



Wat doe jij met eenzaamheid?

Waardeer en gebruik wat werkt



Wat doe jij met eenzaamheid?

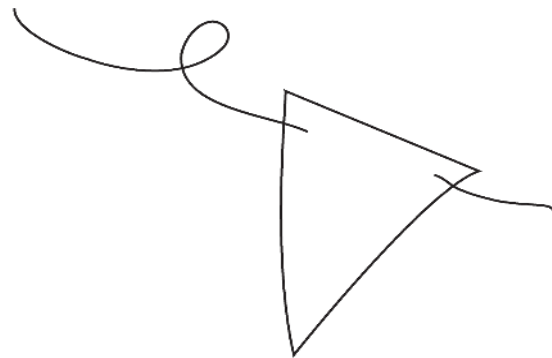
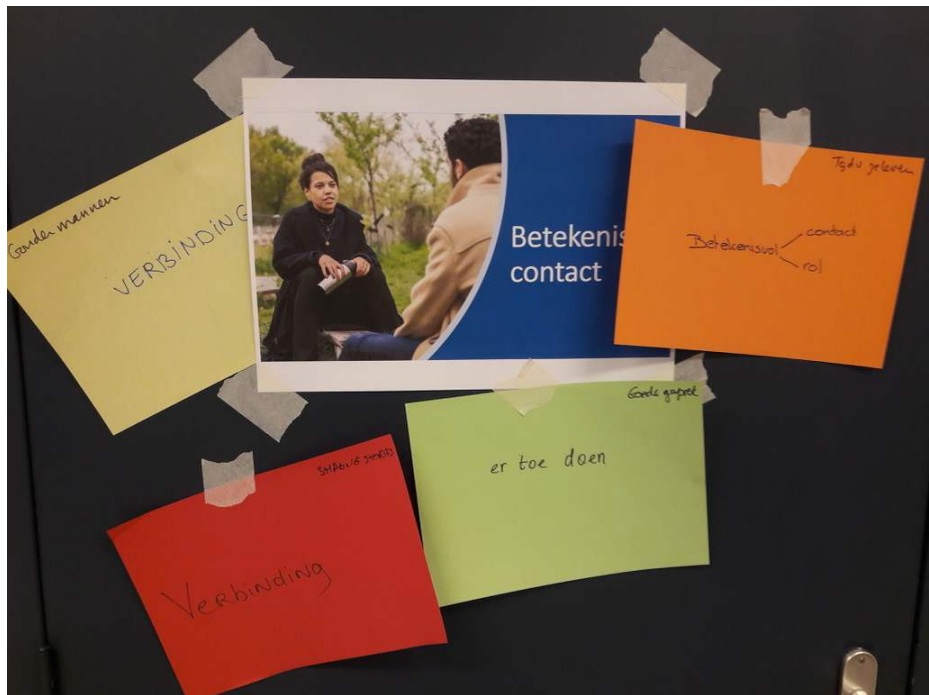
Waardeer en gebruik wat werkt

Bekijk film hier:

