



EenzaamheidsAanpak STudenten (EAST)

Handleiding

Groningen, december 2022
Hanzehogeschool Groningen
Lectoraat Rehabilitatie
W. Vos en J.S. Kuiper

Inhoudsopgave

Inleiding	7
Gesprek 1: Contact leggen	8
Gesprek 2: Type eenzaamheid achterhalen	10
Gesprek 3: Aanpak eenzaamheid	13
Gesprek 4: Kijken wat werkt en wat niet	15
Gesprek 5: Evalueren en afronding	

Bijlage 1. Wervingsbrochure

Bijlage 2. Vragenlijst eenzaamheid EAST

Bijlage 3. Gespreksvaardigheden

Bijlage 4. Sociogram

Bijlage 5. Aanpak eenzaamheid

Bijlage 6. Daylio

Bijlage 7. Aangeven wat je nodig hebt

Bijlage 8. Nazorg-attentie

Lege werkbladen om mee te geven aan de studenten

Inleiding

Met het gesprekkenmodel gaat de professional met de student aan de slag om de eenzaamheid die de student ervaart te bespreken en te verminderen. Als professional heb je voor deze pilot zelf studenten geworven om deel te nemen aan de eenzaamheidsaanpak (EAST). Mogelijk ken je deze studenten al beter of heb je de studenten reeds ontmoet (zie bijlage 1 voor een wervingsbrochure). Het gesprekkenmodel biedt concrete handvatten om het gesprek over eenzaamheid aan te gaan en samen met de student te werken aan diens eenzaamheid. Daarnaast vragen we studenten om bij aanmelding voor EAST vooraf een vragenlijst over eenzaamheid in te vullen (zie bijlage 2). Deze wordt door de coördinatoren van EAST aan de student verstuurd. De antwoorden worden voorafgaand aan het eerste gesprek met de professional (met toestemming van de student) gedeeld. De uitslag van deze vragenlijst biedt een ingang tot het gesprek over eenzaamheid.

Hieronder volgt een uitwerking van de gesprekken en aanpak. Er wordt in eerste instantie uitgegaan van een vijftal gesprekken. Mogelijk dat bij de ene student iets meer gesprekken nodig zijn en bij een andere iets minder. Het is aan de professional om in te schatten en af te stemmen met de student hoeveel gesprekken nodig zijn. De hierop volgende uitwerking van de gesprekken geeft een kader voor de inhoud van de gesprekken.

Gesprek 1: Contact leggen

Het eerste gesprek vormt de basis voor het verdere verloop van de aanpak. Aangezien er een taboe rust op eenzaamheid, kan de student schaamte- of schuldgevoelens ervaren. Het is daarom belangrijk dat er echt en vertrouwensvol contact tot stand komt in het eerste gesprek. Om wederzijds vertrouwen op te bouwen kan je als professional doen aan zelfonthulling (self disclosure) om voorbij het taboe en eventuele schaamte te geraken en te laten zien dat eenzaamheid een veilig onderwerp is om te bespreken. Samen kan je afstemmen welke bewoording je wilt geven aan het thema eenzaamheid. Misschien dat de student zich bijvoorbeeld meer thuis voelt bij de term sociale verbondenheid. Indien uit de eerste kennismaking blijkt dat andere (meer urgente) problematiek speelt, kan het nodig zijn om door te verwijzen naar andere instanties of eerstelijns hulp. Indien er onvoldoende aansluiting bij de interventie blijkt te zijn omdat deze toch niet passend is bij de student, kan er ook voor gekozen worden om de aanpak niet verder voort te zetten. In beide gevallen zal de professional contact opnemen met de coördinatoren van EAST via e-mailadres: eastproject@org.hanze.nl.

Agenda gesprek 1:

1. Opening en kennismaking
2. Inzicht krijgen in de ervaringen van de student door de vragenlijst te bespreken
3. Afsluiting

Opening

- Open het contact zoals u zelf doorgaans een gesprek met een student begint.
- Praktische zaken doornemen (planning, wat te verwachten de komende periode, hoe contact houden, etc.).
- Kennismaking en ook: wil je wat over mij weten?

Vragenlijst bespreken

Tijdens het eerste gesprek neem je de antwoorden op de vragenlijst samen met de student door. Laat hierbij vooral door de student zelf aangeven waar hij of zij op in wil gaan. Voor een opfrisser en tips m.b.t. gespreksvaardigheden verwijzen we je graag naar bijlage 3.

Vragen ter stimulering als de student om wat voor reden dan ook moeite heeft om het voortouw te nemen:

- Welke vragen zijn voor jou belangrijk om te bespreken?
- Welke vragen vond je moeilijk om te beantwoorden en waarom?
- Tot welke inzichten of gedachten heeft het invullen van de vragenlijst geleid?
- Ontbreken er nog onderwerpen of andere dingen die je graag wilt vertellen?
- Welke bewoording vind jij prettig om te geven aan dit onderwerp. Vind je het begrip 'eenzaamheid' bijvoorbeeld passend, of geef je de voorkeur aan andere termen?
- Hoe lang ervaar je al eenzaamheid? Had je als kind ook al last van eenzaamheid?
- Hangen je gevoelens van eenzaamheid samen met bepaalde gebeurtenissen in je leven?
- Hoe vaak en wanneer ervaar je eenzaamheid? (denk aan: dagelijks, in bepaalde situaties, in bepaalde perioden, bij familie/vrienden/studiegenoten, etc.)
- Hoe voel je je wanneer je je eenzaam voelt?
- Wat veroorzaakt jouw eenzaamheid?
- Doe je dingen niet of juist wel omdat je je eenzaam voelt?
- Zorg je goed voor jezelf? Denk aan voeding, beweging, slapen. Is er een verband met jouw eenzaamheid?
- Heb je leuke dingen om naar uit te kijken of vervel je je vaak?
- Welke invloed heeft jouw eenzaamheid op jouw rol als student?
- Wat heb je tot nu toe ondernomen om jouw gevoelens van eenzaamheid te verminderen?
- Met wie heb je je gevoelens van eenzaamheid wel eens gedeeld? Wie weet erover in je netwerk?
- Wanneer heb jij je gesteund gevoeld?

