

GESPREKSLEIDRAAD

# Eenzaamheid bespreekbaar maken

*project gerealiseerd met de steun van het Fonds Dr.  
Daniël De Coninck, beheerd door de Koning  
Boudewijnstichting*



# VOORWOORD

Door de uitbraak van COVID-19 merkten we dat verschillende burgers in onze regio het vaker moeilijk hebben en meer eenzaamheid ervaren, zowel de kwetsbare doelgroepen als professionele zorg- en hulpverleners, kinderen, mantelzorgers, ...

Dankzij de steun van het Fonds Dr. Daniël De Coninck, beheerd door de Koning Boudewijnstichting, organiseert ELZ West-Limburg het muziektheater 'Sterrelicht en appeltaart!': "Een verhaal dat ontroert, hard en pijnlijk actueel over eenzaamheid. Hoopvol en gezellig over verbinding en elkaar ontmoeten. Een verhaal waarbij een appelboom centraal staat. De boom toont zijn verschillende gedaanten op het ritme van de seizoenen. En de sfeer en emoties in het verhaal... zij deinen mee." (Luc Stevens Producties)

Om het taboe rond eenzaamheid te doorbreken en bespreekbaar te maken met zowel de patiënt, de burger als collega's, bieden we je vanuit onze eerstelijnszone graag deze praktische leidraad op basis van het 5-stappenplan van Movisie\*.

Vooraleer je hiermee aan de slag gaat, nodig ik je uit om - in navolging van de theatervoorstelling 'Sterrelicht en appeltaart!' - het recept van de appeltaart op volgende pagina zeker eens uit te proberen. Gezellig een stukje delen met iemand in je omgeving om hem of haar te laten weten dat je er voor hem of haar bent. **Een klein gebaar met een groots resultaat.**

Annemie Hendrickx  
Voorzitter vzw ELZ West-Limburg

*\*Movisie: kennisinstituut voor samenhangende aanpak van sociale vraagstukken Werkplaats Sociaal Domein Nijmegen*

# RECEPT MAKKELIJKE APPELTAART

Een klein gebaar met een groots resultaat.



Met dit recept kan je een makkelijke appeltaart maken waar iedereen dol op is.

Probeer zeker dit recept en deel een stukje met vrienden, familie, je buurman, ..

## Ingrediënten

3 à 4 appels  
2 eieren  
120g suiker  
3 zakjes vanillesuiker  
190g zelfrijzende bloem  
4,5 el melk  
4,5 el zonnebloemolie  
Snuifje zout

## Suikerlaagje

1 ei  
3 el suiker  
80g boter  
**Voor de slagroom**  
300 ml room  
3 el bloedsuiker

**Recept** (bron: [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be))

Laat de oven voorverwarmen op 200°C.

Neem een mengkom en roer hierin de bloem, 120 g suiker, vanillesuiker, 2 eieren, melk en olie tot een egaal beslag.

Beboter een platte taartvorm en bestuif de bodem en rand met gewone bloem.

Spatel het deeg in de taartvorm.

Snijd de appels in 4, schil ze en verwijder het klokhuis. Snijd de appels in halve maantjes van ongeveer 5mm dik.

Schik de appel op het beslag. Opgelet: duw ze niet te diep in het beslag, anders is het resultaat minder mooi.

Maak het suikerlaagje

Smelt de boter in een steelpan en voeg de suiker toe. Als de suiker volledig gesmolten is in de boter laat je het suikermengsel even afkoelen.

Meng het ei onder het suikermengsel tot een gladde massa en lepel over de taart.

Bak de taart 20 à 25 minuten in de voorverwarmde oven van 200°C.

Laat afkoelen.

Klop de room op samen met de bloedsuiker.

Serveer met een toefje slagroom of een bolletje vanille-ijs.

# DANKWOORD

Deze leidraad kwam tot stand dankzij de steun van het Fonds Dr. Daniël De Coninck, beheerd door de Koning Boudewijnstichting en met de hulp van vele partners die deelnamen aan de uitwerking hiervan.

In het bijzonder danken we Luc Stevens (Luc Stevens Producties) en Stef Vanderbeken voor de creatie van de prachtige theatervoorstelling 'Sterrelicht en appeltaart' over eenzaamheid en verbinding.

De projectwerkgroep

- Ann Vanhoudt, seniorenconsulent en ouderencoach
- Barbara Verbeeck, apotheker
- Johan Corthouts, huisarts
- Kirsten Schuer, mobiel herstelteam Reling
- Laura Vanwezemael, opbouwwerker samenlevingsopbouw RIMO Limburg
- Lotte Nuyts, projectmedewerker sociaal huis Tessenderlo
- Linda Bleukx, opbouwwerker samenlevingsopbouw RIMO Limburg
- Nel Mermans, stafmedewerker ELZ West-Limburg
- Xiomara Verstrepen, klinisch psychologe

Andere partners

- Maryse den Hollander, Movisie; ontwikkelaar trainingen Eenzaamheid bespreekbaar maken en adviseur Een tegen Eenzaamheid VWS
- Daisy Hatusupy, projectleider, trainer en verbinder Unity Care
- ELZ Pallieterland: Bert Leysen (voorzitter), Joke Coussement (bestuurslid)
- En nog vele anderen

