

**Eenzaamheid onder Jongeren met Autisme Spectrum Stoornis die Niet naar School
Gaan**

Boris van den Bosch (2640775), Nanne den Deurwaarder (4896157), Pieter Vermelthoort
(4819608), Julie Versluis (5123828), Benthe Vos (0169560) en Wout Vos (8128367)

Cursus: Psychologie als wetenschap (202000053)

Datum: 15 mei 2026

Docent: Shianne van Mierlo

Werkgroep: 24

Aantal woorden: 3388

Abstract

Dit adviesrapport focust op de ontwikkeling van een interventie voor thuiszittende adolescenten (12 – 18 jaar) met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) die sociale eenzaamheid ervaren. Deze doelgroep heeft een verhoogd risico op het ervaren van sociale eenzaamheid als gevolg van beperkte sociale participatie, wat kan leiden tot sociale angst, depressie en verminderd psychologisch welzijn, evenals verhoogde maatschappelijke belasting en gezinsbelasting. Een samenspel van factoren, waaronder sociale beperkingen en sociale angst, versterken die sociale terugtrekking. Negatieve sociale ervaringen en geïnternaliseerd stigma dragen bij aan een verminderd zelfbeeld en lagere zelfeffectiviteit, wat een vicieuze cirkel van eenzaamheid in stand houdt. Tegelijkertijd fungeert sociale steun, met name van leeftijdsgenoten en ouders, als beschermende factor. De interventie, SpectrumConnect, is een server op het platform Discord dat een veilige en laagdrempelige online omgeving biedt waarin adolescenten contact kunnen leggen via diverse interessegerichte kanalen. Het vormen van vriendschappen wordt gestimuleerd door gedeelde interesses, variatie in communicatievormen en regelmatige activiteiten. Hiermee neemt de sociale eenzaamheid van deze groep af. Tegelijkertijd worden de risico's van onlinecommunicatie beperkt door moderatie en serverregels. Zo biedt SpectrumConnect een laagdrempelig alternatief voor sociaal online contact, en mogelijk ook later voor fysiek contact.

Probleemdefinitie

Dit onderzoek richt zich op de ontwikkeling van een interventie voor jongeren van 12 tot 18 jaar met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) die niet naar school gaan en sociale eenzaamheid ervaren. Ongeveer één op de zes jongeren met ASS in Nederland tussen 6 en 18 jaar gaat niet naar school (Nederlandse Vereniging voor Autisme, 2024). Thuiszitten beperkt de mogelijkheden voor sociale interacties met leeftijdsgenoten, waardoor het risico op langdurige sociale eenzaamheid toeneemt (Alanko et al., 2025). Eenzame gevoelens worden gedefinieerd als de discrepantie tussen iemands gewenste en werkelijke sociale relaties (Xia & Li, 2018). Jongeren met ASS ervaren vaker eenzaamheid: 21% geeft aan zich vaak tot altijd eenzaam te voelen, tegenover 4% van jongeren zonder ASS (Lasgaard et al., 2010).

Sociale eenzaamheid beïnvloedt het welzijn en de ontwikkeling van jongeren negatief en is geassocieerd met een hoger risico op sociale angst, depressie, zelfbeschadiging en verminderde gezondheid (Adams et al., 2024; Alanko et al., 2025). Langdurige eenzaamheid kan leiden tot een hogere zorgbehoefte en extra druk op professionele hulpverlening, waardoor maatschappelijke kosten kunnen toenemen. Daarnaast beïnvloedt sociale eenzaamheid het functioneren van het gezinssysteem (Rankin et al., 2017). Ouders besteden meer tijd aan planning, toezicht en ondersteuning, wat werkdeelname kan beperken en stress kan verhogen (Critchley et al., 2021; Keville et al., 2025). Broers en zussen rapporteren vaker gevoelens van eenzaamheid en een verhoogd verantwoordelijkheidsgevoel (Critchley et al., 2021; Rankin et al., 2017). Ook zorgprofessionals en onderwijsinstellingen zijn betrokken bij signalering en begeleiding van jongeren met ASS die sociaal geïsoleerd raken, wat gepaard gaat met extra tijdsinvestering en kosten (Heyne et al., 2019).

Belangrijke oorzaken van sociale eenzaamheid bij thuiszittende jongeren met ASS zijn onder andere een verminderde kans op spontane sociale interactie, waardoor het aantal sociale contacten beperkt blijft (Tomova et al., 2025). Daarnaast kunnen bestaande vriendschappen

bij jongeren die thuiszitten afnemen, wat kan leiden tot verdere afname van sociale interactie. Thuiszittende jongeren brengen bovendien relatief meer tijd alleen door, wat piekeren kan versterken. Piekeren kan vervolgens gevoelens van sociale eenzaamheid versterken (Huang et al., 2025; Shen et al., 2025).

Het aanpakken van sociale eenzaamheid bij jongeren met ASS is maatschappelijk relevant vanwege de effecten op zowel de jongeren als de omgeving. Sociale eenzaamheid komt bij deze groep vaak voor en draagt bij aan psychische klachten zoals sociale angst en depressie, wat kan leiden tot verhoogd zorggebruik. Dit leidt uiteindelijk tot meer maatschappelijke kosten (Adams et al., 2024; Alanko et al., 2025). Vermindering van eenzaamheid kan het welzijn verbeteren, de druk op gezinnen verlagen doordat ouders en broers en zussen minder tijd aan ondersteuning hoeven te besteden (Critchley et al., 2021; Rankin et al., 2017) en de vraag naar professionele hulpverlening en de zorgkosten op lange termijn verminderen (Heyne et al., 2019).

Probleemanalyse

Eenzaamheid wordt gezien als een subjectieve en negatieve ervaring (Gierveld & Tilburg, 2006) die omschreven wordt als de discrepantie tussen de interpersoonlijke relaties die de persoon wenst en de kwantiteit en kwaliteit van de relaties die zij feitelijk ervaren (Peplau et al., 1982). Eenzaamheid is daarnaast een belangrijke risicofactor voor een verslechtering van psychologische en lichamelijke gezondheid (Cacioppo et al., 2015). ASS wordt geassocieerd met verminderde sociale competentie, verminderde sociale vaardigheden, meer sociale problemen en verhoogde sociale angst (Deckers et al., 2017). Daarbij komt *repetitive negative thinking* (RNT) vaker voor bij mensen met ASS (Cooper & Russell, 2025).

RNT is een herhalend negatief denkproces dat moeilijk te controleren is (Ehring & Watkins, 2008). Een vorm van RNT is ruminatie: “Terugkerende en herhaaldelijke gedachten over symptomen, gevoelens, problemen, schokkende gebeurtenissen en negatieve aspecten van het zelf, doorgaans met een focus op de oorzaken, omstandigheden, betekenissen en gevolgen daarvan” (Watkins, 2023). RNT en specifiek *anticipatory processing*, vindt plaats wanneer een individu met een sociale angststoornis vooruitblijkt. Anticipatory processing speelt een rol in het in stand houden van sociale angst (Clark & Wells, 1995). Sociale angst wordt gekenmerkt door de angst om vernederd te worden door anderen op sociaal gebied.

Er is een sterke samenhang tussen individuen met een sociale angststoornis en verminderde sociale vaardigheden (Angélico et al., 2010). Furmark (2000) gaat zelfs verder en suggereert een causaal verband. Hoewel het individu beschikt over sociale vaardigheden, worden deze actief onderdrukt door de angststoornis, waardoor het individu niet sociaal kan presteren; gedrag in een sociale situatie wat waarneembaar is voor anderen (Stevens et al., 2010). Hoewel niet iedereen met ASS een sociale angststoornis heeft, is aannemelijk dat sociale angst ook bij mensen met ASS kan zorgen voor onderdrukking van sociale

vaardigheden en hiermee de sociale prestatie vermindert. Deckers et al. (2017) bevestigen dat angst kan zorgen voor vermindering van sociale prestatie.

