

Aan alle mentoren en docenten van Nederland,

Allereerst bedankt dat u de moeite neemt om deze brief te lezen. Dat u wilt weten hoe het met ons gaat.

Met 'ons' bedoelen we alle jongeren die zich eenzaam voelen. Wist u dat dit er meer dan 200.000 zijn in Nederland?

Het lijkt misschien vanzelfsprekend dat wij, de jongeren op uw school, allemaal vrienden hebben. Dat is helaas niet zo.

8% van de jongeren voelt zich dagelijks eenzaam en heeft last van de gevolgen daarvan.

Wij pauzeren vaak alleen en worden als laatste gekozen als er groepjes gemaakt moeten worden. We worden niet uitgenodigd om te chillen na school en hebben geen vrienden om in het weekend leuke dingen mee te doen. Sommige van ons hebben wel vrienden, maar voelen zich toch eenzaam in de groep. Niemand toont echt interesse! We lijken soms onzichtbaar voor klasgenoten en docenten. Dat is pijnlijk.

Zeker omdat we zelf niet goed weten hoe we dat moeten veranderen. Waarom we ons niet bij andere jongeren aansluiten? Omdat sommige van ons simpelweg niet weten hoe ze dat moeten aanpakken. Omdat ze het niet kunnen of nooit geleerd hebben. Anderen hebben in het verleden zo veel negatieve ervaringen opgedaan, zoals pesten, waardoor ze het niet durven. Soms komen we in een nieuwe klas, of omgeving, waar we de 'codes' niet kennen en we er ineens niet meer bij horen en alleen staan.

We denken dat het aan ons ligt en laten ons hoofd steeds vaker hangen. Zo zitten we er vaak bij, in en buiten de klas. Zo 'sluipen' we de dag én de school door. We halen vaak slechte cijfers omdat onzekerheid, zorgen, depressieve gevoelens en soms ook suïcidale gedachten ons leven bepalen. We kunnen ons niet concentreren op het huiswerk, we hebben stress en slapen te weinig.

Mogen we aan u vragen om naar ons om te kijken? Om soms te vragen hoe het gaat? Om uzelf te verdiepen in eenzaamheid bij jongeren. Op www.eenzamejongeren.com kunt u er alles over lezen, onze tips bekijken en tools downloaden.

Bedankt namens alle eenzame jongeren in Nederland