# INHOUD

<b>Voorwoord</b>	<b>1</b>
<b>Recept makkelijke appeltaart</b>	<b>2</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>3</b>
<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
<b>Wat is eenzaamheid?</b>	<b>6</b>
Oorzaken	7
<b>In gesprek over eenzaamheid</b>	<b>8</b>
5-stappenplan	8
Verbinden met eenzaamheid	8
stap 1: start met een goede basishouding	8
Verkennen van eenzaamheid en wat van waarde en betekenis is	13
stap 2: speelt eenzaamheid hier? en hoe?	13
stap 3: wat is van waarde en betekenis?	17
Motivatie en mogelijkheden voor verandering	18
stap 4: komen er ideeën en mogelijkheden op?	18
stap 5: terugblik	21
<b>Meer info over eenzaamheid bespreekbaar maken</b>	<b>22</b>
<b>Literatuurlijst</b>	<b>23</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>24</b>
1: 5-stappenplan	24
2: ondersteuningsvormen	25
3: voorbeelden fictieve personages in eenzaamheid	27
4: een gesprek van waarde	28

# INLEIDING

Rond eenzaamheid en sociaal isolement heerst nog steeds een groot taboe. Mensen komen er niet graag voor uit dat ze zich eenzaam voelen. We vinden het vaak ook lastig om eenzaamheid te bespreken.

Met deze leidraad bieden we een praktische tool voor professionals en vrijwilligers binnen zorg en welzijn om eenzaamheid vanuit een rustige en open houding bespreekbaar te maken op basis van het 5-stappenplan van Movisie.

Dit stappenplan biedt handvatten voor een waardevol gesprek om eenzaamheid te signaleren, bespreekbaar te maken én te verkennen wat mogelijkheden zijn om de situatie te verbeteren.

Oefen met je collega's de verschillende stappen in en ga samen op weg om eenzaamheid meer/makkelijker bespreekbaar te maken.

# WAT IS EENZAAMHEID

“Eenzaamheid is een subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.” (de Jong-Gierveld, 1984)

Eenzaamheid draait dus om het verschil tussen de relaties met mensen zoals je die hebt en zoals je die zou willen hebben. Wanneer je dit verschil ervaart als onplezierig, spreken we van eenzaamheid. Je voelt met andere woorden een gemis in relaties.

Eenzaamheid is daarom in essentie ook een persoonlijk gevoel en een subjectief gegeven. Niet iets dat je aan de hand van objectieve criteria kan vaststellen. Het is een persoonlijke ervaring, het heeft te maken met je wensen en verwachtingen.

Dit betekent dat ieder dit geheel anders kan beleven. Eenzaamheid wordt in de wetenschap vaak onderverdeeld naar sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid.

**Sociale eenzaamheid:** is gekoppeld aan een tekort aan sociale integratie, het ontbreken van contacten met mensen waarmee men bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals vrienden, kennissen of collega's.

**Emotionele eenzaamheid:** treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, meestal de levenspartner.

**Existentiële eenzaamheid:** wordt omschreven als een verloren en zwerfend gevoel, geen eigen plek of rol in het leven kennen, een gevoel van zinloosheid.

**Sociaal isolement:** iemand is sociaal geïsoleerd wanneer de persoon weinig of geen (betekenisvolle) contacten heeft. Het gaat dan om persoonlijke relaties waar mensen op kunnen terugvallen voor praktische, emotionele of gezelschapssteun. Personen die er niet in slagen om een ondersteunend netwerk op te bouwen en te benutten, zijn kwetsbaarder dan personen die over een goed functionerend netwerk beschikken. Bij problemen en tegenslagen staan ze er alleen voor of zijn ze aangewezen op professionele ondersteuning.

Waar eenzaamheid over een subjectieve ervaring gaat, gaat sociaal isolement over de objectieve toestand. Iemand die sociaal geïsoleerd is, is dus niet per definitie eenzaam (en omgekeerd).

## Oorzaken

**Individuele oorzaken** hebben te maken met de persoonlijke kenmerken, zoals onvoldoende sociale vaardigheden, weinig zelfvertrouwen, sociale angst of (onrealistisch) hoge verwachtingen van sociale relaties. Ook gezondheidsproblemen zoals slechthorendheid, slechtziendheid, een chronische ziekte of afnemende mobiliteit kunnen bijdragen aan eenzaamheid of sociaal isolement. Tot slot kan een gebrek aan financiële middelen een drempel opwerpen om aan sociale activiteiten deel te nemen.

**Oorzaken in veranderingen in het sociale netwerk**, contacten kunnen veranderen of verloren gaan door bijvoorbeeld het overlijden van een dierbare, een scheiding, een ontslag of een verhuizing.