Psychologische theorieën over de invloed van sociale relaties gaan in op het zelfbeeld van een individu en de gevolgen hiervan op diens sociaal presteren. Zelfwaarde wordt gedefinieerd als de algehele beoordeling van iemands waarde als persoon (Bailey, 2003). Harris & Orth (2020) suggereren dat er een wederzijds effect is tussen iemands zelfbeeld en de kwaliteit van hun sociale relaties, wat betekent dat betere relaties doorgaans leiden tot een verbeterd zelfbeeld en een hogere zelfwaarde, wat de kwaliteit van latere relaties doorgaans verbetert. Een positief zelfbeeld hangt samen met een toename van iemands zelfeffectiviteit, de beoordeling van het eigen vermogen om sociale interacties aan te gaan (Wei et al., 2005), wat vervolgens kan leiden tot meer sociale interactie. Dit suggereert een positieve *feedbackloop* tussen de sociale relaties van een individu en diens psychologisch welbevinden, specifiek zelfwaarde en zelfvertrouwen (Harris & Orth, 2020). Als een individu een lage kwaliteit van sociale interactie ervaart, kan dit het vertrouwen in toekomstige sociale interacties verminderen.

Het zelfbeeld van individuen wordt daarnaast beïnvloed door het evalueren van diens prestaties en zelfwaarde door sociale vergelijking (Mann et al., 2004). Gruenenfelder-Steiger et al. (2016) suggereren dat zowel zelfgerapporteerde als door leeftijdsgenoten gerapporteerde sociale acceptatie samenhangt met een toename van het zelfbeeld in de loop van de tijd. Wanneer iemand sociaal niet geaccepteerd wordt, kan dit leiden tot gevoelens van eenzaamheid (Cacioppo et al., 2014; Heu, 2023; Peplau et al., 1982). Volgens het *framework of norm deviations and loneliness* (NoDeL) kunnen individuen met ASS, door zich te vergelijken met sociale relaties van leeftijdsgenoten, zichzelf als afwijkend van de sociale norm beschouwen, wat resulteert in gevoelens van eenzaamheid (Heu, 2023). Het gevoel van afwijken van de sociale norm is volgens het NoDeL mogelijk het gevolg van internalisering

van de stigmatisering rondom ASS (Han et al., 2022; Heu, 2023). Geïnternaliseerd stigma wordt door Corrigan et al. (2005) omschreven als het verliezen van zelfrespect door het stigma als persoonlijk relevant gaan beschouwen, waardoor individuen geloven minderwaardige leden van de samenleving te zijn. Ook wordt geïnternaliseerd stigma geassocieerd met een verminderd psychologisch welbevinden (Gray, 2002), waaronder lagere zelfwaarde, zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit (Livingston & Boyd, 2010). Geïnternaliseerd stigma kan ook leiden tot een toename in het anticiperen van afwijzing. Om deze afwijzing te vermijden maken sommige individuen met ASS gebruik van sociale camouflage (MacLeod et al., 2013; McQuaid et al., 2022). Sociale camouflage verwijst naar het verbergen van ASS-symptomen door het nabootsen van sociale gedragspatronen (McQuaid et al., 2022). Echter, als gevolg van camoufleren kunnen individuen het gevoel krijgen van identiteitsverlies, wat kan leiden tot een hoger niveau van eenzaamheid (Tagomori et al., 2022). Dit ondersteunt de literatuur die suggereert dat individuen met aandoeningen die gestigmatiseerd worden doorgaans een relatief hoog niveau van eenzaamheid ervaren (Lindgren et al., 2014).

Uit onderzoek naar sociale angst in adolescenten blijkt dat adolescenten met hogere niveaus van sociale angst minder tijd spenderen met hechte vrienden dan adolescenten met lagere niveaus van sociale angst (Hur et al., 2019). Daarnaast hadden adolescenten met sociale angst een sterkere neiging relatief meer tijd alleen door te brengen. Uit een ander onderzoek blijkt dat een groep participanten met een meer onderdanige stijl hogere niveaus van angst rapporteerden voor negatieve evaluatie dan participanten met een dominantere stijl (Walters & Inderbitzen, 1998). Verder bleek dat verhoogde angst voor een negatieve evaluatie samenhangt met sociale vermijding bij participanten met een meer onderdanige stijl. Naast sociale participatie lijkt sociale angst ook samen te hangen met verminderde maatschappelijke participatie. Zo tonen Jystad et al. (2024) aan dat sociale angst negatief samenhangt met het

afronden van de middelbare school en mogelijk ook met de doorstroming naar vervolgonderwijs.

Uit een onderzoek van Meehan et al. (2025) blijkt dat verminderde participatie de sterkste risicofactor voor eenzaamheid vormt. Uit een ander onderzoek blijkt dat deze verminderde participatie met name een afname in contact met vrienden betreft (Lorijn et al., 2023). Hoewel eerder onderzoek suggereert dat adolescenten met ASS wel behoefte hebben aan sociale participatie (Murphy et al., 2017), lijkt deze behoefte mogelijk betrekking te hebben op een ander type participatie dan bij personen zonder ASS. Onderzoek van Dean et al. (2023) toonde aan dat *joint engagement* (actieve, gezamenlijke interactie) geassocieerd was met hogere niveaus van eenzaamheid bij kinderen met ASS dan *parallel engagement* (aanwezig zijn in de nabijheid van leeftijdsgenoten zonder directe interactie). Dean et al. (2023) suggereren dat de positieve samenhang tussen joint engagement en eenzaamheid mogelijk kan worden verklaard doordat de aanzienlijke inspanning die kinderen met ASS leveren in sociale interacties, niet leidt tot de verwachte sociale beloning. Dit kan worden verklaard doordat het bijbenen van de bestaande sociale groepsdynamiek tussen leeftijdsgenoten als overweldigend ervaren kan worden.

Onderzoek suggereert een causaal verband tussen sociale steun en eenzaamheid (Li & Tang, 2020). Daarbij speelt de bron van sociale steun een belangrijke rol (Zhang & Dong, 2022). Zo hangt meer sociale steun van vrienden het meest samen met verminderde eenzaamheid. Daarna volgen sociale steun van familieleden en van een romantische partner. In de adolescentie neemt het belang van steun van vrienden steeds meer toe, doordat adolescenten steun bij elkaar vinden tijdens de identiteitsvorming (Rieffe et al., 2024). Ook adolescenten met ASS hebben behoefte aan contact met leeftijdsgenoten (Sepot, 2014). Naast dat adolescenten steun krijgen van vrienden, hebben ouders nog steeds een prominente rol in

het geven van sociale steun. Zo is een negatieve correlatie is gevonden tussen het ontvangen van ouderlijke sociale steun en verminderde eenzaamheid (Paulussen, 2021).

