

ONLINE TRAINING

EEN GOED GESPREK OVER EENZAAMHEID

KLIK HIER OM DE TRAINING TE STARTEN >



> FOR SOCIETY



Brabant-Zuidoost



Introductie

MENU

> Introductie

> Module 1

> Module 2

> Module 3

> Afsluiting

Wat leuk dat je ervoor kiest om de online training ‘een goed gesprek over eenzaamheid’ te volgen. Dit betekent dat je geïnteresseerd bent in het onderwerp eenzaamheid en misschien ook wel dat jij in jouw werk vaak wordt geconfronteerd met eenzaamheid. Of, dat je denkt dat dit het geval is, want eenzaamheid kun je niet zien aan iemands buitenkant.

Het voeren van een (goed) gesprek over eenzaamheid is de enige manier om zeker te weten dat een ander eenzaam is en om zo bevestigd te krijgen of jouw vermoedens kloppen of niet. Er zijn meer redenen om het gesprek over eenzaamheid aan te gaan. Daarover later meer.

Deze training bestaat uit een aantal modules welke je online kan volgen aan de hand van dit document. Dit document bestaat uit tekst, kennisclips en opdrachten.

De training bestaat uit de volgende modules:

- > **Wat is eenzaamheid?**
- > **Hoe gaat een goed gesprek over eenzaamheid in zijn werk?**
- > **Toepassen van gespreksvaardigheden in een gesprek over eenzaamheid**

Deze training is oorspronkelijk ontwikkeld als hybride training voor professionals en vrijwilligers die veel met eenzaamheid te maken hebben. We gaan er vanuit dat je al enige kennis hebt, met name over gespreksvaardigheden. Mocht je vanuit een andere rol de online training willen volgen, ben je natuurlijk van harte welkom.

Deze training is een bewerking van een hybride training. Een online training is natuurlijk niet hetzelfde als een training met contactmoment(en). Mocht je interesse hebben om een training op locatie te volgen, kijk dan eens op de website van de GGD Brabant Zuid-Oost waar je de hybride versie van deze online module kan vinden.

Wij wensen je veel leerplezier en inspiratie toe bij het doorlopen van de training.

Marijke de Kroes en Eric Schoenmakers

Deze training is mede mogelijk gemaakt dankzij:



Marijke de Kroes 

Marijke de Kroes is adviseur lokaal gezondheidsbeleid bij de GGD Brabant-Zuidoost. Ze is tevens coördinator van de GGD Academy, welke trainingen verzorgt in de publieke gezondheid.



Eric Schoenmakers 

Eric Schoenmakers is onderzoeker en docent bij Fontys Hogescholen. Sinds 2009 doet hij onderzoek naar o.a. eenzaamheid, interventies, coping en gespreksvoering.

Module 1

Wat is eenzaamheid?

◀ 1 / 4

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Introductie

We beginnen in bij de basis met de vraag 'wat is eenzaamheid'. Wel zo handig om te weten wanneer je met iemand over dit onderwerp in gesprek wilt gaan.

Leeswijzer

Deze module biedt kennis over het onderwerp eenzaamheid. Misschien is dit onderwerp vrij nieuw voor je en misschien weet je hier al veel van. Het doel is dat je voldoende kennis hebt om de volgende modules op voort te kunnen bouwen. Wanneer je al bekend bent met veel dat in deze module aan de orde komt, ga er dan gerust wat sneller doorheen door dingen over te slaan. Dat geldt natuurlijk ook voor de volgende modules.

Doelen van deze module

Na deze module:

- Weet je wat eenzaamheid is, welke vormen van eenzaamheid er zijn en wat oorzaken en gevolgen van eenzaamheid zijn.
- Weet je welke manieren er zijn voor omgaan met eenzaamheid (coping) en kun je voorbeelden benoemen van hoe mensen deze manieren gebruiken.

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid krijgt veel aandacht. Veel gemeenten en lokale en regionale organisaties houden zich met het onderwerp bezig en ook de landelijke overheid maakt met het programma 'één tegen eenzaamheid' van het ministerie van VWS van eenzaamheid een speerpunt.

Dat roept de vraag op: 'Wat is eenzaamheid eigenlijk?'

Opdracht

Voordat je verder gaat in deze module vragen we je om eens goed na te denken over bovenstaande vraag. Doe dat bijvoorbeeld aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe voelt eenzaamheid (voor jou)?
- Zijn er vormen van eenzaamheid?
- Hoe lang duurt eenzaamheid?
- Hoe intens voelt eenzaamheid?
- Ben je zelf wel eens eenzaam?

Lees daarna verder en [bekijk de kennisclip 'Wat is eenzaamheid'](#). Vergelijk je eigen antwoorden met de inhoud van de kennisclip. Leidt deze tot nieuwe inzichten en zo ja, welke zijn dat?

Module 1

Wat is eenzaamheid?

2 / 4

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Kennisclip: Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.

(De Jong Gierveld, 1984)

Deze definitie heeft een aantal belangrijke elementen

- Subjectief: eenzaamheid is een gevoel of een beleving. Verwachtingen (of relatiestandaarden) zijn belangrijk: niet iedereen heeft dezelfde behoeften in sociaal contact.
- Onplezierig of ontoelaatbaar: het gevoel van eenzaamheid is altijd negatief. Er zit wél een groot verschil tussen de intensiteit van het gevoel.
- Kwantiteit en kwaliteit: het gaat zowel om kwantitatieve kenmerken van sociale relaties (bv. het aantal of de contactfrequentie) als om kwalitatieve kenmerken van sociale relaties (bv. de diepgang van het contact of de ervaren steun).
- Bepaalde. Het gaat niet om 'zomaar' relaties, maar om de relaties die voor de persoon in kwestie van belang zijn.