**Oorzaken voortkomend uit de maatschappij**, hierbij valt te denken aan de samenstelling en veiligheid van de woonomgeving, negatieve beeldvorming, taboes, individualisering en het verdwijnen van traditionele sociale verbanden zoals kerk- en buurtgemeenschappen, waardoor mensen als vanzelf bij een groep betrokken waren.

Eenzaamheid en sociaal isolement hebben zelden een enkele oorzaak. Het gaat meestal om een opeenstapeling van factoren.



# IN GESPREK OVER EENZAAMHEID

## 5-STAPPENPLAN

Doorheen deze leidraad staan we stil bij de verschillende stappen om eenzaamheid te signaleren en bespreekbaar te maken. (bijlage 1: 5-stappenplan)



### Verbinden met eenzaamheid

1. Start met een goede basishouding

### Verkennen van eenzaamheid en wat van waarde en betekenis is

2. Speelt eenzaamheid hier? Hoe dan?

3. Wat is van waarde en betekenis?

### Motivatie en mogelijkheden voor verandering

4. Komen er ideeën en mogelijkheden op?

5. Terugblik

## VERBINDEN MET EENZAAMHEID

### Stap 1: Start met een goede basishouding



Eerst werken we aan een open en rustige luisterhouding. Dit heeft als doel om vanuit een ontspannen manier bij de ander te kunnen zijn.

Zicht krijgen op **belemmerende** en **helpende** gedachten

Heb je ook wel eens het idee dat er eenzaamheid kan spelen bij een ander, maar je begint er niet over? Veel mensen voelen schroom of weerstand om in gesprek te gaan over mogelijke eenzaamheid bij een ander. Er kunnen belemmerende gedachten spelen.

## Welke van deze belemmerende gedachten herken jij?

- 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.
- ...

Om schroom te overwinnen, helpt het om je eigen belemmerende gedachten om te zetten naar helpende gedachten.

Kies een helpende gedachte uit onderstaande lijst, die jou kan helpen om echt verbinding en contact te durven en willen maken met de ander.

## Helpende gedachten

- De persoon weet het antwoord zelf.
- Ik hoef het niet op te lossen.
- Ik mag geraakt worden.
- Erkenning van gevoel lucht op.
- Ik mag het even 'niet weten'.
- Alleen al aandacht geven helpt.
- Ongemakkelijke gevoelens horen er soms bij.
- Het bespreken van lastige onderwerpen maakt de band sterker tussen mensen.
- Wat hij/zij zegt, is zijn/haar waarheid.
- Ik wil er voor de ander zijn, maar mag ook mijn grenzen aangeven.
- ...

Schrijf de helpende gedachte op en maak er een mooie reminder van voor jezelf.

# OEFENING

## Zicht op je eigen belemmeringen en/of weerstand

Wat doet het bespreekbaar maken van eenzaamheid met jou?

- Welke gedachten belemmeren je?



- Welke gevoelens roept het bij je op?

- Aan welke concrete praktijksituatie moet je denken?

- Welke gedachten kunnen je helpen?

# ESSENTIELE BASISHOUDING

## Vaardigheden bij een goed gesprek

- **Zorg voor een vertrouwde, veilige omgeving**
- **Actief luisteren**

Projecteer al je aandacht op je gesprekspartner. Zet jezelf en je to-do-lijstje even opzij, geef je gesprekspartner de volle aandacht en toon oprechte interesse. Toon je verbondenheid, maak oogcontact, let op de lichaamstaal van je gesprekspartner. Gebruik ook lichaamstaal om te bemoedigen en belangstelling te tonen. Probeer om het juiste moment een reactie te geven waardoor de ander kan zien dat je luistert. Laat zien dat je luistert door te knikken en aanwezig te zijn in het moment.

- **Stilte en traagheid**

Stiltes laten vallen wordt veelal als ongemakkelijk ervaren. Toch kan een stilte effectief zijn. Het geeft de ander ruimte om een antwoord uit zichzelf te halen.

Problemen waar geen snelle, eenduidige en definitieve oplossingen voor zijn (geen zin meer in het leven, verliesvragen, gemiste promotie, spijt over keuzes in de opvoeding) vragen aandacht voor emotionele pijn. Door hier tijd en rust voor te nemen, kunnen deze dingen ook werkelijk aan bod komen. Dit draagt daarna ook weer bij aan het helpen aanvaarden dat pijn erbij hoort en hoe je ermee kan leren leven.

- **Open en gesloten vragen**

Open vragen stellen nodigt uit tot vertellen. Dit in tegenstelling tot gesloten vragen, waar u alleen 'ja' of 'nee' op kunt antwoorden.

Gesloten vragen beginnen met een werkwoord. Open vragen beginnen vaak met wie, wat, waar, wanneer, hoe.

- **Reflecties**

Benoem wat je de ander hebt horen zeggen. Doe dat gerust in je eigen woorden.

Herhaal bepaalde dingen die de ander heeft gezegd en geef tegelijkertijd positief commentaar ter aanmoediging. Het kan heel nuttig zijn om het verhaal van de "verteller" in je eigen woorden na te vertellen, om in het kort te laten zien dat je het begrepen hebt. Luister, vat samen, vraag door.