- Wanneer voelde jij je wel betrokken bij anderen?
- Wat zijn je verwachtingen of hoop m.b.t. deze gesprekken en van mij als professional?

Afsluiting

- Hoe heeft de student het gesprek ervaren?
- Vragen of er nog zaken zijn blijven liggen die besproken moeten worden. Controleer of de aanpak passend is bij de student en diens eenzaamheid (N.B. zijn de klachten niet 'te licht' (interventie niet passend), of is de interventie niet passend bij de ernst van de klachten (doorverwijzen naar andere instanties of eerstelijns hulp)). Bij onvoldoende klik tussen professional en student kan er ook voor gekozen worden om de aanpak niet verder voort te zetten (de professional dient dit bespreekbaar te maken). Bij de conclusie dat de aanpak niet passend is, om welke reden dan ook, neemt de professional contact op met de coördinatoren van het EAST-project via e-mailadres: eastproject@org.hanze.nl.
- Vervolg bespreken en nagaan of er nog vragen of thema's liggen die besproken moeten worden.
- Huiswerkopdracht (Sociogram, bijlage 4) met de student doornemen en als voorbereiding op het volgende gesprek meegeven aan student.

Gesprek 2: type eenzaamheid achterhalen

We onderscheiden drie typen eenzaamheid; emotionele eenzaamheid, sociale eenzaamheid en existentiële eenzaamheid. In gesprek 2 van EAST gaan we onderzoeken welke vorm(en) van eenzaamheid de student ervaart.

Ten eerste is het van belang dat er zicht komt op het sociale netwerk van de student. Daarmee ontstaat inzicht in de (soorten) relaties die de student heeft en tekortkomt. Ook kan daarmee duidelijk worden of de wens van de student is om het sociale netwerk te veranderen of dat de wens is om bestaande contacten te verbeteren. De student heeft na het vorige gesprek de huiswerkopdracht meegekregen om een sociogram te maken. De uitwerking hiervan helpt om zicht te krijgen op het sociale netwerk en de wensen die daarin liggen.

Agenda gesprek 2:

1. Opening
2. Sociogram bespreken om samen het type eenzaamheid te bepalen
3. Afsluiting

Opening

- Bespreek hoe het is gegaan tussen het vorige en het huidige gesprek. Is de student tot bepaalde inzichten gekomen, heeft hij/zij bepaalde dingen meegemaakt, of is de student ergens tegenaan gelopen of juist positief verrast door iets m.b.t. eenzaamheid?
- Is het gelukt met het maken van de huiswerkopdracht? Maak hiermee de koppeling naar het volgende gespreksonderwerp: type eenzaamheid achterhalen.

Type eenzaamheid achterhalen

Pak de antwoorden uit de **vragenlijst** ter voorbereiding van gesprek 1 er nog eens bij. Wat springt eruit? Wat gaat goed en wat gaat juist niet volgens wens? Vervolgens pak je het ingevulde **sociogram** erbij om samen meer zicht te krijgen op de sociale contacten en soorten relaties die er zijn. Aan de hand van dit gesprek achterhaal je samen met de student waar de wensen liggen m.b.t. eenzaamheid.

Suggesties voor vragen om het sociogram te bespreken:

Algemeen	Familie	Vrienden/kennissen/ liefdesrelatie	Studiegenoten
Hoe vond je het om jouw netwerk zo op papier te zetten?	Heb je opvallend veel of weinig contact met familieleden?	Zie je bepaalde vrienden/kennissen opvallend veel/weinig?	Hoe ervaar je je aansluiting in de klas?
Als je het resultaat ziet, wat vind je daar dan van? Hoe zien jouw huidige relaties eruit?	Ligt het initiatief afwisselend bij jou en bij je familielid?	Ligt het initiatief voor contact afwisselend bij jou en bij de ander? Of vaak van één kant?	Ligt het initiatief voor contact afwisselend bij jou en bij medestudenten?
Valt je iets op wat je niet had verwacht?	Heb je voor één of een paar personen een bijzonder gevoel; heel aardig, verbonden, etc.?	Heb je bij één of een paar contacten een bijzonder goed gevoel of goede aansluiting?	Zie je medestudenten ook buiten de klas om, privé?
Zijn er contacten die je zou willen uitbreiden?	Is één (of zijn een paar) van de contacten met familieleden opvallend (belangrijk, goed, slecht)? Welke zijn dat?	Onderneem je met verschillende mensen ook verschillende activiteiten?	Is één of zijn meerdere contacten met medestudent(en) opvallend belangrijk of goed?
Zijn er contacten die je wilt verbeteren?	Zijn er contacten met familieleden die je wilt verbeteren?	Heb je contacten op verschillende plekken?	Zou je meer of ander contact willen met medestudenten?
Mis je bepaalde contacten die je wel graag zou willen hebben?	Mis je bepaalde contacten met familie?	Mis je bepaalde contacten of vormen van vriendschap?	Mis je bepaalde contacten of activiteiten met medestudenten?
Hoe beïnvloedt eenzaamheid jouw huidige relaties?		Hoe ervaar je je liefdesrelatie/of zou je een liefdesrelatie willen hebben?	

N.B.: geïnspireerd op: Korevaar & Dekker (2011). *Het verbeteren en uitbreiden van sociale contacten voor ouderen met een psychiatrische aandoening.*

Wetenschappers onderscheiden doorgaans drie vormen van eenzaamheid:

Emotionele eenzaamheid ontstaat bij een sterk gemis aan iemand bij wie je je verhaal kwijt kunt, de afwezigheid van een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriend(in).

