

# Training EAST voor professionals

## Dagdeel 1:

**EAST**  
EenzaamheidsAanpak  
STudenten

Training  
professionals  
Dag 1

Door: Willem Vos & Jisca Kuiper



EAST

Welkom

Programma

9.00 - 9.10	Inloop met koffie en thee
9.10 - 9.30	Kennismaking
9.30 - 10.15	Introductie op het thema
10.15 - 10.30	Pauze
10.30 - 11.00	Besprekbaar maken eenzaamheid en gespreksvaardigheden
11.00 - 11.30	Sociogram
11.30 - 11.45	Praktische zaken
- 11.45	Afsluiting

Kennismaking

Wie ben je?  
Waar werk je? Hoe lang al en wat doe je daar? Wat hoor jij van studenten over eenzaamheid?

Introductie op het thema

- Wat betekent eenzaamheid voor jou? Wat roept het bij jou op?
- (woord(en), tekening, plaatje,...)

Introductie op het thema

- Studenten
- Taboe
- Welbevinden
- Studie

Introductie

Bijna 1 op de 10 Nederlanders voelde zich sterk eenzaam in 2019



- **Eenzaamheid** is een persoonlijke, subjectieve ervaring. Dit kan betrekking hebben op het aantal sociale contacten, maar ook de kwaliteit van de contacten

Introductie op het thema

- **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.

Introductie op het thema

Doelstelling EAST:

Het ontwikkelen, uitvoeren en evalueren van een interventie,

om eenzaamheid onder studenten besprekbaar te maken en te verminderen

en daarmee tevens preventieve werken aan het welbevinden van de studenten, waardoor mogelijk psychische problemen kunnen worden

Introductie op het thema

Opzet EAST:

- Gesprek 1: contact leggen
- Gesprek 2: type eenzaamheid achterhalen
- Gesprek 3: aanpak eenzaamheid
- Gesprek 4: kijken wat werkt en wat niet
- Gesprek 5: evaluatie en afronding

Introductie op het thema

- Is jouw beeld van eenzaamheid veranderd?
  - Is er verschil tussen wat je eerder hebt opgeschreven/getekend/bedacht en wat je nu hebt gehoord?
- Oefening: wat is jouw persoonlijke ervaring met eenzaamheid?
  - Neem twee minuten de tijd om te bedenken wat jouw persoonlijke ervaring met eenzaamheid is
  - Ga daarna enkele minuten in gesprek in tweetallen om de ervaringen uit te wisselen

Pauze

**Bespreekbaar maken en gespreksvaardigheden**• Hoe zorg je dat je in het eerste gesprek het contact aangaat met de student en eenzaamheid bespreekbaar maakt?

**Bespreekbaar maken en gespreksvaardigheden**

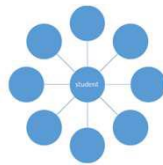
- Gespreksdoel; eenzaamheid oplossen?
- Bespreken van eenzaamheid is al een interventie op zichzelf• Dilemma's en valkuilen die je mee kan nemen:
  - Zelf geen therapist, of de oplossing voor de eenzaamheid worden•
- Contextfactoren; wat is nodig om tot de kern te komen in de gesprekken?

**Bespreekbaar maken en gespreksvaardigheden**

1. Open, eerlijk, nieuwsgierig en onbevooroordeeld zijn
2. Open vragen stellen nodigt uit tot vertellen
3. Actief luisteren
4. Samenvatten en parafaseren
5. Doorvragen
6. Siltjes laten vallen
7. Gevoel tonen en empathisch reageren
8. Afstemmen

**Bespreekbaar maken en gespreksvaardigheden**

• Sociogram



**Praktische zaken**

- Planning:
  - Trainingsdagen EAST zijn 6 en 27 oktober (9.00-12.00)
  - Werven studenten: vanaf nu
  - Uitvoeren EAST aanpak (5 gesprekken); tussen november 2021 en maart 2022•
  - Evaluatie EAST aanpak: april en mei 2022
- Tijdsinvestering: +/- 30 uur
  - Training: 2 x 3 uren= 6 uur
  - Gesprekken met 4 studenten: 5 X 4 uur = 20 uur
  - Voorbereiden gesprekken, contact onderhouden en inlezen: 3 uur•
  - Evaluatie onderzoek: 1 uur

**Praktische zaken**

- Werving studenten
  - Eigen contacten
  - Brochure
  - Wervingstekst op blackboard
- *Voel je je eenzaam of mis je verbinding met mensen? Zou je hier graag ondersteuning bij willen? Lees dan bijgesloten brochure voor meer informatie. Mail voor meer informatie of om je aan te melden: naam@pl.hanze.nl*
- Voor studenten die eenzaamheid ervaren of behoefte hebben aan meer sociale verbinding, waardoor ze belemmering ervaren in hun opleiding

**Praktische zaken**

EAST (geen contact: via collega's, brochure, of BB)			
2. Aanmelding student	21	Sturen link vragenlijst eenzaamheid + aanmeldingsformulier naar student	Student aanmelden bij coördinatoren via mail ( <a href="mailto:eastproject@org.hanze.nl">eastproject@org.hanze.nl</a> ) met voor- en achternaam student + emailadres student + datum eerste gesprek
3. Voortgang aan het eerste gesprek		Ingevulde vragenlijst eenzaamheid + aanmeldingsformulier sturen naar coördinator	Let op: alleen wanneer vragenlijst eenzaamheid + aanmeldingsformulier ingevuld mag het eerste gesprek plaatsvinden
4. EAST uitvoering	Nov '21 - mei '22	Ruimte voor vragen/pareren	5 gesprekken met de student (of meer oft gesprekken met de professional en meder indien nodig)
5. Evaluatie	Junij '22	Professionals en studenten uitnodigen voor evaluatie	Deelnemen aan focusgroep ter evaluatie

**Afsluiting**

- Vooruitblik trainingsdag 2 (woensdag 27 oktober)• Vragen en feedback

- Contact informatie (ook voor de aanmelding van studenten): Willem Vos en Jisca Kuiper  
[eastproject@org.hanze.nl](mailto:eastproject@org.hanze.nl)

## Dagdeel 2:

**EAST**  
EenzaamheidsAanpak  
SStudents

Training  
professionals  
Dag 2

Door: Willem Vos & Jisca Kuiper



Voorstellen nieuwe  
aanwezigen Wie ben je?  
Waar werk je? Hoe lang al en wat doe je daar?

Pauze

Aangeven wat je nodig hebt

Zodra je een geschikte persoon of voorziening hebt geselecteerd als aanpak om de gevolgen 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 overwaden:

- 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 wellolend.

EAST  
Welko  
m

Terugblik vorige trainingsdag + vragen over de training en handleiding

- Voorstellen en uitwisselen eigen ervaringen eenzaamheid (onder studenten)
- Introductie op het thema en EAST
- Bespreekbaar maken eenzaamheid en rollenspel
- Praktische zaken

Vragen?

Aanpak eenzaamheid

- Oefenen met bijlage 5. Aanpak eenzaamheid (obv eigen ervaring eenzaamheid uit trainingsdag 1)
- Denk terug aan jouw eigen (eventueel eerdere/vroegere) ervaring met eenzaamheid (besproken tijdens trainingsdag 1). Vul bijlage 4 in obv jouw eigen ervaring met eenzaamheid.
- Wat was onduidelijk, liep je ergens tegenaan, wat valt verder op, zijn er nog andere vragen?

Aangeven wat je nodig hebt

Om je vraag te stellen moet je drie dingen doen:

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

Aandachtspunt:

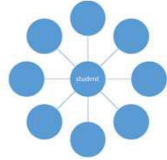
- Probeer je vraag zo concreet mogelijk te formuleren. Wat wil je precies dat de ander voor je doet?

Programma

9.00 - 9.15	Inloop met koffie en thee
9.15 - 9.30	Kort voorstellen van nieuwe aanwezigen
9.30 - 9.45	Terugblik en vragen vorige trainingsdag + de handleiding
9.45 - 10:15	Sociogram
10:15 - 10:30	Pauze
10:30 - 11:00	Aanpak eenzaamheid
11:00- 11:30	Aangeven wat je nodig hebt
11:30- 11:50	Praktische zaken
11:50 - 12:00	Afsluiting

Bespreekbaar maken en gespreksvaardigheden

- Sociogram



Aangeven wat je nodig hebt

- Oefenen met bijlage 7. Aangeven wat je nodig hebt (obv eigen ervaring eenzaamheid uit trainingsdag 1)
- Denk terug aan jouw eigen (eventueel eerdere/vroegere) ervaring met eenzaamheid (besproken tijdens trainingsdag 1). Vul bijlage 7 in obv jouw eigen ervaring met eenzaamheid. Gebruik daarbij ook bijlage 5.
- Wat was onduidelijk, liep je ergens tegenaan, wat valt verder op, zijn er nog andere vragen?

Aangeven wat je nodig hebt

- Oefenen met bijlage 7. Aangeven wat je nodig hebt (obv eigen ervaring eenzaamheid uit trainingsdag 1)
- Denk terug aan jouw eigen (eventueel eerdere/vroegere) ervaring met eenzaamheid (besproken tijdens trainingsdag 1). Vul bijlage 7 in obv jouw eigen ervaring met eenzaamheid. Gebruik daarbij ook bijlage 5.
- Wat was onduidelijk, liep je ergens tegenaan, wat valt verder op, zijn er nog andere vragen?

## Praktische zaken

- Planning:
  - Werven studenten: vanaf nu
  - Uitvoeren EAST aanpak (5 gesprekken): tussen november 2021 en maart 2022
  - Evaluatie EAST aanpak: april en mei 2022
- Tijdsinvestering: +/- 30 uur
  - Training: 2 x 3 uren = 6 uur
  - Gesprekken met 4 studenten: 5 X 4 uur = 20 uur
  - Voorbereiden gesprekken, contact onderhouden en inlezen: 3 uur
  - Evaluatie onderzoek: 1 uur

## Afsluiting

- Wat is je het meest bij gebleven van de

training?

- Vragen en feedback

- Contactinformatie (ook voor de aanmelding van studenten): Willem Vos en Jisca Kuiper

[eastproject@org.hanze.nl](mailto:eastproject@org.hanze.nl)

## Praktische zaken

- Werving studenten
  - Eigen contacten
  - Via collega's
  - Brochure
  - Wervings tekst op blackboard
  - *Voel je je eenzaam of mis je verbinding met mensen? Zou je hier graag ondersteuning bij willen? Lees dan bijgesloten brochure voor meer informatie. Mail voor meer informatie of om je aan te melden: naam@pl.hanze.nl*

## Praktische zaken

1. Werving* Onderzoek: Deelnemersmateriaal			
		brochure, of BB)	
2. Aanmelding student	Per nov 21	Sturen link vragenlijst eenzaamheid + toelichtingsformulier naar student	Student aanmelden bij coördinatoren via mail ( <a href="mailto:eastproject@org.hanze.nl">eastproject@org.hanze.nl</a> ) met voor- en achternaam student + e-mailadres student + datum eerste gesprek
		Naam student maak in CC.	Aanmelden bij de professional door wie hij/zij benaderd is
3. Voortgaand gesprek		Inlevende vragenlijst eenzaamheid + toelichtingsformulier desam met student	Vragenlijst eenzaamheid + toelichtingsformulier invullen via toegestuurd link. De inlevende vragenlijst doet de student zelf met de professional
		Ligt de afsluiting/waarnemen respondent eenzaamheid + 20 inlevende mail met eerste gesprek plaatsvinden...	
4. EAST uitvoering	Nov 21 - met 22	Ruimte voor vragen/opmerkingen (indien nodig)	5 gesprekken met de student (of meer indien nodig)
5. Evaluatie	April '22	Professionals en studenten uitnodigen voor evaluatie	5 gesprekken met de professional en merken aan de opdracht
		Deelname aan focusgroep ter evaluatie van EAST	Hoofdstuk invullen respondent eenzaamheid en deelnemers aan focusgroep ter evaluatie van EAST