- **Laat OMA (oordeel, mening en advies) thuis**

Open, eerlijk, nieuwsgierig en zonder oordeel zijn.

Door niet te oordelen, kan de ander zijn of haar verhaal doen en laat je zien dat je echt geïnteresseerd bent. Wanneer je als ondersteuner uw mening laat blijken, kan dit de verteller beïnvloeden. Dit kan leiden tot sociaal wenselijke antwoorden.

### **Van mens tot mens**

Door je rol of taak die je vervult, als vrijwilliger of professional, vergeet je misschien wel eens of kies je bewust om je eigen gevoelens aan de zijkant te schuiven. Bij de houding van mens tot mens is het juist de bedoeling om jezelf te laten zien en echte aandacht te geven. Je voelt zelf ook goed aan of iemand vanuit een gelijkwaardige of open houding aanwezig is of dingen bewust niet uitspreekt. Benoem tijdens het gesprek wat je waarneemt of hoe jij bepaalde lichaamstaal van de ander interpreteert. Bijvoorbeeld: Ik merk dat je het hier moeilijk mee hebt of ik merk aan je dat dit niet fijn is om te vertellen.

### **De kunst om aan te sluiten**

Delen van gevoelens met betrekking tot eenzaamheid gaat niet zo maar. Het is dan ook de uitdaging om de rust en tijd te nemen om wat werkelijk van belang is voor de ander naar boven te halen. Durf te vertragen en wees geduldig, ook naar jezelf. Durf ook soms kort samen te vatten wat er al allemaal gezegd is. Op die manier toets je bij de ander af of je goed geluisterd hebt en de essentie er hebt kunnen uithalen. Soms vraagt het een omweg en wat creativiteit om werkelijk te horen wat de ander nodig heeft. Bijvoorbeeld: een lied of foto kan aanleiding zijn om te vertellen over een belangrijke persoon of gebeurtenis in iemands leven. Luisteren blijft hierbij de belangrijkste sleutel.

### **De werking van reflectief luisteren**

De boodschap die mensen willen brengen, wordt vaak niet verpakt in woorden. Mensen zeggen niet altijd precies wat ze bedoelen. Het is een kunst om aan te voelen wat iemand precies ervaart, en dit terug te geven in eigen woorden.

Dit heet reflectief luisteren, en is in feite: meedenkend, checkend, hardop interpreterend de ander volgen. De essentie van reflectief luisteren is dat je gist naar wat de persoon bedoelt. Welke betekenisvolle gevoelens of behoeften van de ander hoor en kun je terug geven in woorden? De ander mag je corrigeren en zeggen hoe het werkelijk is. Door reflecties te geven in plaats van vragen te stellen, blijft de aandacht bij het verhaal van de ander. Het gesprek stroomt hierdoor natuurlijker en de ander voelt zich gezien, gehoord en begrepen. Daarnaast kom je m.b.v. reflecties vaak sneller tot de kern van wat iemand ervaart en communiceert. Gebruik hierbij ik-boodschappen.

# VERKENNEN VAN EENZAAMHEID EN WAT VAN WAARDE EN BETEKENIS IS

## Stap 2: Speelt eenzaamheid hier? Hoe dan?



Nu ga je samen ontdekken of en zo ja, hoe eenzaamheid voor de ander speelt. Het is hier belangrijk werkelijk de ander te horen en zijn of haar verhaal binnen te laten komen. Sta je jezelf toe om geraakt te worden door de ander. Je ontdekt samen hoe het gevoel van eenzaamheid is ontstaan en in welke situaties het meer of minder aanwezig is. Het gaat hier om 80% luisteren, erkenning geven en checken of je de ander goed begrijpt.

### Tijd nemen om te landen

Neem eerst de rust om te landen in de nieuwe situatie. Als jullie elkaar nog niet kennen, benoem je de aanleiding van het gesprek en wissel je verwachtingen uit. Volg je intuïtie en doe of vraag wat er op dat moment in je op komt.

#### Tip

Stilte en rust in het gesprek geeft de ander de kans na te denken en zich bewust te worden van de situatie. Geef reflecties om steeds terug te geven wat de ander zegt of voelt.

### Suggesties voor vragen

- o Hoe is het met je? Hoe voel je je? Neem de tijd voor deze vraag.
- o We stellen deze vraag vaak in het voorbijgaan aan bekenden.
- o Hoe anders is het als je dit echt met aandacht stelt?
- o Hoe was jouw dag vandaag? Wat heb je vandaag gedaan?
- o Wat zou je graag willen bespreken?

### **Speelt eenzaamheid hier? Hoe dan?**

Soms is het niet handig om het woord eenzaamheid te gebruiken. Sta jezelf toe om hiermee te experimenteren. Blijf ontvankelijk voor hoe mensen reageren en bevestig dit door het in woorden terug te geven. Het is prima als mensen weerstand ervaren en fijn als je dit kunt accepteren.