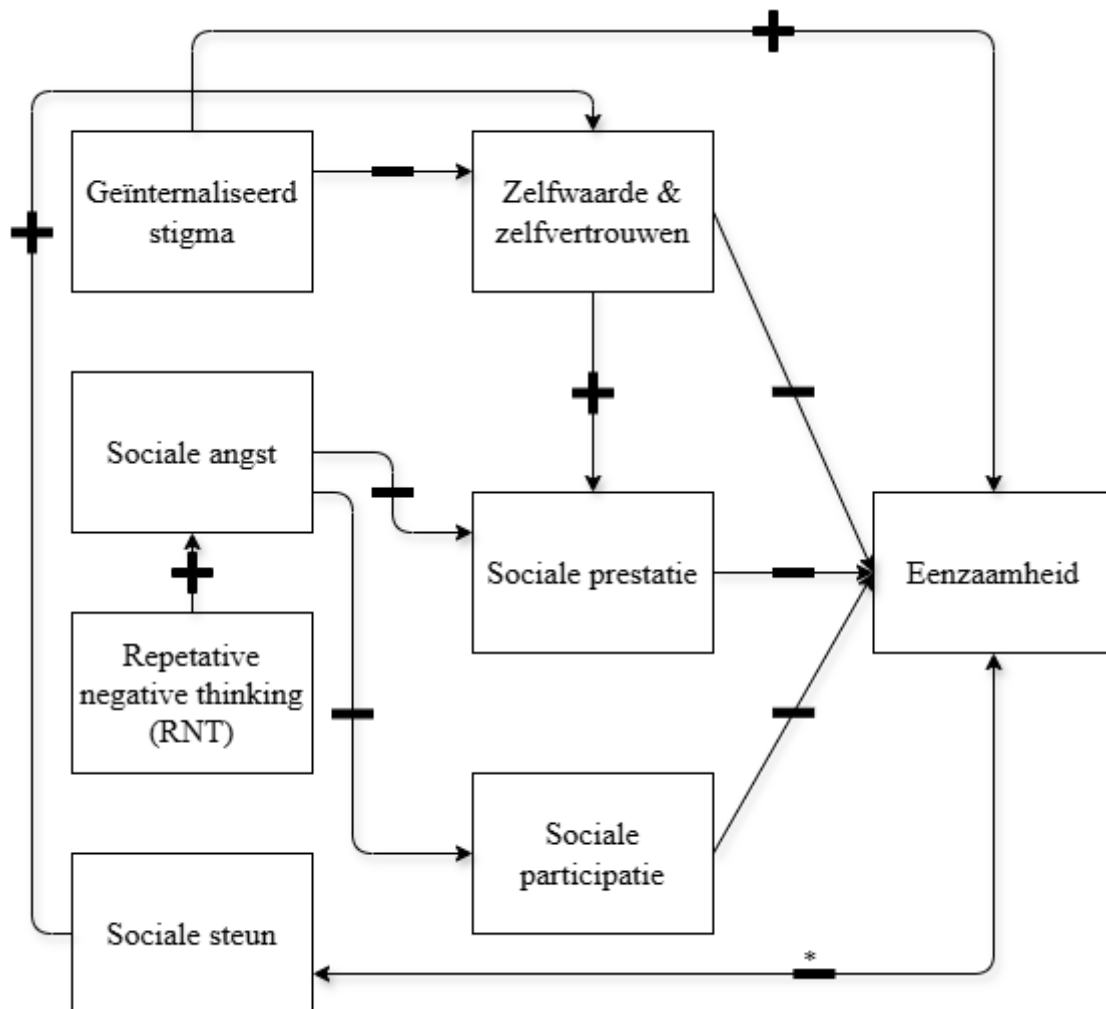
Meerdere onderzoeken suggereren dat sociale steun een belangrijke beschermende factor vormt in het tegengaan van gevoelens van eenzaamheid bij adolescenten. Uit onderzoek van Hu et al. (2025) blijkt zelfs sprake te zijn van een negatieve bidirectionele relatie tussen sociale steun en de ontwikkelingssnelheid van eenzaamheid. Deze bevinding suggereert een associatie tussen een hogere mate van eenzaamheid en afname van sociale steun, terwijl een hoger niveau van sociale steun samenhangt met een tragere toename van eenzaamheid (Hu et al., 2025).

Een ander onderzoek toont aan dat ook een goede ouder-kind relatie als beschermende factor werkt tegen eenzaamheid in de adolescentie (Buecker et al., 2024). Naast sociale steun van ouders blijkt ook dat kwalitatief goede vriendschappen dienen als beschermende factor tegen eenzaamheid in de adolescentie, al neemt dit effect af over de tijd. Tunkkari et al. (2025) rapporteren verder een positief verband tussen sociale eenzaamheid en mentale gezondheid onder adolescenten, vooral bij lage sociale steun van leraren en hoge ouderlijke steun. Dit resultaat suggereert dat een ondersteunend thuisfront kan helpen bij het beschermen van het psychologisch welzijn van een individu, ondanks het gebrek aan leraarsondersteuning.

Concluderend kan eenzaamheid bij adolescenten met ASS worden beschouwd als het gevolg van een combinatie van sociale beperkingen, sociale angst, repetitive negative thinking, die sociale prestatie beïnvloeden. Hierbij leiden negatieve sociale ervaringen en (geïnternaliseerd) stigma tot een lager zelfbeeld, wat kan bijdragen aan sociale terugtrekking en eenzaamheid. Sociale interactie kan ook als belastend worden ervaren en niet altijd de gewenste sociale beloning opleveren. Tegelijkertijd kan sociale steun, met name van vrienden en familie, een belangrijke rol spelen in de vermindering van eenzaamheid en verbetering van psychologisch welbevinden.

Figuur 1

Conceptueel procesmodel van factoren van eenzaamheid bij jongeren met ASS die niet naar school gaan



Noot. De plusjes (+) duiden op een positief verband (toename van A leidt tot toename van B), terwijl minnetjes (-) duiden op een negatief verband (toename van A leidt tot afname van B). Een lijn met één pijl duidt op een causaal verband, terwijl een lijn met twee pijlen duidt op een correlatieel verband. Een * geeft een bidirectioneel verband aan.

Interventieplan

De interventie richt zich op het verminderen van sociale eenzaamheid onder thuiszittende jongeren met ASS, waarvoor aangesloten wordt bij het bestaande sociale mediaplatform Discord. Discord bestaat uit servers. Servers werken op uitnodiging en bestaan uit chat- en belkanalen. Onze server ‘SpectrumConnect’ omvat diverse interessegerichte kanalen: gamen, tekenen, knutselen, muziek luisteren/producen en een online boekenclub. Voor elk interessegebied wordt een eigen groepschat aangeboden, waarin de gebruikers zelfstandig en ongedwongen met elkaar kunnen communiceren. De server beoogt een veilige en laagdrempelige omgeving die sociale interactie faciliteert, waardoor sociale eenzaamheid kan afnemen.

Het gebruik van een online platform lijkt diverse voordelen te bieden ten opzichte van een fysieke aanpak voor jongeren met ASS. Zo zijn mensen met ASS significant tevredener over hun online sociale leven dan over hun sociale leven in het algemeen en maken de jongeren via online communicatie meer nieuwe kennissen dan jongeren zonder ASS (Van Der Aa et al., 2016). Daarnaast biedt online communicatie meer controle over sociale situaties en vermindert het aantal prikkels ten opzichte van een fysieke sociale setting, wat sociale angst kan verminderen (White & Roberson-Nay, 2009). Bovendien ervaren mensen met ASS het langzamere tempo van online communicatie als een belangrijk voordeel (Hassrick et al., 2021). Hierdoor worden de leden van het platform niet onmiddellijk geacht een reactie te geven en is er voldoende tijd om een reactie te formuleren. De afname van sociale angst en toename van sociale prestatie leiden tot afnemende sociale isolatie, toenemende participatie, meer vriendschappen en uiteindelijk tot een afname van eenzaamheid (Deckers et al., 2017; Meehan et al., 2025; Orsmond et al., 2013).

Naast de algemene voordelen van online communicatie speelt ook de specifieke communicatievorm een belangrijke rol voor jongeren met ASS. Volgens Poulain et al. (2024)

vereist online communicatie vergeleken met face-to-face ontmoetingen minder sociale verwerking van non-verbale signalen, waardoor de sociale angst die voortkomt uit ASS kan verminderen. Echter, missen sommige jongeren met ASS bij online communicatie de directe feedback die bij face-to-face-contact beschikbaar is (Burke et al., 2010). Vanwege deze tegenstrijdige bevindingen is Discord gekozen. Discord biedt meerdere communicatiemogelijkheden aan: videobellen, anoniem bellen en chatten, zowel één op één als in groepsverband. Hierdoor kunnen de gebruikers instappen op hun geprefereerde communicatiewijze. Hierdoor is een geleidelijke opbouw van communicatie mogelijk, van tekstcommunicatie naar audiocommunicatie en uiteindelijk naar videocommunicatie.

De inhoudelijke structuur van het platform is eveneens afgestemd op de doelgroep. Om de kans op vriendschapsvorming te vergroten, zijn de servers ingedeeld op basis van interesses. Jongeren met ASS geven immers vaker de voorkeur aan online communicatie via discussieforums en blogs ten opzichte van hun leeftijdsgenoten zonder ASS en interesse-gebaseerde groepen verlagen de drempel om sociale relaties te initiëren (Burke et al., 2010; Gillespie-Lynch et al., 2014). Hierbij speelt het concept *similarity* een centrale rol: vrienden vertonen significant meer overeenkomsten in kenmerken dan niet-vrienden (Osgood et al., 2022). De verminderde ervaring van *similarity* met leeftijdsgenoten beperkt de mogelijkheden tot sociale identificatie; het psychologisch proces waarbij een individu zich identificeert met een sociale groep (Van Veelen et al., 2013). Het vergroten van *similarity* onder jongeren met ASS, door middel van gedeelde interesses en onderlinge communicatie, vergroot de kans op vriendschapsvorming en een afname van de eenzaamheid.

