

# Eenzaamheid onder studenten in tijden van Corona

*Handreiking voor besturen/kringleiders/kringcoaches  
Anneriet Boonen, IFES Nederland, april 2020*

Eenzaamheid, het hoort er tijdens een intelligente *lockdown* en *social distancing* een beetje bij. Voor studenten die er normaal geen last van hebben, kan het hen nu overvallen. Voor studenten die zich al langer eenzaam voelen kan het nu behoorlijk oplopen. Er is vaak sprake van schaamte of schuldgevoelens. Jongeren zijn bang dat mensen vinden dat ze zich aanstellen als ze het over hun eenzaamheid hebben. Ik las in een artikel op [commen.nl](http://commen.nl) de volgende zin: "Mijn eenzaamheid is nu niet belangrijk, omdat er heel veel mensen getroffen zijn door corona en het zwaarder hebben dan ik."

Een goeie kans dat er op jouw vereniging mensen zijn die zich (nu) eenzaam voelen en er niet mee te koop lopen. Wat te doen?

1. Het is logisch dat mensen zich eenzaam voelen nu. Communiceer dat ook, vraag ernaar: (wanneer voelde je je voor het laatst eenzaam?)
2. Je kunt je ook eenzaam voelen tussen mensen (zoals huisgenoten of gezinsleden). Is er iemand die je ziet? Die je begrijpt? Die tijd en aandacht voor je heeft? Check dit bij je verenigingsleden.
3. Ga na waar je verenigingsleden of kringleden uithangen en bel de studenten op die je niet in beeld hebt. Check of ze oké zijn waar ze zijn.
4. Vraag naar waar iemand behoefte aan heeft (bv vaker contact met anderen of meer diepgang in contacten) en kijk wat diegene zelf kan organiseren of onderzoek wat je als vereniging/bestuur/kring kunt doen.

Ideeën:

- Kom online gewoon bij elkaar als studentenvereniging. Niet alleen om naar een training te luisteren, maar spreek elkaar ook in kleine groepen en bid dan samen. Neem tijdens je digitale kringavond goed de tijd om naar elkaar te luisteren.
- Waar je anders een bakkie koffie zou doen op een terrasje kun je nu ook afspreken om samen te lunchen/dineren/koffie te drinken via skype/zoom o.i.d. In een één op één gesprek is er ruimte om iemand echt goed te horen.
- Soms werkt het beter om iemand te bellen om elkaar even goed te spreken.
- Er kan heel veel niet, maar er kan zeker van alles wel: naar iemands huis fietsen en iets voor de deur leggen en op 1,5m afstand een praatje maken, iets gezelligs via de post versturen, een stoepkrijtboodschap onder iemands raam maken, een balletje trappen, samen studeren via Zoom, samen een boek lezen en daarover napraten, online een spelletje met elkaar doen, op een ludieke manier aandacht geven aan iemands verjaardag, of wanneer toegestaan door de lokale overheidsinstanties een keer een 1,5 meter park/boswandeling of picknicken tot 3 personen op eigen kleedjes. Wees creatief!