#### **Suggesties voor vragen**

- Zou je vaker leuke dingen met anderen willen doen?
- Mag ik je vragen of je je wel eens eenzaam voelt? Vind je het goed om het daar over te hebben?
- Bij wie kun je terecht als er wat is?
- Bij wie voel je je op je gemak?
- Op welke momenten of in welke situaties speelt het eenzame gevoel?
- Wanneer ben je je eenzaam gaan voelen?
- Herken je het ook uit eerdere perioden in je leven?
- Wat heb je nodig als je je eenzaam voelt?
- Wat doe je als je je eenzaam voelt?
- Wat hoop of verwacht je van anderen als je je eenzaam voelt?
- Zou je er verder over door willen praten?
- Sta je open om verder te kijken wat er echt toe doet in je leven?

Eindig het gesprek door de essentie van wat net gezegd werd te herhalen.

#### **Maak afspraken voor vervolg**

Om verder te komen, is de wil en motivatie van de ander doorslaggevend. Laat zware gesprekken ook niet te lang duren zodat de gesprekspartner uitkijkt naar een vervolg. Vraag wat de ander zelf als vervolg wil. Let op dat de ander echt aangeeft wat hij of zij wil, in plaats van jouw (stiekeme) wens.

# OEFENING

## Reflecties

Ga met je collega's aan de slag en neem de rol in van een persoon met eenzame gevoelens. Je kunt een fictief persoon verzinnen of een voorbeeld nemen van een persoon in bijlage 3.

Het is belangrijk om na een vraag minimaal twee reflecties te geven. Met reflecties voelt de ander zich meer gezien en begrepen en kom je sneller tot de kern.

Opdracht:

- de eerste deelnemer stelt een open vraag
- de tweede geeft een reflectie
- de derde geeft ook een reflectie
- de vierde stelt weer een open vraag
- etc..

Besprek na: hoe was het om te doen? Geef aan hoe het voor jou was wanneer je geraakt was door een reflectie of hoe het was als iemand de kern aan het ontwijken was. Zeker als je een eigen voorbeeld hebt ingebracht, zal je dat goed terug kunnen geven.

Reflecties leren geven vraagt veel oefening. Wees dus mild naar jezelf en naar de deelnemers tijdens dit leerproces.





# OEFENING

## In gesprek over eenzaamheid.

Bespreek een eigen casus met 2 andere collega's en verdeel onderling volgende rollen:

A = de persoon die eenzaamheid ervaart

B = de professional of vrijwilliger

C = de observator

B gaat in gesprek met A en verkent of hier eenzaamheid speelt, en zo ja, hoe dan.

C observeert hoe het gesprek verloopt met behulp van onderstaande checklist. Let hierbij ook op de open en gesloten vragen, het geven van reflecties en laten vallen van stiltes (luisterhouding van B).

-Hoe ervaar je het contact tussen A en B?

-Voelt de ander zich gehoord, gezien en begrepen?

Zo ja/nee, waardoor kwam dat? Wat deed de vrijwilliger/professional?

-Wat was het effect op de ander?

Wat was je belangrijkste inzicht na deze oefening?



### Stap 3: Wat is van waarde en betekenis?



In het gesprek is het van belang dat je de ander 'ziet' en samen onderzoekt wat voor die persoon er écht toe doet in het leven. Hierbij is oprechte aandacht cruciaal.

Waarden blijven altijd van belang, ook als het leven tegen zit. Een gesprek over wat er echt toe doet in het leven draagt bij aan een goed contact, vertrouwen én biedt ingangen om te kunnen zoeken naar mogelijkheden.

Waar word je blij van? Wat geeft je energie? Waar ben je trots op? Waar geniet je van? ...

Aansluiten bij wat mensen zin geeft, is onlosmakelijk verbonden aan duurzame oplossingen. Neem hier dus de tijd voor.

## OEFENING

### Voer een gesprek van waarde

Ga met een collega in gesprek met behulp van volgende vragen en gebruik het werkblad in bijlage 4 om highlights uit het gesprek te tekenen of op te schrijven.

Noteer voor jezelf na de oefening hieronder een inzicht en bespreek met je collega wat dit heeft opgeleverd.

Mijn inzicht:



Waar word je blij van of geeft je energie? •  
Wie zijn belangrijk voor je? •  
Wat inspireert jou? •

**Hart**

• Wat geeft zin aan je leven?  
• Waar ben je trots op?  
• Waar zou je graag aan willen bijdragen?

**Ziel**

**Lichaam**

Hoe zit je in je vel? •  
Wat doe je om te ontspannen? •  
Hou je van sporten of bewegen? •

**Hoofd**

• Van wie in je leven heb je veel geleerd?  
• Is er iets wat je nog heel graag wilt leren of doen?  
• Zijn er hobby's waar je van geniet of die je vroeger hebt gedaan?

# MOTIVATIE EN MOGELIJKHEDEN VOOR VERANDERING

## **Stap 4: Komen er ideeën en mogelijkheden op?**



Het is nu de uitdaging om samen te zoeken naar wat de persoon een stapje verder kan helpen.

