



# Jongeren met een LVB Sociaal Sterker

Inzichten en aanbevelingen uit onderzoek



## Colofon

© Join Us

Juni 2024

Auteur: Astrid van der Kooij

Eindredactie en vormgeving: Lisa de Laat

Dit project is mogelijk gemaakt door het programma Geestkracht van FNO

Contactgegevens: [Info@join-us.nu](mailto:Info@join-us.nu)

## Inhoudsopgave

Colofon .....	2
Samenvatting.....	4
Inleiding .....	5
Probleem en achtergrond .....	6
Gevolgen van eenzaamheid .....	7
Wat hebben jongeren met een LVB nodig? .....	8
Houding van de omgeving.....	9
School, werk, thuis en buurt .....	10
Behoeftte om sociaal sterker te worden .....	11
Begeleiding .....	11
Wat is er al? .....	12
Waar nu op inzetten?.....	12
Advies 1 - De samenleving aan zet .....	12
Advies 2 - Uitbreiden van lokaal aanbod.....	13
Advies 3 – Sociaal sterker worden .....	13
Tijd voor actie .....	15
Bronnen .....	16
Geïnterviewde personen .....	16
Literatuurlijst .....	17



## Samenvatting

Veel jongeren met een licht verstandelijke beperking (LVB) hebben eenzaamheidsgevoelens. Ook bij Join Us kloppen deze jongeren aan, maar we kunnen hen nu geen passend aanbod bieden. Dit onderzoek, gebaseerd op literatuurstudie en interviews met professionals, jongeren en hun ouders, zoekt naar oplossingen om eenzaamheid onder jongeren met een LVB aan te pakken en beschrijft hoe Join Us hieraan kan bijdragen.

### Probleem en achtergrond

Eenzaamheid is wijdverspreid onder jongeren met een licht verstandelijke beperking en komt minstens tweemaal zo vaak voor als in de algemene bevolking. Het gaat meestal om verschillende sociale behoeften tegelijk waaraan bij deze jongeren onvoldoende tegemoet wordt gekomen: het hebben van een goede vriend/vriendin, een relatie, leuke activiteiten met anderen, het gevoel erbij te horen, je veilig voelen, en het gevoel hebben dat je ertoe doet in je directe omgeving en/of in de samenleving. Het ont- en voortbestaan van eenzaamheid onder jongeren heeft verschillende oorzaken. Ze hebben allereerst te maken met sociale uitsluiting en pestgedrag. Ten tweede zijn er voor hen veel minder plekken om andere jongeren te ontmoeten. Tot slot heeft de verstandelijke beperking als consequentie dat hun sociale vaardigheden beperkt zijn en ze moeite hebben met het begrijpen van sociale signalen. De verschillende factoren versterken elkaar, en veroorzaken de veelvoorkomende situatie van chronische eenzaamheid.

### Wat is er nodig?

Het aanpakken van eenzaamheid bij jongeren met een LVB vereist een veelzijdige benadering:

- Houding van de omgeving: De maatschappij moet zich meer bewust worden van de behoeften van jongeren met een LVB. Een bewustwordingscampagne kan hierbij [helpen](#).
- School, werk, thuis en buurt: Sociale activiteiten moeten ingebed worden in de dagelijkse omgeving van jongeren. Dit vraagt om samenwerking tussen ouders, scholen, en werkplekken.
- Samen eten, sporten, leuke dingen doen: Jongeren hebben behoefte aan frequente sociale activiteiten dichtbij huis, zowel door de week als in het weekend.
- Sociaal Sterker Worden: Om eenzaamheid aan te pakken is het belangrijk dat jongeren met een LVB hun sociale vaardigheden kunnen vergroten.

### Bestaand aanbod en waar nu op inzetten?

Er zijn al allerlei initiatieven die zich richten op jongeren met een LVB, zoals ABC-Date, en Vriendengroepen. Echter, het huidige aanbod is onvoldoende of niet passend omdat jongeren met een LVB bijvoorbeeld niet goed kunnen deelnemen aan Join Us. Er is behoefte aan een uitgebreid en divers lokaal aanbod dat jongeren met een LVB ondersteunt. Dit moet zowel specifieke als inclusieve activiteiten omvatten. De rol van begeleiders is hierbij cruciaal.

### Advies

1. De samenleving aan zet: Start een campagne om de sociale houding van de samenleving ten opzichte van jongeren met een LVB concreet te verbeteren.



2. Uitbreiding van Lokaal aanbod: Zorg voor meer lokale activiteiten en bekendheid hiervan onder jongeren, ouders en professionals. Agendeer de noodzaak hiervan bij zorg- en welzijnsorganisaties, gemeenten, sociaal ondernemers en vrijwilligersorganisaties.
3. Sociaal sterker worden: Ontwikkel een specifiek programma voor jongeren met een LVB. Combineer sociale activiteiten met het aanleren van sociale vaardigheden in een veilige omgeving.

