

Verbinden met

# EENZAAMHEID

handboek training



Omggaan met eigen schroom of weerstand

## Colofon

Auteurs: Martha Talma & Maryse den Hollander

Eindredactie: Rinske Bijl

Vormgeving: ontwerpburo suggestie & illusie

Februari 2018

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding:

© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken.

De inhoud van deze publicaties is met grote zorg samengesteld. Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

© Movisie



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS.

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>4</b>
Waarom deze training?	4
Doel en resultaat	4
Doelgroep	4
Werving	4
Opbouw en inhoud van de training	5
Trainingsmateriaal	5
Vorbereiding voor de training	5
Profiel van de trainer	6
Train-de-trainer	6
Eenzaamheid duurzaam aanpakken	6
<b>Draaiboek</b>	<b>7</b>
<b>Materialen</b>	
Hand-out: Waarom mensen hun eigen eenzaamheid niet bespreekbaar maken	11
Kaarten: Waarom professionals de eenzaamheid van een ander niet bespreekbaar maken	12
Werkblad: Zicht op eigen schroom en/of weerstand	14
Oefening: Verbinden met jezelf en de ander: gevoelens en behoeftes erkenning geven	15
<b>Bijlagen</b>	<b>16</b>
Flyer: Verbinden met eenzaamheid	16
Presentatie: Verbinden met eenzaamheid	16
<b>Bronnen</b>	<b>17</b>

# Inleiding

**Voor je ligt het handboek voor de training *Verbinden met eenzaamheid, omgaan met eigen schroom en weerstand*. Hierin vind je de informatie die je nodig hebt om de training voor te bereiden en uit te voeren.**

## Waarom deze training?

Rondom eenzaamheid en sociaal isolement heerst een taboe. Mensen komen er niet graag voor uit dat ze zich eenzaam voelen of weinig contacten hebben. Maar het voelen, erkennen en uitspreken van gevoelens van eenzaamheid geeft lucht en soms ook een opening om het proces van vereenzaming te doorbreken. Voor sociale professionals ligt hier een mooie uitdaging. Uit onderzoek blijkt echter dat sociale professionals zelf ook schroom en/of weerstand ervaren om eenzaamheid bespreekbaar te maken. Ze zijn bang om te stigmatiseren, hebben het gevoel verantwoordelijk te worden voor de oplossing en/of voelen persoonlijke weerstand tegen mensen die klagen of klampen.

In deze training besteden we daarom aandacht aan de verbinding met de eigen schroom en weerstand. Dit doen we door zicht te krijgen op eigen belemmerende gedachten en deze om te zetten naar helpende gedachten. Daarnaast doen we het door het eigen gevoel van schroom en/of weerstand te erkennen. Als dat gevoel er mag zijn, ontstaat ook een opening om de verbinding met gevoelens van eenzaamheid van de ander te maken en de ander in dat gevoel te erkennen.

## Doel en resultaat

Na deze training:

- \* kennen de deelnemers verschillende vormen van eenzaamheid en het proces van vereenzamen;
- \* hebben de deelnemers gereflecteerd op hun eigen referentiekader en eigen houding ten opzichte van eenzaamheid;
- \* hebben de deelnemers (meer) inzicht gekregen in hun eigen schroom en/of weerstand om eenzaamheid te bespreken;
- \* weten de deelnemers hoe zij hun schroom en weerstand kunnen overwinnen met helpende gedachten en erkenning kunnen geven aan hun eigen gevoel;
- \* hebben de deelnemers geoefend met het verbinden en erkennen van de eenzaamheid van de ander.

## Doelgroep

Professionals in het sociaal domein.

## Werving

Zorg bij de werving voor een duidelijke omschrijving van de inhoud en de doelen van de training. Het is belangrijk dat mensen zélf willen deelnemen en zich verder willen ontwikkelen ten opzichte van hun eigen handelingsverlegenheid.

## Opbouw en inhoud van de training

De training duurt een dagdeel (3,5 uur) en is als volgt opgebouwd:

- \* welkom en introductie
- \* kennismaking met elkaar en het thema eenzaamheid
- \* zicht op eenzaamheid: verschillende vormen en het proces van vereenzaming
- \* zicht op eigen schroom en/of weerstand
- \* schroom en weerstand overwinnen: helpende gedachten en erkenning geven aan eigen gevoel
- \* oefenen met contact maken over eenzaamheid
- \* nabespreken en afsluiten.