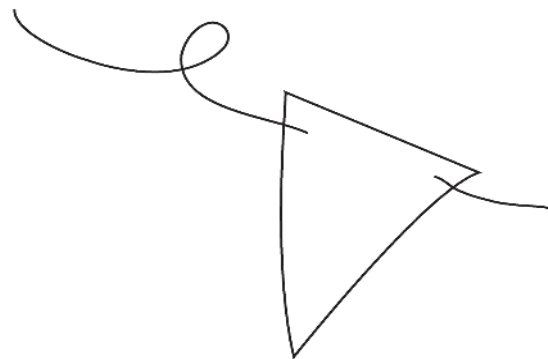
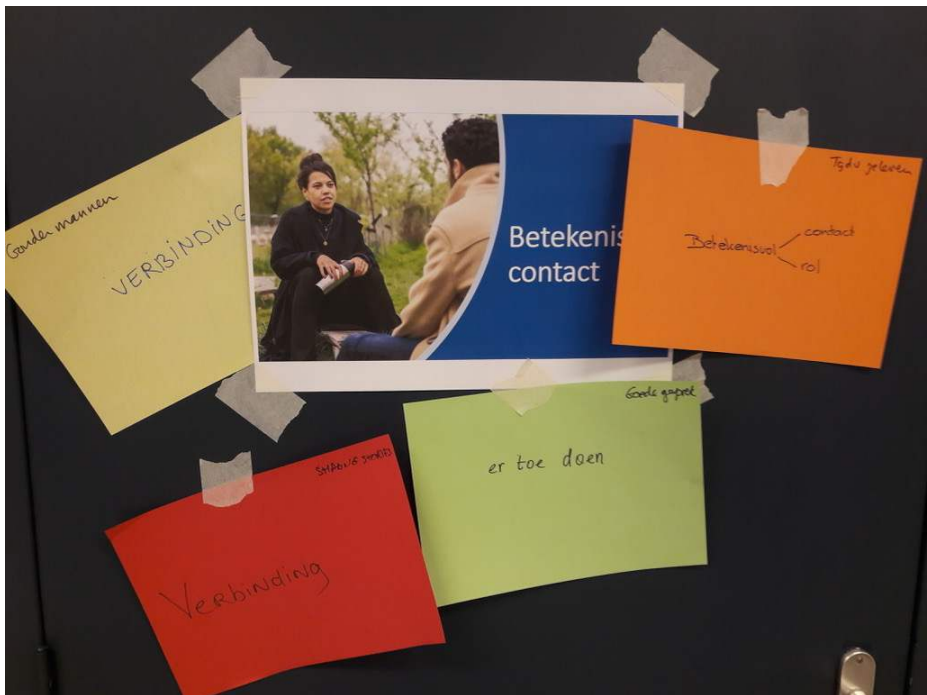


De 7 werkzame elementen bij eenzaamheid¹

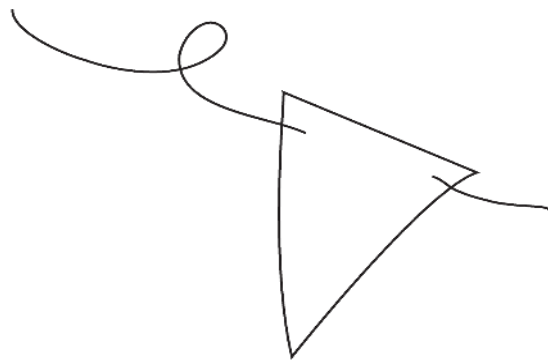
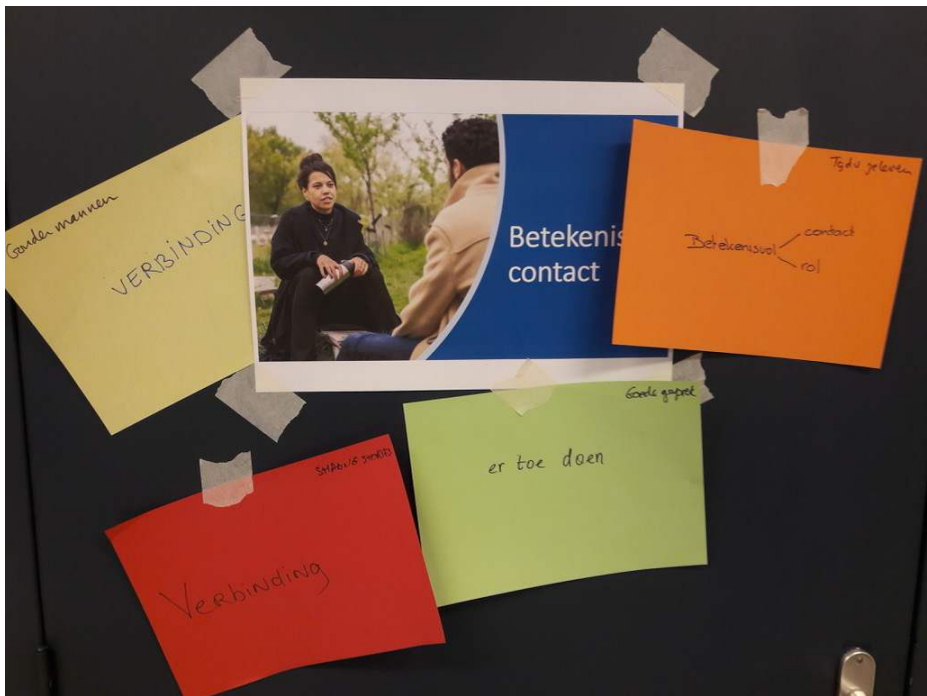
Bezigheden	Iemand krijgt het gevoel zinvol bezig te zijn met een productieve activiteit of met vermaak. Hij of zij haalt voldoening en plezier uit het bezig zijn, waardoor de eenzaamheid minder zwaar weegt of men van de eenzaamheid is afgeleid.
Ontmoeten	Iemand heeft de mogelijkheid sociale interacties te hebben of nieuwe sociale contacten aan te gaan. Iemand die in (een bevredigend) contact komt met anderen ontwikkelt gevoelens van erbij horen.
Praktisch ondersteunen	Iemand krijgt steun bij praktische zaken, en heeft daardoor het gevoel ingebed te zijn in een groter, zorgzaam verband.
Betekenisvol contact	Het gaat om regelmatig, positief, en duurzaam contact met een persoon die voldoende om hem of haar geeft om tijd en energie in de relatie te steken. Het voelt als een vertrouwensband.
Sociale vaardigheden	Iemand die zijn of haar sociale vaardigheden vergroot, gaat gemakkelijker een gesprek aan en is beter in staat een gesprek gaande te houden, waardoor contact makkelijker verloopt. De persoon is zekerder van zijn of haar sterke punten, heeft meer zelfvertrouwen en ziet van zichzelf dat hij of zij het waard is om 'vriend' of sociale interactiepartner te zijn.
Realistische verwachtingen	Iemand met onrealistische verwachtingen over contact, wordt gauw teleurgesteld. Dit gevoel van teleurstelling kan ervoor zorgen dat iemand zich terugtrekt, gaat klagen of zich vastklampt aan de ander, wat tot meer negatieve ervaringen en een gevoel van eenzaamheid kan leiden. In staat zijn onrealistische verwachtingen bij te stellen, leidt ertoe dat iemand positieve ervaringen opdoet in sociale situaties en met relaties.
Betekenisvolle rol	Iemand die iets doet voor anderen (een persoon, organisatie of de samenleving) krijgt het gevoel dat hij of zij van belang is, ertoe doet, en daarmee deel is van een groter geheel.



