

Verbinden met

# EENZAAMHEID



Flyer bij de training:  
Omgaan met eigen schroom of weerstand

# 'Laat eenzaamheid toe'

Peter van Maaren  
deelnemer pilot training

## Waarom cliënten niet praten over hun eenzaamheid

Ik vertel het niet omdat ik niet het idee heb dat mensen daar iets mee kunnen

'Maakt me down, ook omdat ik het niet zo goed kan uitleggen

Nee, met wie??

Nee, klinkt zwaar



### Emotionele eenzaamheid

Missen van een hechte, intieme band met een of meerdere personen. Er is een emotionele behoefte.

### Sociale eenzaamheid

Minder contact hebben met mensen dan je wenst. Het sociale netwerk schiet te kort. Er is een sociale behoefte.

### Existentiële eenzaamheid

Het gaat meer over zingeving dan over je sociale contacten. Een verloren en zwervend gevoel. Geen eigen plek of rol in het leven. Gevoel van zinloosheid.

## De drempel over: in contact over eenzaamheid

Veel mensen ervaren schroom om in gesprek te gaan over eenzaamheid. Toch is het erkennen van eenzaamheid een belangrijke eerste stap naar het doorbreken ervan. Hieronder vind je eerst mogelijke belemmerende gedachten op een rijtje. Daarna zetten we deze om in helpende gedachten die je kunt gebruiken om eenzaamheid bespreekbaar te maken.

### BELEMMERENDE GEDACHTEN

- \* Ik vind het onderwerp confronterend voor mezelf.
- \* Ik ben bang dat de ander mij bemoeizuchtig vindt.
- \* Ik ben bang voor een negatieve reactie of onvoorspelbaar gedrag.
- \* Ik heb het gevoel dan ook verantwoordelijk te worden voor de oplossing.
- \* Ik heb geen tijd om het gesprek goed aan te gaan.
- \* Ik vind het niet realistisch dat de ander uit een sociaal isolement komt vanwege zijn/haar karakter of ziektebeeld.
- \* Het lijkt niet mogelijk de ander te motiveren tot verandering.
- \* Ik ben bang om te oordelen over de ander.
- \* Ik heb geen vertrouwen in opvang.

### HELPENDE EN DREMPELVERLAGENDE GEDACHTEN OM SCHROOM TE OVERWINNEN

1. De persoon weet het antwoord zelf.
2. Ik hoef het niet op te lossen.
3. Ik mag geraakt worden.
4. Erkenning van gevoel lucht op.
5. Ik mag het even 'niet weten'.
6. Alleen al aandacht geven helpt.
7. Ongemakkelijke gevoelens horen er soms bij.
8. Het bespreken van moeilijke menselijke onderwerpen maakt de connectie sterker tussen mensen.
9. Wat hij/zij zegt, is zijn/haar waarheid.
10. ...



het voelen, erkennen  
en uitspreken van  
eenzame gevoelens  
geeft lucht.....  
en soms ook  
mogelijkheden.

Zorgen voor de ander is eerst zorgen voor jezelf. Dan pas heb je ruimte om de gevoelens en behoeftes van de ander te erkennen.

### Bevraag eerst jezelf bij schroom of weerstand:

1. Wat voel je nu?
2. Kun je dat gevoel begroeten? (neem de tijd)
3. Probeer naar je gevoel toe te ademen. (neem de tijd)
4. Vraag jezelf: 'Hoe zou de ander zich voelen?'
5. 'Waar zou de ander behoefte aan hebben?'
6. Welke vraag komt nu in je op om aan de ander te stellen?

### Bronnen

- \* Brink, C, A. Poll & P. van Leeuwen (2013). *Quez. Vragen naar zelfregie*. Utrecht: Movisie.
- \* Heessels, M, M. Braun, J. Kroes, T. Dankers, K. Roozendaal, A. Ouwkerk, D. Damoiseaux & M. van Biene (2015). *Eenzaam ben je niet alleen. Samen werken aan een nieuwe blik op eenzaamheid en sociaal isolement*. Utrecht: Movisie.
- \* Hoek, v.d. P. (2017). *Eenzaamheid, hoe begin je erover? Een kwalitatief onderzoek onder 65-plussers naar succesfactoren en knelpunten over het gesprek aangaan over eenzaamheid*.
- \* *Life and Vitality Assessment (LAVA)* instrument van de Leyden Academy.
- \* Online enquête eenzaamheid, 2017, Movisie.
- \* Weiser Cornell, A. (1998). *De kracht van focussen, luisteren naar je lichaam kan je leven veranderen: een praktische gids*. Toorts B.V.

Met medewerking van en dank aan: CoP Rob Blokzijl (HVO Querido), Wasilis Psathas (Combiwel), vrijwilliger telefonische hulpdienst A'dam, Anuska Darcan (ABC-west), Carlijn Zengerink (Prisma), Vera Slop (Prisma), Henriette del Prado en Şebnem Çim (Arkinbasisggz)