Sociale eenzaamheid is gekoppeld aan het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling, mensen om samen een hobby mee uit te voeren.

Existentiële eenzaamheid ontstaat wanneer een soort leegte van het bestaan wordt ervaren, of een somberheid, of verlangen wat voortkomt uit het besef als mens per definitie fundamenteel afgezonderd te zijn van anderen.

N.a.v. het gesprek met de student (o.a. o.b.v. het sociogram en de vragenlijst) kan je samen kijken in welke vorm van eenzaamheid de student zich het meest herkent. Hier hoeft niet een duidelijke typering of 'diagnostisering' uit te komen. Verschillende vormen van eenzaamheid kunnen deels overlappen of tegelijk spelen. Deze vormen dienen vooral om beter zicht te krijgen op het gemis en de wensen wat betreft sociale

contacten, om daarmee richting te geven aan de aanpak ervan. Indien meerdere vormen van eenzaamheid spelen, kan je bijvoorbeeld samen afspreken welke vorm van eenzaamheid de voorkeur heeft om eerst aandacht te geven. Mogelijk dat later in het proces ook (een) andere vorm(en) van eenzaamheid aangepakt kunnen worden. Het kan ook zo zijn dat met de ene aanpak, andere vormen van eenzaamheid ook gelijk verbeteren.

Afsluiting

- Hoe heeft de student het gesprek ervaren?
- Vervolg bespreken en nagaan of er nog vragen of thema's liggen die besproken moeten worden.
- Huiswerkopdracht (aanpak eenzaamheid, bijlage 5) met de student doornemen en als voorbereiding op het volgende gesprek meegeven aan student.
- NB: Indien in dit tweede gesprek nog onvoldoende boven tafel is gekomen met welke vorm van eenzaamheid de student te kampen heeft dan kan je een extra gesprek inlassen om hierover meer de diepte in te gaan. Dat geldt ook als je bijvoorbeeld samen nog niet goed genoeg kan bepalen welke aanpak passend zou zijn, of als de student het lastig vindt om zichzelf te verwoorden en/of zicht te krijgen op zijn/haar binnenwereld. Je kunt hiervoor eventueel gebruikmaken van de app Daylio (gratis download, zie bijlage 6).

Gesprek 3: aanpak eenzaamheid

In het derde gesprek wordt samen met de student gekeken welke eenzaamheidsaanpak gekozen wordt, passend bij het type eenzaamheid en de wensen van de student. Op basis van de twee voorgaande gesprekken is al veel informatie boven tafel gekomen. Onder andere ook door de informatie uit de vragenlijst en het sociogram. Hierdoor is meer zicht gekomen op welk type sociaal contact de student tekortkomt en wat de wensen zijn m.b.t sociale contacten en het verminderen van eenzaamheid. Om zo veel mogelijk maatwerk te kunnen bieden aan de student zijn verschillende aanpakken mogelijk, waar de student de komende periode mee aan de slag gaat. Een aanpak kan gericht zijn op o.a. het type eenzaamheid, maar denk bijvoorbeeld ook aan een verschil in verbale en non-verbale activiteiten, interessegebieden (bijv. sport, cultureel, etc.) en een-op-een-contact versus groepsactiviteiten. In het derde gesprek ga je samen met de student na, wat een passende aanpak kan zijn om eenzaamheid te verminderen. Dit werkt het beste wanneer de ideeën voor een aanpak door de student zelf aangedragen en gedragen worden.

Agenda gesprek 3:

1. Opening
2. Verminderen van eenzaamheid
3. Afsluiting

Opening

- Bespreek hoe het is gegaan tussen het vorige en het huidige gesprek. Heeft de student bepaalde inzichten gekregen, nieuwe ervaringen opgedaan, belemmeringen ervaren of juist verrassend positieve dingen meegemaakt m.b.t. eenzaamheid?
- Is het gelukt met het maken van de huiswerkopdracht? Maak hiermee de koppeling naar het volgende gespreksonderwerp: Aanpak eenzaamheid.

Verminderen van eenzaamheid

Bespreek de huiswerkopdracht uit bijlage 5 (aanpak eenzaamheid). Kijk samen wat opvalt en welke personen eruit springen. Werk vervolgens samen met de student tijdens dit derde gesprek het werkblad van bijlage 7 (aangeven wat je nodig hebt) uit. Samen met de student ga je op zoek naar een passende aanpak van eenzaamheid en werk je samen uit wat de student hiervoor nodig heeft en/of wat zijn/haar wensen zijn. Dit is vooral afhankelijk van de wensen van de student wat betreft de bijbehorende aanpak(en). Probeer met de

student minimaal één mogelijke aanpak tegen eenzaamheid te bepalen die de student wil proberen. Bij het formuleren van de wens is het goed om het klein en concreet te houden. Als voorbeeld: een student kan als wens hebben om meer aansluiting te vinden met klasgenoten, maar vindt het spannend om een praatje te maken. In plaats van de grote wens 'meer aansluiting met de klas vinden' kan het al een overwinning zijn om een keer bij iemand aan te schuiven tijdens de lunchpauze. Door wensen klein te houden vergroot je de kans op een succeservaring. Van daaruit kan je verder werken.

Stem met de student af wanneer er voldoende tijd is geweest om te experimenteren met deze opdracht en bepaal samen wanneer het volgende, vierde gesprek zal plaatsvinden (laat er dus voldoende tijd tussen zitten, zodat de student echt iets heeft kunnen ondernemen).