## Trainingsmateriaal

Voor de training heb je het volgende nodig:

- \* dit handboek met daarin het draaiboek
- \* de hand-out met uitspraken van mensen die eenzaamheid niet bespreekbaar durfden te maken ([pag. 11](#))
- \* de kaarten met uitspraken van professionals die schroom en/of weerstand ervaren om eenzaamheid te bespreken ([pag. 12](#))
- \* het werkblad 'Zicht op eigen schroom en/of weerstand' ([pag. 14](#))
- \* de flyer 'Verbinden met eenzaamheid, omgaan met eigen schroom en weerstand'
- \* de Powerpointpresentatie, laptop, internetverbinding, beamer en geluidsboxen

De flyer, de kaarten en de powerpointpresentatie zijn te vinden op [movisie.nl/verbindenmeteenzaamheid](http://movisie.nl/verbindenmeteenzaamheid).

## Vorbereiding voor de training

- \* Stuur een uitnodiging naar de deelnemers met het programma. Bijvoorbeeld:

Beste deelnemer aan de training Verbinden met eenzaamheid,

Uit onderzoek blijkt dat veel professionals schroom ervaren om eenzaamheid bespreekbaar te maken. In deze training gaan we aan de slag met dit taboe. Welke vormen van eenzaamheid zijn er? Hoe kun je eenzaamheid toch in de ogen kijken zonder het direct te willen oplossen? Deelnemers krijgen handvatten om het contact aan te gaan en om te gaan met gevoelens die schroom of handelingsverlegenheid oproepen.

De training omvat drie onderdelen:

- \* Wat is eenzaamheid en waarom is het een taboe?  
We bespreken verschillende vormen van eenzaamheid en wat het lastig bespreekbaar maakt.
- \* Jij en eenzaamheid  
Hoe verhoud jij je tot eenzaamheid? Ervaar jij ook wel eens schroom om eenzaamheid te bespreken?
- \* Contact maken over eenzaamheid  
Hoe maak je op een gelijkwaardige manier contact?

- \* Lees het Movisie [Wat werkt-dossier](#) over eenzaamheid.
- \* Print de hand-outs van de Powerpointpresentatie voor de deelnemers.
- \* Print het werkblad 'Zicht op eigen schroom en/of weerstand'.
- \* Print de flyer 'Verbinden met eenzaamheid, omgaan met eigen schroom en weerstand'
- \* Print de kaarten 'Waarom professionals de eenzaamheid van een ander niet bespreekbaar maken'.
- \* Zorg voor een ruime, lichte trainingsruimte. We adviseren voor de opstelling een kring van stoelen voor een open sfeer en speelruimte om te oefenen.

## Profiel van de trainer

De trainer:

- \* kan eenzaamheid als taboe-onderwerp op een zorgvuldige en ontspannen manier bespreken en hierbij ook over eigen gevoelens van eenzaamheid vertellen;
- \* heeft ervaring met het geven van trainingen, kan helder uitleg geven en inspelen op groepsdynamica;
- \* creëert een veilig en uitdagend leerklimaat, signaleert weerstand en reageert hier adequaat op;
- \* luistert actief, vraagt door en nodigt deelnemers uit om een mening te geven en zich kwetsbaar op te durven stellen.

## Tip! Bekijk ook het werkboek 'Eenzaam ben je niet alleen'

Ben je aanvullend op zoek naar een integrale werkwijze die zich richt op de verschillende fasen van de aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement? Het werkboek 'Eenzaam ben je niet alleen' van de Werkplaatsen Sociaal Domein biedt professionals en vrijwilligers ondersteuning voor deze aanpak.

## Train-de-trainer

Als je meer ondersteuning en/of verdieping wilt voor het geven van deze training, is er de mogelijkheid om een train-de-trainer cursus te volgen. Hierin oefen je met het geven van de training en ontvang je feedback van een trainer van Movisie.