Sociaal isolement is een gerelateerde term. Hier gaat het om mensen met een objectief waarneembaar klein sociaal netwerk. Mensen hebben verschillende verwachtingen van het sociale netwerk. Een klein netwerk betekent dus niet per se dat iemand zich eenzaam voelt. Evenzo betekent het hebben van een groot netwerk niet dat eenzaamheid niet wordt ervaren.

Vormen van eenzaamheid

Er wordt onderscheid gemaakt tussen ten minste drie vormen van eenzaamheid:

- Sociale eenzaamheid betreft het gemis aan bepaalde groepen waar mensen bij willen horen. Denk bijvoorbeeld aan een vriendengroep, familie of groep burens.
- Emotionele eenzaamheid betreft aan het gemis aan een maatje, iemand die jou door en door kent, waarbij je altijd terecht kan.
- Existentiële eenzaamheid betreft het negatieve gevoel er niet toe te doen in het leven, dat je niets toevoegt aan de wereld om je heen.

Bekijk de kennisclip 'wat is eenzaamheid' om meer te horen over oorzaken en gevolgen van eenzaamheid en voor meer verdieping op de vraag wat eenzaamheid is.



Klik op de video of op onderstaande knop om de video te bekijken op Youtube



Module 1

Wat is eenzaamheid?

3 / 4

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Eenzaamheid heeft een functie

Eenzaamheid is per definitie een onplezierig of ontoelaatbaar gevoel. Negatief dus. Dat wil niet zeggen dat eenzaamheid soms niet ook nuttig is. Periodes en momenten van eenzaamheid horen bij het leven. Ze zetten ons aan het denken over wat van belang is voor jou in jouw relatiernetwerk. Dat leidt tot nieuwe inzichten waardoor je als mens kan groeien. Het is dan wel zaak dat de eenzaamheid niet langdurig, structureel van aard wordt.

Interventies en activiteiten

Wil je meer weten over interventies op het gebied van eenzaamheid? Via verschillende websites is de handreiking 'aan de slag met eenzaamheidsinterventies' gratis te downloaden (bv. via [Interventies \(eentegeneenzaamheid.nl\)](https://eentegeneenzaamheid.nl)). Bekijk ook de kennisclip 'interventies'.

Opdracht

Bedenk een moment in jouw leven dat jij je eenzaam voelde. Wat is er veranderd waardoor dat gevoel minder werd of verdween? Wat heb je gedaan om dat te bewerkstelligen? Noteer je antwoord. Bekijk vervolgens de kennisclip 'omgaan met eenzaamheid' op de volgende pagina, in het bijzonder het deel over 'coping'. Bekijk je antwoord vervolgens nog eens en pas het eventueel aan. Welke strategieën heb je gehanteerd?



Kennisclip: Omgaan met eenzaamheid

Klik op de video of op onderstaande knop om de video te bekijken op Youtube



Kennisclip: Interventies

Klik op de video of op onderstaande knop om de video te bekijken op Youtube



Module 1

Wat is eenzaamheid?

4 / 4 >

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Moet ik me zorgen maken om eenzaamheid?

Eenzaamheid komt vaak voor. In Nederland voelt zo'n 30 tot 45 procent van de volwassen bevolking zich eenzaam. Het exacte percentage is afhankelijk van welk onderzoek je er op na slaat. Verschillende onderzoeken tonen verschillen in leeftijd. De alleroudsten in onze samenleving (75+ of 80+) scoren vrijwel altijd hoog. In sommige onderzoeken geldt dat ook voor de jongste leeftijdscategorie welke we structureel meten (18 tot 25 jaar).

Ten tijden van de coronapandemie zagen we eenzaamheid veel aandacht kreeg. Dit kwam misschien doordat het in deze tijd makkelijker was om eenzaamheid toe te geven en omdat er veel aandacht was voor eenzaamheid. Het percentage eenzame mensen in Nederland nam in deze periode toe. Nu de maatregelen weer achter ons liggen, zien we een normalisering van de eenzaamheidscijfers. Het blijft echter wel de vraag welke impact de coronapandemie gehad heeft op de levens van mensen. De tijd zal leren of er sprake is van structurele gevolgen met betrekking tot eenzaamheid.

Wie zijn dan al die eenzame mensen? Als één op de drie mensen zich eenzaam voelt, dan moeten we toch allemaal mensen kennen die zich eenzaam voelen. Misschien dat we zelf ook wel eens tot deze categorie behoren. Waarschijnlijk is dat het geval. Iedereen voelt zich wel eens eenzaam, ook al duurt dat misschien maar kort en voelt dat niet heel intens. Incidentele eenzaamheid is immers ook eenzaamheid.

Een deel van de mensen die zich eenzaam voelt, ervaart dat gevoel tijdelijk. Dat is menselijk. Dat is niet erg. Een ander deel ervaart het gevoel gedurende lange tijd, zonder dat dit een probleem voor hen is. De eenzaamheid is niet leuk (eenzaamheid is per definitie een negatief gevoel), maar er is wel meer in het leven niet leuk. Bij een impactvolle gebeurtenis, zoals het verlies van een naaste hoort eenzaamheid er soms gewoon bij. Mensen leren daar op een goede wijze mee leven. Weer een ander deel ervaart langdurig eenzaamheid, maar heeft geen goede wijze gevonden om hiermee te leren leven. Dit is de groep mensen om wie we ons wellicht zorgen moeten maken. Hoe groot deze groep is, valt moeilijk te zeggen.

Verder lezen?

- Movisie biedt het dossier 'wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid' aan. Dit dossier wordt met tussenpozen van enkele jaren up-to-date gehouden. Bekijk: [Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid | Movisie](#)
- Op [Eenzaamheid | Volksgezondheid en Zorg \(vzinfo.nl\)](#) kun je de meest recente cijfers over eenzaamheid vinden.

Module 2

Hoe gaat een goed gesprek over eenzaamheid in zijn werk?