Afsluiting

- Hoe heeft de student het gesprek ervaren?
- Vervolg bespreken en nagaan of er nog vragen of thema's liggen die besproken moeten worden.
- In overleg gaat de student aan de slag met de gekozen aanpak of gaat de student nog een andere aanpak uitwerken en probeert deze de komende periode uit. Spreek af over hoeveel tijd jullie de volgende afspraak plannen (laat voldoende tijd tussen de afspraken, zodat de student echt iets heeft kunnen ondernemen).

Gesprek 4: kijken wat werkt en wat niet

Agenda gesprek 4:

1. Opening
2. Kijken wat werkt en wat niet
3. Afsluiting

Opening

- Bespreek hoe het is gegaan tussen het vorige en het huidige gesprek. Heeft de student bepaalde inzichten gekregen, nieuwe ervaringen opgedaan, belemmeringen ervaren of juist verrassend positieve dingen meegemaakt m.b.t. eenzaamheid?
- Heeft de gekozen aanpak gewerkt? Wat werkte wel en wat werkte niet? Maak hiermee de koppeling naar het volgende gespreksonderwerp: kijken wat werkt en wat niet.

Kijken wat werkt en wat niet

Met de student samen bespreek je of de gekozen aanpak passend was.

Voorbeeldvragen om te achterhalen wat werkt en wat niet:

- Is het gelukt om de aanpak volgens de beschrijving uit te voeren? Wat lukte wel en wat lukte niet?
- Welke randvoorwaarden of context was er nodig om de aanpak uit te kunnen voeren?
- Welke resultaten heeft de gekozen aanpak tot nu toe opgeleverd? En is dat ook het resultaat waarop de student hoopte?
- Is de aanpak passend bij het type eenzaamheid of moet mogelijk verder uitgediept worden met welk type (of meerde typen) eenzaamheid de student te kampen heeft?
- Is een andere aanpak mogelijk ook/beter passend zijn bij de student? Misschien ook o.b.v. een ander type eenzaamheid? Moet er bijgesteld worden of een andere aanpak gekozen worden?

Bespreek samen hoe de student de komende periode met de eenzaamheidsaanpak verder aan de slag zal gaan.

Afsluiting

- Hoe heeft de student het gesprek ervaren?
- Vervolg bespreken en nagaan of er nog vragen of thema's liggen die aandacht behoeven.

- Samen bepalen hoeveel tijd nodig is voorafgaand aan het laatste, vijfde gesprek waarin samen met de student geëvalueerd wordt hoe de aanpak op wat langere termijn heeft gewerkt. Bijv. 4 weken tussen gesprek 4 en 5 laten.
- In overleg gaat de student verder met de gekozen aanpak of gaat de student aan de slag met een andere (aanvullende) aanpak.

Gesprek 5: evalueren en afronding

Agenda gesprek 5:

1. Opening
2. Evalueren en vervolgdelen stellen
3. Afsluiting + meegeven 'nazorg-attentie'.

Opening

- Bespreek hoe het is met de student en hoe het is gegaan tussen het vorige en het huidige gesprek.

Evalueren en vervolgdelen stellen

Met de student blik je terug op de gevolgde EAST-aanpak en evalueer je hoe de student dit heeft ervaren. Onder staande vragen kan je hiervoor gebruiken. Uiteraard kan je zelf aanvullende vragen stellen. We willen je graag vragen om per student de antwoorden kort in te vullen op het evaluatieformulier.

- Welke aanpak om eenzaamheid te verminderen heeft de student uitgevoerd en welke ervaringen heeft dit opgeleverd?
- Hoe heeft de student de aanpak ervaren? (Denk aan de vijf gesprekken in het geheel (dus contact leggen, eenzaamheid bespreken, type eenzaamheid uitdiepen en de door de student gekozen aanpak om de eenzaamheid te verminderen).
- Beoordeel op een schaal van 0 tot 10 hoe eenzaam je je voelde de afgelopen maand (0 (helemaal niet eenzaam) tot 10 (zeer ernstig)). Hoe is dat in vergelijking met hoe je de vragenlijst aan het begin van de aanpak in hebt gevuld?

Vervolg:

- Wat is nodig om het succes vast te houden en/of om meer succes te behalen?
- Formuleer persoonlijke doelen en/of aandachtspunten die op de nazorg-attentie kunnen (bijlage 8).
- Wat is mogelijk als effecten uitblijven en welke kans heeft dan bijv. een doorverwijzing naar de eerstelijnszorg?

Afsluiten en afronden

- Hoe heeft de student de gesprekken ervaren?
- Welke zaken in het contact en tijdens de gesprekken waren prettig/helpend en welke minder?
- Attendeer de student op de vragenlijst en het interview ter evaluatie voor het onderzoek van EAST. Deze vragenlijst en de uitnodiging voor het interview sturen de coördinatoren van het EAST-project naar de student.
- Geef de 'nazorg-attentie' mee aan de student (bijlage 8). Dit zijn een aantal algemene 'take-home massages' die te maken hebben met het verminderen van eenzaamheid. De 3 lege vakjes bieden ruimte voor 'take-home messages/opdrachten' die specifiek van toepassing zijn op de student. Hiermee krijgt de student iets tastbaars mee, wat hij ergens op kan hangen, zodat hij/zij wordt herinnerd aan de gemaakte stappen en eventueel nog eens op terug kan vallen als het een periode wat minder gaat.

EenzaamheidsAanpak STudenten (EAST)



Wil jij ondersteuning bij het bespreekbaar maken en verminderen van gevoelens van eenzaamheid? Lees dan verder!

Inleiding

Zou je vaker of beter contact willen hebben met anderen? Voel je je wel eens alleen of eenzaam en wil je hier iets aan doen?

Geen zorgen, want je bent niet de enige student die dit soort gevoelens heeft. Eenzaamheid onder studenten is inmiddels een bekend en erkend fenomeen, en gevoelens van eenzaamheid zijn sinds de coronapandemie toegenomen. In de groep jongeren en studenten is deze toename zelfs het sterkst van alle leeftijdsgroepen.

