

Zie Mij, een training over de aanpak van eenzaamheid

Ken je dat? Je bent uitgenodigd voor een feestje, je ziet ertegenop. Dat overkwam Monique ook. Ze had een uitnodiging van haar beste vriendin. Allerlei tegenwerpingen speelden door haar hoofd. “Misschien komt die ene kennis weer en daar word ik zo onzeker van.” Ook peinsde ze al dagen over een mooi en toepasselijk cadeau. “En wat moet ik aan? Ik heb niks leuks” klonk ook alsmaar in haar hoofd.

Sanne is net bevallen. Ze is 27 en heeft een hartstikke leuke baan. Het bevallingsverlof valt Sanne niet licht. Ja, ze is echt blij met die kleine. Maar haar hele leven staat op de kop. Haar moeder heeft vooral oog voor het kleinkind. Haar vriendinnen gaan lekker op stap zonder haar. Sporten waar ze van houdt, kan ze niet. En ook haar vriend lijkt haar niet te begrijpen. Hij vindt dat ze dankbaar moet zijn. Sanne twijfelt, zeurt ze nou zo? Is ze dan nooit tevreden? Ze heeft alles wat een mens zich kan wensen. Waarom voelt ze zich dan zo onbegrepen, zo afgesloten van alles en iedereen?

Inleiding

“Leven ontstaat uit verbinding. Leven is alleen mogelijk in verbondenheid met anderen”.

Na een periode van isolatie, van afstand houden en niet meer kunnen doen wat je altijd deed zal de hulpvraag rondom eenzaamheid meer dan ooit op je af komen als hulpverlener.

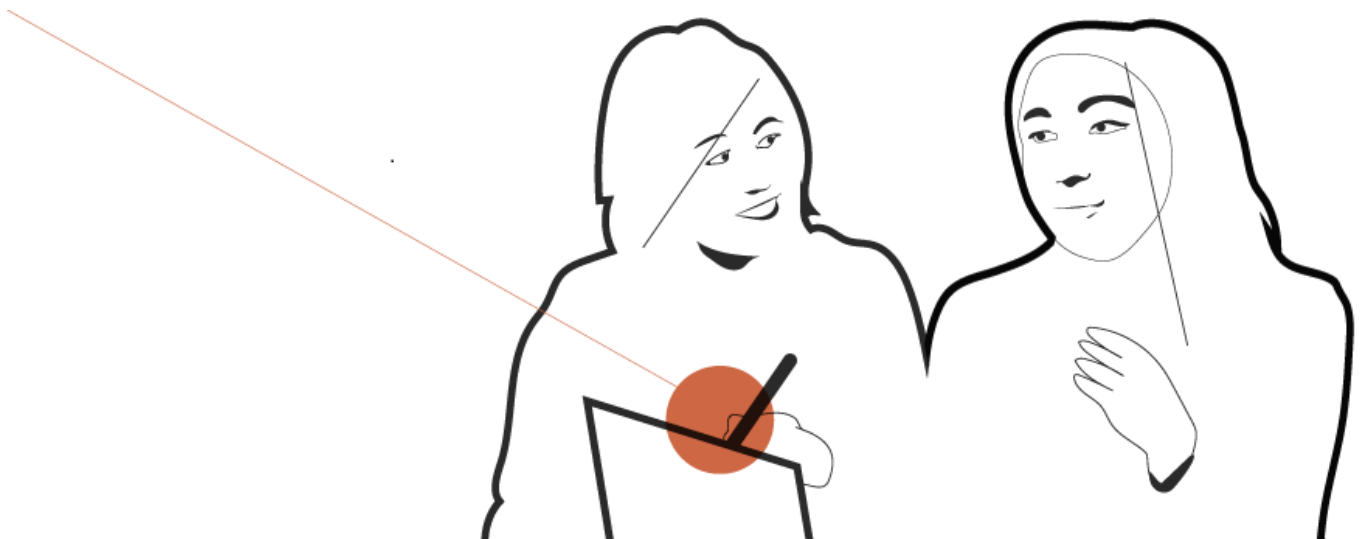
40 % van de Nederlanders geeft aan zich regelmatig eenzaam te voelen. Ieder mens voelt zich wel eens eenzaam, dat is heel normaal. Maar wist je dat wanneer dit grotere vormen gaat aannemen en langdurig aanwezig is, er een hersenprobleem ontstaat waar veel mensen lastig vanaf komen?

Voor jou als professional kan de confrontatie groot zijn wanneer cliënten aangeven zich eenzaam te voelen maar ook wanneer je zelf eenzame gevoelens ervaart kan het lastig zijn hier mee om te gaan. Hoe reageer je naar je cliënt? Hoe ga je er zelf mee om? Wanneer heeft bepaald gedrag iets met eenzaamheid te maken? Hoe ga je om met die meneer die maar blijft praten en vragen, die mevrouw die geen stap meer buiten komt of dat meisje wat gepest wordt en geen vrienden heeft? Je wilt graag iets doen voor de ander maar wat? En is dat verstandig?

Inhoud

Onderstaande onderwerpen komen in deze training aan bod:

- Theoretische kennis over eenzaamheid
- De fysieke en geestelijke gevolgen van langdurige eenzaamheid
- De aanpak van eenzaamheid
- Communicatietechnieken rondom de aanpak van eenzaamheid



Resultaat

Wanneer je deze training hebt gevolgd weet je meer over:

- Wat eenzaamheid precies is en wat de fysieke en psychische gevolgen zijn van langdurige eenzaamheid
- Hoe je rekening kunt houden met de hersenverandering die ontstaat
- Wat belangrijk is in de communicatie bij cliënten met eenzame gevoelens
- Waarden, vaardigheden en complimenten
- Patroonverandering

Werkwijze

- Informatief
- Interactief
- Oefenen met gesprekstechnieken

Voor wie

De workshop is bedoeld voor professionals uit de (maatschappelijke) zorg en welzijn sector.

Accreditatie

Deze training is geaccrediteerd bij Registerplein en SKJ.

Aantal deelnemers

De groep deelnemers voor deze workshop mag minimaal bestaan uit 10 en maximaal 14 deelnemers

Datum & tijd

Dinsdag 10 november 2020 9.30-16.30 uur

Locatie

Crabbehoef, Dordrecht

De cursus kan ook in company worden aangeboden.

Kosten

Kosten zijn € 190,- per persoon.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden via de link; <https://meek2.nl/aanbod/zie-mijn-eenzaamheid/>

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

Ans de Haas E ans.dehaas@meek2.nl

M 06 21 20 44 12

Jeanine Sinke E jeanine@andachtshuis.nl

M 06 42 66 65 07

