

EenzaamheidsAanpak Studenten (EAST)

Werkboek studenten

Inhoudsopgave

Opdracht sociogram (na het eerste gesprek)

Opdracht aanpak eenzaamheid (na het tweede gesprek)

Opdracht aangeven wat je nodig hebt (na het derde gesprek)

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)

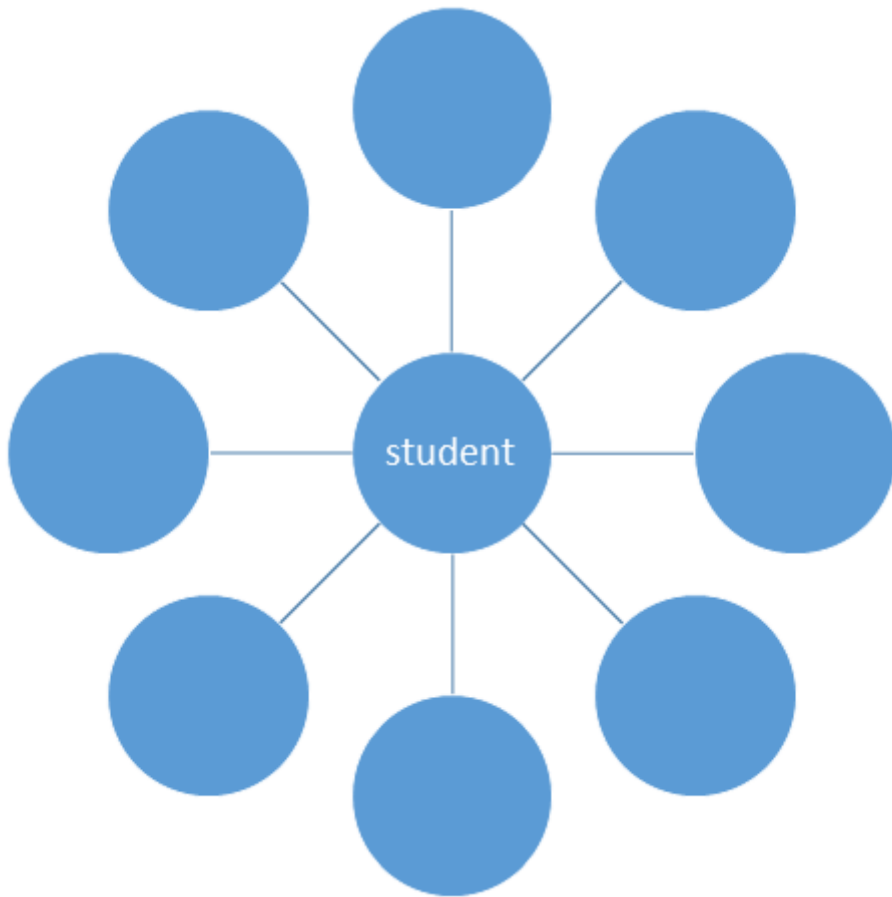
Medestudenten (M)

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.



Opdracht: 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:

Opdracht 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:	