Hoewel interesse-gebaseerde groepen het initiëren van contact vergemakkelijken, is actieve betrokkenheid op de lange termijn eveneens van belang. Onderzoek toont immers aan dat jongeren met ASS het internet vaker inzetten om nieuwe contacten te initiëren dan om bestaande relaties te onderhouden (Burke et al., 2010; Gillespie-Lynch et al., 2014). Om de

betrokkenheid van de gebruikers te behouden en bestaande relaties te onderhouden, worden (twee)wekelijkse evenementen georganiseerd op elk subplatform. Zo worden op de gaming server periodieke toernooien georganiseerd op basis van peilingen, of spelen de gebruikers coöperatieve spellen samen. Naast de evenementen wordt één keer in de drie weken een peiling gehouden om een fysieke activiteit te organiseren. Door variatie in evenementen aan te brengen, wordt betrokkenheid gestimuleerd en eentonigheid tegengegaan.

Aanvullend biedt het platform de mogelijkheid tot *parallel* engagement: jongeren kunnen gezamenlijk aanwezig zijn in een bel- of chatkanaal, terwijl ieder zelfstandig een eigen hobby uitvoert, zonder directe interactie. Dit is relevant omdat jongeren met ASS bij *parallel engagement* lagere niveaus van eenzaamheid ervaren dan bij *joint engagement* (actieve, gezamenlijke interactie) (Dean et al., 2023). Op deze wijze kan gelijktijdige aanwezigheid zonder directe interactie bijdragen aan meer sociale contacten en een afname van de eenzaamheid.

Op het platform krijgen de jongeren de mogelijkheid om eigen ervaringen en kennis over ASS te delen. Het delen van een ervaring kan helpen bij het verwerken van informatie en kan de psychologische impact van een gebeurtenis verminderen (Rimé et al., 1992). Door ervaringen te delen en anderen te vinden die dezelfde emoties ervaren, is er een grotere kans op verdere interactie, wat een basis kan vormen voor vriendschap, wat vervolgens kan bijdragen aan een afname van eenzaamheid (Colle et al., 2017). Bovendien kan het delen van emoties bij lage ruminatie leiden tot betere emotiedifferentiatie, waardoor ruminatie kan afnemen (Sels et al., 2024). Ruminatie houdt daarnaast sociale angst in stand, waardoor een afname van ruminatie sociale angst kan verlagen. Lagere sociale angst kan de drempel verlagen voor het initiëren van contact, wat de kans op vriendschappen kan verhogen, waardoor de eenzaamheid kan afnemen (Edgar et al., 2024; Kashdan et al., 2014).

Naast de voordelen die het platform biedt, dient ook rekening te worden gehouden met de risico's die online communicatie met zich meebrengt. Socialemediagebruik en online communicatie brengen diverse risico's met zich mee, waaronder cyberpesten en ongewenste seksuele toenadering, met name bij adolescenten (Poulain et al., 2024). Hoewel er al community gestuurde servers bestaan, ontbreekt hierin professionele begeleiding. Om deze risico's te beheersen zijn binnen de server getrainde moderatoren aanwezig in elke chatroom die tevens fungeren als vertrouwenspersoon. Daarnaast moeten de gebruikers instemmen met de algemene serverregels. Hierbij kunnen de gebruikers ook aangeven of ze een intakegesprek willen hebben met één van de moderatoren, voordat zij toegang hebben tot de rest van de server. Verder zijn er Discord-bots aanwezig in elk interessegericht kanaal om ongewenste berichten, spam en schadelijke inhoud automatisch te blokkeren. In de beginfase geldt een maximum van 100 leden om de handhaving, veiligheid en overzichtelijkheid van de server te waarborgen. Indien verdere hulp nodig is, worden er externe autisme ondersteuning organisaties ingeschakeld. Op deze wijze wordt beoogd een veilige omgeving te creëren en wordt het risico op cyberpesten en ongewenste seksuele toenadering verminderd.

Een beperking van de server is dat online contact fysieke interactie niet volledig kan vervangen; socialemediagebruik correleert niet direct met minder eenzaamheid en vormt voor sommige jongeren met ASS geen substituuat voor fysieke vriendschappen (Hassrick et al., 2021). SpectrumConnect biedt echter een laagdrempelig alternatief voor thuiszittende jongeren met ASS, voor wie sociale interactie in een fysieke setting als te overweldigend ervaren kan worden. Daarnaast biedt het platform ook de mogelijkheid om de online vriendschappen geleidelijk te laten overgaan in fysieke ontmoetingen op basis van de behoeftes van de leden.

De server wordt de eerste drie maanden beheerd door een parttime betaald medewerker die 16 uur per week werkt. Aangezien gebruik wordt gemaakt van een bestaand

platform is er relatief weinig onderhoud aan de server, waardoor de beheerder zich kan richten op inhoudelijke taken zoals toezichhouden op de server, begeleiding van de moderatoren en financiën. Na de opstartfase van drie maanden worden de taken van de beheerder geleidelijk overgenomen door een getrainde vrijwilliger. Op deze manier wordt er bijgedragen aan een duurzame voortzetting van de interventie en blijven de kosten beperkt. De moderatoren en beheerder worden geworven door middel van flyers en groepschats op de universiteiten van Utrecht, Amsterdam en Rotterdam. Verder worden de vrijwilligers geworven bij andere autismecentra, zoals het Regionaal Autisme Centrum (RAC). Daarnaast benadrukt het rapport van de NVA (Nederlandse Vereniging voor Autisme) het belang van ondersteuning van thuiszittende jongeren met ASS, wat mogelijkheden biedt voor samenwerking met de NVA (Nederlandse Vereniging voor Autisme, 2024).

Om de server te onderhouden en te beheren zijn er meerdere kosten (zie appendix D). Promotie verloopt via de platformen Reddit, X en TikTok. Hierbij wordt een kort introductiefilmpje gedeeld van de server met een QR-code en een link om aan te sluiten bij de server. Dit loopt via zelfpromotie en betaalde video's en berichten. Verder wordt er contact opgenomen met scholen in Utrecht, Amsterdam en Rotterdam om te informeren over de interventie. De scholen zijn vaak betrokken bij het thuiszittende kind met ASS en de ouders, waardoor het kind kan worden geïntroduceerd aan de interventie.

Samenvattend biedt SpectrumConnect een laagdrempelige online omgeving aan die specifiek is afgestemd op de sociale behoeften van thuiszittende jongeren met ASS. Door gebruik te maken van gevarieerde communicatiemogelijkheden en professionele begeleiding, wordt beoogd sociale angst te verminderen, vriendschapsvorming te stimuleren en sociale eenzaamheid af te laten nemen. Dit wordt gerealiseerd door middel van een duurzaam en haalbaar interventieplan voor deze doelgroep.

Literatuurlijst

- Adams, R. E., Lampinen, L., Zheng, S., Sullivan, V., Taylor, J. L., & Bishop, S. L. (2024). Associations between social activities and depressive symptoms in adolescents and young adults with autism spectrum disorder: Testing the indirect effects of loneliness. *Autism, 28*(2), 461-473. <https://doi.org/10.1177/13623613231173859>
- Alanko, K., Söderberg, P., Lagerström, M., Laakso, M.-J., & Junttila, N. (2025). The association between social outsiderhood and school absence is mediated by internalizing symptoms. *School Mental Health, 17*(3), 1041-1053. <https://doi.org/10.1007/s12310-025-09793-8>
- Angélico, A. P., Crippa, J. A. S., & Loureiro, S. R. (2010). Social anxiety disorder and social skills: A critical review of the literature. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 6*(2), 95-110. <https://doi.org/10.1037/h0100904>
- Bailey, J. A. (2003). Self-image, self-concept, and self-identity revisited. *Journal of the National Medical Association, 95*(5), 383-386.
- Bixente. (2025). *TikTok Ad Costs: 2025 Complete Pricing Guide & Calculator* | Trendtrack Blog. <https://www.trendtrack.io/blog-post/tiktok-ad-costs>
- Buecker, S., Petersen, K., Neuber, A., Zheng, Y., Hayes, D., & Qualter, P. (2024). A systematic review of longitudinal risk and protective factors for loneliness in youth. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1542*. <https://doi.org/10.1111/nyas.15266>
- Burke, M., Kraut, R., & Williams, D. (2010). Social use of computer-mediated communication by adults on the autism spectrum. *Proceedings of the 2010 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work, 425-434*. <https://doi.org/10.1145/1718918.1718991>

- Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin, 140*(6), 1464-1504. <https://doi.org/10.1037/a0037618>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 238-249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Red.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). The Guilford Press.
- Clarke, M. (2025, juni 24). How Much Does It Cost to Design a Logo? The True Cost in 2025. *Fiverr Guides*. <https://www.fiverr.com/resources/guides/graphic-design/logo-design-costs?msocid=1db8be4a711369733ae5a81870eb6850&utm>
- Colle, L., Pellicchia, G., Moroni, F., Carcione, A., Nicolò, G., Semerari, A., & Procacci, M. (2017). Levels of Social Sharing and Clinical Implications for Severe Social Withdrawal in Patients with Personality Disorders. *Frontiers in Psychiatry, 8*, 263. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00263>
- Cooper, K., & Russell, A. (2025). Insistence on sameness, repetitive negative thinking and mental health in autistic and non-autistic adults. *Autism, 29*(2), 424-434. <https://doi.org/10.1177/13623613241275468>
- Corrigan, P. W., Kerr, A., & Knudsen, L. (2005). The stigma of mental illness: Explanatory models and methods for change. *Applied and Preventive Psychology, 11*(3), 179-190. <https://doi.org/10.1016/j.appsy.2005.07.001>
- Critchley, E., Cuadros, M., Harper, I., Smith-Howell, H., & Rogish, M. (2021). A parent-sibling dyadic interview to explore how an individual with Autism Spectrum Disorder can impact family dynamics. *Research in Developmental Disabilities, 111*, 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103884>

- Dean, M., Chang, Y.-C., Shih, W., & Kasari, C. (2023). Social engagement and loneliness in school-age autistic girls and boys. *Women's Health*.
<https://doi.org/10.1177/17455057231170973>
- Deckers, A., Muris, P., & Roelofs, J. (2017). Being on Your Own or Feeling Lonely? Loneliness and Other Social Variables in Youths with Autism Spectrum Disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 48(5), 828-839.
<https://doi.org/10.1007/s10578-016-0707-7>
- Edgar, E. V., Richards, A., Castagna, P. J., Bloch, M. H., & Crowley, M. J. (2024). Post-event rumination and social anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 173, 87-97. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.03.013>
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192-205.
<https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Furmark, T. (2000). *Social Phobia: From Epidemiology to Brain Function* [PhD Thesis, Acta Universitatis Upsaliensis].
https://www.researchgate.net/publication/34766201_Social_Phobia_From_Epidemiology_to_Brain_Function
- Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness: Confirmatory Tests on Survey Data. *Research on Aging*, 28(5), 582-598.
<https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- Gillespie-Lynch, K., Kapp, S. K., Shane-Simpson, C., Smith, D. S., & Hutman, T. (2014). Intersections Between the Autism Spectrum and the Internet: Perceived Benefits and Preferred Functions of Computer-Mediated Communication. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 52(6), 456-469. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-52.6.456>

- Gray, D. E. (2002). 'Everybody just freezes. Everybody is just embarrassed': Felt and enacted stigma among parents of children with high functioning autism. *Sociology of Health & Illness*, 24(6), 734-749. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.00316>
- Gruenenfelder-Steiger, A. E., Harris, M. A., & Fend, H. A. (2016). Subjective and objective peer approval evaluations and self-esteem development: A test of reciprocal, prospective, and long-term effects. *Developmental Psychology*, 52(10), 1563-1577. <https://doi.org/10.1037/dev0000147>
- Han, E., Scior, K., Avramides, K., & Crane, L. (2022). A systematic review on autistic people's experiences of stigma and coping strategies. *Autism Research*, 15(1), 12-26. <https://doi.org/10.1002/aur.2652>
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459-1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Hassrick, E. M., Holmes, L. G., Sosnowy, C., Walton, J., & Carley, K. (2021). Benefits and Risks: A Systematic Review of Information and Communication Technology Use by Autistic People. *Autism in Adulthood*, 3(1), 72-84. <https://doi.org/10.1089/aut.2020.0048>
- Have, R. ten. (2026, februari 17). *Wat Kost een Website Laten Maken in 2026? Prijzen & Overzicht*. Searchlab. <https://searchlab.nl/blog/wat-kost-een-website-in-2026>
- Heu, L. C. (2023). The Loneliness of the Odd One Out: How Deviations From Social Norms Can Help Explain Loneliness Across Cultures. *Perspectives on Psychological Science*, 20(2), 199-218. <https://doi.org/10.1177/17456916231192485>
- Heyne, D., Gren-Landell, M., Melvin, G., & Gentle-Genitty, C. (2019). Differentiation between school attendance problems: Why and how? *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 8-34. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.03.006>

- Hu, C., Chen, Y., Li, X., Wang, X., & Chu, J. (2025). Developmental trajectories of loneliness and social support in older adults: Based on the parallel process latent growth curve model. *Frontiers in Public Health, 13*, 1625322.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1625322>
- Huang, N. N., Moulds, M. L., Newby, J. M., & Werner-Seidler, A. (2025). Repetitive negative thinking in adolescence: A mixed methods study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 20*(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-01005-0>
- Hur, J., DeYoung, K. A., Islam, S., Anderson, A. S., Barstead, M. G., & Shackman, A. J. (2019). Social context and the real-world consequences of social anxiety. *Psychological Medicine, 50*(12), 1989-2000. <https://doi.org/10.1017/S0033291719002022>
- Jystad, I., Haugan, T., Bjerkeset, O., Sund, E. R., Aune, T., Nordahl, H. M., & Vaag, J. R. (2024). School completion and progression to higher education in adolescents with social anxiety: A linkage between Young-HUNT3 and national educational. *BMC Public Health*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-024-18271-w>
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J., & Nezlek, J. B. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: Evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion, 14*(4), 769-781.
<https://doi.org/10.1037/a0035935>
- Keville, S., Mills, M., & Ludlow, A. K. (2025). Exploring mothers' experiences of accessing an Education Health and Care Plan (EHCP) for an autistic child attending mainstream school in the United Kingdom. *International Journal of Developmental Disabilities, 71*(7), 1061-1072. <https://doi.org/10.1080/20473869.2023.2298606>
- Kumar, R. (2025, september 4). *How much does it cost to advertise on reddit 2025?*
<https://digitalmarketingmarvel.com/how-much-does-it-cost-to-advertise-on-reddit/>

- Lasgaard, M., Nielsen, A., Eriksen, M. E., & Goossens, L. (2010). Loneliness and Social Support in Adolescent Boys with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 40*(2), 218-226. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0851-z>
- Li, K., & Tang, F. (2020). Cross-Lagged Panel Analyses of Reciprocal Effects of Social Isolation, Perceived Loneliness, and Solitary Activity. *Innovation in Aging, 4*, 93-94.
- Lindgren, B. -M., Sundbaum, J., Eriksson, M., & Graneheim, U. H. (2014). Looking at the world through a frosted window: Experiences of loneliness among persons with mental ill-health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 21*(2), 114-120. <https://doi.org/10.1111/jpm.12053>
- Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine, 71*(12), 2150-2161. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.030>
- Lorijn, S. J., Laninga-Wijnen, L., Engels, M. C., Lodder, G. M. A., & Veenstra, R. (2023). PLOS ONE. *The development of adolescents' loneliness during the COVID-19 pandemic: The role of peer status and contact with friends, 18*(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286085>
- MacLeod, A., Lewis, A., & Robertson, C. (2013). 'Why should I be like bloody R ain M an?!' Navigating the autistic identity. *British Journal of Special Education, 40*(1), 41-49. <https://doi.org/10.1111/1467-8578.12015>
- Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research, 19*(4), 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>