## Eenzaamheid duurzaam aanpakken

Deze training is onderdeel van een lerende aanpak waarin beleid, praktijk en wetenschap als netwerk samenwerken. Een training alleen is niet voldoende om eenzaamheid te verminderen. Wel is het een belangrijk onderdeel van het versterken van het (professioneel) handelen. Eenzaamheid voorkomen en aanpakken kent geen *quick fix* en vraagt erom om samen lerend het handelingsperspectief van praktijk en beleid te verbeteren. Movisie biedt daar een divers pakket aan mogelijkheden voor, zoals:

- \* ondersteuning bij het toepassen van Wat werkt-dossier over eenzaamheid
- \* de Online verbetertool Eenzaamheid met daaraan gekoppeld verbeter sessies
- \* inrichten van een lerend netwerk
- \* train-de-trainer
- \* training voor verschillende professionals en vrijwilligers

Dat alles geeft een reëel perspectief om een duurzame aanpak in te zetten. Voor meer informatie hierover mail je naar: [j.maat@movisie.nl](mailto:j.maat@movisie.nl)

# DRAAIBOEK TRAINING

## Verbinden met eenzaamheid

Tijd	Onderdeel	Werkvorm	Materialen
0.00 uur	Welkom en introductie	<p>Welkom</p> <p>Heet iedereen welkom bij deze training, en stel jezelf voor. Er is bij het volgende onderdeel ruimte voor de deelnemers om kennis met elkaar te maken.</p> <p>Aanleiding</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Lees de uitspraken voor van mensen die eenzaamheid niet bespreekbaar maken.</li><li>* Leg de aanleiding van deze training uit: op eenzaamheid en sociaal isolement rust een taboe. Mensen komen er niet graag voor uit dat ze zich eenzaam voelen of weinig contacten hebben. Het voelen, erkennen en uitspreken van eenzame gevoelens geeft lucht en soms ook een opening om het proces van vereenzaming te doorbreken. Voor sociale professionals ligt hier een mooie uitdaging. Uit onderzoek blijkt echter dat sociale professionals zelf ook schroom en/of weerstand ervaren om eenzaamheid bespreekbaar te maken. Ze zijn onder meer bang om te stigmatiseren, hebben het gevoel verantwoordelijk te worden voor de oplossing en/of voelen weerstand tegen mensen die klagen of klampen. In deze training besteden we daarom aandacht aan de verbinding met de eigen schroom en weerstand. Van daaruit ontstaat een opening om de verbinding met de eenzame gevoelens van de ander te maken.</li></ul> <p>Verwachtingen, doel en programma</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Inventariseer de verwachtingen van de deelnemers: wat verwachten ze en wat willen ze mee naar huis nemen?</li><li>* Schets het kader: het gaat niet om gespreksvoering, maar om meer zicht krijgen op je eigen handelingsverlegenheid om de eenzaamheid die je bij de ander signaleert of vermoedt, te bespreken.</li><li>* Licht de doelen en het programma toe.</li></ul>	<p>Dia 2</p> <p>Hand-out 'Waarom mensen hun eigen eenzaamheid niet bespreekbaar maken'</p> <p>Dia 3</p>

Tijd	Onderdeel	Werkvorm	Materialen
0.10 uur	<b>Kennismaking met elkaar en het thema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Leg de kennismakingsoefening uit:</li> </ul> <p>'We starten met een persoonlijke kennismaking, waarbij je in duo's reflecteert op je eigen houding ten opzichte van eenzaamheid. Wissel uit over een persoonlijke ervaring met eenzaamheid. Het gaat hier om jouw eigen eenzaamheid en niet die van iemand die je kent. Waar moet je als eerste aan denken? Het hoeft niet groots te zijn, het kan ook een situatie of voorval zijn. Je hoeft dit niet te delen met de rest van de groep.'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Noem als trainer een eigen voorbeeld met eenzaamheid om het ijs breken.</li> </ul> <p>Bijvoorbeeld:</p> <p>'Ik voelde me anders dan anderen omdat ik jong moeder werd. Op school konden de anderen volledig in hun opleiding opgaan. Als jonge moeder voelde ik me ook eenzaam op het schoolplein tussen allemaal "grijze" ouders waar ik geen aansluiting mee had.'</p> <p>Of:</p> <p>'Ik voel me vaak eenzaam bij familiebijeenkomsten, omdat ik de aansluiting mis en me een vreemde eend in de bijt voel.'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Vraag iedereen zich om de beurt voor te stellen en kort te vertellen hoe het was om deze opdracht in duo's te doen. Vraag de deelnemers of ze de eenzaamheid in het besproken voorbeeld toen ook bespreekbaar hebben gemaakt.</li> <li>* Conclusie: iedereen kent wel eens eenzaamheid. Dit besef kan helpen om het taboe te doorbreken.</li> </ul>	
0.40 uur	<b>Zicht op vormen van eenzaamheid en het proces van vereenzaming</b>	Geef op interactieve wijze uitleg over eenzaamheid, zie de informatie en notities in de Powerpointpresentatie.	<p>Dia 4 t/m 13</p> <p>Hand-outs van de presentatie</p>



