheid onder kinderen met een beperking staat nog in de kinderschoenen. In opdracht van Stichting het Gehandicapte Kind hebben onderzoekers Astrid van der Kooij en Jana Vyrastekova een literatuurstudie uitgevoerd naar dit onderwerp. In september 2024 hebben zij een artikel geschreven over de oorzaken, het voorkomen en veelbelovende interventies op het gebied van eenzaamheid onder kinderen en jongeren met een beperking. Hieruit kwamen veel nuttige inzichten, waarvan hier een selectie.

Vind hier de link naar het volledige rapport.

Inzichten over eenzaamheid bij kinderen met beperking

Kinderen en jongvolwassenen met een beperking lopen een veel groter risico op (chronische) eenzaamheid dan leeftijdsgenoten zonder beperking. (McGlone & Long, 2020). Over alle culturen heen hebben kinderen met een beperking te maken met negatieve houdingen, pesten, sociale exclusie en isolatie (Babik & Gardner, 2021).

Eenzaamheid op jonge leeftijd heeft gevolgen voor de sociaal-emotionele ontwikkeling en sociale vaardigheden van kinderen. Denk aan moeizame sociale contacten met leeftijdsgenoten, laag zelfvertrouwen en een gebrek aan motivatie om iets te willen bereiken. Dit vergroot vervolgens de kans op eenzaamheid op latere leeftijd.

Ook eenzijdige vriendschappen verminderen eenzaamheid. De perceptie van het hebben van vrienden verbetert het welzijn. (Lodder et al., 2017).

Oorzaken van eenzaamheid bij kinderen met beperking

De negatieve houding van de samenleving in de vorm van stigma's, afwijzing door kinderen zonder beperking en hun ouders.

Het gebrek aan mogelijkheden voor ontmoeting door:
- **het opgroeien in aparte settingen,**
- **minder rolmodellen,**
- **minder aanbod/mogelijkheden tot activiteiten buiten school.**

Belangrijk in de aanpak van eenzaamheid bij kinderen met beperking

1 Activatie

Deze punten bevatten een oproep tot handelen of het creëren van voorwaarden voor sociale interactie:

- Organiseren van mogelijkheden voor informeel contact
- Interventies op 'gewone' plekken organiseren: thuis, op school, in de buurt
- Zo jong mogelijk inzetten op contact tussen peers (met en zonder beperking)
- Contact tussen kinderen met een beperking onderling bevorderen, zeker in de pubertijd
- Inzetten op het leren van sociale vaardigheden van kinderen en jongeren met een beperking
- Jongeren leren hoe je ook op latere leeftijd een netwerk van vrienden kunt behouden
- Professionals op school, sportvereniging, club en speeltuin zouden een waardevolle rol kunnen spelen in het laten ontstaan en behouden van sociale contacten
- Ouders van kinderen met beperking zijn belangrijk in de ontwikkeling van vriendschappen
- Een positieve houding van ouders van kinderen zonder beperking bevorderen: kinderen kopiëren het gedrag van hun ouders

2 Feitelijke constatering

Deze punten beschrijven bestaande situaties, risico's of onderliggende mechanismen:

- Ertoe doen – naast meedoen en erbij horen: kinderen met een beperking willen niet alleen steun ontvangen, maar ook van betekenis kunnen zijn voor anderen
- Fysieke toegankelijkheid
- Bij kinderen met een 'normale' ontwikkeling worden contacten met peers deels vervangen door een relatie. Doordat veel minder jongvolwassenen met een beperking een partner hebben, is om die reden het hebben van vrienden voor kinderen met een beperking veel langer belangrijk
- Ook ouders van kinderen met een beperking hebben zelf een groter risico op eenzaamheid

Veelbelovende interventies tegen eenzaamheid bij kinderen met beperking

1 Creëer een omgeving die contact bevordert

zoals bij:

- Scholen: inclusief onderwijs leidt tot betere schooluitkomsten voor alle studenten, voorál kinderen zonder beperking. De sociale ontwikkeling van kinderen en jongeren is sterker in inclusieve scholen.
- Vrije tijd en sport: gedeelde interesses vergroten de kans op vriendschappen
- Mogelijkheden digitale technologie: beeldbellen, gamen (online community), sociale media en datingapps. Risico: sociale media maakt kinderen met beperking ook extra kwetsbaar.
- Ontmoetingsplekken voor ouders.

2 Train peers

- Voor jongeren is peersupport om eenzaamheid te voorkomen belangrijker dan steun van ouders.
- Kennisoverdracht is onvoldoende, het is nodig dat kinderen met en zonder beperking voor gedragsverandering een betekenisvolle samenwerking aangaan om voorbij vooroordelen en ingroup-outgroup dynamiek te komen.

3 Train volwassenen

- Train leerkrachten/verzorgers/begeleiders in het identificeren en ondersteunen van interactiemomenten (want deze ontstaan niet spontaan).
- Bouw een netwerk op van gelijkgestemde gezinnen.

4 Vergroot het sociale netwerk

Combineer het organiseren van leuke activiteiten met het trainen van sociale vaardigheden van kinderen met een beperking en ondersteun bij onderlinge communicatie.