- McQuaid, G. A., Lee, N. R., & Wallace, G. L. (2022). Camouflaging in autism spectrum disorder: Examining the roles of sex, gender identity, and diagnostic timing. *Autism*, 26(2), 552-559. <https://doi.org/10.1177/13623613211042131>
- Meehan, D. E., Clare, P., Grunseit, A., & Merom, D. (2025). Community-level determinants of loneliness and social isolation: A population-based cohort study across younger and older adults. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1526166>
- Ministerie van Algemene Zaken. (2025, oktober 2). *Bedragen minimumloon 2026*. Ministerie van Algemene Zaken. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/minimumloon/bedragen-minimumloon/bedragen-minimumloon-2026>
- Murphy, M., Burns, J., & Kilbey, E. (2017). Using personal construct methodology to explore relationships with adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 70, 22-32. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.08.006>
- National Autistic Society. (z.d.). *Training*. Geraadpleegd 12 mei 2026, van <https://www.autism.org.uk/learn/what-we-do/training>
- Nederlandse Vereniging voor Autisme. (2024). *Als iedereen naar school kan behalve jij: 1 op de 6 kinderen met autisme is thuiszitter*. Nederlandse Vereniging voor Autisme. https://www.autismefonds.nl/l/library/download/urn:uuid:2642bb09-e3e4-42ef-869f-99b801ed3d34/nva_rapport-thuiszitters_2024.pdf
- O'Connor, R. A. G., Van Den Bedem, N., Blijd-Hoogewys, E. M. A., Stockmann, L., & Rieffe, C. (2022). Friendship quality among autistic and non-autistic (pre-) adolescents: Protective or risk factor for mental health? *Autism*, 26(8), 2041-2051. <https://doi.org/10.1177/13623613211073448>
- Orsmond, G. I., Shattuck, P. T., Cooper, B. P., Sterzing, P. R., & Anderson, K. A. (2013). Social Participation Among Young Adults with an Autism Spectrum Disorder.

- Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(11), 2710-2719.
<https://doi.org/10.1007/s10803-013-1833-8>
- Osgood, D. W., Ragan, D. T., Dole, J. L., & Kreager, D. A. (2022). Similarity of friends versus nonfriends in adolescence: Developmental patterns and ecological influences. *Developmental Psychology*, 58(7), 1386-1401. <https://doi.org/10.1037/dev0001359>
- Paulussen, J. (2021). *Onderzoek naar eenzaamheid in de adolescentie*. 18.
- Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. In L. A. Peplau & D. Perlman (Red.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 135-151). Wiley-Interscience. https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_Miceli_Morasch_82.pdf
- Poulain, R., Cappe, C., & Batty, M. (2024). Social Impairment in the Autistic Spectrum: Real-Life Versus Online Perceived Social Skills. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 8(3), 499-508. <https://doi.org/10.1007/s41252-023-00368-9>
- Rankin, J. A., Tomeny, T. S., & Barry, T. D. (2017). Multi-informant assessment of siblings of youth with autism spectrum disorder: Parent-child discrepancies in at-risk classification. *Research in Developmental Disabilities*, 68, 78-87.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.07.012>
- Rieffe, C., Tsou, Y., Hooi, D., & Delsink, E. (2024). Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme. *Eenzaamheid en Autisme*, 23(1), 19-29.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36254/wta.2024.1.02>
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting Cognitive and Social Consequences of Emotion: Social Sharing and Rumination. *European Review of Social Psychology*, 3(1), 225-258. <https://doi.org/10.1080/14792779243000078>
- Romy, A. (2025, maart 26). *Twitter Advertising Cost: The Complete Guide For Business Owners*. ITV-Blogs. <https://www.itverticals.com/blog/twitter-advertising-cost/>

- Sels, L., Erbas, Y., O'Brien, S. T., Verhofstadt, L., Clark, M. S., & Kalokerinos, E. K. (2024). The Double-Edged Sword of Social Sharing: Social Sharing Predicts Increased Emotion Differentiation When Rumination Is Low but Decreased Emotion Differentiation When Rumination Is High. *Psychological Science*, 35(10), 1079-1093. <https://doi.org/10.1177/09567976241266513>
- Sepot, S. (2014). *Kwalitatief onderzoek naar de rol van vrienden bij het middelengebruik van schoolgaande jongeren*. https://eust01.ext.exlibrisgroup.com/32RUG_INST/storage/alma/D1/58/75/99/CC/8F/3A/86/25/3B/87/8A/E6/A1/38/0D/RUG01-002165821_2014_0001_AC.pdf?Expires=1773598474&Signature=ZpoQlqmL5J-5DOt3q1h-vJLJ-MF1AcXzgea~xaV0dILyyAxAJYIYolhqz3IEEIDTP0zlsWBGALxAMGS4COV513ycw34FCY-GuHT6GkiUiOMqEDaOoB~hYUgoTd1ffBCNIisPRV3USH-sJMC~p7HTr1rMlkXnkda3re0-L6GX-Im8PgmddhMx9EdJuoZAnyOIuu47lwWQbwPDsN33aA32TIgopb~Vc4NJ3GcbnNI~9KxOMXrPEmBmVHQmWPuGqEM-ziBAzD3XjXNbWE8xlhOqOdave6UUUSly8vvaYzqS7B1VkuYgJthZBUnegQQ-zlzHDLnILUgX6FvIXcFE58ZXUw__&Key-Pair-Id=APKAJ72OZCZ36VGVASIA
- Shen, T., Wan, L., Lin, S., Liu, Y., Zhang, H., Niu, G., & Hao, X. (2025). Exploring the association between sleep problems and loneliness in adolescents: Potential mediating effects of rumination and resilience. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(1), e12620. <https://doi.org/10.1111/aphw.12620>
- Stevens, S., Hofmann, M., Kiko, S., Mall, A. K., Steil, R., Bohus, M., & Hermann, C. (2010). What determines observer-rated social performance in individuals with social anxiety

- disorder? *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 830-836.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.06.005>
- Tomova, L., Towner, E., Thomas, K., Zhang, L., Palminteri, S., & Blakemore, S.-J. (2025). Acute isolation is associated with increased reward seeking and reward learning in human adolescents. *Communications Psychology*, 3(1), 135.
<https://doi.org/10.1038/s44271-025-00306-6>
- TransIP. (z.d.). *Jouw online Cloudopslag*. Geraadpleegd 12 mei 2026, van
<https://www.transip.nl/stack/>
- Tunkkari, M., Kiuru, N., Junttila, N., Paakkari, L., & Lyyra, N. (2025). The Role of Loneliness and Ostracism in Adolescents' Psychological Well-Being and Substance Use: Family and Teacher Support as Moderators. *Journal of Adolescence*, 98.
<https://doi.org/10.1002/jad.70067>
- Van Der Aa, C., Pollmann, M. M. H., Plaat, A., & Van Der Gaag, R. J. (2016). Computer-mediated communication in adults with high-functioning autism spectrum disorders and controls. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 23, 15-27.
<https://doi.org/10.1016/j.rasd.2015.11.007>
- Van Veelen, R., Otten, S., & Hansen, N. (2013). Social identification when an in-group identity is unclear: The role of self-anchoring and self-stereotyping. *British Journal of Social Psychology*, 52(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.2012.02110.x>
- Walters, K. S., & Inderbitzen, H. M. (1998). Social Anxiety and Peer Relations Among Adolescents: Testing a Psychobiological Model. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 183-198. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(98\)00008-5](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00008-5)
- Watkins, E. (2023). Rumination. In D. J. A. Dozois & K. S. Dobson (Red.), *Treatment of psychosocial risk factors in depression*. (pp. 305-331). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000332-014>

- 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>
- White, S. W., & Roberson-Nay, R. (2009). Anxiety, Social Deficits, and Loneliness in Youth with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 39*(7), 1006-1013. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0713-8>
- Xia, N., & Li, H. (2018). Loneliness, Social Isolation, and Cardiovascular Health. *Antioxidants & Redox Signaling, 28*(9), 837-851. <https://doi.org/10.1089/ars.2017.7312>
- Yu, M., & Cingel, D. P. (2025). The Development and Validation of Measurement Scales of Upward State Social Comparison on Social Media. *Behavioral Sciences, 15*(6), 743. <https://doi.org/10.3390/bs15060743>
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica, 227*, 8-9. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>

Appendix A

Interviewverslag

Dit interview werd afgenomen met als doel erachter te komen hoe eenzaamheid zich uit onder jongeren met ASS die thuiszitten en hoe de professional kijkt naar de verschillende aspecten van de eenzaamheid. Voor het interview is gekozen om te spreken met psychiater Marie-Lies van Steenderen.