Wanneer je als student behoefte hebt aan meer sociaal contact of eenzaamheid ervaart, dan kan dit je (mentale) gezondheid verminderen en het studeren belemmeren. Om studenten te helpen bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid heeft de Hanzehogeschool Groningen het EAST project ontwikkeld. EAST staat voor: EenzaamheidsAanpak STudenten.

Hoe ziet de aanpak eruit?

EAST bestaat uit een aantal individuele, vertrouwelijke gesprekken van ongeveer een uur. Het uiteindelijke aantal gesprekken is afhankelijk van jouw behoefte, maar zal ongeveer op vijf gesprekken uitkomen. De gesprekken helpen je om meer inzicht te krijgen in je ervaren gevoelens van eenzaamheid. Je gaat aan de slag met een bij jou passende aanpak om jouw gevoelens van eenzaamheid te verminderen. De gesprekken worden gehouden met een professional van de Hanzehogeschool Groningen die getraind in EAST. De sessies vinden plaats op school en zijn gratis.

Geïnteresseerd in deelname?

Je komt in aanmerking voor deelname als je:

- Student bent aan de Hanzehogeschool Groningen
- Gevoelens van eenzaamheid ervaart die jouw studieprestaties negatief beïnvloeden
- Behoeftte hebt aan ondersteuning bij het verminderen van jouw ervaren gevoelens van eenzaamheid
- Je mee wilt werken aan het bijbehorende onderzoek

Hoe meld ik mij aan?

Laat de betreffende professional (waarvan je deze brochure hebt gekregen) weten dat je wilt deelnemen aan EAST.

Wat als ik niet meer mee wil doen?

Je deelname is geheel vrijwillig. Als je niet meer mee wilt doen, dan kun je op elk moment met het onderzoek stoppen. Je hoeft daarvoor geen reden op te geven. Stoppen met het onderzoek heeft uiteraard geen gevolgen voor het volgen van je opleiding.

Heb je vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen over het EAST project of over het onderzoek? Dan kun je contact opnemen met de onderzoekers; Willem Vos en Jisca Kuiper, e-mail: eastproject@org.hanze.nl

Bijlage 2. Vragenlijst eenzaamheid EAST

Datum:	
Voor- en achternaam:	
Leeftijd:	
Geslacht:	
Nationaliteit:	
Opleiding:	
Ingeschreven als student sinds:	
Studiejaar:	
Naam professional:	
E-mailadres:	

1. Wie of wat mis je in je sociale contacten?

.....

2. Hoe eenzaam voelde je je de afgelopen maand op een schaal van 0 (helemaal niet eenzaam) tot 10 (zeer ernstig)?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Hoeveel last ervaar je van je eenzaamheid en wat zou je wens zijn?

.....

4. Hebben jouw gevoelens van eenzaamheid invloed op jouw studie? Kan je dat toelichten?

.....

5. Wil je op dit moment iets doen met jouw gevoelens van eenzaamheid? Welke redenen heb je hiervoor?

.....

Nu volgen een aantal vragen met mogelijke antwoorden: 'nee!', 'nee', 'min of meer' 'ja' en 'ja!'

	Nee!	Nee	Min of meer	Ja	Ja!
1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.					
2. Ik mis een echt goede vriend of vriendin.					
3. Ik ervaar een leegte om me heen.					
4. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.					
5. Ik mis gezelligheid om me heen.					
6. Ik voel mij verbonden met anderen					
7. Ik heb het gevoel als mens los te staan van anderen					

8. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.					
9. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.					
10. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.					
11. Ik mis mensen om me heen.					
12. Vaak voel ik me in de steek gelaten.					
13. Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.					
14. Ik ervaar vaak de leegte van het menselijk bestaan					
15. Ik ben vaak somber over het feit dat wij als mens afgezonderd zijn van anderen					
16. Ik verlang naar menselijk contact					

Geef bij de volgende vragen een korte toelichting.

6. In welke mate ervaar jij betekenisvolle relaties met een brede groep mensen om je heen? (Denk aan kennissen, collega's, studiegenoten, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling, mensen om samen een hobby mee uit te voeren)

.....

7. In welke mate ervaar je een sterk gemis aan iemand aan wie je je verhaal kwijt kunt, of de afwezigheid van een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriend(in)?

.....

8. In welke mate ervaar je moeilijkheden met het menselijk bestaan, voortkomend uit het besef als mens per definitie alleen/afgezonderd te zijn van anderen?

.....

Bijlage 3. Gespreksvaardigheden

Geïnspireerd op: Heessels, Braun, Kroes, Dankers, Roozendaal, Ouwerkerk, ... & Biene (2015). *Eenzaam ben je niet alleen: samen werken aan een nieuwe blik op eenzaamheid en sociaal isolement*. Movisie.

Met een open houding geef je de ander de mogelijkheid zijn of haar verhaal te vertellen en samen met jou op zoek te gaan naar betekenissen. Te veel sturen, oplossingen aandragen en oordelen doen afbreuk aan de kwaliteit van een gesprek en werken tegen dat de student zich gehoord en begrepen voelt en zelf in beweging komt. De volgende vaardigheden zijn van belang:

