

# HIKIKOMORI: LESSONS LEARNED

Welke inzichten, geleerde lessen en ervaringen nemen we mee uit het project Hikikomori dat Compaan tussen mei 2023 en december 2024 uitvoerde in het kader van het Arbeidspact voor Gent?

## 1. Lokaliseren: Wat werkt om de doelgroep te vinden?

### Netwerk

Bekendmaking bij opvoedingsfiguren en mogelijke doorverwijzers door middel van flyereren, webinars en persoonlijke introducties bij relevante organisaties (wgc, ocmw, ...)

### Doelgroep

Kennis van de leefwereld gebruiken om direct met de doelgroep in contact te komen. We ontwierpen een Discord server en waren succesvol in jongeren hier naartoe te leiden door:

- het plaatsen van getargete posts in reddit, r/Gent en r/Belgium
- het ontwerpen en verspreiden van een flyer met oproep om Discord te betreden

## 2. Ontsluiten: Wie zijn ze en wat hebben ze nodig?

**Compaan wenst de doelgroep Hikikomori in beeld te brengen en na te gaan hoe we hen kunnen bereiken.** Hikikomori zijn een recente maar groeiende kwetsbare groep die geen aansluiting vindt bij bestaande hulpverlening (meer dan 100 aanmeldingen sinds 2023). De doelgroep is moeilijk te bereiken en moeilijk te socialiseren.

De doelgroep **bestaat** wel degelijk en heeft volgende kenmerken :

- Voornamelijk **jongens**, 18-35j
- Sluiten zich voor langere periode (+ 6 maand) totaal af van de samenleving
- Afgehaakt in secundair of bij start hoger onderwijs
- Veel slechte ervaringen (school, pesten, ...)
- Omgedraaid dag-nachtritme
- Overmatig schermgebruik
- Weinig tot **geen hulpvraag**
- **Onzeker**, zoekend, weinig zelfvertrouwen, zwart-wit denken, perfectionisme, ...
- Voelen **erkenning** door het gebruik van de term "hikikomori" vs. "NEET"
- **Groeiend** fenomeen dat ook voorkomt bij -18 jarigen en aanwezig is in heel Vlaanderen

**23**

**In  
begeleiding**



**130**

**Discord  
leden**



**40**

**In  
beeld**



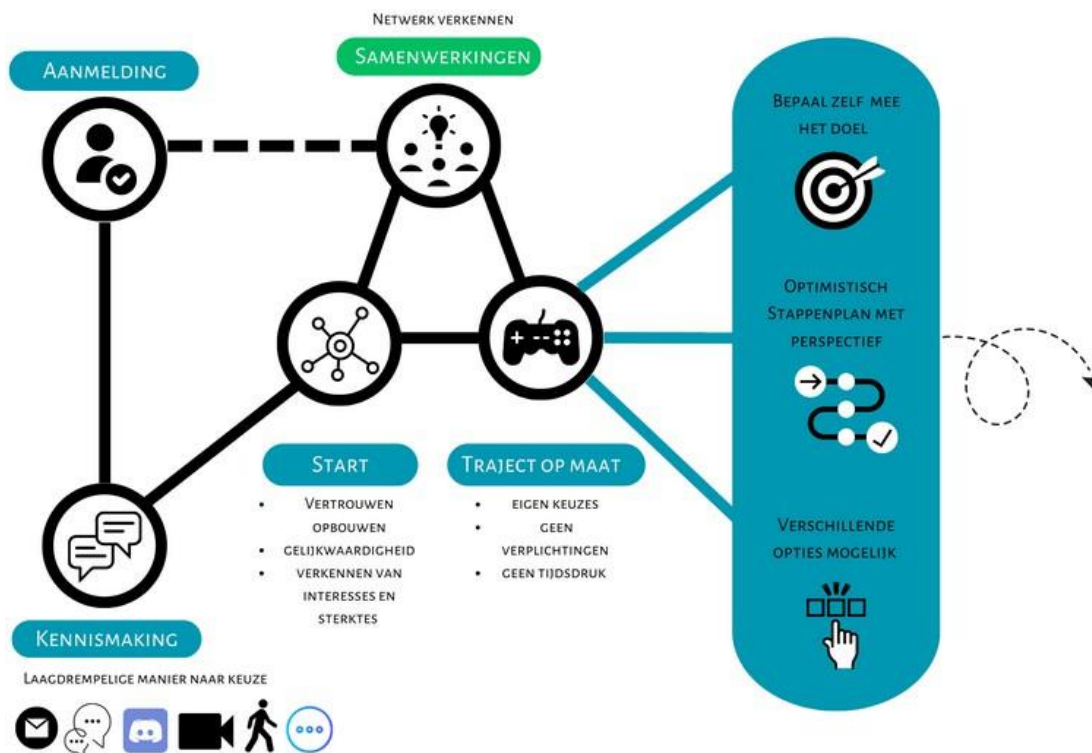
### 3. Ontsluiten: Hoe help je hen op pad?