Tijd	Onderdeel	Werkvorm	Materialen
1.00 uur	<b>Zicht op eigen schroom en/of weerstand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Leg uitspraken op tafel met belemmerende gedachten om de eenzaamheid van een ander bespreekbaar te maken. Vraag de deelnemers er om heen te lopen. Vraag ze een uitspraak te kiezen die ze zelf herkennen, of die hen raakt of triggert.</li> <li>* Vraag de deelnemers in duo's uit te wisselen over de gekozen uitspraak aan de hand van de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wat roept deze uitspraak op?</li> <li>– Aan welke concrete praktijksituatie moet je denken?</li> </ul> </li> <li>* Vraag ze het werkblad 'Zicht op eigen schroom en/of weerstand' (samen of alleen) in te vullen en samen te bespreken.</li> <li>* Bespreek na: wat heeft deze oefening opgeleverd? Hebben de deelnemers meer zicht op hun eigen handelingsverlegenheid gekregen?</li> <li>* Om schroom te overwinnen, helpt het om je eigen belemmerende gedachten om te zetten naar helpende gedachten. Laat de helpende gedachten in de flyer zien. Vraag de deelnemers een of meer helpende gedachten te kiezen die hen kunnen helpen, om echt verbinding en contact te durven maken met de eenzaamheid van de ander. Deel deze helpende gedachten met elkaar.</li> <li>* Naast helpende gedachten helpt het ook om erkenning te geven aan je eigen gevoel van schroom en/of weerstand. Na de pauze gaan we daarmee aan de slag.</li> </ul>	<p>Kaarten 'Waarom professionals de eenzaamheid van een ander niet bespreekbaar maken'</p> <p>Werkblad 'Zicht op eigen schroom en/of weerstand'</p> <p>Flyer 'Verbinden met eenzaamheid'</p>
2.00 uur	<b>Pauze</b>		

Tijd	Onderdeel	Werkvorm	Materialen
2.15 uur	<b>Contact maken over eenzaamheid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Leg uit dat het helpt om verbinding te maken met je eigen gevoel van schroom en/of weerstand, zodat je ook gemakkelijker verbinding kunt maken met het gevoel van eenzaamheid van de ander. Het gevoel mag er zijn!</li> <li>* Demonstreer hoe je erkenning kunt geven aan je eigen gevoel van schroom en/of weerstand en van daaruit de verbinding met de ander kunt maken. Zie de instructie bij de oefening 'Verbinden met jezelf en de ander: gevoel en behoefte erkenning geven'. Als je met twee trainers bent, kan trainer A de hulpverlener spelen en pakt trainer B de rol van coach. Als je de training alleen geeft, pak je de rol van coach. Zorg dat je als trainer deze oefening van tevoren een paar keer hebt gedaan zodat je goed weet waar je op moet letten bij de demonstratie.</li> <li>* Vraag de deelnemers daarna in drietallen zelf te oefenen. Ieder pakt dezelfde concrete situatie er weer bij waarbij ze het gevoel hadden dat de ander eenzaam was, maar ze dit niet bespreekbaar (durfden of wilden) maakten.</li> <li>* Bespreek plenair hoe het was om op deze manier erkenning te geven aan je eigen gevoel en wat het effect was op het eigen gevoel en het contact met de ander.</li> <li>* Conclusie: je kunt de eenzaamheid van een ander niet oplossen. We kunnen alleen een oprechte empathische verbinding maken als we ons durven te verbinden met ons eigen gevoel en onze eigen kwetsbaarheid. Van daaruit is er ruimte om de ander te erkennen in zijn of haar gevoel van eenzaamheid. Het erkennen en uitspreken van eenzame gevoelens geeft lucht en kan een opening bieden om te praten over de behoeftes van de ander.</li> </ul>	Instructie 'Verbinden met jezelf en de ander: gevoel en behoefte erkenning geven'
3.15 uur	<b>Filmpje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Laat het filmpje 'It's not about the nail' zien.</li> <li>* Vraag of de deelnemers erop willen reageren.</li> </ul>	Dia 15
3.20 uur	<b>Evaluatie en afronding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Zijn er nog vragen?</li> <li>* Vraag de deelnemers een tip en een top te geven.</li> <li>* Geef eventueel tips of informatie over verdiepende boeken of trainingen.</li> </ul>	
3.30 uur	<b>Einde</b>		

## Waarom mensen hun eigen eenzaamheid niet bespreekbaar maken

Voornamelijk bij mensen die eenzaamheid zelf ook kennen. Anderen komen vaker gelijk met oplossingen. Terwijl erkend en gehoord worden belangrijker is.