Regelmatig positief duurzaam contact met een persoon die voldoende om hem of haar geeft om tijd en energie in de relatie te steken. Het voelt als een vertrouwensband



Bedenk een concrete situatie in
jouw dagelijks werk (of leven)
waarin sprake is van
betekenisvol contact



Wat precies maakt dat betekenisvol contact ontstaat



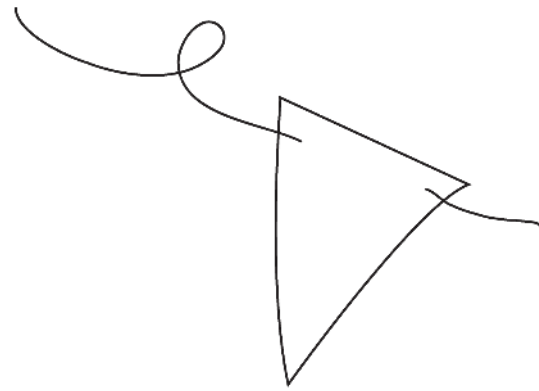
Stap 1 Doorleven



Stap 2 Verbinden

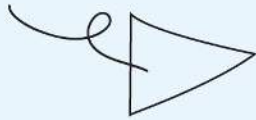


Stap 3 Doen

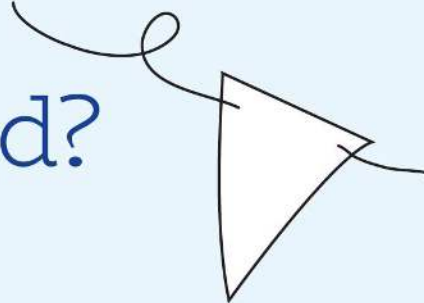


Werkt jouw aanpak en beleid?

Check hier



Video
Rapport



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