◀ 1 / 6

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Introductie

In deze tweede module gaan we in op het gesprek over eenzaamheid. We beantwoorden de vraag 'waarom het gesprek zo belangrijk is' en bespreken 'do's and don't's' met betrekking tot het gesprek. Tot slot bieden we een overzicht van onderwerpen dat je kan bespreken.

Deze module gaat vooral over de inhoud van het gesprek. Gespreksvaardigheden die je in kan zetten om het gesprek goed te laten verlopen komt in de volgende module aan de orde.

Bekijk ter introductie de kennisclip 'een goed gesprek over eenzaamheid'. In het vervolg van de module gaan we dieper in op de inhoud die in de kennisclip aan de orde komt.

Doelen van deze module

Na deze module:

- Weet je over welke deelonderwerpen met betrekking tot eenzaamheid je in gesprek kan gaan;
- Weet je welke handelingsperspectieven er zijn op het gebied van eenzaamheid;
- Heb je ervaren hoe het is om een ander te bevragen op diens eenzaamheid;
- Heb je ervaren hoe het is om zelf bevraagd te worden op je eigen eenzaamheid.



Deze module is grotendeels gebaseerd op: Schoenmakers, E. C. (2020). Why and how to talk about loneliness. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 29(4), 4-18. doi: <http://doi.org/10.18352/jsi.646>

Kennisclip: Een goed gesprek over eenzaamheid

Klik op de video of op onderstaande knop om de video te bekijken op Youtube



Module 2

Hoe gaat een goed gesprek over eenzaamheid in zijn werk?

2 / 6

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Drie redenen om in gesprek te gaan over eenzaamheid

Er zijn drie belangrijke redenen om in gesprek te gaan over eenzaamheid.

1. Er is maar één manier om zeker te weten dat iemand zich eenzaam voelt en dat is om hiernaar te vragen en van deze persoon te horen dat dit inderdaad het geval is. Eenzaamheid is niet zichtbaar van de buitenkant en er is geen betrouwbaar diagnostisch instrument om eenzaamheid anders vast te stellen. Wil je het zeker weten? Dan moet je er naar vragen.
2. Eenzaamheid is complex en juist deze complexiteit vraagt om maatwerk. Om maatwerk te kunnen leveren, moet je het achterliggende probleem goed kennen. Tijdens een gesprek kun je aandacht hebben voor deze complexiteit. Je kan hierdoor achterhalen hoe de eenzaamheid voor deze persoon in elkaar steekt. Dit kan helpen bij het samen formuleren van een eventueel passend vervolgtraject.
3. Een gesprek helpt met het ordenen van de gedachten. Door met iemand in gesprek te gaan, bied je de ander de gelegenheid om goed na te denken over de eigen situatie en hier ook regie in te nemen.

In onze trainingen horen we wel eens terug: "Ik heb alles geprobeerd, maar ik krijg deze persoon maar niet zo ver om toe te geven dat hij eenzaam is." Het is belangrijk om te onthouden dat dit geen doel op zich is en te accepteren dat je er zelf naast zou kunnen zitten óf dat de ander niet zo ver is om dit gevoel te uiten.

Taboe

Regelmatig horen we van cursisten of andere mensen dat 'eenzaamheid' een moeilijk woord is om in een gesprek te gebruiken. Mensen zouden het hier niet over willen hebben, wordt gedacht. Het is een 'taboe'. Een taboe is een onderwerp dat wordt gezien als 'ongepast' om te bespreken. Door het niet over eenzaamheid te willen hebben en het woord te vermijden, houd je het taboe in stand.

In gesprekken met mensen ervaren we soms wat aarzelingen bij mensen om het over eenzaamheid te hebben. Wanneer dit wél gebeurt, is onze ervaring dat mensen het fijn vinden om eindelijk een keer te mogen praten over datgene dat hen bezig houdt. Het biedt opluchting om jezelf te kunnen uiten en het gevoel dat je ervaart te kunnen delen.

Je hoeft het woord 'eenzaamheid' niet te gebruiken, dat is aan jou. Het is echter wel zo duidelijk om het wel te doen, dan weet de ander ook waar jij het over hebt.

Opdracht

Ga op zoek naar een lied over eenzaamheid en beluister het. Er zijn er heel veel, denk bijvoorbeeld aan 'so lonely' van The Police, 'Mad World' van Tears for Fears (of Gary Jules) of 'De Vlieger' van André Hazes. Eenzaamheid is een inspiratiebron voor veel artiesten.

Je weet natuurlijk niet zeker of de zanger of zangeres zich eenzaam voelt. Dat zou je moeten aan hem of haar moeten vragen. Stel je voor dat de artiest een vriend, cliënt of patiënt van je is. Je wil deze persoon helpen. Stel jezelf de volgende vragen. Noteer de antwoorden voor jezelf voordat je doorgaat met de module.

Wat zou je met deze persoon willen bespreken? Welke onderwerpen zou je aan de orde willen laten komen?

Module 2

Hoe gaat een goed gesprek over eenzaamheid in zijn werk?

3 / 6

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Do's and dont's

Ieder gesprek is anders

Er is niet één manier om een goed gesprek te voeren. Wat voor de één een passend is, voelt voor een ander heel gekunsteld aan. Een gesprek moet passen bij beide gesprekspartners, de zender én de ontvanger. Zoek daarom een vorm en toon in het gesprek die voor beide kanten passend is.

Investeer in de relatie

Mensen praten makkelijker over zichzelf wanneer zij zich vertrouwd voelen bij de ander. Het helpt daarom vaak om eerst een relatie op te bouwen en daarna pas over een complex onderwerp als eenzaamheid in gesprek te gaan.

Soms helpt het om in een gesprek ook je eigen kwetsbaarheid te tonen en een situatie te benoemen waarin je het gevoel van eenzaamheid zelf hebt ervaren. Hiermee maak je het mogelijk meer laagdrempelig om in gesprek te raken.

Mensen die zich (langdurig) eenzaam voelen, hebben soms de neiging zich terug te trekken. Zij gedragen zich dan ook minder sociaal naar de ander toe. Dat maakt de ander soms minder leuk om mee in gesprek te gaan. Dat betekent dat een investering in de relatie zeker nodig is.

Zie ook het onderdeel 'Relatie opbouwen (engageren)' in module 3.

Maak het onderwerp niet te zwaar

Wanneer jij als 'gespreksleider' het moeilijk vindt om eenzaamheid ter sprake te brengen, om het woord heen draait of het op een andere manier beladen maakt, dan zal de ander dat gevoel oppikken. Hierdoor wordt het een moeilijk onderwerp en een moeilijk gesprek. Kies je voor een meer toegankelijke insteek waarbij het onderwerp er gewoon mag zijn, dan geef je de ander meer ruimte om zijn of haar verhaal te doen.

Vermijd goedbedoelde oplossingen

Soms voelen mensen zich al lange tijd eenzaam. Mensen hebben in een dergelijk geval vaak zelf al nagedacht over mogelijke oplossingen en manieren van omgaan met eenzaamheid. Het feit dat ze zich nog altijd eenzaam voelen, betekent dat zij in die lange tijd geen denkrichting hebben gevonden die zij succesvol uit hebben kunnen voeren.

De kans dat jij op korte termijn een succesvolle oplossing kan vinden voor de ander is klein. De ander kent zichzelf waarschijnlijk beter dan jij. Een goedbedoelde, maar te simpele oplossing kan voor de ander een signaal zijn dat je hem of haar niet serieus neemt. In plaats daarvan is het meer waardevol om goed te luisteren naar iemands verhaal. Zo vaak komt dat niet voor dat iemand oprecht tijd maakt om te luisteren.

Zie ook het onderdeel 'Reparatiereflex' in module 3.

Module 2

Hoe gaat een goed gesprek over eenzaamheid in zijn werk?

4 / 6

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Onderwerpen om te bespreken

We weten inmiddels dat een gesprek over eenzaamheid belangrijk is en dat er dingen zijn die je wél of juist niet moet doen. Als je dan in gesprek gaat, waar kun je het dan zoal over hebben? Wat is belangrijk om aan de orde te stellen om genoeg te leren over de eenzaamheid van de ander en eventueel maatwerk te kunnen leveren?

Hierna volgen vier onderwerpen om te bespreken. Deze onderwerpen bevatten ieder een aantal 'deelonderwerpen' geformuleerd in vragende vorm. In sommige gevallen kan je zo'n vraag wellicht direct stellen, maar zie ze vooral als onderwerpen die je aan de orde kan laten komen. Het is belangrijk om te onthouden dat dit geen 'verplichte vragen' zijn of exacte vragen die je moet stellen. Het zijn (deel-)onderwerpen om in een gesprek naar eigen inzicht aan de orde te laten komen. De volgorde van de (deel-)onderwerpen is ook niet van belang. Het gaat er om dat je dingen op een passend moment in het gesprek inbrengt.

Hopelijk draagt dit bij aan een goed gesprek over eenzaamheid.
GOED staat voor 'gevolgen', 'oorzaken', 'ervaringen' en 'daden'.

Gevolgen

- Heb je het gevoel 'erbij te horen'?
- Zijn er dingen die je nalaat omdat jij je eenzaam voelt?
- Hoe beïnvloedt eenzaamheid jouw bestaande relatie netwerk?
- Hoe is jouw gezondheid? Zorg je goed voor jezelf?

Oorzaken

- Waar komt jouw eenzaamheid vandaan?
- Heb jij je eerder eenzaam gevoeld? Waar kwam die eenzaamheid toen vandaan?
- Zijn er ontbrekende (sociale) vaardigheden of hulpbronnen?
- Hoe ziet jouw sociale netwerk er uit?

Ervaringen of beleving

- Hoe voelt eenzaamheid voor jou?
- Hoe intens of zwaar is deze eenzaamheid?
- Wie of wat ontbreekt er in jouw sociale netwerk?
- Wanneer voel jij je eenzaam en hoe vaak (zijn er specifieke maanden, dagen, tijdstippen)?

Daden of handelen

- Wat doe je als jij je eenzaam voelt?
- Wat deed je voorheen als jij je eenzaam voelde?
- Wil je iets doen aan de gevoelens van eenzaamheid?
- Weet je wat je zoal kan doen als jij je eenzaam voelt?
- Wat verwacht je van anderen, als jij je eenzaam voelt?

Module 2

Hoe gaat een goed gesprek over eenzaamheid in zijn werk?

5 / 6

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Het verwerken van eenzaamheid

Het verwerken van stressvolle zaken, zoals eenzaamheid is een proces dat uit verschillende fases bestaat. Dit is weergegeven in de figuur op de volgende pagina. Het gesprek over eenzaamheid is in veel van deze fases van groot belang.

Fase 1: Mensen moeten hun eenzaamheid en de oorzaken en achtergronden hiervan erkennen. Mensen die niet erkennen een probleem te hebben, kun je niet helpen met dat probleem. Een gesprek helpt bij het erkennen van eenzaamheid

Fase 2: De eenzame persoon maakt de beslissing of hij iets aan zijn eenzaamheid wil doen. Dit is een individuele afweging. Eenzaamheid bestrijden kost tijd en energie en er is geen garantie op succes. Mensen kunnen dit al geprobeerd hebben zonder succes en er tegen opzien. Een gesprek hierover kan de ander helpen deze afweging te maken.

Fase 3: De eenzame persoon maakt een verwerkingsplan. Dat wil zeggen dat hij nagaat welke acties succesvol kunnen zijn voor het eigen, persoonlijke geval van eenzaamheid. Het helpt om hierover in een gesprek van gedachten te kunnen wisselen met een ander.

Fase 4: Om het verwerkingsplan uit te kunnen voeren hebben mensen soms bepaalde vaardigheden of middelen nodig. Denk bijvoorbeeld aan sociale vaardigheden of zelfredzaamheid. Een gesprek kan dit inzichtelijk maken.

Fase 5: In deze fase vindt de daadwerkelijke actie plaats. Het uitgedachte verwerkingsplan wordt uitgevoerd.

Fase 6: Een evaluatie van het proces. Is de eenzaamheid afgenomen? Indien dit niet het geval is, moet het probleem waarschijnlijk geherformuleerd worden. Ook hier helpt een gesprek bij het ordenen van de gedachten.



Bron: Schoenmakers, E.C. (2014). Een verwerkingsmodel voor eenzaamheid. *Counseling Magazine*, 3, 39-46.

Module 2

Hoe gaat een goed gesprek over eenzaamheid in zijn werk?

6 / 6 >

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Opdracht

Pak de eerdere opdracht uit deze module over de eenzame zangers er weer bij. Luister het liedje dat je hebt gekozen nog een keer. Beantwoord nogmaals de vragen:

- Wat zou je met deze persoon willen bespreken?
- Welke onderwerpen zou je aan de orde willen laten komen?

Denk daarbij aan hetgeen je deze module hebt geleerd. Zou je het nu anders doen dan bij aanvang van de module?

Opdracht

Ga in gesprek met een ander, bijvoorbeeld een collega of vriend in gesprek over je eigen eenzaamheid en probeer de geleerde lessen deze module toe te passen.

- Zoek een gesprekspartner en leg uit waar je over wil praten
- Verdeel de rollen: de eerste 'ronde' vertel jij over je eenzaamheid en stelt de ander vragen. De tweede 'ronde' wissel je van rol.
- Ga in gesprek over jullie eigen eenzaamheid. Denk aan de 'do's and dont's' en aan de onderwerpen (GOED) om te bespreken (print eventueel de factsheet 'Een goed gesprek over eenzaamheid' ter ondersteuning);
- Vertel iets over een situatie waarin jij je eenzaam hebt gevoeld;
- Doe een nabespreking;
- Draai de rollen om.

Schrijf op hoe het was om dit gesprek te voeren vanuit beide rollen.
Wat was prettig en wat niet?

Module 3

Gespreksvaardigheden in een gesprek over eenzaamheid

◀ 1 / 9

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Introductie en opbouw module

Voor deze training nemen we aan dat je tijdens een opleiding of in je werk training hebt gehad in gespreksvaardigheden of hier ervaring mee hebt opgedaan. Hopelijk komen ezelsbruggetjes als 'NIVEA' (niet invullen voor een ander) of LSD (luisteren, samenvatten doorvragen) je dan ook bekend voor. Deze basisvaardigheden zijn uiteraard van belang in het voeren van een goed gesprek over eenzaamheid.

Ondanks dat we aannemen dat je al een basis in hebt in gespreksvaardigheden, beginnen we deze module toch met vijf basisvaardigheden die wij van groot belang vinden. Misschien ken en beheers jij deze vaardigheden al goed en kun je hier wat sneller doorheen of het overslaan. Herhaling kan ook juist fijn zijn om kennis weer even op te frissen. Vervolgens gaan we verder in op een aantal aspecten van motiverende gespreksvoering die je goed kunt toepassen in een gesprek over eenzaamheid.

Doelen van deze module

Na deze module:

- Ken je vijf belangrijke basisvaardigheden voor gespreksvoering.
- Ken je het belang van de engageren.
- Heb je ervaring opgedaan met reflectief luisteren en het geven van reflecties.
- Ken je de reparatiereflex en hoe je dit kunt voorkomen.

Basisvaardigheden gespreksvoering

1. Luisteren

Luisteren is de basis van elk gesprek. Zonder goed te luisteren kun je niet horen wat de ander bedoelt te zeggen. Let goed op non-verbale communicatie zoals gezichtsuitdrukking, houding, volume en tempo. Mensen zullen niet altijd open communiceren over hun eenzaamheid. Het is daarom een kwestie van goed luisteren om aanknopingspunten te vinden om bij dat gevoel te komen. Uit ervaring met gesprekken over eenzaamheid weten we dat een luisterend oor verlichting biedt. Mensen vinden het vaak fijn om eindelijk het gevoel dat zij kennen en vaak met niemand anders delen te mogen delen met een ander. Naar verhalen over eenzaamheid wordt vaak niet gevraagd en niet goed geluisterd.

2. Open vragen stellen

Door het stellen van open vragen nodig je de ander uit zijn of haar verhaal te vertellen en dat levert veel informatie op. Op een gesloten vraag krijg je vaak slechts een kort antwoord. Een open vraag biedt meer ruimte om te vertellen. Een open vraag begint bijvoorbeeld met: wie, hoe, welke of waarom. Vraag eenzame mensen bijvoorbeeld te vertellen over wie voor hen van belang zijn, hoe iemand zich voelt of dat hij weet waar het gevoel vandaan komt.

Vermijd suggestieve vragen. In een suggestieve vraag zit een (eigen) mening opgesloten. Vraag mensen niet waarom ze niet wat vaker naar buiten gaan, maar liever wat ze fijn vinden om te doen.

Module 3

Gespreksvaardigheden in een gesprek over eenzaamheid

2 / 9

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

3. Doorvragen

Vaak gaat er meer achter een verhaal schuil. Door middel van doorvragen stimuleer je de ander om verder te vertellen en kun je dingen verhelderen die niet duidelijk voor je zijn. Met doorvragen kun je tot de kern komen: wat iemand beweegt, wat hij/zij echt wil en waarom het zo belangrijk voor hem/haar is. Voorbeelden zijn: “wat bedoel je precies?” en “hoe komt het dat je je zo voelde?”

Je kunt alleen doorvragen als je goed luistert naar wat iemand zegt. Let op signaalwoorden of aanwijzingen en vraag daar op door. Een voorbeeld: “Hoe gaat het met je?”, “Het gaat best wel goed”, ‘best wel’ klinkt twijfelend. Dit is een signaal waarop je door kunt vragen: “Wat bedoel je met ‘best wel’?”

4. Samenvatten

Door middel van het geven van een samenvatting kun je controleren of je de ander goed begrepen hebt. Dit kun je doen aan het einde van het gesprek, maar ook tussendoor. Bijvoorbeeld wanneer iemand vertelt over zijn moeilijke jeugd: “Begrijp ik het goed dat jij je vaak afgewezen hebt gevoeld?”

Eenzaamheid kent doorgaans een complexiteit aan oorzaken. Het is niet altijd makkelijk om al die oorzaken goed te overzien. Dat geldt voor jou, maar ook voor je gesprekspartners. Samenvattingen helpen goed in het creëren van overzicht. Hiermee help je de ander om de aard van zijn of haar eenzaamheid beter te leren begrijpen.

Het is niet erg als een samenvatting niet klopt of niet compleet is. Door de samenvatting toch te geven, kan de ander aanvullen wat ontbreekt.

5. Stiltes gebruiken

Vaak vinden mensen het lastig om stiltes te laten vallen omdat het ongemakkelijk voelt of omdat je denkt dat dit voor de ander zo is. Toch is het laten vallen van stiltes belangrijk. Hiermee creëer je namelijk rust in een gesprek en biedt je de ander ruimte om na te denken. Het leidt vaak ook tot een uitgebreider antwoord. Het geeft jezelf daarnaast ook tijd om na te denken en waar te nemen.

In de vorige module beschreven we dat langdurig eenzame mensen zich nog wel eens terugtrekken en zich minder sociaal te gedragen. Ongemakkelijke stiltes horen er soms bij. Laat je hierdoor niet ontmoedigen om toch het gesprek aan te blijven gaan.

Opdracht

Probeer de basisgespreksvaardigheden bewust toe te passen in jouw dagelijkse gesprekken met andere mensen, zoals je gezin, familie, vrienden en collega's. Werk aan: luisteren, open vragen stellen, doorvragen, het gebruik van stiltes en samenvatten.

Module 3

Gespreksvaardigheden in een gesprek over eenzaamheid

3 / 9

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Motiverende gespreksvoering

Motiverende Gespreksvoering is een op samenwerking gerichte gesprekstijl die iemands eigen motivatie en bereidheid tot verandering versterkt (Miller & Rollnick, 2014). Het is een gidsende, doelgerichte stijl van communicatie waarbij de ander (de cliënt) centraal staat en waarbij vanuit samenwerking de intrinsieke motivatie voor verandering wordt uitgedaagd en versterkt.

Bekijk ter inspiratie het filmpje motiverende gespreksvoering zoals hiernaast weergegeven. Dit geeft een goed basisoverzicht van de elementen waaruit motiverende gespreksvoering bestaat.

Vaardig worden in motiverende gespreksvoering vergt een training op zich. In deze module gaan we in op een aantal aspecten van motiverende gespreksvoering die wij als belangrijk en goed toepasbaar zien in een gesprek over eenzaamheid. Dit kan ervoor zorgen dat jouw gesprek een 'GOED' gesprek wordt.

Verder lezen?

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2014). *Motiverende gespreksvoering; mensen helpen veranderen* (3e ed.). Houten: Ekklesia.



Motiverende gespreksvoering

Klik op de video of op onderstaande knop om de video te bekijken op Youtube



Module 3

Gespreksvaardigheden in een gesprek over eenzaamheid

4 / 9

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Relatie opbouwen (engageren)

Voordat je een gesprek over eenzaamheid begint is het van belang om te investeren in een goede vertrouwensrelatie met je client. Dit wordt ook wel engageren genoemd. Dit is het eerste deelproces van motiverende gespreksvoering. Een goede relatie met je client is de basis, het fundament voor een goed gesprek. Neem hiervoor de tijd en investeer in het leren kennen van je client, zijn of haar verwachtingen, waarden en doelen. Het gaat erom dat je een band opbouwt met jouw client, gebaseerd op gelijkwaardigheid, erkenning en wederzijds vertrouwen. Dit moet niet verward worden met vriendschap, het gaat om een werkrelatie waarin je je client op een menselijke manier benadert en interesse toont in het leven van je client.

Het vraagt van jou als professional een oordeelloze basishouding, waarin samenwerken, compassie en autonomie van de client centraal staan.

Engageren en eenzaamheid

In de module 'Hoe gaat een goed gesprek over eenzaamheid in zijn werk' besteden we ook aandacht aan het opbouwen van een relatie. Lees dat indien nodig nog even terug. Het is belangrijk om je te realiseren dat eenzame mensen soms de neiging hebben zichzelf terug te trekken en zelf ook minder geneigd zijn te investeren in de relatie. Langdurige eenzaamheid maakt dat vaak dat mensen wat kortaf zijn, negatiever zijn en minder contact maken. Engageren kost altijd tijd. Dat is des te meer het geval wanneer eenzaamheid in het spel is.

Tips

- Zorg bijvoorbeeld vooraf voor "problem-free talk", dat wil zeggen: laat je cliënten vertellen over positieve zaken die hen bezighouden.
- Drink samen een kopje koffie of thee, of maak een wandelingetje.
- Zorg dat je zelf maar 20% van de tijd aan het woord bent, je client de overige 80%!

Checkvragen voor jezelf

- Voelt de client zich in contact met mij op z'n gemak?
- Hoe steunend en behulpzaam ben ik?
- Heb ik begrip voor het gezichtspunt van de client en waar deze zich zorgen over maakt?
- Hoezeer voel ik mij in dit contact op mijn gemak?
- Voelt het contact aan als een vorm van samenwerken?

Zie ook het onderdeel 'do's en dont's' in module 2

Module 3

Gespreksvaardigheden in een gesprek over eenzaamheid

5 / 9

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Reflecteren

Een belangrijke techniek van motiverende gespreksvoering is reflecteren. Dit houdt in dat je luistert naar wat iemand eigenlijk wil zeggen en uitspreekt (reflecteert) wat de ander zegt. Je spiegelt als het ware wat de ander zegt. Het is een techniek waarmee je begrip toont en snel diepgang in het gesprek brengt.

Een reflectie is in eigen woorden teruggeven wat jij denkt dat de ander bedoelt, voelt of ervaart. Dit doe je op basis van wat doorklinkt in de woorden en lichaamstaal van de ander. Je luistert als het ware tussen de regels door en checkt of dit klopt. Met een reflectie controleer je dus of het bij jou ontstane beeld (verbaal en non-verbaal) klopt.

Voorbeelden

"Ik ben zo gespannen voor dat tentamen dat ik er niet van kon slapen".

Reflectie: *"Je ziet er tegenop".*

"Er is eigenlijk niemand waarmee ik hierover kan praten".

Reflectie: *"Je voelt je niet gehoord"*

Wat is het effect?

De ander voelt zich gehoord en begrepen.

De ander is geneigd om verder te vertellen.

Je laat merken dat je de ander probeert te begrijpen, door zijn/haar gevoelens of gedachten te spiegelen.

Om te kunnen reflecteren is het van belang om reflectief te kunnen luisteren. Heb niet alleen oor voor de feitelijke informatie die je client geeft, maar ook voor datgene wat mogelijk wordt bedoeld door je client en niet wordt uitgesproken. Het is hiervoor van belang om actief te luisteren, ook met je ogen. En om het perspectief van de ander te begrijpen (empathisch vermogen).

Kenmerken van een gevoelsreflectie

- Het is een selectief soort samenvatting.
- Het is kort en 'to the point'.
- Het is neutraal, jouw mening doet er nu niet toe.
- Het betreft beredeneerd gissen naar bedoeling of emotie.
- Je begint met 'jij', 'u' of 'jullie' en is daarmee persoonlijk.
- Het is stellend, geen vraag. Een reflectie is effectiever als je intonatie aan het eind van de zin lager is. Bijvoorbeeld: *"Je bent boos"* in plaats van *"Klopt het dat je boos bent?"*. De gedachte hierachter is dat een vraag meer weerstand oproept en je met een stellende uitspraak beter het gevoel van de ander kunt verwoorden.

Wat liever niet:

- Papagaaien, gebruik bij voorkeur andere woorden.
- Een reflectie begint niet met: *"Ik hoor je zeggen dat..."* of *"Als ik je goed begrijp..."*
- Etiketjes plakken. Mensen vinden het vaak niet fijn om in een hokje geplaatst te worden. Zeg bijvoorbeeld niet: *"je ben niet sociaal"* of *"je bent een einzelgänger"*.

Module 3

Gespreksvaardigheden in een gesprek over eenzaamheid

6 / 9

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Soorten reflecties

Er zijn verschillende soorten reflecties.

- **Eenvoudige reflectie.** Je geeft op inhoudsniveau een reflectie.
Client: *"Ik hoef niet zo nodig naar een koffieochtend."*
Reflectie: *"je hebt er geen behoefte aan."*
- **Complexe reflectie.** Je probeert de bedoeling van de opmerking te duiden, zoekt naar een mogelijke bron. Je geeft een reflectie op wat je vermoedt, zonder dat het gezegd is.
Client: *"Ik vind het lastig om mijn ouders om hulp te vragen."*
Reflectie: *"Je wilt je ouders niet lastig vallen hiermee."*
- **Gevoelsreflectie.** Reflecteren van een mogelijk onderliggend gevoel.
Client: *"Sinds ik ouder wordt verlies ik steeds meer mensen uit mijn omgeving en zie ik nog maar weinig mensen".*
Reflectie: *"je voelt je alleen." of "je voelt je eenzaam."*
- **Versterkte reflectie.** Hierbij vergroot je de woorden van een ander uit. Hierdoor daag je een ander uit om dit te nuanceren.
Client: *"Nou ik weet niet of dat wel wat voor mij is."*
Reflectie: *"Je ziet er geen enkel voordeel in."*
- **Tweezijdige reflectie.** Je benoemt zo kort mogelijk beide kanten van een ambivalentie.
Client: *"Ik ben al eens naar de een bijeenkomst geweest, maar ik vind het zo'n gedoe om er iedere week heen te gaan."*
Reflectie: *"Je vindt het belangrijk om leuke dingen met anderen te doen, maar je vindt het ook veel moeite."*

In een gesprek over eenzaamheid kan een gevoelsreflectie heel prettig zijn voor de ander. Eenzaamheid gaat namelijk per definitie over iemands gevoel. Met een gevoelsreflectie laat je merken dat je iemands gevoel erkent en begrijpt.

Reflecteren vergt veel oefening. Daarom is het belangrijk dat je hiermee oefent. Reflecties zijn vaak goed te combineren met open vragen. Professionals die bedreven zijn in motiverende gespreksvoering geven gemiddeld twee á drie reflecties na een gestelde vraag.

Wil je graag nog een voorbeeld zien, bekijk dan dit filmpje waarin Paul Burke reflecteren demonstreert (in het Engels).



Motivational Interviewing

Klik op de video of op onderstaande knop om de video te bekijken op Youtube



Module 3

Gespreksvaardigheden in een gesprek over eenzaamheid

7 / 9

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Opdracht: Zelf oefenen

Bedenk een aantal reflecties bij de onderstaande uitspraken.

