Eenzaamheid, een gevoel dat er mag zijn

Movisie 2017
Maryse den Hollander en Martha Talma

Unity Care 2021
Daisy Hatusupy

Wat is eenzaamheid?

“Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde relaties” (De Jong Gierveld)

“Eenzaamheid is één van de gevoelens die wij als mensen mogen ervaren, net als boosheid, blijdschap en verdriet” (Daisy Hatusupy)

13 vormen van eenzaamheid

Emotionele-,
Sociale-,
Existentiële-,
Affectieve-,
Situationele-,
Chronische-,
Genetische-,
Interpersoonlijke-,
Intra persoonlijke-,
Voorbijgaande-,
Dreigende-,
Maatschappelijke- en
een eenzame persoonlijkheid.

Wat maakt het moeilijk?

Zicht op eigen schroom en/of weerstand

Wat maakt het bespreekbaar maken van eenzaamheid lastig voor jou?

Welke gedachten belemmeren je?

* _____
* _____
* _____

Welke gevoelens roept het bij je op?

* _____
* _____
* _____

Belemmerende gedachten

‘Ik ben bang om te oordelen over de ander.’

‘Het lijkt niet mogelijk de ander te motiveren tot verandering.’

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

‘Ik vind het onderwerp confronterend voor mezelf.’

‘Ik twijfel of ik het wel goed zie.’

‘Ik heb het gevoel dan ook verantwoordelijk te worden voor de oplossing.’

‘Ik heb geen tijd om het gesprek goed aan te gaan.’

Helpende gedachten

‘Ik hoef het niet op te lossen.’

‘Alleen al aandacht geven helpt.’

‘De persoon weet het antwoord zelf.’

‘Ongemakkelijke gevoelens horen er soms bij.’

‘Ik mag het even ‘niet weten.’

‘Het bespreken van moeilijke menselijke onderwerpen maakt de connectie sterker tussen mensen.’

‘Wat hij/zij zegt, is zijn/haar waarheid.’

Routekaart

movisie
1 Essentiële basishouding
Neem een rustige, open luisterhouding aan.
Negeer schroom en weerstand niet.
In gesprek over eenzaamheid
Zie en waardeer kleine stapjes.
Verwacht niets. Leg niets op.
4 Komen er wensen en ideeën op?
3 Een gesprek van waarde
Let op twinkeling in de ogen.
Stoom niet door naar de oplossing. Anders terug naar Start.
Stel je open en verwonder.
Oordeel niet. Je hoeft het niet op te lossen.
2 Speelt eenzaamheid? En zo ja, hoe dan?
Kijk naar wat goed ging.
Kruip niet in je schulp bij kritiek.
5 Terugblik
© Movisie 2020

Vaardigheden bij een goed gesprek

- Luisteren
- Stilte en traagheid
- Open en gesloten vragen
- Reflecties

Voorbeeldvragen over eenzaamheid

‘Mag ik je vragen in welke situaties je je wel eens eenzaam hebt gevoeld?’

‘Bij wie kun je terecht als er wat is?’

‘Hoe is het met je? Hoe voel je je?’

‘Zou je vaker leuke dingen met anderen willen doen? Zoja, noem eens een voorbeeld…’

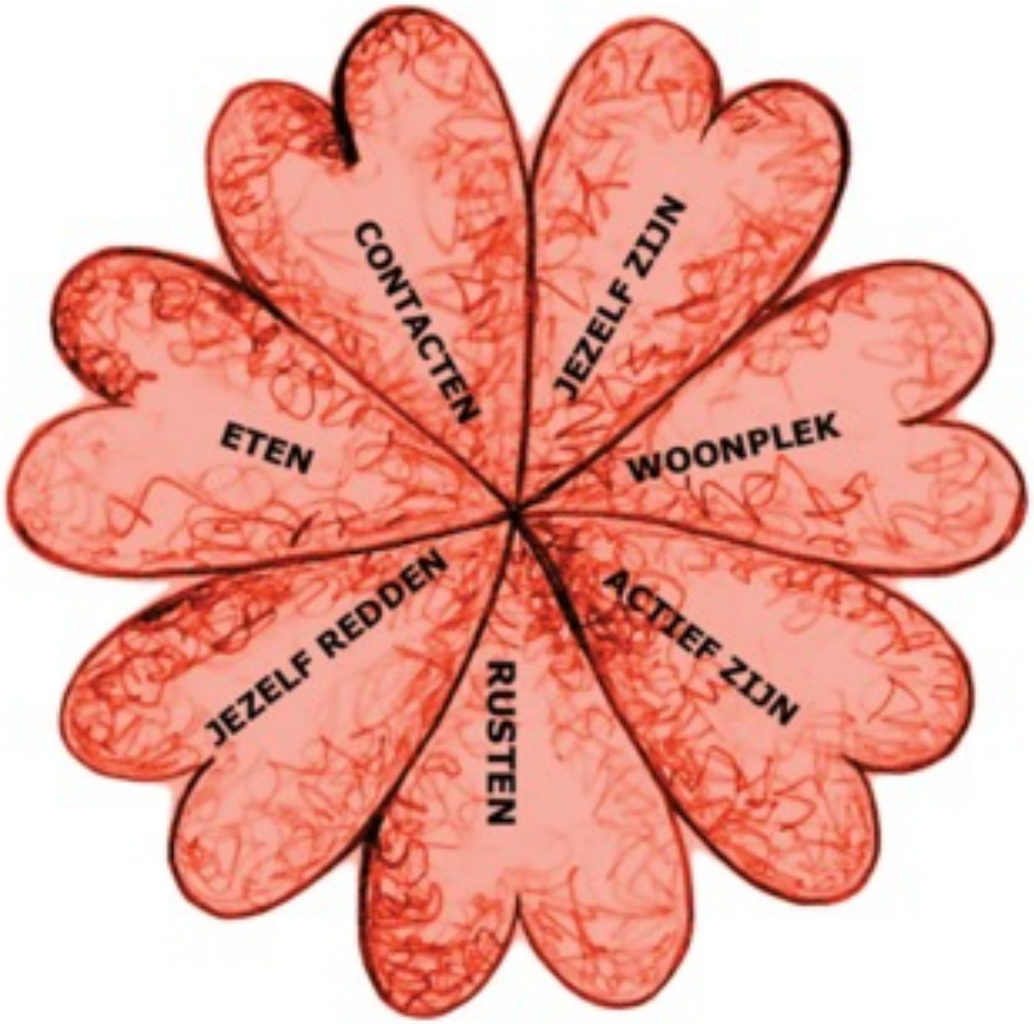
‘Wat doe je graag voor een ander?’

‘Wat heb je nodig als je eenzaam voelt?’

‘Is er iemand die je erg mist?’

‘Wat doe je als je je eenzaam voelt? Hoe ga je ermee om?’

De Hartenroos



Vragen?

Neem gerust contact op

Daisy Hatusupy

info@unitycare.nl

Tel. 0649844075

Of neem een kijkje op de website

unitycare.nl/eenzaamheid

unitycare.nl/leefplezier