



Kom erbij! -Week van de eenzaamheid 2017-

Kom erbij!

Met 'Kom erbij!' is er van 21 september t/m 1 oktober extra aandacht voor eenzaamheid tijdens de Week van de eenzaamheid. Deze speciale week is in het leven geroepen om samen eenzaamheid aan te pakken. Eenzaamheid in onze maatschappij?! Ja, bij ouderen wordt er soms gedacht. Maar eenzaamheid is er bij alle doelgroepen en daarom is het deze week tijd om actie te ondernemen! In deze blog vertel ik je graag meer over eenzaamheid en geef ik een aantal tips hoe jij ook (binnen het onderwijs) actie kunt ondernemen!

Week van de eenzaamheid

Eenzaamheid komt bij alle doelgroepen en leeftijden voor. Tijdens de Week van de eenzaamheid willen we dit aanpakken door met elkaar actie te ondernemen. Maar

wat is eenzaamheid nu precies? Hoe ziet eenzaamheid eruit? Daar vertel ik je graag meer over.

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is een beleving van een kind, jongere, volwassene of oudere. Het is een beleving van eenzaamheid, maar dit betekent niet voor een ander duidelijk zichtbaar is dan iemand zich eenzaam voelt. Wanneer iemand zich eenzaam voelt, dan heeft hij/zij de ervaring van een onplezierig of juist een gemist van sociale relaties. Soms kunnen er wel sociale contacten zijn, maar is er gemis van kwaliteit van het contact. Het hoeft dus niet zo te zijn, dat iemand veel alleen is. Je kunt twee soorten eenzaamheid onderscheiden: sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid.

Bij sociale eenzaamheid gaat het vooral om het missen van sociale contacten. Wanneer iemand emotionele eenzaamheid kent, is er sprake van een onplezierig contact of mist er een band tijdens de contacten met anderen. Wanneer dit zo voelt, dan lijkt het dat je echt contact mist.

Wat voor mens ben jij?

Veel van ons zullen bij eenzame mensen denken aan teruggetrokken, stille mensen. Zoals ik al eerder aangaf, is dit zeker niet zo. Daarom wil ik ook wat dieper ingaan op introvert of extravertie en welke en hoe je deze mensen kunt bereiken.

Introvert

Introverte mensen zijn meer naar binnen gericht en hebben even de tijd nodig om zichzelf te kunnen zijn en zich te kunnen uiten in sociale situaties.

Hoe je introverte mensen kunt bereiken:

- Onderneem zelf de stap om contact te leggen met de ander. Geef de ander de tijd om zichzelf te kunnen zijn binnen deze relatie.
- Wees betrokken en stel oprecht interesse in de ander. Dit vergroot het

gevoel het gevoel van veiligheid en jezelf kunnen zijn.

- Nodig iemand uit wanneer je met een groep(je) erop uit gaat. Wanneer een introvert persoon dit afslaat betekent dit niet dat diegene geen interesse heeft. Diegene kan het heel leuk vinden , maar de activiteite of de groep kan nog te onzeker zijn. Betrek bij een volgende activiteit hem of haar er weer bij.

Extravert

Extraverte mensen hebben vaak veel mensen om zich heen en daardoor hebben ze veel contacten. Toch kennen extraverte mensen, ondanks alle contacten, ook het gevoel van eenzaamheid.

Hoe je extraverte mensen kunt bereiken:

- Probeer door 'de woorden' heen te prikken en probeer dieper in te gaan op de gevoelens van de ander.
- Help de ander door contacten te zoeken die aansluiten bij de behoeftes of interesses.
- Investeer in het contact met de ander; spreek ook eens af met z'n tweeën om het contact te verdiepen.
- Nodig deze persoon eens uit bij activiteiten met anderen. Geef deze persoon de mogelijkheid om met nieuwe mensen in contact te komen.

In-article advertentie

Eenzaamheid & het onderwijs

Eenzaamheid behoort tot alle groepen mensen, dus ook binnen het onderwijs kunnen we te maken hebben met eenzaamheid. En ook hier is eenzaamheid niet altijd zichtbaar voor anderen.

Toch kun je, als leerkracht, kleine acties ondernemen om eenzaamheid te

voorkomen. Op school heb je vooral te maken met ouders, kinderen en collega's. Deze tips zijn dan ook op al deze doelgroepen gericht: 'Observeren van sociale situaties is heel belangrijk. Neem het initiatief voor het leggen van contact en leer de persoon kennen!'

- Wanneer je merkt dat een ouder weinig contact heeft met andere ouders, kun je deze ouders vragen om bij activiteiten te begeleiden en zo kun je het contact tussen ouders stimuleren. Of betrek ouders bij een werkgroep of ouderraad waarbij gezelligheid en een activiteit centraal staat.
- Probeer elke dag met andere ouders in contact te komen. Sommige ouders zullen snel contact met je zoeken, anderen je misschien wel ontwijken. Probeer meer contact te krijgen en interesse te tonen voor de ouder.
- Als je een kind regelmatig alleen op het schoolplein ziet spelen, is het belangrijk om in gesprek te gaan. Vind een kind het gewoon fijn om alleen te spelen of zou hij/zij eigenlijk graag mee willen spelen? Begeleid dan het contact maken met andere kinderen en een relatie op bouwen.
- Observeer sociale situaties: tussen ouders, kinderen, collega's. Welk ouder/kind/collega heeft minder aansluiting?
- Nodig kinderen uit om mee te spelen met anderen, nodig ouders uit voor activiteiten in en rond de school en onderneem samen met een collega eens iets leuks!



Bij al deze acties is er vooraf één actie heel belangrijk: OBSERVEREN!

Want je kunt, veel acties ondernemen, maar het is wel belangrijk om je op een aantal mensen te richten. Eenzame mensen zullen vaak niet aangeven dat ze eenzaam zijn. Door te observeren kan het voor jou wel zichtbaar worden wanneer iemand weinig contacten heeft, of dat degene veel vluchtige contacten heeft maar toch alleen blijft.

Wil ik hierbij aangeven dat deze persoon eenzaam is? Nee, maar het is wel een mogelijkheid om contact te leggen en de

signalen te beoordelen. Door een relatie op te bouwen met een persoon zul je ontdekken hoe diegene zich voelt. [/mk_custom_list]