## Inleiding

*"Ik zat de hele dag op de bank, want ik had niks te doen. Op school had ik één vriend, maar die zie ik nu niet meer. Ik game veel. Contact maken vind ik lastig. Wat ik zou willen? Dat ik altijd bij de Join Us groep kan blijven!"*

Deze jongere met een licht verstandelijke beperking (LVB) doet al drie jaar mee bij een Join Us groep, en is veel online actief. Hij verwoordt in een notendop een probleem én wens van veel jongeren met een LVB. Begeleiders van Join Us komen regelmatig een jongere met een licht verstandelijke beperking tegen die graag aan een Join Us groep mee zou willen doen. Dat is niet verrassend, want eenzaamheid is een serieus probleem onder deze groep. Maar een Join Us groep is nu voor de meesten van hen geen optie. Sterker nog, het hebben van een licht verstandelijke beperking is nu een uitsluitingsgrond. Dat komt doordat de methodiek onvoldoende rekening houdt met hun beperking. Ook de aansluiting bij de rest van de groep is een probleem. Dit uitsluiten van jongeren is echter precies wat Join Us niet wil doen: diversiteit en inclusie zijn immers belangrijke waarden. Daarom heeft Join Us de vraag breed opgepakt: Wat is nodig om eenzaamheid onder jongeren met een LVB aan te pakken? Welk aanbod is nodig, en wat is er nodig om dit te ontwikkelen dan wel breder te implementeren? Specifiek is de vraag welke rol Join Us hierin kan spelen.

Om antwoorden op deze vragen te formuleren hebben we relevante literatuur bestudeerd en interviews gehouden met een brede groep professionals uit zorg, welzijn en onderwijs, kenniswerkers, en ouders en jongeren die nu meedoen binnen Join Us. Daarnaast hebben we verschillende jongeren en begeleiders gesproken tijdens een caféavond voor mensen met een beperking in Amersfoort. Om de wensen van de jongeren zelf nog beter in beeld te krijgen, hebben we samen met de LFB (de landelijke belangenvereniging voor mensen met een LVB) een bijeenkomst met ervaringsdeskundige jongvolwassenen georganiseerd. Al deze gesprekken hebben veel belangrijke inzichten en ideeën opgeleverd. Ook werd hierin de nood helder en wat er nodig was. Tot slot heeft de LFB waardevol commentaar gegeven op de conceptversie van dit advies. Wij willen iedereen heel hartelijk bedanken voor deze belangrijke bijdragen!

Alle informatie hebben we samengevoegd in dit advies. We gaan in op de problematiek en de achtergronden ervan. Vervolgens beschrijven we wat er nodig is, en hoe zich dat verhoudt tot het huidige aanbod. We eindigen dit project met een advies voor wat er nu te doen is, en wat de eerste stappen zijn om te werken aan concrete verbeteringen in de praktijk voor de jongeren om wie het gaat. De citaten in de tekst zijn afkomstig uit de interviews en van de ervaringsdeskundigen met een licht verstandelijke beperking tijdens de bijeenkomst.



## Probleem en achtergrond

Eenzaamheid komt veel voor onder mensen met een verstandelijke beperking.

Onderzoeksgegevens zijn er maar heel beperkt, maar de schatting is dat het minstens tweemaal zo vaak voorkomt als onder de gemiddelde bevolking. In Nederland zijn twee onderzoeken die hiervoor vaak worden aangehaald. In onderzoek van het SCP had twee derde van de mensen met een verstandelijke beperking te maken met eenzaamheid, versus een derde van de mensen zonder verstandelijke beperking. Sterk eenzaam voelde zich 30% van de mensen met een verstandelijke beperking, versus 7% van de volwassenen zonder verstandelijke beperking (Eggink et al 2020). In onderzoek van het Nivel lag het percentage lager: 34% voelde zich eenzaam (Van Hees et al 2018). Internationaal onderzoek laat zien dat gemiddeld de helft van de mensen met een verstandelijke beperking chronisch eenzaam is (Alexandra et al 2018). Onderzoek naar eenzaamheid specifiek onder jongeren met een LVB hebben we niet gevonden. Wel worden ze genoemd als groep die een verhoogd risico loopt (De Vries et al 2021).

Alle geïnterviewde professionals herkennen het probleem. Juist onder jongeren met een LVB groeit het risico op eenzaamheid ten opzichte van hun leeftijdsgenoten. De reden hiervan is dat pubers zich steeds meer gaan richten op leeftijdsgenoten, en jongeren met een LVB juist in het contact met anderen tegen problemen aanlopen. Kinderen met een LVB hebben veel te maken met uitsluiting, pesten, niet gehoord of gezien worden. *“Zat ik in de klas, werd ik buitengesloten. Maar waarom? Ik kan er toch ook niets aan doen? Dat durfde ik vroeger niet te zeggen.”* Daarnaast is het bijvoorbeeld door de aard van hun beperking lastiger gedrag van anderen goed in te schatten of problemen even te laten rusten. Bij onbegrip ontstaat makkelijk het gevoel van afwijzing of niet begrepen willen worden met terugtrekken, of agressief gedrag als gevolg. Beide bemoeilijken vervolgens weer volgend sociaal contact. *“Ik vind het spannend om op iemand af te stappen. Alleen iets vragen is al lastig.”* Er is ook te weinig kennis over hoe je dat doet, contact leggen en vrienden maken. *“Ik vind het moeilijk. Wanneer geef je iets aan? Wanneer is iemand een vriend? Wanneer maak je een nieuwe afspraak?”*

Ook logistieke kwesties spelen mee. Lang niet iedereen kan zelfstandig reizen, en jongeren met een LVB komen veel minder vaak dan leeftijdsgenoten bij klasgenoten of collega's thuis. Een sleutelfase is de overgang van school naar werk, en van thuis naar zelfstandig of begeleid wonen. Jongeren met een LVB hebben veel moeite om vriendschappen te behouden, en het maken van nieuwe is voor hen echt lastig. Deze overgangsfase gaat daarmee samen met het verliezen van het aantal vrienden.