Nee, geeft gevoel van schaamte en falen.

Ik zit niet te wachten op goedbedoelde adviezen, die goedkoop overkomen. Ik vertel het wel als ik weet dat er naar mij geluisterd wordt.

Bijna altijd weten mensen dan niet hoe ze moeten reageren: soms laten ze de opmerking voorbij gaan alsof ze het niet gehoord hebben of wordt het gespreksonderwerp veranderd.

Als ik alleen een mededeling kan of mag doen en er nauwelijks tot niet op gereageerd wordt, is dat pijnlijk. Iemand die luistert helpt mij, iemand die vragen stelt helpt ietsje meer.

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

Nee, met wie??

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



### Waarom professionals de eenzaamheid van een ander niet bespreekbaar maken

'Ik vind het niet realistisch dat de ander uit een sociaal isolement komt vanwege zijn/haar karakter of ziektebeeld'

'Ik heb geen vertrouwen in opvang'

'Ik ben bang om te oordelen over de ander'

'Het lijkt niet mogelijk de ander te motiveren tot verandering'

'Ik vind het onderwerp confronterend voor mezelf'

'Ik ben bang dat de ander mij bemoeizuchtig vindt'

De printbare versies van de kaarten zijn te vinden op [movisie.nl/verbindenmeteenzaamheid](https://movisie.nl/verbindenmeteenzaamheid).

'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 ben bang dat er een beroep op mij wordt gedaan waar ik niet aan kan voldoen'

'Ik twijfel of ik het wel goed zie'

?

## Zicht op eigen schroom en/of weerstand

Wat maakt het bespreekbaar maken van eenzaamheid lastig voor jou?

Welke gedachten belemmeren je?

\*

---

\*

---

\*

---

Welke gevoelens roept het bij je op?

\*

---

\*

---

\*

---



## Verbinden met jezelf en de ander: gevoelens en behoeftes erkenning geven

### Oefening in drietallen:

A = hulpverlener

B = persoon die eenzaam gevoel oproept bij A

C = coach

### Vorbereiding

A neemt een persoon in gedachten die een eenzaam gevoel oproept bij A, en waarbij A het moeilijk vindt om dit bespreekbaar te maken. A vertelt B en C wat het lastig maakt, en hoe het gedrag van de ander eruit ziet.

### Oefening

\* B leeft zich in in de persoon die een eenzaam gevoel oproept en zet zijn of haar gedrag neer.

\* A en B voeren een kort gesprek, zodat A de schroom en/of weerstand bij zichzelf ervaart om eenzaamheid bespreekbaar te maken.

\* C zet het gesprek na een tijdje stop, en coacht A:

– Eigen gevoel erkennen:

Voel je iets in je lichaam? Kun je aanwijzen waar je dat voelt? Je mag eventueel je hand op die plek leggen. Kun je het gevoel benoemen: bang, boos, verdrietig, ...?

Kun je dat gevoel erkennen, en zeggen dat het ok is?

NB: Neem als coach de tijd voor deze eerst stap.

– Probeer rustig naar het gevoel toe te ademen.

– Het gevoel van de ander erkennen:

Wat hoor je en zie je de ander doen?

– Hoe moet dat voor hem of haar zijn?

– De behoefte van de ander erkennen:

Waar heeft de ander behoefte aan?

\* A en B gaan verder met het gesprek.

### Nabespreking

Bespreek wat het effect was bij A en B van het erkennen van gevoelens en behoeftes, zowel bij A als B.



# Bijlagen

Een printversie van de de flyer, de kaarten en de Powerpoint-presentatie zijn te vinden op [movisie.nl/verbindenmeteenzaamheid](http://movisie.nl/verbindenmeteenzaamheid)

## Flyer Verbinden met eenzaamheid



## Powerpoint-presentatie Verbinden met eenzaamheid





# 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. Ouwerkerk, 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.



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken