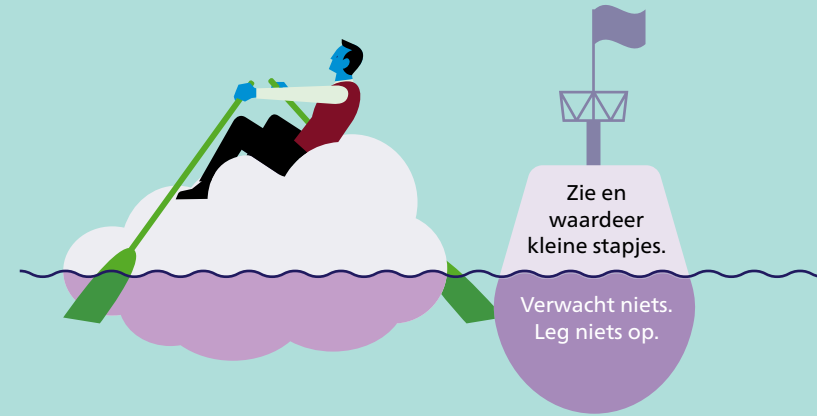


## 1 Essentiële basishouding



## 4 Komen er wensen en ideeën op?

# In gesprek over eenzaamheid

## 2 Speelt eenzaamheid? En zo ja, hoe dan?

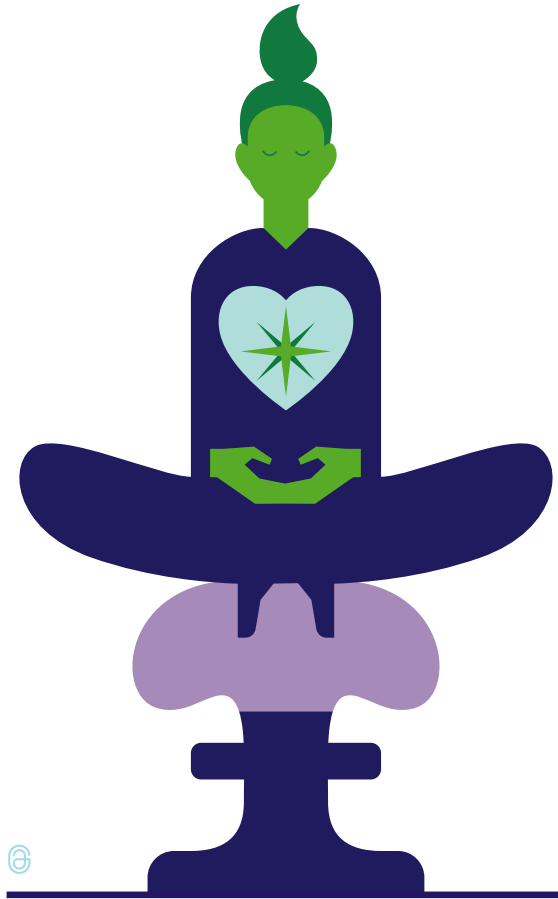


## 3 Een gesprek van waarde



## 5 Terugblik

# 1 Essentiële 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. We gaan oefenen om in contact te komen met jezelf zodat je meer zicht krijgt op je gevoel en gedachten. Bij het voeren van het gesprek ben jij jouw eigen instrument dat goed afgestemd moet zijn om de juiste snaar te raken.

## 1. Contact maken met jezelf

In deze oefening maak je contact met je eigen gevoel zodat je vanuit een positieve intentie in gesprek kan gaan. Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zitten. Zorg voor een leeg vel papier en tekenmateriaal. Volg de [visualisatie](#).

## 2. 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 de belemmerende gedachten hiernaast herken jij? Kies er één uit.

### Belemmerende gedachten

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

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 helpt 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.
- ...

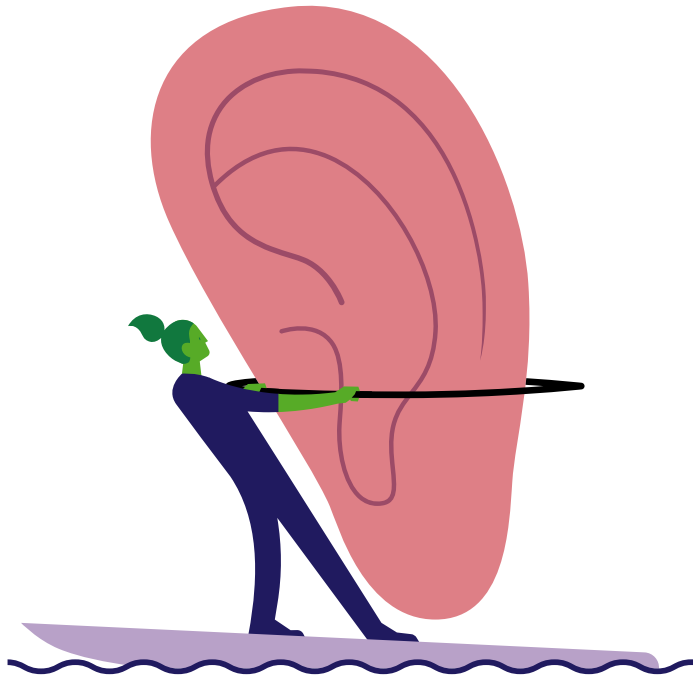
Schrijf de gedachte op en maak er een mooie reminder van voor jezelf.

### Meer weten?

Doorloop de online module [Back to basics: reflecteer op je professionele basishouding](#)



## 2 Speelt eenzaamheid? En zo ja, 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. Onderstaande fasen zijn suggesties voor het gesprek. Lees het van tevoren door of neem het mee ter inspiratie.

### 1. 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

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

## 2. 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 eenzaam bent?

Probeer de essentie van het gesprek als conclusie terug te geven.

## 3. Maak afspraken voor vervolg

Om verder te komen, is de wil en motivatie van de ander doorslaggevend. Vraag wat de ander zelf als vervolg wil. Let op dat de ander echt aan geeft wat hij of zij wil in plaats van jouw (stiekeme) wens.

### Suggesties voor vragen

- Zou je er verder over door willen praten?
- Sta je open om verder te kijken wat er echt toe doet in je leven?

## Meer weten?

### Essentiele basishouding

#### 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. Het kan helpen om je rol los te laten en van mens tot mens een gelijkwaardig gesprek in te gaan.

#### De kunst om aan te sluiten

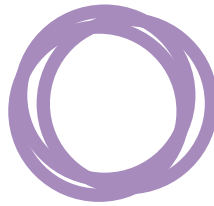
Delen van gevoelens met betrekking tot eenzaamheid gaat niet zo maar. Het is dan ook de uitdaging om de rust en tijd te nemen om wat werkelijk van belang is voor de ander naar boven te halen. Durf te vertragen en wees geduldig, ook naar jezelf. Soms vraagt het een omweg en wat creativiteit om werkelijk 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 je 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 met behulp van reflecties vaak sneller tot de kern van wat iemand ervaart en communiceert.

### Meer weten?

Miller, W.R & S. Rollnick (2014). *Motiverende gespreksvoering. Mensen helpen veranderen.* Ekklesia.



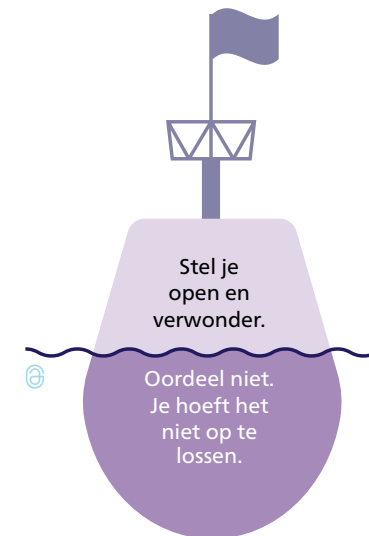
## Oppervlakkige communicatie

Een herhalend patroon van luisteren, samenvattend, doorvragen (LSD) waarbij gespreksvoerders aangeven niet verder te komen in het gesprek en in herhaling vallen.

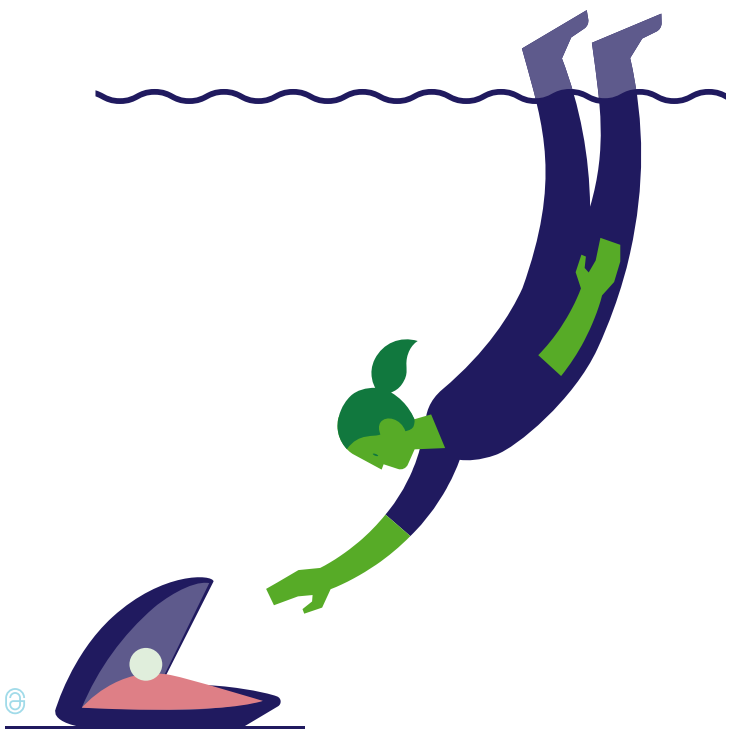


## Naar de kern

Een patroon van reflectief luisteren waarbij gespreksvoerders aangeven steeds dichterbij de kern komen van wat de ander aan hen communiceert.



# 3 Een gesprek van waarde



In het gesprek van waarde is het van belang dat je de ander 'ziet' en samen onderzoekt wat voor die persoon van waarde en betekenis is in het leven. Hierbij is oprechte aandacht cruciaal. Waarden blijven altijd van belang, ook als het leven tegen zit. Een gesprek over waarden draagt bij aan een goed contact, vertrouwen én biedt ingangen om te kunnen zoeken naar mogelijkheden. Aansluiten bij wat mensen zin geeft, is onlosmakelijk verbonden aan duurzame oplossingen. Neem hier dus de tijd voor.

## Voer een gesprek van waarde

Ga met elkaar in gesprek met behulp van de vragen uit onderstaand schema en gebruik het werkblad om highlights uit het gesprek te tekenen of op te schrijven.

- 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 wil leren of doen?
- Zijn er hobby's waar je van geniet of die je vroeger hebt gedaan?

# Werkblad

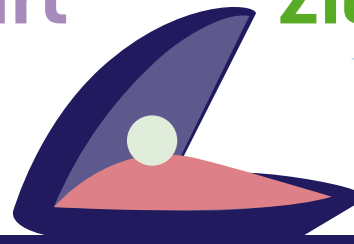


Hart

Ziel

Lichaam

Hoofd





## Andere ideeën voor een zinvol gesprek

Soms is het fijn om samen dingen te doen of uit te wisselen, in plaats van alleen te praten over de ander. Blijf bij de uitwisseling goed luisteren en laat de ander vertellen wat er voor hem of haar betekenisvol is. Er zijn veel manieren om een gesprek van waarde te voeren. Hieronder nog een aantal ideeën.

### Een paar suggesties

- Neem allebei iets mee wat waardevol voor je is. Bespreek waar het vandaan komt en wat het betekent voor je.
- Breng in beeld wat voor jou zin geeft aan het leven. Dit kan door samen foto's te maken tijdens een wandeling of bestaande foto's te selecteren. Vertel allebei over de foto's of beelden.
- Kies allebei een favoriet lied, en luister er samen naar.
- Speel het spel Kletsborden
- Maak samen een moodboard. Dit kan helpen om op een visuele manier weer te geven wat echt van betekenis is voor iemand.

### Meer weten?

- Lees Tijd voor vitaliteit
- Vosselman, M. & K. van Hout (2013). *Zingende gespreksvoering. Helpen als er geen oplossingen zijn*. Uitgeverij Boom/Nelissen.
- Bohlmeier, E. & M. Hulsbergen (2009). *Voluit leven. Mindfulness of de kunst van het aanvaarden, nu als praktisch hulpboek*. Amsterdam: Boom uitgevers.



## 4 Komen er wensen en ideeën 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.

### 1. 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 van zin, waarde en veerkracht die je in het gesprek van waarde hebt ontdekt (stap 3). Stappen hoeven niet direct op eenzaamheid gefocust te zijn. Hiernaast zie je een aantal suggesties die mensen kunnen aangeven als wens.

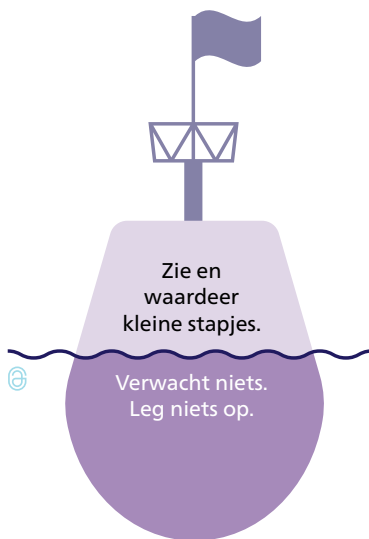


#### Een paar suggesties

- '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.'

## 2. 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 op de volgende pagina. Soms is het nodig om mensen door te verwijzen als de oorzaken en symptomen diepgaander of complexer liggen. 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.



## 3. 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.

### Meer weten?

Hieronder staan een aantal mogelijke ondersteuningsvormen voor mensen die eenzaamheid ervaren (Bouwman en Van Tilburg, 2020). Het is goed om er van op de hoogte te zijn, maar het overzicht is niet uitputtend. Ondersteuning bieden aan mensen die zich eenzaam voelen is altijd maatwerk. Mensen die bijvoorbeeld iemand verloren hebben, hebben misschien eerst tijd nodig om te rouwen en het verlies te verwerken. Ondersteuning bij het omgaan met dit verlies en het gevoel van eenzaamheid, is dan wat het meest helpend kan zijn.

#### 1. Bieden van praktische ondersteuning

Dit kan een belangrijke eerste stap zijn bij het verminderen van eenzaamheid. Denk bijvoorbeeld aan het helpen met administratie, bieden van vervoer, woningen levensloopbestendig maken en het ontlasten van mantelzorgers. Soms moeten eerst praktische problemen verholpen zijn, voordat mensen ruimte in hun hoofd hebben om hun netwerk te verbeteren.

#### 2. Helpen verbeteren van sociale vaardigheden

Voor het onderhouden en aangaan van sociale contacten zijn sociale vaardigheden cruciaal. Denk bij het verbeteren van sociale vaardigheden bijvoorbeeld aan mensen helpen meer initiatief te nemen bij het contact opnemen met anderen en trainingen gericht op sociale vaardigheden en assertiviteit.

### 3. Bieden van ontmoetingsmogelijkheden

Denk bij ontmoetingsmogelijkheden bieden bijvoorbeeld aan het organiseren van een wandelclub, een concert, een gezamenlijke maaltijd of een kaartavond. Ontmoetingen leiden niet automatisch tot minder eenzaamheid. Mensen moeten allereerst openstaan voor nieuwe contacten en daar ruimte in hun hoofd voor hebben. Bovendien hebben mensen die vereenzaamd zijn, niet altijd meer de vaardigheden om zich staande te houden in een groep. Wees je hier bewust van. Cruciaal is dat de activiteit, plek of mensen passen bij de persoon. Anders kan het gevoel van eenzaamheid juist worden versterkt. Dus kijk zorgvuldig wat past en informeer ook bij de activiteit. Vaak is het belangrijk om mensen over de drempel te helpen en hen naar de activiteit toe te begeleiden, in plaats van alleen door te verwijzen.

### 4. Faciliteren van persoonlijk en betekenisvol contact

Voorbeelden van deze vorm van ondersteuning zijn maatjes- en mentorprojecten, bezoekdiensten en lotgenotencontact. Het is belangrijk om te investeren in een goede match. Het contact kan alleen betekenisvol zijn als mensen een 'klik' met elkaar hebben en zich in elkaar herkennen. Om goed te kunnen 'matchen' is het nodig dat er voldoende tijd is voor kennismakingsgesprekken. Het bespreken van interesses, waarden, behoeften en wensen staat daarin centraal.

### 5. Helpen vinden van een sociaal gewaardeerde rol

Het van belang kunnen zijn voor een ander en gezien worden door anderen, vergroot het gevoel dat het leven betekenisvol is en vermindert gevoelens van eenzaamheid. Door mensen te ondersteunen bij het verkennen waar zij goed in zijn, wat zij graag doen en welke wensen zij hebben voor de toekomst, is het mogelijk om aanknopingspunten te ontdekken voor het vinden van als zinvol ervaren activiteiten.

### 6. Helpen vinden van bezigheden en afleiding

Als mensen lekker bezig zijn, kan daardoor het gevoel van eenzaamheid gerelativeerd worden en naar de achtergrond verdwijnen. Denk bij bezigheden aan activiteiten als tuinieren, wandelen en schilderen. Als mensen een activiteit vinden waarin zij plezier hebben of 'hun ei kwijt kunnen' kan dat bovendien leiden tot een toename van het zelfvertrouwen: 'ik kan dit'. Bezigheden kunnen ook bestaan uit educatieve activiteiten, zoals een fotografie-cursus, een taalcursus, een studiekekring of een computercursus.

### 7. Doorbreken negatieve denkpatronen

Mensen die vereenzamen trekken zich vaak terug en ontwikkelen negatieve denkpatronen. Deze negatieve gedachten kunnen leiden tot een passieve houding ('ik ga niet naar dat feestje,

niemand zit toch op mij te wachten'). Als mensen leren om negatieve gedachten anders te interpreteren, kan sociaal contact gemakkelijker tot stand komen. Handvatten vind je in de [brochure 'Spelen met gedachten'](#).

### Meer lezen?

- In de online tool '[Wegwijs in de aanpak van eenzaamheid](#)' lees je meer over gradaties van eenzaamheid en welke activiteiten erbij passen.
- Bouwman, T.E. & Van Tilburg, T.G. (2020). *Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies*. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, vol 51.

# 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?