Daar komt bij dat met de decentralisaties van 2015 gemeenten verantwoordelijk zijn geworden voor een groot deel van de zorg en ondersteuning van jongeren en jongvolwassenen met een LVB. Oude, onder de Awbz opgebouwde voorzieningen werden afgebroken, en nieuwe maar heel langzaam opgebouwd. Dit maakt dat het aanbod dat zich specifiek richt op jongeren met een LVB op dit moment beperkt is. Tegelijkertijd zijn deze jongeren opgegroeid in een tijd waarin niet 'apart' maar 'inclusie' centraal staat. Zij verwachten mee te kunnen doen in de 'gewone' samenleving (en de samenleving verwacht dat ook van hen). De realiteit is echter dat van daadwerkelijke inclusie nog maar weinig sprake is (zie bijv. Bredewold 2014, Bredewold et al 2018 en Bigby et al 2018). Veel jongeren met een LVB gaan naar het speciaal onderwijs, doen van jongsaf aan veel ervaringen op met uitsluiting en pesten door zowel kinderen als volwassenen om hen heen, en hun verlangen erbij te horen in combinatie met hun beperking





maakt hen kwetsbaarder voor misbruik, verslaving, depressie en zelfmoordgedachten (zie *LVB & Risico's* (z.d) en *Factsheet Suïcidaliteit en licht verstandelijke beperking* (z.d).

Kortom, jongeren met een LVB lopen een groter risico op eenzaamheid dan leeftijdgenoten, en daarmee ook een groter risico op problemen die het gevolg kunnen zijn van eenzaamheid. Als oorzaken komen in de literatuur drie soorten factoren naar voren: de houding van de samenleving, het gebrek aan mogelijkheden voor ontmoeting en het opdoen van sociale vaardigheden, en kenmerken die te maken hebben met hun verstandelijke beperking zoals beperkte sociale en cognitieve vaardigheden (Gilmore en Cuskelly 2014).

Eenzaamheid is volgens onderzoeker Corine Dijk een 'veelkoppig monster'. Bij jongeren met een LVB staat de veelkoppigheid voor de verschillende sociale behoeften waar bij deze jongeren vaak tegelijkertijd onvoldoende in wordt voorzien: het hebben van een goede vriend/vriendin, een relatie, leuke activiteiten met anderen, het gevoel erbij te horen, je veilig voelen, en het gevoel hebben dat je ertoe doet in je directe omgeving en/of in de samenleving (Van der Kooij en Vyrastekova 2024). Dit zijn heel normale, menselijke behoeften (zie bijvoorbeeld de behoeftenpyramide van Maslow, de zelfdeterminatietheorie, en literatuur over 'beloning'). Uiteindelijk is het altijd nodig om op individueel niveau te bekijken welke behoeften niet worden vervuld en wat nodig is om eenzaamheid aan te pakken. Maar voor de brede groep jongeren met een LVB geldt dat bij hen het risico op eenzaamheid veel groter is, het vaak al op jonge leeftijd ontstaat, het op meerdere behoeften schort en de eenzaamheid vaker chronisch van aard is. En net als voor alle jongeren geldt dat het aanpakken van eenzaamheid belangrijk is.

### **Gevolgen van eenzaamheid**

De gevolgen van eenzaamheid kunnen groot zijn, vooral als eenzaamheid langdurig is. 'Groot' betekent dat de gevolgen heel ernstig kunnen zijn, en heel divers: eenzaamheid kan leiden tot fysieke en mentale problemen, en het kan een negatieve uitwerking hebben op het gedrag en op de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren. We baseren ons hieronder hoofdzakelijk op het uitgebreide literatuuronderzoek dat Movisie heeft gedaan naar de stand van zaken in de literatuur over eenzaamheid onder jongeren (De Vries et al 2021). We verbinden dit aan kennis over mensen met een LVB.

Eenzaamheid kan leiden tot verschillende fysieke gezondheidsproblemen: hart- en vaatziekten, een hoog BMI, hoge bloeddruk, verminderde weerstand tegen ziektes en een slechte kwaliteit van slapen.

Naast fysieke klachten leidt eenzaamheid ook tot een verhoogd risico op mentale problemen. Eenzaamheid zorgt voor een verminderd psychisch welbevinden, en eenzame jongeren scoren hoger op angst, boosheid, negatief humeur en angst voor een negatieve evaluatie. Veel studies laten een sterk verband zien tussen eenzaamheid en depressie. Er bestaat ook een verband met zelfdoding. Zo blijken mensen met een (licht) verstandelijke beperking extra kwetsbaar voor suïcidale gedachten en suïcidaal gedrag. Eenzaamheid is een van de risicofactoren, en samen met oa minder sociale steun, meer stress en meer sociale problemen verhoogt dit juist onder mensen met een LVB het risico op zelfdoding (zie factsheet en onderliggende documenten (*Factsheet Suïcidaliteit En Licht Verstandelijke Beperking*, n.d.).

Onderzoek onder volwassenen laat zien dat eenzaamheid ook kan leiden tot een ongezonde leefstijl. De mentale problemen kunnen ervoor zorgen dat mensen bevrediging zoeken op korte termijn. Denk hierbij aan o.a. overmatig



eten, problematisch alcoholgebruik, roken, problematisch koopgedrag, en een gebrek aan dagelijkse beweging. Dit gedrag heeft niet alleen gezondheidsrisico's maar vergroot ook de kans op verslaving en schuldenproblematiek (De Vries et al 2021). Jongeren met een LVB lopen een groter risico op al deze problemen (LVB en de samenleving z.d.), en het is dus goed mogelijk dat eenzaamheid een hieronder liggende factor is.

Tot slot is er nog een dynamiek bij eenzaamheid die ervoor zorgt dat eenzame jongeren een grotere kans lopen op langdurige eenzaamheid, wat extra schadelijk is. "Naarmate jongeren langer in eenzaamheid verkeren, voelen ze situaties waarin ze aansluiting kunnen krijgen bij anderen steeds minder goed aan. Ze ontwikkelen een groeiende gevoeligheid voor signalen die op sociale afwijzing zouden kunnen wijzen." (De Vries et al 2021). Doordat jongeren sociaal-emotioneel volop in ontwikkeling zijn, betekent dit dat eenzaamheid op jonge leeftijd gevolgen heeft voor de sociaal-emotionele ontwikkeling en sociale vaardigheden van kinderen: eenzaamheid werkt belemmerend hiervoor (Van der Kooij en Vyrastekova 2024). En een lagere sociaal-emotionele ontwikkeling en mindere sociale vaardigheden vergroten vervolgens weer de kans op eenzaamheid op latere leeftijd. En zo de ontwikkeling van chronische eenzaamheid. Dit alles betekent dat het aanpakken van eenzaamheid onder jongeren en jongvolwassenen met een LVB niet alleen urgent is in het hier en nu, maar ook relevant als preventie van eenzaamheid op latere leeftijd (McGlone & Long, 2020).

## **Wat hebben jongeren met een LVB nodig?**

De verschillende sociale behoeften bieden concrete aanknopingspunten voor wat je kunt doen om eenzaamheid onder jongeren en jongvolwassenen met een LVB aan te pakken. Voordat we daarop ingaan twee belangrijke noties vooraf.

Allereerst, we spreken telkens over 'jongeren en jongvolwassenen met een LVB' alsof dat één groep is. Dat is natuurlijk echt niet het geval. Verschillende factoren zorgen voor een grote diversiteit binnen de groep jongeren met LVB: de mate van de beperking, de aanwezigheid van andere problemen of beperkingen, persoonskenmerken en de omgeving waarin de jongere opgroeit. Deze verschillen binnen de groep doen er enorm toe. Het maakt bijvoorbeeld dat het voor een heel aantal jongeren prima is om naar een aparte groep voor jongeren met een LVB te gaan, terwijl dat voor anderen een 'no go' is. En voor de een zijn eenzaamheidsgevoelens pas ontstaan na het verlaten van de middelbare school, en voor de ander is het een aspect van het leven dat samengaat met bijvoorbeeld trauma en psychiatrische problematiek.

Deze diversiteit brengt ons bij een tweede belangrijke notie vooraf: het is niet mogelijk om 'hét benodigde aanbod' te formuleren. De diversiteit van de problematiek én van de persoonlijke interesses en wensen maakt dat er altijd een divers aanbod aan sociale activiteiten nodig zal zijn, en geen 'one size fits all' mogelijk is.

Dit gezegd hebbende, is het wel de vraag wat we kunnen zeggen over wat er nodig is. Dit hebben we goed kunnen halen uit de beelden die jongeren zelf naar voren hebben gebracht, en uit de interviews.



## Houding van de omgeving

De verleiding is groot om te beginnen met wat er specifiek voor jongeren met een LVB nodig is. Maar alle jongeren geven aan hoe belangrijk alle mensen zonder beperking om hen heen zijn. Het leven zou echt prettiger worden wanneer de directe omgeving meer rekening zou houden met kinderen en jongeren met een beperking. De ervaringsdeskundige jongeren zeiden hierover: "Het is de beeldvorming. Ik sta al meteen met 10-0 achter," "Ik heb het idee dat mijn hele omgeving me niet begrijpt", of "Ik sta met iemand te praten en een ander knalt er zo doorheen. Toen stond ik tegen een rug aan te praten." Deelnemen aan een gesprek, de tijd krijgen voor wat je wil zeggen, ertussen kunnen komen in een groep: jongeren met een LVB zijn hiervoor afhankelijk van de ruimte, tijd en aandacht die de ander hen biedt. Meedoen en erbij horen vragen dus veel meer van de omgeving dan nu in de praktijk gebeurt. "Aan de ene kant snap ik het wel, maar aan de andere kant vind ik dat ze op cursus moeten," zei een jongere.





## School, werk, thuis en buurt

Uit onderzoek blijkt dat de beste plek om te beginnen met het aanpakken van eenzaamheid, is aan te sluiten bij de plekken waar de eenzaamheid ontstaat (Tilly 2019). Dat is op school, in de buurt of op het werk. Dat zijn de plekken waar 'normale' jongeren vriendschappen opdoen. Het is echter juist op deze plekken waar jongeren met een LVB de stap naar vriendschap moeilijk maken. Bij vriendschap kan het gaan om iemand met wie je iets leuks doet. Maar het kan ook verder gaan: iemand bij wie je je vertrouwt voelt, "Een warm en aardig persoon, een vast iemand, tegen wie ik dingen kan zeggen. Met wie ik iets leuks samen kan doen." Er zijn veel jongvolwassenen zonder vrienden, voor wie het netwerk vooral uit familie en professionals bestaat. Dit roept de vraag op hoe de professionals op deze 'gewone plekken van het leven' bij kunnen dragen aan het ontwikkelen van vriendschappen. Dus aan ontmoetingen ook buiten school, of buiten werk. Hetzelfde geldt voor werkbegeleiders. Voor beiden is het nu geen kerntaak waardoor het heel weinig gebeurt. Er liggen echter wel heel goede kansen. Goede samenwerking met ouders en verzorgers is daarbij wel van belang. De samenwerking tussen jongeren, thuis, en school/werk is nodig om vriendschappen te kunnen laten ontstaan en voortbestaan. Wat hier ook bij hoort is de kansen die de woongroepen of wooncomplexen bieden. Huisgenoten zijn niet zomaar vrienden, integendeel. Maar het wonen met anderen biedt wel heel goede kansen om eenzaamheid te verminderen. We spraken jongeren van wooninitiatieven voor wie de woongroep juist een belangrijke sociale basis vormde. Dit vraagt van de begeleiding aandacht voor het ondernemen van gezamenlijke activiteiten en het ondersteunen van onderlinge contacten.