1. Open, eerlijk, nieuwsgierig en onbevooroordeeld zijn. Door niet te oordelen, kan de ander zijn of haar verhaal doen en laat je zien dat je echt geïnteresseerd bent. Jouw (goedbedoelde) mening kan de student misschien te veel sturen, wat kan leiden tot sociaal wenselijke antwoorden. Houd in gedachten: NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander).
2. Open vragen stellen nodigt uit tot vertellen. Dit in tegenstelling tot gesloten vragen, waar je alleen 'ja' of 'nee' op kunt antwoorden.
3. Actief luisteren. Laat zien dat je luistert door te knikken, hummen en aanwezig te zijn in het moment.
4. Samenvatten en parafraseren heeft verschillende doelen; Ten eerste controleer je of je de ander goed begrepen hebt door in jouw eigen woorden te herhalen wat je verteld is. 'Begrijp ik goed dat je...?' Ten tweede, wanneer je goed samenvat, voelt de ander zich aangemoedigd om de diepte in te gaan en vergroot dit de samenwerkingsrelatie omdat beide gesprekspartners duidelijk hebben wat er is besproken en wat daarbij van belang is.
5. Doorvragen: tijdens het verhaal stel je vragen waarmee je dieper ingaat op wat de ander zegt.
6. Stiltes laten vallen wordt veelal als ongemakkelijk ervaren. Toch kan een stilte effectief zijn. Het geeft de ander ruimte om een antwoord uit zichzelf te halen.
7. Gevoel tonen en empathisch reageren betekent dat je je kunt inleven in de ander. Dit kun je doen door begrip te tonen en op open wijze te benoemen wat je ziet bij de ander. Bijvoorbeeld: 'Ik zie dat je emotioneel wordt als je er over praat.' Controleer altijd bij de persoon of dit klopt.
8. Afstemmen gebeurt door jouw taalgebruik en spreektempo af te stemmen op de ander. Dit bevordert de gespreksvoering, doordat de ander je beter begrijpt en zich vertrouwd voelt.

Bijlage 4. Sociogram

Om eenzaamheid aan te kunnen pakken, is het belangrijk om zicht te krijgen op jouw bestaande sociale netwerk. Zo krijg je meer zicht op de relaties die er al zijn en welke behoeften van jou verwezenlijkt worden. Welke relaties zijn goed? Welke relaties zijn minder sterk? Welke relaties zou je kunnen en willen versterken? En welke relaties missen er of zou je kwijt willen?

Hieronder staat een basismodel sociogram. Elke cirkel betreft een relatie die hebt met iemand in jouw netwerk. Dit kunnen dus familieleden, vrienden, een geliefde, kennissen, medestudenten etc. zijn. Vul het sociogram als volgt in:

- Schrijf je eigen naam in de middelste cirkel.
- Begin met de personen die het meest voor jou betekenen. Per cirkel vul je 1 persoon uit je netwerk in.
- Geef per cirkel/persoon kort aan wat die persoon voor jou betekent of welke behoeften jij realiseert in die relatie. Nummer evt. elke cirkel om onder de figuur per nummer de toelichting te schrijven (als de cirkels te klein zijn). Gebruik daarvoor de volgende letters (of een eigen toelichting):

A = Informationele steun (advies en uitwisselen informatie);

E = emotionele steun (er voor iemand zijn, luisteren, hart onder de riem steken, troosten);

I = Instrumentele steun (praktische dingen voor elkaar doen (planten of huisdieren verzorgen bijv.)); W = waarderende steun (bevestiging halen uit het contact met anderen)

- Geef per relatie aan of het gaat om:

Gezin (G)

Familie (F)

Liefdesrelatie (L)

Vrienden (V)

Kennissen (K)

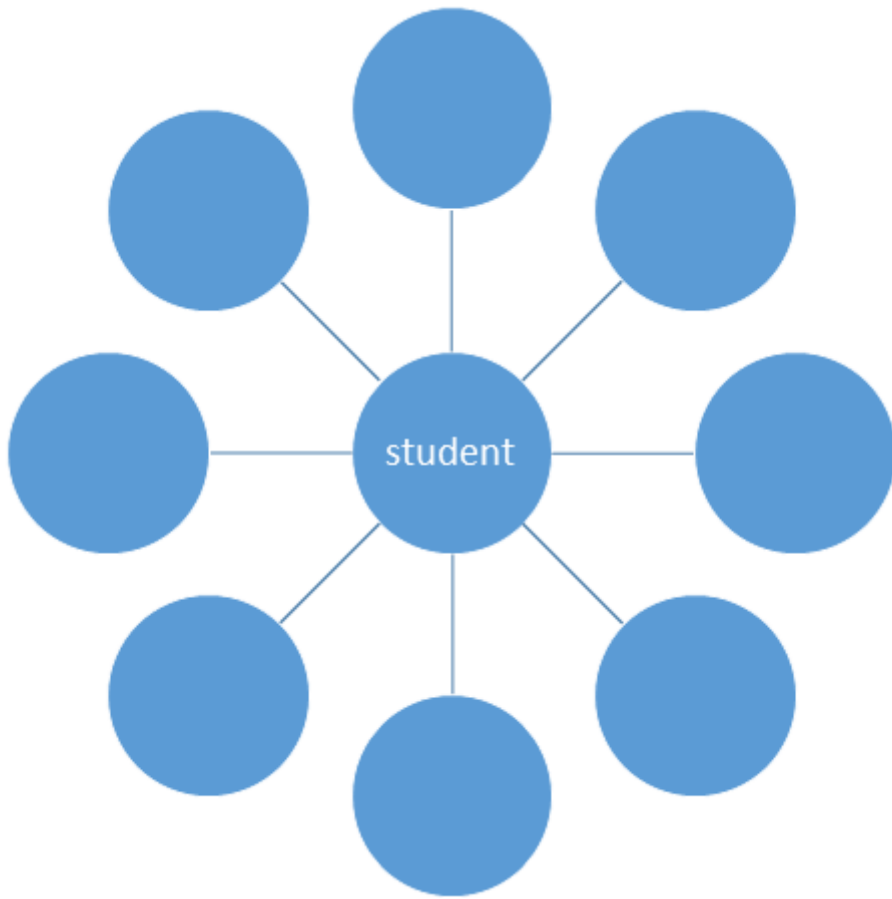
Medestudenten (M)

Professionals (P)

Anders.. (A)

- Maak met een pijl per relatie duidelijk of het contact (voornamelijk) eenrichtingsverkeer is of tweezijdig.
- Voeg extra cirkels toe als je meer mensen hebt die voor jou belangrijk zijn en enkele van jouw behoeften vervullen.
- Als je klaar bent met jouw netwerk in kaart brengen, probeer dan eens te bekijken wat jou opvalt.

