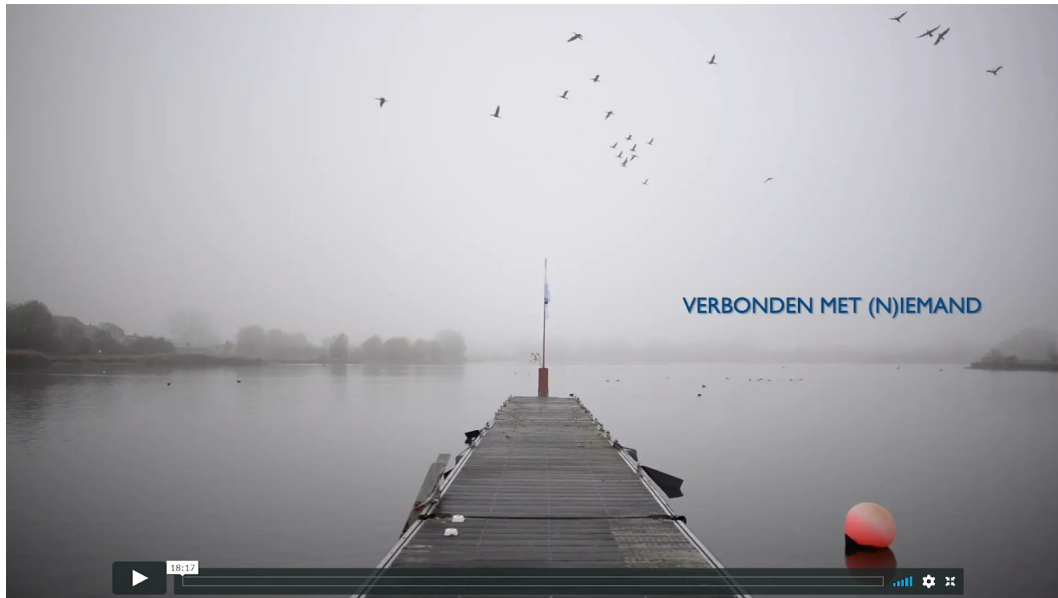


Educatieve leidraad en documentairefilm 'Verbonden met (n)iemand'

Een genuanceerd beeld van eenzaamheid



op <https://vimeo.com/303292386>

Inleiding

Eenzaamheid is een **maatschappelijk probleem**. De CAW's (Centra Algemeen Welzijnswerk) van West-Vlaanderen worden elke dag geconfronteerd met mensen die zich eenzaam voelen of al een lange tijd in sociaal isolement leven. Deze mensen worden door onze hulpverleners ondersteund en geholpen op verschillende levensdomeinen.

Heel wat mensen worden vroeg of laat geconfronteerd met eenzaamheid. Zij linken eenzaamheid vaak aan mensen die op latere leeftijd gekluisterd aan hun zetel zitten. Maar dat is niet helemaal correct. Uit het Nationaal geluksonderzoek van 2018 blijkt dat 46 procent van de Belgen zich soms tot altijd eenzaam voelt. De cijfers liggen het hoogst bij Belgen tussen de 35 en de 50 jaar oud. Maar we kunnen stellen dat eenzaamheid een gevoel is dat bij alle mensen van alle leeftijden voorkomt.

De West-Vlaamse CAW's zetten zich in voor een sterk welzijn en willen meehelpen om eenzaamheid en sociale uitsluiting preventief en proactief aan te pakken in de regio. We verspreiden deze educatieve leidraad dan ook om aan **diverse partners** in ons werkingsgebied een aantal **handvatten aan te reiken** waarmee ze preventief aan de slag kunnen gaan met het thema eenzaamheid in de klas of in een groepsvorming.

Doelstellingen

- Verhogen van de aandacht voor het thema eenzaamheid.
- Het beeld rond eenzaamheid nuanceren en afstemmen aan de realiteit.
- Bewustmaken dat er verschillende vormen van eenzaamheid bestaan en dat iedereen hiermee in aanraking kan komen.
- Mensen tools aanreiken om zich te wapenen tegen eenzaamheid.
- Mensen kennis van mogelijke hulpbronnen aanreiken.

Educatieve leidraad

In tijden dat contact leggen nog nooit zo gemakkelijk was, door alle 'nieuwe' communicatietechnologie, zou je denken dat eenzaamheid geen maatschappelijk probleem vormt. Niets is minder waar.

We hebben deze fiche ontwikkeld om met dit thema aan de slag te gaan met de klas of in groepswerk.

Deze leidraad maakt deel uit van de [brochure 'Eenzaamheid aanpakken'](#).

Benodigheden:

Wat heb je nodig om aan de slag te gaan?

- materiaal om het filmpje te tonen (computer, beamer, digibord...)
- internetverbinding
- papier en balpen
- stellingen (zie verder)
- rode en groene kaarten/ schalen in de ruimte/ indien je dit niet hebt kunnen de deelnemers hun duim opsteken of naar beneden houden
- indien gewenst kan je het filmpje aanvragen om offline te gebruiken. Neem daarvoor contact op met preventieteam@cawnoordwestvlaanderen.be

Afspraken maken:

Om alles vlot te laten verlopen kan je starten met het maken van een aantal afspraken. Deze afspraken zorgen ervoor dat de groep duidelijk weet wat de bedoeling is en kan er een veiligheid om vrij te spreken geïnstalleerd worden.