Jullie hebben besproken hoe de eenzaamheid er uit ziet voor de ander en wat er voor de ander toe doet. Dit kan wensen of ideeën hebben gebracht om iets te veranderen in zijn of haar leven. Om ook daadwerkelijk een stap te zetten, is het belangrijk dat iemand dat echt zelf wil. Forceren werkt averechts.

# OEFENING

## Bewust worden hoe het niet moet

Na de vorige stappen weten we nu ook veel dingen die niet werken in het gesprek over eenzaamheid te verminderen.

Brainstorm hier een 10-tal minuten over met je collega's en maak met een 4-tal personen een scene waarin een aantal wordt uitgespeeld hoe het niet moet.

Presenteer dit aan de andere collega's en bespreek dit samen .

## Wat zou je het liefste willen?

Door heel goed te luisteren naar het verhaal van de ander, kunnen er ideeën en mogelijkheden opkomen die iemand een stap verder kunnen helpen. Put hierbij uit de persoonlijke bronnen die je in het gesprek van waarde hebt ontdekt (stap 3: wat is van waarde en betekenis). Stappen hoeven niet direct op eenzaamheid gefocust te zijn. Hieronder zie je een aantal suggesties die mensen kunnen aangeven als wens.

### Een paar suggesties

- 'Ik zou mijn gevoelens meer willen leren delen met anderen.'
- 'Ik wil een oude hobby oppakken en het liefst met anderen samen.'
- 'Ik wil iets betekenen voor anderen.'
- 'Ik wil contact durven maken met anderen.'
- 'Ik wil iemand hebben om een goed gesprek mee te voeren.'
- 'Ik wil graag een partner.'
- 'Ik wil het contact met een oude vriend weer nieuw leven inblazen.'

## Welke ideeën of mogelijkheden komen op?

Je brainstormt nu samen verder over ideeën of mogelijkheden om een stapje dichterbij de wens te komen. Schrijf ideeën gelijk op tijdens de brainstorm. Als er weinig ideeën opkomen, kun je samen inspiratie halen uit het overzicht van ondersteuningsvormen in bijlage 2.

Je kunt ideeën aanreiken maar blijf goed checken of het werkelijk aansluit bij de ander. Het helpt om de ideeën zo concreet mogelijk te maken en dit goed door te spreken.

### Hoe graag wil je dit?

Verandering slaagt alleen als er motivatie en vertrouwen is. Je kunt de volgende schaalvragen stellen waarbij je goed doorvraagt op het cijfer dat iemand geeft.

Hoe gemotiveerd ben je om de afgesproken stap te zetten op een schaal van 0 tot 10?

0 \_\_\_\_\_ 10

Hoeveel vertrouwen heb je dat je dit ook werkelijk gaat doen?

0 \_\_\_\_\_ 10

Door het bespreken van de antwoorden, krijgen jullie beide goed zicht op de haalbaarheid en wat nodig is voor iemand om de stap werkelijk te zetten. Soms blijkt na dit gesprek dat de stap toch nog te groot was. Dan kan het helpen om in kleinere stappen te denken, of te bedenken wie of wat hierbij kan ondersteunen.

## OEFENING

### **Van 'wensen en ideeën' naar 'een eerste stap'**

Bespreek een eigen casus, waarbij eenzaamheid speelt, met 2 andere collega's en verdeel onderling volgende rollen:

A = de persoon die eenzaamheid ervaart

B = de professional of vrijwilliger

C = de observator

Maak voordat je gaat oefenen samen helder wat de persoon het liefste zou willen.

A en B gaan samen brainstormen over ideeën en mogelijkheden, en daarna bespreken ze de motivatie en de mogelijke concrete stappen.

C observeert m.b.v. deze checklist hoe het gesprek verloopt.

-Hoe ervaar je het contact tussen A en B?

-Voelt de ander zich gehoord, gezien en begrepen?

Zo ja/nee, waardoor kwam dat? Wat deed de vrijwilliger/professional?

-Wat was het effect op de ander? Voelt A dat hij/zij een stapje verder is gekomen?

Wat heeft daar aan bij gedragen?

Bespreek samen na wat do's en don'ts waren, en in hoeverre het is gelukt om samen tot een concrete stap te komen.

## Stap 5: Terugblik



Hoe blik je op een fijne manier terug op het gesprek met elkaar? Niet alleen degene die je ondersteunt heeft mogelijk wat aan jou gehad, jij vast ook aan die persoon.

Uit onderzoek over eenzaamheid weten we dat juist die wederkerigheid van grote betekenis is voor mensen die eenzaam zijn.

Ga de afsluiting van het gesprek dus met een open en lerende houding in zodat er ruimte is om feedback te geven en ontvangen.



### Suggesties voor vragen

- Hoe vonden jullie het gesprek gaan?
- Wat vonden jullie fijn en misschien lastig?
- Hoe was het om over eenzaamheid te praten?
- Hebben jullie nog tips voor elkaar?
- Is er een inzicht die jullie beiden meenemen?



# MEER INFO OVER EENZAAMHEID BESPREEKBAAR MAKEN

Ben je op zoek naar meer info en tools om eenzaamheid bespreekbaar te maken, neem dan zeker ook een kijkje op

## Oog voor eenzaamheid

Het online werkboek "Oog voor eenzaamheid" (VONK3, [www.oogvooreenzaamheid.be](http://www.oogvooreenzaamheid.be)) maakt je wegwijs in het thema eenzaamheid. Via 3 modules met informatie, oefeningen en inspiratie word je meer deskundig in de preventie en aanpak van eenzaamheid.

### Bespreekbaar maken

*Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving*

Wees een **OEN**

Open  
Eerlijk  
Nieuwsgierig



LSD staat voor

Luisteren  
Samenvatten  
Doorvragen



Laat **OMA** thuis

Oplossingen  
Meningen  
Adviezen



Gebruik **NIVEA**

Niet Invullen  
Voor Een  
Ander



[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)  
[#eentegeneenzaamheid](https://twitter.com/eentegeneenzaamheid)



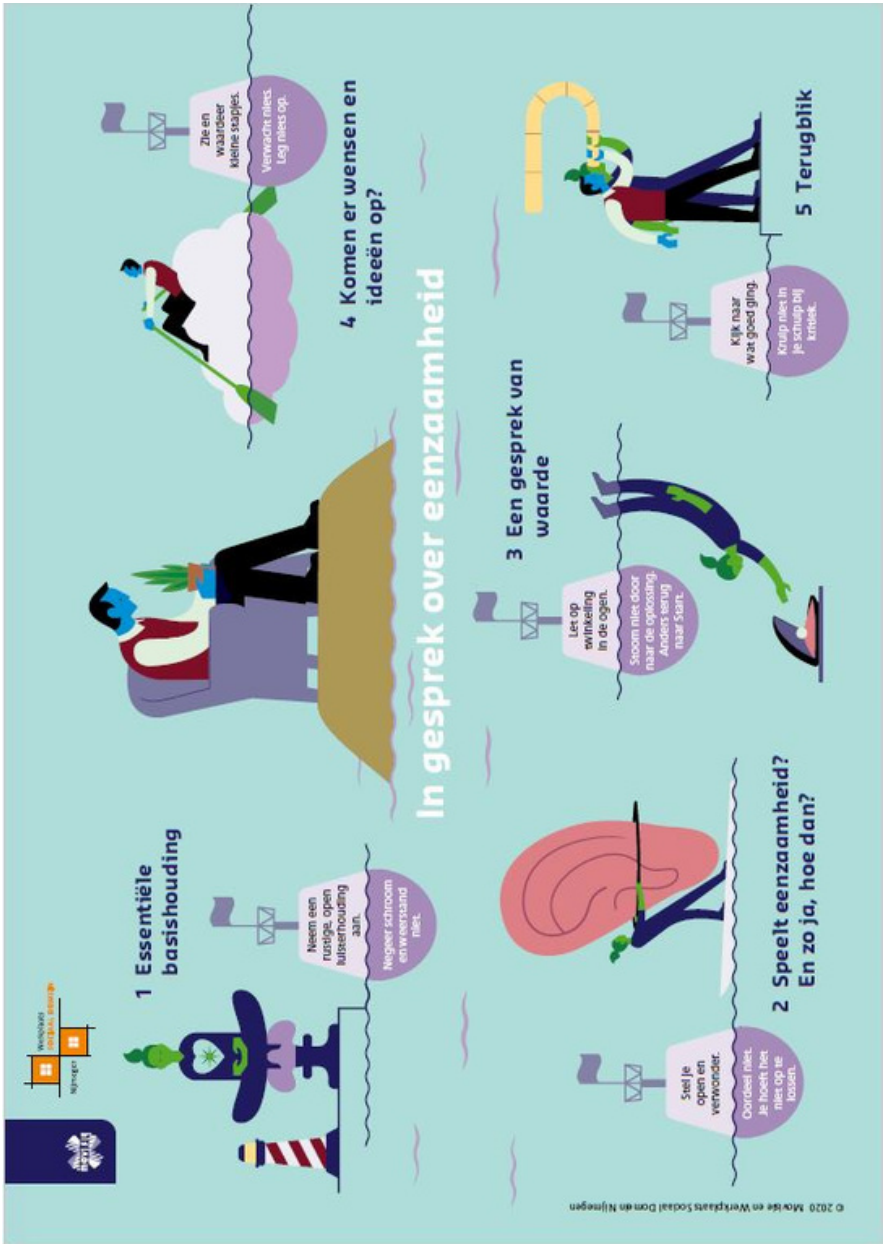
# LITERATUURLIJST

- Heessels, M. Braun, M. Kroes, J. Dankers, T. Roozendaal, K. Ouweker, A. Damoiseaux, D. Biene van, M. (2015) Eenzaam ben je niet alleen. Movisie
- Talma, M. den Hollander, M. (2018) Verbinden met eenzaamheid, Omgaan met eigen schroom of weerstand
- Den Hollander, M. Talma, M. Heessels, M. (2020) In gesprek over eenzaamheid
- Heylen, L. (2014) Oud en eenzaam? Een gids door de mythe
- <https://www.movisie.nl/tool/tool-hoe-maak-je-eeenzaamheid-bespreekbaar>
- <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-02/wat-werkt-eeenzaamheid-dossier-2020.pdf>
- <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>
- <http://www.oogvooreenzaamheid.be/>
- <https://www.tele-onthaal.be/pers/10-luistertips-op-de-internationale-dag-van-het-luisteren>



# BIJLAGEN

## Bijlage 1: 5-stappenplan



## Bijlage 2: Ondersteuningsvormen

Zeven vormen van ondersteuning  
Om neerwaartse spiraal te doorbreken



**1. Zinvol bezig zijn.** Een productieve activiteit of vermaak kan het gevoel geven zinvol bezig te zijn. Iemand haalt voldoening en plezier uit het bezig zijn, waardoor de eenzaamheid minder zwaar weegt of men is afgeleid van de eenzaamheid. Voorbeelden zijn het aanleren van computervaardigheden in een groep, lidmaatschap van een koor en tuinieren.

**2. Ontmoeting.** Het onderhouden van sociale interacties of nieuwe sociale contacten aangaan. Voorbeelden zijn het gebruiken van sociale media om met anderen in contact te komen en deelnemen aan groepsbijeenkomsten.

**3. Praktisch ondersteunen.** Als iemand weet dat hij of zij (laagdrempelig) om hulp kan vragen, door inbedding in een groter zorgzaam verband, dan draagt dat bij aan het gevoel er niet alleen voor te staan. Voorbeelden zijn huisbezoeken waarbij ondersteuning geboden wordt, hulp bij vervoer en informatieverstrekking over lokaal beschikbare voorzieningen.

**4. Betekenisvol contact.** Wanneer er sprake is van regelmatig en duurzaam contact, en er een vertrouwensband bestaat, dan ervaart iemand een gevoel van herkenning. Er is een ander voor hem of haar en de relatie heeft diepgang en is persoonlijk: men kent elkaar van mens tot mens. Voorbeelden zijn lotgenotencontact en vrijwilligers die als maatje op bezoek komen.

**5. Sociale vaardigheden.** Bij het aangaan en onderhouden van sociale relaties zijn sociale vaardigheden van belang. Deze kunnen relaties diepgang geven, bijvoorbeeld door goed te luisteren en ondersteunende reacties te geven. Bovendien kunnen met goede sociale vaardigheden problemen binnen relaties voorkomen en overwonnen worden. Een voorbeeld is het oefenen met over jezelf vertellen en luisteren naar de ander in tweetallen in de cursus 'Zin in vriendschap'.

**6. Realistische verwachtingen.** Iemand met onrealistische verwachtingen over de mogelijke frequentie van contact, of over de snelheid waarmee een diepgaand of duurzaam contact ontstaat, raakt teleurgesteld. Dit kan leiden tot negatieve interpretaties van het sociaal gedrag van anderen ('ze willen mij niet'). Hierdoor ontstaat de neiging zich sociaal terug te trekken. Met behulp van training of therapie kan iemand inzicht krijgen in de eigen denkpatronen en het eigen gedrag dat tot negatieve gevoelens of ervaringen leidt. Er worden handreikingen geboden om positieve ervaringen op te doen en over teleurstellingen heen te stappen. Een voorbeeld is cognitieve gedragstherapie.

**7. Betekenisvolle rol.** Iemand die iets doet voor anderen krijgt het gevoel dat hij of zij van belang is, er toe doet, en daarmee deel is van een groter geheel. Iets doen voor een ander of voor de samenleving vergroot het zelfvertrouwen, waardoor iemand beter in staat is met zijn of haar situatie om te gaan. Het is van belang dat iemands bijdrage ook erkend en gewaardeerd wordt. Een voorbeeld is het zijn van een mentor of maatje voor kwetsbaren

**Bijlage 3: voorbeelden fictieve personages in  
eenzaamheid (bron: [www.oogvooreenzaamheid.be](http://www.oogvooreenzaamheid.be))**

Nicole is al jaren weduwe. Haar kleinkinderen komen elke zondag op bezoek. In de zomer gaan ze soms naar de dierentuin. Sinds ze weduwe is, slaapt Nicole slecht. Ze mist haar man, maar ook nog 'iets', ze kan niet goed zeggen wat precies.

Ludo woont alleen en gaat elke dag naar het park. Hij wandelt er rustig langs het water en rust uit op een bankje. Behalve de verpleging die hem elke dag komt helpen, heeft hij geen sociale contacten. Ludo wil graag samen met iemand naar het park gaan, maar heeft niemand.

Joke is een alleenstaande 55-jarige vrouw. Ze gaat elke week sporten en heeft veel leuke contacten. Toch kan ze zich heel eenzaam voelen als ze 's avonds alleen thuis komt. Ze mist iemand dicht bij haar om haar zorgen mee te delen.

Ludo is al jaren verlamd. Hij wordt thuis verzorgd door zijn vrouw, met wie hij goed kan praten. Ludo krijgt zelden bezoek en mist vrienden.

## Bijlage 4: Een gesprek van waarde