“Ik kan niet meer met mijn vrouw spreken, alleen nog maar tegen. Mensen die dementie hebben, daar is niet meer mee te praten. Als ik iets vertel, luistert ze niet (...). Dat is zo vermoeiend (...), continu strijden om iets te vertellen wat je meegemaakt hebt.”

Reflectie:

“Ik heb niet echt mensen bij wie ik terecht kan, zo voelt dat, omdat mijn vertrouwen in mensen te veel is geschaad.”

Reflectie:

“Het is nu zo stil in huis, vroeger kwam er ook nog veel mensen over de vloer maar nu niet meer”

Reflectie:

Opdracht: Televisie kijken

Bekijk een praatprogramma dat jij interessant vindt op tv of via internet. Bij voorkeur een programma waarin twee mensen met elkaar in gesprek zijn. Luister goed naar wat één persoon verteld en geef steeds een reflectie op wat diegene zegt.

Tip: Als je via internet een programma terugkijkt, dan heb je het voordeel dat je het programma steeds even op pauze kunt zetten, zodat je de tijd hebt om over je reflectie na te denken.

Opdracht: Wat heb jij vandaag beleefd?

Het is fijn om reflectief luisteren te oefenen bij mensen die je goed kent. Vraag daarom je partner, huisgenoot, kinderen of goede vriend(in) wat ze beleefd hebben vandaag. Wees geïnteresseerd, stel open vragen en vraag door. Probeer een aantal reflecties te geven gedurende het gesprek. Bijvoorbeeld hoe ze zich voelden, wat ze belangrijk vonden, etc.

Module 3

Gespreksvaardigheden in een gesprek over eenzaamheid

8 / 9

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Reparatiereflex

Als mens (en helemaal als hulpverleners) willen we graag andere mensen helpen. Met de beste bedoelingen geef je iemand advies of probeer je iemand te overtuigen van iets waarvan jij denkt dat het een goede oplossing is. Dit werkt vaak averechts. De reparatiereflex kan er voor zorgen dat de ander:

- **Zich niet begrepen voelt.**

Als iemand vertelt dat hij/zij eenzaam is, doen ze dat meestal niet omdat ze van jou een snelle oplossing verwachten. Vaak hebben ze zelf al meerdere dingen geprobeerd. Mensen vertellen dit in eerste plaats omdat ze willen dat jij begrijpt waar ze mee zitten. Erover praten geeft hen lucht en ruimte om erover na te denken. Als je meteen in oplossingen gaat denken, geef je geen begrip voor het gevoel en/of probleem van de ander.

- **Zich gaat verdedigen tegen wat je zegt.**

Waarschijnlijk krijg je een antwoord dat begint met "ja, maar...". "Ja, maar dat heb ik al geprobeerd" of "Ja, maar dat werkt toch niet."

Bekijk het filmpje 'It's not about the nail' om meer te leren over de reparatiereflex. Ook al lijkt de oplossing voor jou zo voor de hand liggend, luister naar de ander en draag niet meteen oplossingen aan.

Zie ook het onderdeel 'do's en dont's' in module 2



It's not about the nail

Klik op de video of op onderstaande knop om de video te bekijken op Youtube



Wat kun je doen?

- Probeer jouw reparatiereflex te herkennen
- Probeer deze te onderdrukken
- Gebruik een alternatief:
 - Stel open vragen. De ander krijgt dan de mogelijkheid om na te denken en gedachtes te ordenen. Wat wil de ander, wat heeft diegene al geprobeerd? Staat deze open voor nieuwe kennis?
 - Reflectief luisteren kan hierbij effectief zijn.

Module 3

Gespreksvaardigheden in een gesprek over eenzaamheid

9 / 9 >

MENU

> **Introductie**

> **Module 1**

> **Module 2**

> **Module 3**

> **Afsluiting**

Opdracht: In gesprek over eenzaamheid

In deze opdracht ga je al het geleerde uit modules 1, 2 en 3 in de praktijk brengen. Lees de modules indien nodig nog een keer goed door om het geheugen op te frissen.

Ga vervolgens één of meer keer met een ander in gesprek over eenzaamheid. Kies hiervoor bijvoorbeeld een cliënt of patiënt of anders eventueel een collega, kennis of vriend. Maak van het gesprek een opname. Uiteraard moet je dit wel bespreken met de ander.

Gesprek:

- Ga met de ander in gesprek over een moment waarop deze persoon zich eenzaam heeft gevoeld.
- Gebruik de onderwerpen voor een gesprek uit module 2 en de gespreksvaardigheden uit module 3 om het verhaal van deze eenzaamheid te achterhalen.
- Bespreek het gesprek samen na. Hoe vond de ander het?

Luister de opname terug en beantwoord de volgende vragen:

- Welke onderwerpen voor een gesprek heb je behandeld en welke niet? Waarom heb je die keuze gemaakt? Was er een moment waarop je, terugluisterend, een bepaald onderwerp had kunnen introduceren? Zou je een volgende keer iets anders willen doen?
- Welke gespreksvaardigheden heb je gebruikt? Wat leverde dat op? Was er een moment waarop je, terugluisterend, een bepaalde vaardigheid in had kunnen zetten? Zou je een volgende keer iets anders doen?

Afsluiting

MENU

 **Introductie**

 **Module 1**

 **Module 2**

 **Module 3**

 **Afsluiting**

Hiermee zijn we aan het einde gekomen van de online training: 'Een goed gesprek over eenzaamheid'. We hopen dat je na deze training het belang ziet van het voeren van een goed gesprek over eenzaamheid, dat je weet wat je in een dergelijk gesprek kan bespreken en hoe je dat aan moet pakken.

Bedankt dat je de training gevolgd hebt. Wij wensen je veel succes met het toepassen van wat je geleerd hebt en het voeren van goede gesprekken over eenzaamheid

Marijke de Kroes en Eric Schoenmakers