#### 1-op-1 trajectbegeleiding

Een aantal elementen van het begeleidingsmodel waren **cruciaal** om hikikomori mee te krijgen in een traject:

- Geen verplichtingen of administratieve voorwaarden
- Laagdrempelig en vrijwillig
- Outreachend en aanklampend werken (inzetten op relatie-opbouw, samen onderzoeken en samen actie ondernemen). Op eigen tempo en op eigen gekozen manier (huisbezoek, wandelcoaching, videobellen, Discord, chatten, ...)
- ABC-motivatie model hanteren
- Geen vooraf bepaald einddoel, maar stilstaan bij “Wat heeft deze specifieke jongere nodig om letterlijk terug de stap naar buiten te kunnen zetten?”
- Vertrekken vanuit sterktes en interesses
- Aandacht voor hun online leefwereld en hybride begeleiden

In ons project hanteerden we onderstaande werkmodel:



## Online Discord community

Hoe kunnen we via een online community jongeren bereiken op heel laagdrempelige manier, hen terug verbonden doen voelen, en hen stimuleren naar trajectbegeleiding of andere hulp?

We kozen om Discord in te zetten als outreachende werkvorm.

**Via Discord slaagden we erin:**

- Aan **online outreach** te doen door mensen te bereiken die nergens anders te vinden zijn.
- Laagdrempelig **in contact te blijven** met deelnemers die zich volledig afsluiten en die het moeilijk hebben om buitenshuis te komen voor een afspraak, of geen afspraak wensen.
- **Informatie** door te sturen door statische info te integreren (infopagina's), nieuws te verspreiden (vb. Youth Start), infosessies te geven (vb. Bencode) op de server.
- Een **veilige plek** op het internet te bieden door bv. een "hartluchten" kanaal dat hikikomori en de daarmee gepaarde moeilijkheden bespreekbaar maakt.
- Hun netwerk uit te bouwen door heel laagdrempelige **sociale activiteiten** te organiseren (filmavond, "meet-up", gaan wandelen, gezelschapspelletjes gaan spelen, ...).
- Een **vertrouwensband** op te bouwen door o.a. de voordelen van het gebruik van emojis en gifs bij communicatie te benutten en aan asynchrone berichtgeving te kunnen doen.
- **Laagdrempelig sociaal contact** eerst online op te bouwen, waar wordt ingezet op bewustmaking van verschillende opportuniteiten, **alternatieve werkvormen, ...**

Het opbouwen van een Discord community was **succesvol** om de doelgroep op een laagdrempelige manier te stimuleren, nieuwe uitdagingen te laten aangaan en naar buiten te bewegen. Compaan heeft naast een **grondige kennis van de doelgroep** en manieren om deze succesvol te bereiken, innovatieve expertise rond het gebruik van Discord gebundeld in een **vorming voor professionals**.

## 4. Op naar de arbeidsmarkt?

---

Het project heeft **de noden** van deze doelgroep binnen de hulpverlening **blootgelegd**:

- Hikikomori hebben nood aan ondersteuning op verschillende levensdomeinen, voor er stappen naar de arbeidsmarkt kunnen gezet worden.
- Er is ruimte nodig voor **lange**, intensieve trajecten op basis van de principes van **aanwezigheid laagdrempeligheid** en **vrijwilligheid**.
- Het is vaak wenselijk om **ouders of dichte omgeving** te betrekken bij de begeleiding.
- Er is kennis en gebruik van **online tools** nodig om binnen te breken bij hikikomori en **hulpvragen aan te wakkeren**.
- Hikikomori hebben nood aan een **veilige speelruimte** om talenten te ontdekken.
- Er zijn noden op verschillende levensdomeinen en dit vraagt een **beleidsoverschrijdende** aanpak.

## 5. Toekomst

---

Deze groep neemt niet in grootte af, in tegendeel. Het is daarom belangrijk dat we blijven ijveren om hikikomori een stem te geven. We hebben meer experimenteeruimte nodig, zodat we nog accurater kunnen definiëren welk aanbod noodzakelijk is, welke tools het best werken... zodat we daarna deze expertise in bestaande werkingen kunnen inbedden.