Korte evaluatie aan bijdrage van kennis voor het maatschappelijke probleem

Kosten: kinderen die thuiszitten krijgen geen opleiding en kunnen in de bijstand eindigen. Daarnaast, als het re-integreren niet goed gaat, krijgen de kinderen geen financiële bijstand meer en worden ze uit het programma gezet. Zo krijgen de kinderen alsnog geen opleiding. Eenzaamheid kan bij de jongeren zorgen voor een lager welzijn. Eenzaamheid kan zorgen voor een lagere schoolmotivatie wat uiteindelijk kan leiden tot minder goede schoolprestaties.

Ontlasten van ouders: Frustratie en teleurstelling bij ouders voorkomen, wanneer stappen tot re-integratie niet vlekkeloos verloopt bij het kind

Interview met Marie-Lies van Steenderen door Benthe Vos

Notulisten: Boris en Nanne

16-12-2025

Als eerste werd door de interviewer geïnformeerd naar de prevalentie van eenzaamheid in de doelgroep. Hierop werd door Marie-Lies geantwoord dat wanneer kinderen geen aansluiting hebben, deze verder geïsoleerd raken. Verder vertelde ze dat ze het idee heeft dat er momenteel meer thuiszitters zijn dan voorheen en ze vermoedt dat corona onder andere een oorzaak is. Ze meent dat degenen die in die tijd de middelbare school zijn gestart, vooral de negatieve gevolgen ervaren en dat de sociale media mogelijk ook van negatieve invloed is.

Naar aanleiding hiervan werd verder doorgevraagd naar hoe eenzaamheid zich dan uit in de doelgroep, waarop Marie-Lies aangeeft dat de doelgroep vaak volledig contact verliest met vrienden. Dit komt volgens haar doordat de thuiszitters sociaal achteropraken, waar vrienden niet op zitten te wachten. Ze schetst dan een situatie over een client; een meisje van veertien die op het VWO zit. Het meisje had zichzelf ziekgemeld, maar Marie-Lies vertelde dat zij het meisje stimuleerde om toch naar school te gaan voor haar toetsweek, omdat langdurige vermijding re-integratie bemoeilijkt. Volgens haar is het belangrijk dat jongeren sociaal actief blijven, al kan dit eventueel op een rustiger tempo. Verder geeft ze aan dat er veel suïcidale gedachtes, door uitzichtloosheid en somberheid aanwezig zijn.

Naar aanleiding van het vermelden van suïcidale gedachtes werd doorgevraagd naar mentale problemen of diagnoses binnen de doelgroep. Marie-Lies beschrijft hoe zij in haar eigen werk vaak autisme en hoogbegaafdheid ziet terugkomen. Deze kinderen hebben volgens haar cognitieve capaciteiten op vwo-niveau, terwijl het verwerkingstempo daar mogelijk niet op aansluit, wat niet strookt met de onderwijsvorm. De kinderen blijven volgens haar niet thuis door een diagnose, echter vanwege moeilijkheden binnen het onderwijssysteem.

Daarnaast ziet ze ook veel depressie en angst terugkomen.

Hierna werd aandacht besteed aan de duur van het thuiszitten en wat de gevolgen voor schoolvoortgang zijn. Marie-Lies bespreekt dat als de kinderen eenmaal thuiszitten, ze gaan achterlopen en dat het relatief moeilijk is om het onderwijsproces te hervatten. Verder licht ze toe dat wanneer de mogelijk zich voordoet om terug naar school te gaan, de kinderen op achterstallig werk en vragen vanuit vrienden stuiten, wat demotiverend werkt. Ze benoemt dat een gevolg hiervan is dat de kinderen terechtkomen in een neerwaartse spiraal, waarbij gevoelens van somberheid door de onmacht ontstaan.

Vervolgens werd dieper ingegaan op de neerwaartse spiraal en hoe deze doorbroken zou kunnen worden. Marie-Lies legt uit dat het doorbreken van de neerwaartse spiraal lastig is, omdat het eigen leerproces niet op gang gebracht kan worden. Ze verduidelijkt dat motivatie initieel niet verdwijnt, maar uiteindelijk wel, omdat geen vooruitgang wordt ervaren in het leerproces. Daarnaast krijgen de kinderen zonder de juiste hulp steeds bevestiging dat re-integratie niet haalbaar is.

Aangezien de neerwaartse spiraal onder andere als oorzaak gezien wordt van eenzaamheid, bood dit de ruimte om door te vragen naar andere oorzaken en specifiek of sociale media een rol zou kunnen spelen. Marie-Lies merkt op dat er nu veel meer afleiding is dan vroeger en dat de afleiding van nu kan gaan functioneren als uitvlucht. Ze maakt zich hier ernstig zorgen om, ook omdat het men beperkt andere dingen te ontdekken. Zo haalt ze aan dat zo'n uitvlucht tijdelijke emotionele vervulling lijkt te bieden, bijvoorbeeld een serie, terwijl het slechts een gevoel van schijnverbondenheid/-troost is.

Dit antwoord opende het gesprek over contact, zowel fysiek als digitaal, wat de thuiszitters wel of niet hebben. Hierop geeft Marie-Lies aan dat vriendschappen op deze leeftijd vluchtig zijn. Verder vermeldt ze dat digitaal beperkt contact wordt gezocht. Ze denkt online vriendschappen mogelijk zijn, maar deze worden volgens haar niet als even waardevol gezien als een fysieke vriendschap en kunnen sociale terugtrekking versterken. Eenzame

kinderen hebben vrijwel geen sociaal netwerk, meent ze. Misschien een familielid of een bekende van vroeger, maar daar zou het wel bij blijven.

Dit leidde tot een verdiepende vraag over of de eenzame jongeren moeite hebben met het opbouwen van sociale contacten of niet. Marie-lies legt uit dat dit afhangt af van diagnostiek en omgevingsfactoren. Ze licht toe dat het bij autisme sowieso moeilijker gaat, maar het kan juist weer makkelijker als ze in een goede omgeving zitten, zoals op het speciaal onderwijs met jongeren die vergelijkbare behoeftes hebben. Bij andere diagnoses, zoals depressie en angsten kan sociale aansluiting volgens Marie-Lies beter tot stand komen.

Hierop informeerde de interviewer naar of eenzaamheid verholpen zou kunnen worden door meer contact te hebben. Marie-Lies meent van wel. Echter, ze benadrukt dat dit proces problematisch verloopt.

Vervolgens werd gevraagd hoeveel mensen er eenzaam zijn zonder hun omgeving dit merkt. Marie-Lies gaf als antwoord dat jongeren echt zelf moeten aangeven dat ze eenzaam zijn. Volgens haar merken ouders eenzaamheid bij jongere kinderen meestal wel op, maar worden vrienden tijdens de adolescentie belangrijker. Tegelijkertijd zijn leeftijdsgenoten volgens haar vooral op hun eigen ontwikkeling gericht, waardoor signalen van eenzaamheid minder snel worden opgemerkt. Ook verminderen sociale contacten wanneer iemand langdurig thuiszit.

Naar aanleiding hiervan werd gevraagd of eenzame jongeren meer aandacht vragen van de familie. Volgens Marie-Lies is dit niet altijd het geval. Zij onderscheidt hierin twee groepen jongeren. De eerste groep trekt zich terug en wordt somber, angstig en stil. De tweede groep zoekt juist afleiding buitenshuis en kan daardoor problematisch gedrag vertonen of in de criminaliteit terechtkomen.

Daarna verschoof het gesprek naar de rol van de ouders bij eenzaamheid onder thuiszittende kinderen tussen de acht en veertien jaar. Marie-Lies vertelde dat ouders zich

vaak machteloos voelen. Ouders blijven werken, waardoor kinderen relatief vaak alleen thuis zijn. Hierdoor treden gevoelens van verveling op, wat een grote impact kan hebben. Daarnaast benadrukte zij dat ouders geen professionele hulpverleners zijn en hun kind daarom niet volledig zelf kunnen ondersteunen. Om die reden wordt volgens haar ook familietherapie ingezet, zodat ouders ondersteuning krijgen.

De interviewer vroeg vervolgens of eenzaamheid veel voorkomt onder jongeren die thuiszitten. Marie-Lies meende van wel, veel van haar cliënten ervaren gevoelens van eenzaamheid tijdens het thuiszitten.

Vervolgens kwam gender ter sprake. Er werd gevraagd of er verschillen bestaan tussen jongens en meisjes met eenzaamheid die thuiszitten. Volgens Marie-Lies komt eenzaamheid bij beide groepen evenveel voor. Jongens met gevoelens van eenzaamheid ervaren vaak boosheid, terwijl bij meisjes de gevoelens van eenzaamheid meer in internaliserend gedrag, zoals depressie en angst wordt geuit.

Als laatste werd gevraagd naar de mening van Marie-Lies over de moeite die thuiszittende jongeren met eenzaamheid hebben met re-integreren. Volgens haar is het belangrijk om het netwerk rondom het kind te verbreden, omdat jongeren hierin afhankelijk zijn van hun omgeving. Veel jongeren zitten volgens haar vast in een patroon van machteloosheid. Daarom zoekt ze, wanneer mogelijk, contact met ouders, scholen of andere betrokken instanties. De duur van re-integratie verschilt volgens haar sterk per situatie.

Marie-Lies gaf een voorbeeld van een meisje van zeventien jaar waarbij bijna niemand meer betrokken was. Het meisje begon met het uitlaten van haar hond, waardoor ze weer buiten kwam, maar zonder vervolgstappen viel ze snel terug in oude patronen. Volgens Marie-Lies is het daarom belangrijk om geleidelijk te blijven opbouwen.

Tot slot benadrukte ze dat consistentie een grote rol speelt bij re-integratie. Jongeren die lang thuis hebben gezeten, ervaren contact met anderen vaak als stressvol. Daarom helpt

het volgens haar om begeleiding geleidelijk af te bouwen, zodat jongeren stap voor stap weer deelnemen aan sociale situaties.

Appendix B

Eenzaamheid onder jongeren met autisme

Boris van den Bosch (2640775), Nanne den
Deurwaarder (4896157), Pieter Vermeltoort
(4819608), Julie Versluis (5123828), Benthe Vos
(0169560) en Wout Vos (8128367)

**69.354 jongeren
zitten thuis**

**11% geen
passend
onderwijs**

**10,9% jongeren
eenzaam**

Inhoud

- Doelgroep
- Onze drive
- Waarom is het een probleem?
- Voor wie is het een probleem?
- Oorzaken van het probleem
- Maatschappelijke relevantie
- Voor- en nadelen van de huidige aanpak
- Professionals aan het woord

Doelgroep

- 12-18 jaar
- Autistisch spectrum
- Thuiszittend
- Eenzaam

Onze drive




Voor wie is het een probleem?

- Jongeren met Autisme Spectrum Stoornis (ASS)
- Ouders van jongeren met ASS

Waarom is het een probleem?

- Eenzaamheid - uitsluiting
- Negatieve consequenties voor sociale ontwikkeling en fysieke/mentale gezondheid
- Gevolgen voor werkzaamheden in adolescentie

Oorzaken van het probleem

- Pesten
 - Slechte aansluiting op het schoolstelsel
 - Additionele klachten
- 



Professionals aan het woord

- **Problemen**
 - Eerste stap
 - Schoolsysteem
 - **Oplossingen**
 - Sociaal netwerk
 - Consistentie en kleine stapjes
 - Ouders
 - Gedragsmethoden
- The background image for this section is the same as the one above, showing a person in profile wearing a red hoodie with the word 'Warriors' written on it.



Bronnen

- Adams, D. (2022). Child and Parental Mental Health as Correlates of School Non-Attendance and School Refusal in Children on the Autism Spectrum. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(8), 3353-3365. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05211-5>
- Alanko, K., Söderberg, P., Lagerström, M., Laakso, M.-J., & Junttila, N. (2025). The Association Between Social Outsiderhood and School Absence is Mediated by Internalizing Symptoms. *School Mental Health*, 17(3), 1041-1053. <https://doi.org/10.1007/s12310-025-09793-8>
- Binsbergen, M. van, Heruter, A., Pronk, S., Verbeek, F., & Schooten, E. van. (2019). *Niet thuisgeven: Schooluitval vanuit het perspectief van leerlingen*. Kohnstamm Instituut.
- Chavda, J., Denyer, L., Trivedi, D., & Ludlow, A. K. (2025). Exploring the experiences of having a child who regularly does not attend school on parental mental health and wellbeing in the United Kingdom. *PLoS One*, 20(10), e0333501. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0333501>
- Hebron, J., & Humphrey, N. (2014). Exposure to bullying among students with autism spectrum conditions: A multi-informant analysis of risk and protective factors. *Autism: The International Journal of Research and Practice*, 18(6), 618-630. <https://doi.org/10.1177/1362361313495965>
- Heyne, D., Gren-Landell, M., Melvin, G., & Gentile-Genitty, C. (2019). Differentiation between school attendance problems: Why and how? *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 8-34. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.03.006>
- Kearney, C. A. (2016). *Managing school absenteeism at multiple tiers: An evidence-based and practical guide for professionals* (pp. vii, 152). Oxford University Press.
- Keville, S., Mills, M., & Ludlow, A. K. (2025). Exploring mothers' experiences of accessing an Education Health and Care Plan (EHCP) for an autistic child attending mainstream school in the United Kingdom. *International Journal of Developmental Disabilities*, 71(7), 1061-1072. <https://doi.org/10.1080/20473869.2023.2298606>
- Landelijke Oudervereniging Balans. (2024). *Thuiszitters tellen, een ander licht op passend onderwijs*.
- Maiano, C., Normand, C. L., Salvas, M., Moullec, G., & Aimé, A. (2016). Prevalence of School Bullying Among Youth with Autism Spectrum Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Autism Research*, 9(6), 601-615. <https://doi.org/10.1002/aur.1568>
- Nederlands Jeugdinstuut. (2025, oktober 16). *Cijfers over eenzaamheid*. <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-eeenzaamheid>
- Nordin, V., Palmgren, M., Lindbladh, A., Bölte, S., & Jonsson, U. (2024). School absenteeism in autistic children and adolescents: A scoping review. *Autism: The International Journal of Research and Practice*, 28(7), 1622-1637. <https://doi.org/10.1177/13623613231217409>
- Pina, A. A., Zerr, A. A., Gonzales, N. A., & Ortiz, C. D. (2009). Psychosocial Interventions for School Refusal Behavior in Children and Adolescents. *Child Development Perspectives*, 3(1), 11-20. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00070.x>
- Steenderen, M.-L. van. (2025, december 16). [Geïnterviewd door B. Vos, N. den Deurwaarder, & J. Versluis].

Appendix C

AI-statement

Voor dit onderzoeksverslag is gebruik gemaakt van GenAI om te controleren op: synoniemen, spellingsfouten en typefouten. GenAI heeft hierbij geen verbeter suggesties gegeven en enkel fouten aangewezen. Verder is GenAI gebruikt voor het plannen en het genereren van ideeën, waarna deze zelf verder zijn uitgewerkt. De teksten zijn volledig zelf geschreven.

Appendix D

Tabel 1

Kostenoverzicht Eenmalige Kosten

	Omschrijving	Schatting van de kosten	Bron
Part-time medewerker kosten	Kosten voor de professionele medewerker voor drie maanden, 16 uur per week	3600 euro	(Ministerie van Algemene Zaken, 2025)
Training van vrijwilligers	Trainen van de twee moderatoren en beheerder	645 euro	(National Autistic Society, z.d.)
Logo en branding	Het ontwerpen en ontwikkelen van het logo en de brand van de server en de website	Ongeveer 200 euro	(Clarke, 2025)
Promotie (Reddit, X en Tiktok)	Het promoten van onze server via betaalde video's en berichten gedurende de eerste maand.	Gemiddeld 600 euro	(Clarke, 2025)

Appendix E

Tabel 2

Kostenoverzicht Vaste Kosten

	Omschrijving	Schatting van de kosten	Bron
Website	Website met extra informatie over de server	19 euro per maand	(Have, 2026)
Organiseren evenementen	Kosten voor de evenementen	100 euro per maand	Eigen inschatting
Opslagkosten	Kosten voor de opslag van data van de evenementen en andere behoeften	17,50 per maand	(TransIP, z.d.)