Indien gewenst kunnen de deelnemers in de groep zelf nog afspraken toevoegen.

JPLA

- *Joker*: je beslist zelf als je iets wil delen of inbrengen in de groep. Je mag gerust je joker inzetten.
- *Ik*: als je iets vertelt dan doe je dat vanuit de ik-persoon. Je hoeft geen verhalen te delen van anderen uit de groep. Misschien vindt die persoon dat niet gepast.
- *Privacy*: alles wat in de groep verteld wordt, blijft in de groep.
- *Luisteren*: als iemand aan het woord is dan luister je, wil je er iets aan toevoegen dan vraag je het woord.
- *Actie*: als iedereen actief meedoet dan is dat voor iedereen aangenaam.

Brainstorm:

Om het thema in de groep te poneren start je met een brainstorm over 'eenzaamheid'.

Waarom denk jij als je het woord 'eenzaamheid' hoort?

Deze richtvraag kan je stellen in grote groep. De deelnemers kunnen vrij in de grote groep brainstormen.

Deze brainstorm kan in grote groep maar kan even goed in kleinere subgroepjes.

Indien je werkt met subgroepjes kan je er nog voor kiezen om per subgroep te peilen naar de belangrijkste zaken en dit in grote groep terugkoppelen.

Tijdens de brainstorm is het niet de bedoeling dat de anderen feedback geven op de mening van een andere deelnemer. Alles kan gezegd worden en ieders mening mag gedeeld worden.

Variant:

- *Brainstorm in grote groep*: Je laat de deelnemers naar een bord/flap komen om zo hun gedachten te noteren. Na 5 minuten (mag meer naar gelang de tijd die je hebt) overloop je samen met de groep wat er op het bord staat en open je zo het gesprek.
- *Brainstorm in kleine groep*: Je laat de deelnemers zich opsplitsen in subgroepen en laat de brainstorm gebeuren op een groot blad in het midden van elk groepje. Na 5 min laat je de kleine subgroepjes de belangrijkste zaken benoemen in de grote groep. Je kan er voor kiezen om de terugkoppeling niet naar de grote groep mondeling te doen maar de papieren in de ruimte op te hangen en de deelnemers te laten wandelen doorheen de ruimte.
- *Visueel brainstormen*: Je laat de deelnemers kiezen uit een aantal geselecteerde foto's of emoticons. Hierbij kan je ruimte laten aan de deelnemers om zelf te tekenen indien ze dat wensen.

Stellingen

Kaarten akkoord (groen) en niet akkoord (rood)

Lijn in de ruimte met schaal:

- cijfers: 0-10 hang je op over de ruimte en mensen kunnen zich schalen aan de hand van cijfers
- emoticon: je hangt emoticons op van droevig tot blij

Overzicht van stellingen (op basis van uitspraken/getuigenissen uit het filmpje):

- Je kan ook eenzaam zijn als je veel geld hebt.
- Je groeit op in je geboorteland en plots moet je daar weg. Je bent alleen in een ander land zonder familie, ouders, vrienden,... Dat is eenzaamheid.
- Ik pas mij aan aan mensen om erbij te horen.
- Mensen die populair zijn hebben meer vrienden.
- Het leven op sociale media (FB, instagram) wordt mooier voorgesteld dan de realiteit en hierdoor voel ik mij soms eenzaam.
- Als ik hulp nodig heb dan durf ik dat te vragen en weet ik bij wie ik terecht kan.
- Aan een goede vriend of vriendin vertel ik wat ik niet aan anderen vertel.
- Eenzaamheid doet pijn.
- Mensen die sociaal zijn, zijn nooit eenzaam.
- Eenzaamheid is (soms) positief.
- Eenzaamheid is het missen van contact.
- Ik kan mijn gevoelens uiten.
- Je kan pas gelukkig zijn als je veel mensen kent.
- Gevoelens kan ik even voor mezelf houden en ze komen er pas uit wanneer ik dat wil.
- Eenzaamheid is iemand rond je willen hebben wanneer dat niet mogelijk is.
- Eenzaamheid komt enkel voor bij oude mensen.

Bij de stellingen kan je zelf selecteren welke je gebruikt. Je kan hier ook zelf stellingen aan toevoegen.

Je kiest dus zelf hoeveel stellingen je bespreekt met de groep. Hierna kan je het groepsmoment afronden. Al dan niet verwijzend naar onderstaande hulpkanalen.

caw.be

jac.be

1712

Zelf aan de slag?

Wat kan je als klas/school/organisatie doen rond eenzaamheid?

Je kan samen met de deelnemers nadenken hoe jullie aan de slag gaan met eenzaamheid.

Jullie kunnen samen op zoek gaan naar wat kan helpen.

Dit kan ook op niveau van leerkrachten naar de klas zelf en als school naar de leerlingen.

Inspiratie nodig?

Specifiek voor leerkrachten/scholen en hun beleid:

<https://www.klasse.be/156770/een-warm-zorgbeleid/>

De film wordt zo breed mogelijk verspreid en **kan dus vrij gebruikt en vertoond worden** om het taboe, en het vaak verkeerde beeld rond dit thema, te doorbreken. Je vindt de film op <https://vimeo.com/303292386>

Deze educatieve fiche werd ontwikkeld door Het preventieteam van CAW Noord-West-Vlaanderen
Contacteer preventieteam@cawnoordwestvlaanderen.be voor meer info.