## Samen eten, sporten, leuke dingen doen

De jongvolwassenen benoemden het allemaal: ze willen heel graag vaker anderen ontmoeten en leuke dingen doen. Het gaat om uitjes voor af en toe, en om meer mogelijkheden om door de week en in het weekend iets met anderen te kunnen ondernemen. Nu zoveel jongvolwassenen met een LVB zelfstandig wonen, is er grote behoefte aan de mogelijkheid om met anderen te eten. Daarnaast ook om met anderen leuke dingen te doen. 'Leuk' is iets doen waar jouw interesse ligt, dus met anderen naar een sportwedstrijd, kletsen, uitgaan, sporten, lol hebben enz. Sommigen



doen dit graag met anderen met een LVB, anderen liever met mensen zonder beperking. Het is belangrijk dat deze plekken in de buurt zijn, zodat ze ook bereikbaar zijn.

### Behoeft om sociaal sterker te worden

Voor de jongeren die zich melden bij een Join Us groep komt er nog iets belangrijks bij. Zij willen bijvoorbeeld “Beter worden in het behouden van vrienden”, “leren opener en eerlijker te zijn”, of “anderen net als ik willen helpen”. In alle verhalen die we hoorden bleek hoe moeilijk het kan zijn voor jongeren met een LVB om op iemand af te stappen, om te snappen hoe vriendschap werkt, hoe je ervoor kunt zorgen dat je nog een keer met iemand af kunt spreken. Veel jongeren hebben onvoldoende geleerd over wat vriendschap is, wat dat van beide kanten vraagt, en hoe je omgaat met positieve en negatieve emoties die hierin kunnen ontstaan in het contact. “Bij ons op school was het helemaal misgegaan. Een nieuw iemand gingen we expres pesten, kijken hoe ver je kon gaan. Dat ging tot messen aan toe. Toen kregen we lessen hoe we met elkaar om moesten gaan, heel veel lessen.”

Juist voor jongeren met een LVB is het van belang om hun sociale vaardigheden te verbeteren. Dit hebben zij hard nodig om de kansen die zij hebben om bijvoorbeeld vriendschappen aan te gaan, beter te kunnen benutten. Of om mensen niet kwijt te raken. In de (inter)nationale onderzoeksliteratuur zijn er maar weinig interventies bekend die daadwerkelijk resultaat boekten op het aanpakken van eenzaamheid (Van der Kooij et al 2023). Wat werkt is het combineren van het ondernemen van sociale activiteiten, met het aanleren van sociale vaardigheden en het begeleiden van het sociale proces in de groep. De tweede interventie die goede aanknopingspunten bood voor het aanpakken van eenzaamheid was de Nederlandse interventie “De Ken Ik” van de LFB. In de oorspronkelijke methode, die ook is onderzocht, werd in groepsverband werken aan het versterken van het eigen netwerk gecombineerd met een aanbod voor de begeleiders van de cursisten. Zo werd de brug tussen de cursus en de thuissituatie gemaakt (Van Asselt-Goverts 2016).

### Begeleiding

Wat opvalt in de verhalen van de jongeren zelf en in de bijdragen van de professionals, is de vraag om (tijdelijke) steun. Als er bijvoorbeeld een (potentieel) leuke groep of sportclub in de buurt is, is de stap daarnaartoe een lastige. Het is spannend, je weet niet wat je kunt verwachten, en je weet niet wat je van anderen kunt verwachten. *Een begeleider van een gezinshuis van 's Heerenloo kreeg door een tijdelijk project de kans om een half jaar lang met een jongen mee te gaan naar de voetbal. Zij zorgde voor de brug en was langzaam steeds minder nodig. Het resultaat was dat de jongen elke week twee keer kon gaan voetballen. Of de begeleider van de café avond van Amerpoort die zorgt dat op die avond mensen hun talenten kunnen laten zien, en elk op het eigen niveau een bijdrage leveren aan het succes van de avond, van barjongen tot zangeres.*

Maar de begeleiding is ook op een ander vlak cruciaal: het doorgeven van leuke activiteiten, het meedenken over mogelijke activiteiten en het zo nodig organiseren van vervoer. Zowel jongeren als professionals gaven aan dat begeleiders onvoldoende lijken te zien hoe belangrijk zij zijn voor het sociale leven van de jongeren. Een taxi is niet geregeld, de bewoner staat toevallig onder de douche in plaats van in leuke kleren klaar voor vertrek, of de activiteit stond niet in de agenda: het komt vaak voor dat sociale activiteiten die er wél zijn niet worden bezocht door een jongere. De drukte van het reilen en zeilen van de groep staat makkelijk op de voorgrond, en individuele (ambulante) begeleiding staat meestal in het teken van zelfstandigheid. De conclusie van de geïnterviewden en in de literatuur is,



dat het ondersteunen en stimuleren van betekenisvolle sociale contacten veel explicieter onderdeel van de taken van begeleiders zou moeten zijn.

Onder 'begeleiders' zouden we deels ook ouders kunnen scharen. Samenwerking met hen is belangrijk als brug tussen de jongere en thuis. Ouders vervullen vaak een rol bij vervoer, het stimuleren en ondersteunen bij activiteiten, en zijn de kern van het sociale netwerk. Maar zowel jongeren als ouders geven aan dat het juist belangrijk is dat ouders eerder minder dan meer doen. Dat hoort ook bij de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren. *"Wij hebben telkens gezorgd dat hij leuke dingen doet, maar het is voor zijn ontwikkeling beter als hij leert meer zelf te ondernemen,"* zei een vader daarover. Een ander argument is dat de netwerken van mensen met een LVB al voor het grootste deel uit familie bestaan, en dat ook vanuit dat oogpunt juist uitbreiden heel belangrijk is.

## Wat is er al?

We hebben in dit project ook zicht proberen te krijgen op wat er al is voor jongeren met een LVB. Er zijn veel leuke, inspirerende en belangrijke initiatieven. Op het terrein van uitgaan en ontmoeten zijn er bijvoorbeeld ABCDate en ABCMaatje, de Special Social Club en zorgorganisaties die caféavonden organiseren. Er zijn allerlei sportverenigingen met een 'G-team'/G-aanbod, theatergroepen en muziekgroepen voor mensen met een beperking enz. Er zijn vriendengroepen vanuit MEE, er is vrijetijdsaanbod georganiseerd door vrijwilligers, er zijn ouders die een aanbod voor jongeren met een LVB organiseren, en er zijn buurthuizen waar je aan kunt sluiten om samen te eten. Het combineren van leuke dingen doen en sociale vaardigheden leren gebeurt bij Avondje Uit (voor een gemengde groep jongeren) in Brabant, en er zijn Join Us groepen die ook iets willen of al doen voor jongeren met een LVB. Een beloftevolle methode om de sociale vaardigheden van mensen met een LVB te versterken is de serious game 'Jij en ik'. Deze wordt momenteel ontwikkeld en uitgebreid getest door oa Bartimeus, Ons Tweede Thuis, en de VU. Uiteraard is deze lijst verre van compleet. Dit is wat we in onze zoektocht in dit project zijn tegengekomen. Het zijn allemaal heel verschillende initiatieven, die verschillen in:

- het doel en behoefte;
- de groep waar ze zich op richten;
- hoe veiligheid wordt gewaarborgd;
- waar het plaatsvindt en hoe ze aansluiten op wat de jongeren van nu vragen, en leuk vinden.

Als je alle initiatieven op een rij zet wordt het een hele lijst die er inspirerend uitziet. De problemen die de jongeren en professionals aangeven laten zien dat dit aanbod heel belangrijk is, maar onvoldoende is voor de vraag.

## Waar nu op inzetten?

We hebben in dit advies een brede schets gegeven van de problemen en wensen van jongeren met een LVB met eenzaamheidsgevoelens, van bestaand aanbod, en van wat er nodig is. Gezien de context van dit project is de vraag waar nu specifiek op in te zetten?

### Advies 1 - De samenleving aan zet

De jongeren laten zien hoe eenzaamheid begint in het contact met hun directe omgeving: thuis, op school, in de buurt of op het werk. Het eerste advies is daarom in te zetten op het veranderen van de houding van de samenleving. Een bewustwordingscampagne over de bijdrage die iedereen kan leveren om kinderen en jongeren



met een LVB het gevoel te geven dat ze erbij horen. Deze campagne zou daarbij ook aandacht moeten besteden aan de extra stap die je hiervoor moet zetten, het tegemoetkomen in de beperking van de ander.

## Advies 2 - Uitbreiden van lokaal aanbod

De jongeren, ouders en professionals laten zien dat er meer lokaal aanbod nodig is om aan de sociale behoeften van de jongeren te voldoen, zoals vriendschappen en erbij horen. Het gaat zowel om aanbod dat zich specifiek op jongeren met een LVB richt, als om aanbod waar zowel jongeren met als zonder beperking aan mee kunnen doen. Huidige initiatieven bereiken slechts een deel van de doelgroep, dus uitbreiding is noodzakelijk.

Het tweede advies is daarom de noodzaak van meer lokaal aanbod te agenderen bij zorgorganisaties, welzijnsorganisaties, gemeenten, sociaal ondernemers en vrijwilligersorganisaties. De uitdaging is om in elke gemeente voldoende en divers aanbod te creëren dat jongeren met een LVB ondersteunt, dat kan specifiek voor deze doelgroep zijn of nog liever in combinatie met andere jongeren. We adviseren hierbij in het bijzonder aandacht te besteden aan de rol van (ambulant) begeleiders van jongeren met een LVB. Zij kunnen een belangrijke brugfunctie vervullen, en de jongeren ondersteunen en stimuleren in het ontwikkelen van betekenisvolle sociale contacten.

In aanvulling hierop adviseren we om op lokaal niveau beter bekend te maken wat er nu al te doen is, bij jongeren, ouders, en professionals uit zorg en welzijn.

### *Eerste stappen*

De bovenstaande boodschap zal door zowel LFB als Join Us uitgedragen worden met het uitdragen van dit advies. Daarnaast zouden er extra middelen nodig zijn om aandacht te genereren voor dit thema via o.a. social media, zodat er content gemaakt kan worden voor o.a. professionals. Daarbij is het ook van belang dit uit te dragen vanuit een partner met veel expertise op jongeren met een LVB en voort te bouwen op de kennis, inspiratie en netwerken van de reeds bestaande goede initiatieven.

## Advies 3 – Sociaal sterker worden

Gezien de kennis over wat werkt bij eenzaamheid onder jongeren, is het advies om in te zetten op een aanbod dat werkt aan het sociaal sterker maken van jongeren met een LVB, om op deze wijze meer duurzaam het probleem van eenzaamheid van jongeren aan te pakken. Zodat zij, net als andere jongeren met eenzaamheidsgevoelens, beter in staat gaan zijn om betekenisvolle sociale contacten op te bouwen en te houden. De vraag is hoe dit aanbod eruit zou moeten zien. Gezien het succes en de aantrekkingskracht van Join Us ligt het voor de hand om te adviseren dat Join Us ook toegankelijk zou moeten worden voor jongeren met een LVB.

De huidige ervaringen (zie bijlage) en onderbouwing van de methodiek van Join Us laten echter zien dat veel meer jongeren met een LVB bereikt kunnen worden met **een apart op hen toegespitst aanbod**. Het gaat om een op termijn *landelijk dekkend aanbod voor jongeren met een LVB met eenzaamheidsgevoelens waarin het leren van sociale vaardigheden en samen leuke dingen doen worden gecombineerd*. Belangrijke elementen in dit aanbod zijn onder andere: kleinere groepen, aangepast leertempo met veel herhalen en oefenen, samenwerking met het netwerk van de jongere, kennis van omgaan met iemand met een LVB bij de begeleiding, empowerende houding van de begeleiding, activiteiten die aansluiten bij de jongeren, langere periode van meedoen.

Join Us zou de partij kunnen zijn die deze interventie vanuit haar kennis op eenzaamheid kan opbouwen met partners die expertise hebben op jongeren met een LVB en de uitvoering op zich kunnen nemen. De uitvoering is logisch bij andere organisaties die ervaring hebben met een dergelijk aanbod, ermee bezig zijn, dan wel interesse hebben. Het gaat om Avondje uit (uitvoering in enkele gemeenten met een onderliggende methodiek), enkele welzijnsinstellingen die nu met het Join Us programma werken, en enkele afdelingen van Humanitas. Ook de oorspronkelijke opzet van de methodiek 'Die ken ik!' van de LFB is heel relevant om hierin mee te nemen. De fase waarin we zitten, vraagt om pionierswerk.

Join Us als organisatie laat zien dat het mogelijk is om in het sociaal domein te werken met een interventie die breed in Nederland wordt toegepast, en die door een proces van monitoren en doorontwikkelen daadwerkelijk een maatschappelijk vraagstuk aanpakt. De uitdaging is om ook voor jongeren met een LVB een dergelijk programma te ontwikkelen. Wat nodig is, is het ontwikkelen van een interventie, met daaraan verbonden een interventie-eigenaar die in staat is tot het ontwikkelen en kwalitatief beheren van een methodiek en train-de-trainersaanpak, brede samenwerkingen kan opzetten, expertise rondom LVB heeft en een visie op financiering op langere termijn. Potentiële partijen zijn welzijns- of zorgorganisaties, Vereniging LFB, ABC-date en MEE, Join Us kan op expertiseniveau mee ontwikkelen.



## Eerste stappen

Om de ontwikkeling van een dergelijk programma mogelijk te maken, is de eerste stap de opzet van een project met als doel het vinden van een passende partij die de interventie-eigenaar kan zijn, gecombineerd met het ontwikkelen van een eerste versie van de interventie, op basis van huidige ervaringen in de praktijk en onderzoek. Te denken valt aan een project dat werkt met verschillende pilots waaraan deelnemen: enkele welzijn- en zorgorganisaties die experimenteren met een Join Us achtig aanbod voor jongeren met een LVB, de LFB, Avondje Uit, ABC-date en enkele afdelingen van Humanitas. Met een meedenkgroep van jongeren met een LVB, waaronder jongeren die nu meedoen binnen Join Us, en enkele ouders. Daarnaast is actieve betrokkenheid van een gemeente en uitvoeringsorganisaties van belang.

Mogelijke financiering: fondsen zoals FNO Geestkracht, ZonMw, het Oranjefonds en het Gehandicapte Kind, VWS, IZA gelden. Een onorthodoxe ingang is het programma Ondernijming en drugscriminaliteit dat zich richt op preventie en specifieke wijken.

Iemand van deze partijen en/of een kartrekker zou op zoek kunnen gaan naar deze financiering en daarmee de start kunnen maken voor het opzetten en inbedden van deze aanpak. Ook in de agendering rondom advies twee kan deze kartrekker een belangrijke rol spelen.





## Tijd voor actie

'Sociaal Sterke jongeren met een lvb' vraagt om actie van veel verschillende mensen en organisaties. Dat is wat wij in dit project hebben gezien en gehoord. We hopen met dit advies richting en inspiratie hiervoor te hebben gegeven. Wij gaan graag samen met de LFB verkennen welke rol wij kunnen spelen om te zorgen dat deze adviezen tot verdere acties gaan leiden.



## Bronnen

### Geïnterviewde personen

Priscilla Bitterling (Amerpoort), Elke Dekker (Unik), Mariëlle Dekker (Kenniscentrum LVB), Remco Dijkstra (deelnemer Join Us), Chris Dijkstra (vader van jongere met LVB), Moniek Faust (MEE De Meent Groep), Jolanda Groenbos (Houten&Co), Stephanie de Heide en Fleur Ruhl (Ons Welzijn Oss), Jeroen Hellemons (Avondje Uit), Asja Huibers en Linda Nouwen en Judith Versteden (Join Us), Annabelle Koeleman (Special Social Club), Sharon de Leeuw (Groot Emaus, 's-Heerenloo), Alrieke Tillema (initiatiefnemer Happy Kids – Happy People en ouder van jongere met LVB), Johan van de Vossenbergh, (Praktijkonderwijs), Gabe de Vries (Cordaan), Marijke Welten (Hordes en Klasdraf. Begeleiding in leren), Jacques de Wit (ABCDate en ABCMaatje),  
Deelnemers aan het Fluor Café d.d. 14 februari 2024 in Amersfoort (georganiseerd door Amerpoort).  
Ervaringsdeskundige jongeren met een LVB, op de bijeenkomst 'Jongeren met een LVB Sociaal Sterker', d.d. 25 april 2024 bij Join Us in Den Bosch



## Literatuurlijst

- Alexandra, P., Angela, H., & Ali, A. (2018). Loneliness in people with intellectual and developmental disorders across the lifespan: A systematic review of prevalence and interventions. *JARID. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(5), 643–658. <https://doi.org/10.1111/jar.12432>.
- Bigby, C., Anderson, S., & Cameron, N. (2018). Identifying conceptualizations and theories of change embedded in interventions to facilitate community participation for people with intellectual disability: A scoping review. *JARID. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(2), 165-180.
- Bredewold, F. (2014). *Lof der oppervlakkigheid. Contact tussen mensen met een verstandelijke of psychiatrische achtergrond en buurtbewoners*. Van Genneep.
- Bredewold, F., Hermus, M. & Trappenburg, M. (2016). Living in the community the pros and cons: A systematic literature review of the impact of deinstitutionalization on people with intellectual and psychiatric disabilities. *Journal of Social Work*, 20(1), 83-116.
- De Vries, S. Van de Maat, J.W. & Omlo, J. (2021). *Eenzaamheid onder jongeren; verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk*. Movisie.
- Embregts, P., S. Giesbers, N. Frielink & C. Schuengel (2022). *Factsheet Sociale netwerken van mensen met een verstandelijke beperking; hoofdpunten uit quick scan*. Associatie van Academische werkplaatsen Verstandelijke Beperkingen.
- Eggink, E., Woittiez I., & De Klerk, M. (2020). *Maatwerk in meedoen. Een vergelijking van zelfredzaamheid, hulpbronnen en kwaliteit van leven tussen mensen met en zonder een verstandelijke beperking*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Factsheet Suïcidaliteit en Licht Verstandelijke Beperking*. (z.d.). Geraadpleegd op 1 juni 2024: <https://www.113.nl/sites/default/files/113/2020%20middelen/LVB%20factsheet%20final%20version.pdf>.
- Giesbers, S.A.H. (2020). *It's not who you know, It's how you know them: Support in formal and informal networks of people with mild intellectual disability*. Proefschriftenmaken.nl.
- Gilmore, Linda and Monica Cuskelly (2014). Vulnerability to loneliness in people with intellectual disability: an explanatory model. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11 (3), pp. 192-199.
- Howarth, S., Morris, D., Newlin, M. & Webber, M. (2014). Health and social care interventions which promote social participation for adults with learning disabilities: a review. *British Journal of Learning Disabilities*, 44(1), 3-15.
- LVB en de samenleving* (z.d.) geraadpleegd op 27 juni op <https://www.kenniscentrumLVB.nl/over-LVB/LVB-in-de-samenleving/>
- LVB & Risico's* (z.d.). Geraadpleegd op 1 juni 2024 op <https://www.kenniscentrumLVB.nl/riscos-LVB/>



- Margalit, M. (1995). Effects of social skills training for students with an intellectual disability. *International Journal of Disability, Development and Education*, 42(1), 75-85.
- McGlone, M., & Long, E. (2020). Are young adults with long-standing illness or disability at increased risk of loneliness? Evidence from the UK longitudinal household study. *Journal of Public Health Research*, 9(4), 544–549. <https://doi.org/10.4081/JPHR.2020.1861>
- Rojas-Pernia, S., Haya-Salmón, I., Lastra-Cagigas, S. & Álvarez-Sáenz de Santa Maria, L. (2020). The importance of social relationships and loneliness: an inclusive research project in Spain. *British Journal of Learning Disabilities*, 48(4), 291-300.
- Tilly, L. (2019a). Afraid to leave the house: issues leading to social exclusion and loneliness for people with a learning disability. *Tizard Learning Disability Review*, 24(4).
- Tilly, L. (2019b). Experiences of loneliness: People with a learning disability and barriers to community inclusion. In: *Springer eBooks* (pp. 201–221). [https://doi.org/10.1007/978-3-030-24882-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-030-24882-6_10).
- Van Asselt-Goverts, I. (2016). *Social networks of people with mild intellectual disabilities: characteristics and interventions*. Tilburg: Tilburg University.
- Van der Kooij, A. (2022). *Ik hoor er (niet) bij: Literatuuronderzoek naar eenzaamheid onder kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking, en hun naasten*. Movisie.
- Van der Kooij, A., Van den Lustgraaf, M., & Rensen, P. (2023). *Eenzaamheid onder mensen met een verstandelijke beperking Interventies: een eerste stand van zaken*. Movisie.
- Van der Kooij, A. & Vyrastekova (2024, publicatie in voorbereiding). *Beperkt sociaal sterk; literatuurverkenning naar eenzaamheid onder kinderen met een beperking*. Stichting het Gehandicapte Kind.
- Van Hees, S., Oldenkamp, M., De Putter, L., Van der Hoek, L., & Boeije, H. (2018). *Participatiemonitor 2008-2016: Deelname aan de samenleving van mensen met een beperking en ouderen*. NIVEL. Publicatie en Tabellenbijlage..
- Wilson, N.J., Jaques, H., Johnson, A. & Brotherton, M.L. (2017). From social exclusion to supported inclusion: Adults with intellectual disability discuss their lived experiences of a structured social group. *JARID. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 30(5), 847-858.