Neem jouw ingevulde sociogram mee naar het volgende gesprek, want dit vormt één van de gesprekspunten.



Bijlage 5. Aanpak eenzaamheid

Nu je meer inzicht hebt gekregen in je sociale contacten en je je wensen met betrekking tot je eenzaamheid in kaart hebt gebracht, is de volgende stap het selecteren van de juiste aanpak om je gevoelens van eenzaamheid te verminderen. In veel gevallen is de gewenste aanpak een persoon of een voorziening.

Je moet drie stappen zetten om te bepalen wie (persoon of voorziening) je kan helpen:

- a. Beschrijf de ervaren gevoelens van eenzaamheid, evt. de momenten waarop of situaties waarin deze gevoelens het sterkst voelbaar zijn
- b. Brainstorm **eerst** (desgewenst samen met iemand anders) welke personen of voorzieningen je kunnen helpen om op een adequate wijze je gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Denk daarbij aan zowel formele als informele personen of voorzieningen en zowel binnen als buiten de Hanzehogeschool Groningen.
- c. Bepaal **daarna** (m.b.v. de gegeven scores) welke persoon of voorziening jou het beste kan ondersteunen, gebaseerd op de deskundigheid van de persoon of voorziening, je relatie daarmee en de beschikbaarheid van de persoon of voorziening.

Scoring:

Hoog = 5

Middelmatig = 3

Laag = 1

- d. Bereken de scores en kies op basis daarvan de meest geschikte persoon of voorziening

Voorbeeld:

Ervaren gevoelens van eenzaamheid					
Niemand weet wat ik echt denk en voel. Ik mis iemand die mij begrijpt en met wie ik open kan praten, mezelf kan zijn. Ik weet niet hoe ik zo'n persoon wel kan krijgen en ontmoeten of hoe ik meer diepgang en echtheid in mijn vriendschappen kan krijgen, vaak blijven gesprekken oppervlakkig.					
	Persoon/ voorziening	Deskundigheid	Positieve relatie	Beschikbaarheid	Totaalscore
1.	Decaan	3	3	3	9
2.	SLB'er	3	5	3	11
3.	Hanze Student Support training	5	3	1	9
4.	Moeder	1	5	3	9
5.	Medestudente Sanne	3	5	1	9
6.	Broer Thomas	5	5	5	15
7.	Oud klasgenoot Tim	3	3	1	7
8.					
9.					
10.					

Toelichting: decaan adviseert en bemiddelt, maar biedt zelf de ondersteuning niet aan; SLB'er is momenteel te druk met het ontwikkelen van online modules; Er zijn momenteel niet voldoende deelnemers voor de specifieke Hanze Student Support training; Moeder vindt het zelf lastig om over gevoelens te praten; Sanne heeft het te druk met het voorbereiden van haar toetsen; Thomas komt tot mijn verrassing er als beste uit en heeft momenteel ook de tijd; oud klasgenoot Tim heb ik al een tijd niet gezien en woont ver weg.

Leeg werkblad aanpak eenzaamheid – in te vullen door de student

Nu je meer inzicht hebt gekregen in je sociale contacten en je je wensen met betrekking tot je eenzaamheid in kaart hebt gebracht, is de volgende stap het selecteren van de juiste aanpak om je gevoelens van eenzaamheid te verminderen. In veel gevallen heeft de gewenste aanpak te maken met een persoon of een voorziening.

Je moet drie stappen zetten om te bepalen wie (persoon of voorziening) je kan helpen:

- a. Beschrijf de ervaren gevoelens van eenzaamheid
- b. Brainstorm **eerst** (desgewenst samen met iemand anders) welke personen of voorzieningen je kunnen helpen om op een adequate wijze je gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Denk daarbij aan zowel formele als informele personen of voorzieningen en zowel binnen als buiten de Hanzehogeschool Groningen.
- c. Bepaal pas **daarna** (m.b.v. het geven scores) welke persoon of voorziening je het beste kan ondersteunen, gebaseerd op de deskundigheid van de persoon of voorziening, je relatie daarmee en de beschikbaarheid van de persoon of voorziening.

Scoring:

Hoog = 5

Middelmatig = 3

Laag = 1

- d. Bereken de scores en kies op basis daarvan de meest geschikte persoon of voorziening

Ervaren gevoelens van eenzaamheid					
	Persoon/ voorziening	Deskundigheid	Positieve relatie	Beschikbaarheid	Totaalscore
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Toelichting:

Bijlage 6. Daylio

Daylio is een gratis app die je kunt gebruiken als middel om per dag jouw stemming, activiteiten, doelen etc. te registreren. In ons leven zijn we vaak erg druk en schiet het er te vaak bij in om stil te staan bij wat we meemaken en hoe onze ervaringen doorwerken in onszelf. Deze app biedt een strakke structuur met relevante onderdelen om dit scherper te krijgen en actief bezig te zijn met wat je dagelijks voelt, doet en wilt. Daarbij zijn er allerlei opties als grafieken, trends etc. om toe te passen. Wil je meer weten en de app downloaden? Ga naar de website: <https://daylio.net/>

Bijlage 7. Aangeven wat je nodig hebt

Zodra je een geschikte persoon of voorziening hebt geselecteerd als aanpak om gevoelens van eenzaamheid te verminderen is het belangrijk dat je duidelijk aangeeft wat je nodig hebt of wat je wens is. Zodoende weet die persoon waar hij aan toe is. Dat is beter dan simpelweg om ondersteuning roepen en de ander laten invullen wat precies nodig is en of hij dat kan bieden.

Bij deze opdracht spelen de volgende overwegingen:

- Vaak voelen mensen het als zwakte wanneer ze hulp vragen. Ze willen niet afhankelijk zijn. Aan de andere kant vinden mensen het vaak fijn om een ander te helpen.
- Als iemand bepaalde kennis of vaardigheden mist, zal zijn behoefte aan steun groter zijn.
- Als je je vraag stelt is het belangrijk dat je het met zelfvertrouwen doet, niet weifelend.

Om je vraag te stellen moet je drie dingen doen:

- a. Zeg wat je nodig hebt/wat je wens is
- b. Stel een tijd en een plaats vast
- c. Vraag om een concrete afspraak

Aandachtspunt:

- Probeer je vraag zo concreet mogelijk te formuleren. Wat wil je precies dat de ander voor je doet?

Voorbeeld

Instructies:

- a. Zeg wat je nodig hebt/wat je wens is
- b. Stel een tijd en een plaats vast
- c. Vraag om een concrete afspraak

Ervaren gevoelens van eenzaamheid	
Niemand weet wat ik echt denk en voel. Ik mis iemand die mij begrijpt en met wie ik open kan praten, mezelf kan zijn. Ik weet niet hoe ik zo'n persoon wel kan krijgen en ontmoeten of hoe ik meer diepgang en echtheid in mijn vriendschappen kan krijgen, vaak blijven gesprekken oppervlakkig.	
a. Zeg wat je nodig hebt:	b. Stel een tijd en een plaats vast:
Ik heb iemand nodig met wie ik hechte band heb en aan wie ik mijn verhaal kwijt kan. Iemand die mij begrijpt en met wie ik het over vergelijkbare interesses kan hebben en onderwerpen die ons bezig houden.	Zondagavond 19.00 uur spreken we in het Stadspark af om samen te wandelen en te praten.
c. Vraag om een concrete afspraak:	
Thomas, wil en kan jij met mij de komende zondagavonden om 19.00 in het Stadspark afspreken om samen te wandelen en bij te praten?	

Leeg werkblad aangeven wat je nodig hebt – in te vullen door de student

Instructies:

- a. Zeg wat je nodig hebt/wat je wens is
- b. Stel een tijd en een plaats vast
- c. Vraag om een concrete afspraak

Ervaren gevoelens van eenzaamheid	
a. Zeg wat je nodig hebt:	b. Stel een tijd en een plaats vast:
c. Vraag om een concrete afspraak:	

Bijlage 8. Nazorg-attentie

N.B. Deze wordt tijdens de training op papier uitgedeeld en na de training ook digitaal verstuurd aan de professionals, om mee te geven aan de student.


EENZAAMHEID STUDENTEN

- 1 POSITIEF SIGNAAL!**

Jouw behoefte aan meer of diepgaander sociaal contact, zoals met medestudenten, is in de eerste plaats een positief en waardevol signaal en dus herkenbaar voor die meeste mensen! Niet als een hongergevoel uitnodigt tot eten, nodigen gevoelens van eenzaamheid uit om contact te zoeken met andere mensen/studenten. Neem dus initiatief.


- 2 RICHT JE OP WAT WEL MOGELIJK IS**


Richt jouw aandacht en energie op wat binnen jouw leefwereld WEL mogelijk is en frustreer je niet over wat allemaal niet kan. Iedereen heeft behoefte aan contact, dus een initiatief kan snel positief ontvangen worden.


- 3 OUDE HOBBY'S EN VRIENDSCHAPPEN**

Herontdeek op wat je leuk vindt om te doen, denk bijvoorbeeld aan hobby's of interesses die je had als kind. Kijk eens of oude passies nieuw leven kunnen krijgen, zeker als die activiteiten met anderen kunnen worden gedaan. Is contact met goede vrienden verwaterd? Bedenk of je dit contact nieuw leven wilt inblazen.


- 4 UIT JE LEEFRUIMTE**


Heb je een extra lastige of zware dag? Gaat er toevallig niemand in op een initiatief? Ga dan in ieder geval even wat anders doen, uit jouw leefruimte. Maak bijvoorbeeld een wandeling, plan boodschappen doen halverwege de dag in.


- 5 MEER VERBINDING MET JE KLAS**


Besprek met jouw mentor/docent hoe jullie als klas meer contact en verbinding kunnen krijgen met elkaar en wat mensen en behoeften zijn en hoe die aandacht kunnen krijgen.


- 6 MOTIVATIE VOOR JE STUDIE**


Merk je dat het studeren extra veel vraagt en jouw motivatie vermindert? Kijk dan ook eens op deze website voor tips om thuis gemotiveerder te blijven voor jouw studie: www.begeleiders.nl en klik op de link 'tips voor succesvol thuis studeren'!


- 7 IEMAND HELPEN DIE EENZAAM IS**

Wil je iemand die eenzaam is helpen? In plaats van gezelschap aan te bieden, vraag om een praktisch klusje. Denk bijvoorbeeld eens aan helpen bij huishoudelijke taken, een sportmaatje, een studiemaatje of vrijwilligerswerk.


- 8 GEZONDE LEEFSTIJL**

Voor een betere stemming en prettiger functioneren is het goed aandacht te hebben voor de fundamentele van het menselijk functioneren. Zorg dus voor een goed slaap/week ritme, eet en drink gezond en op vaste momenten, blijf uit met middelengebruik en zorg voor voldoende lichaamsbeweging.



- 9**

- 10**

- 11**

Hanzehogeschool Groningen
Lectuur Rehabilitatie
Willem Vos & Jitsa Ruijter
CAST@org.han.nl
www.eenzaamheidstudenten.nl

Interessante links:
www.begeleiders.nl
www.eenzaam.nl
www.jelinas.nl
www.wijzijngroningen.nl



Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences