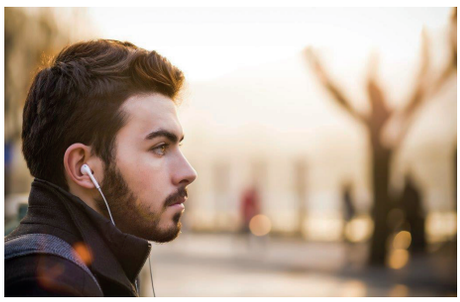
Wat zou de ander willen?



Module 3

In de vorige module is gekeken naar wat er veranderd is in het leven van de persoon die zich eenzaam voelt. Grote kans dat er in het gesprek daarover ook verlangens naar boven zijn gekomen. Verlangen naar hoe het eerder was, verlangen naar verandering ten positieve. In deze module kijken we daar verder naar. Wat zijn die verlangens, wat wil iemand nou eigenlijk echt? Wat zijn de dromen die de ander heeft? Want iedereen heeft dromen, hoe oud of jong je ook bent. Wat je omstandigheden ook zijn. Iedereen droomt ergens over en verlangt ergens naar.

We kijken eerst weer naar de bijbehorende weken in het werkboek en de opdrachten. Bij deze module zijn dat week 3 en week 4 uit het werkboek. Deze weken horen qua onderwerp bij elkaar en worden daarom beide in deze module behandeld. Het zijn daardoor wel vrij veel opdrachten die nu besproken worden. Na de opdrachten uit het werkboek zal er wat theorie over oplossingsgericht werken worden besproken. Als laatste zijn er nog links naar nog meer informatie en de uitdagingen om mee aan de slag te gaan.

Veel succes!

Uitdagingen bij deze module:

- Een leuke oefening om te ervaren dat je iemand kunt helpen zonder zelf in het probleem te duiken is de volgende: Ga met iemand in gesprek over een (klein, fictief) probleem. De ander mag het probleem niet noemen. Ondanks dat je het probleem niet weet, ga je toch proberen de ander te helpen.
  Dit kun je doen door oplossingsgerichte vragen te stellen, zoals:
  - *Schaalvraag:* hoe erg is het probleem om een schaal van 1 tot 10? Waarom niet lager? Wat moet er gebeuren om het hoger te krijgen? Heb je zelf een idee hoe je dat kan doen? Wat heb je nodig om dat te kunnen doen? Ken je mensen die je daarbij zouden kunnen helpen?
  - *Wondervraag*: Wat als er een wonder gebeurt en het probleem is opeens opgelost? Wat is er dan anders? Hoe ben jij dan anders? Zijn er nu al momenten die daarbij in de buurt komen? Hoe heb je dat toen gedaan? Wat zou je nu kunnen doen om te bereiken dat het iets meer lijkt op de ideale situatie? Welke eigenschappen heb jij die je daarbij kunnen helpen? Welke mensen ken je die je daar bij kunnen helpen?

  Zoals je zult merken kun je heel wat helpende vragen stellen, zonder dat jij het probleem weet en zonder dat je zelf de neiging hebt om het probleem op te lossen.
- Probeer de komende tijd eens te oefenen met oplossingsgerichte vragen stellen. Dat kan gewoon in de normale gesprekken die je met mensen hebt. Hoe kun je zelf iets meer op de achtergrond blijven, niet gelijk oplossingen bedenken, maar de ander helpen om zijn of haar eigen oplossingen te realiseren?
- Als het goed is, heb je ondertussen een kennismaking gehad met iemand waarmee je een aantal opdrachten gaat doen. Daarmee kun je gewoon zelf van start gaan en op jouw manier de opdrachten samen met de betreffende persoon uitvoeren. Wij horen graag hoe dat gaat! Ook als je er niet uitkomt of vragen hebt kun je altijd contact opnemen.
- In de volgende video maak je kennis met Ria. Zij vertelt wat zij heeft gedaan om minder eenzaam te worden. Hoe sluit deze video aan bij de opdrachten uit het werkboek? https://www.nhnieuws.nl/nieuws/212590/week-van-de-eenzaamheid-oud-en-jong-voelt-zich-alleen
- Als je wat langer de tijd hebt kijk dan eens naar de kerstspecial van Wie kent mij nog? uit 2018. In dit programma van de EO komen vier mensen bij elkaar die eerder een oproep hebben gedaan waarin ze vertelden over hun eenzaamheid. Let eens op waar de vier behoefte aan hebben. Wat willen ze echt? Naar wat voor soort contact verlangen ze? In deze aflevering is heel goed zichtbaar hoe verschillend dat is voor ieder persoon. https://portal.eo.nl/programmas/tv/wie-kent-mij-nog/gemist/2018/12/25-kerstspecial/

Verder lezen? Dit is de gebruikte literatuur:

✓ https://www.mezzo.nl/uploads/content/file/Versterken%20sociale%20netwerken%20(handreiking).pdf (pag 11)
✓ https://talentontwikkeling.com/actueel/weblog/persoonlijke-effectiviteit/376-oplossingsgericht-werken-methodiek
✓ https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/(311053)-nji-dossierDownloads-Watwerkt_Oplossingsgerichtetherapie.pdf
✓ https://www.volkskrant.nl/de-gids/waarom-je-bij-problemen-beter-geen-advies-kunt-geven~b80bcac7/?utm_campaign=shared_earned&utm_medium=social&utm_source=copylink

Weet
wat je wilt!

WERKBOEK STOP EENZAAMHEID zelf

Wat zegt het werkboek van week 3 en 4

Voordat je met de hulpvrager daadwerkelijk aan de slag gaat om de eenzaamheid te verminderen is het allereerst belangrijk om goed te weten wat iemand wil. Wat zijn de behoeften en verlangens? Waar geniet iemand van? En zijn het eigen wensen of is het een vergelijken met wat anderen doen? Daar gaan de tekst en de opdrachten van week 3 en 4 uit het werkboek over.

In de vorige week van het werkboek is er gekeken naar het verleden. In deze twee weken van het werkboek wordt er gekeken naar de toekomst. Dat wil niet zeggen dat het verleden daarbij niet gebruikt wordt. Soms kunnen juist oude interesses, iets wat iemand vroeger deed en nu niet meer, helpen bij het maken van een plan voor de toekomst.

"Als morgen alles goed zou zijn? Dan zou mijn vrouw weer gezond thuis zijn in plaats van in het verzorgingshuis. Dan zouden we samen op pad gaan. Wandelen, naar een concert of heerlijk samen uit eten. Maar ook gewoon weer de kleine dagelijkse dingen. Samen ontbijten en bespreken wat er in de krant staat. Lachen om een grap... Dat kan allemaal niet meer, he?
Het kleinste dingetje wat wel in een week zou kunnen veranderen? Misschien toch weer een hond nemen, zodat ik niet elke keer in een leeg huis kom. Of vragen of een vriend met mij uit eten wil. Het voelt zo naar om mijn vrouw dan achter te laten en zelf gezellig uit eten te gaan. Maar ik kan toch niet helemaal stoppen met leven en leuke dingen doen?"

Week 3: opdracht 1

Schrijf eens op hoe je wilt dat jouw leven er over 10 jaar uitziet. Houd hierbij wel de realiteit in het oog. Het gaat erom dat je nadenkt over wat jij wilt met je leven en waar jouw wensen en behoeften liggen. Wat vind jij nu echt belangrijk voor de toekomst?

De eerste opdracht start in de verre toekomst. hierdoor worden mensen gedwongen om iets meer te kijken naar de lange termijn in plaats van naar korte termijn oplossingen. Niet iedereen kan dit. Als mensen erg oud zijn, is het misschien niet heel realistisch om te kijken naar de toekomst over 10 jaar. Mocht je merken dat de hulpvrager waarmee je de opdrachten doet hierin vastloopt, pas de opdracht dan wat aan. Maak het termijn bijvoorbeeld korter. Ook kun je er meer een creatieve opdracht van maken, als mensen zich beter kunnen uitdrukken in beelden dan in woorden. Dat kan door samen een tekening of collage te maken van toekomstdromen. Ook zou je de "wondervraag" kunnen gebruiken: "Wat als er vannacht een wonder zou gebeuren en al je problemen zijn opgelost en je dromen uitgekomen. Waaraan zou je dat morgenochtend het eerste merken? Wat zou er anders zijn? Wat zou je zelf anders doen?"

Week 3: opdracht 2

Hoe wil jij jouw sociale netwerk vormgeven? Aan wat voor soort contacten heb jij behoefte? Met welke mensen wil jij omgaan en met welke juist niet? Hoeveel sociale contacten wil je? Houd je van groepen mensen om je heen of juist maar een paar? Hoeveel tijd wil je aan je sociale netwerk besteden? Beschrijf hieronder a.d.h.v. bovenstaande vragen eens jouw wensen en behoeften omtrent je sociale netwerk.

De tweede opdracht gaat de dromen en verlangens concreet maken. Hoe concreter de antwoorden zijn, hoe makkelijker is het om straks oplossingen te zoeken die echt passen. Het is ook goed om naar de inhoud van de contacten te vragen. Wat maakt een contact tot een waardevol contact? Is dat samen iets doen, is dat diepe gesprekken of af en toe een knuffel krijgen?

Week 3: opdracht 3

Zijn bovenstaande wensen en behoeftes al toe te passen in je bestaande relaties? Zo ja, hoe?

Dit is een inleidende vraag waar in week 5 verder naar gekeken wordt, namelijk in hoeverre is er al een netwerk van sociale contacten en kan dat gebruikt worden? Dan wordt het hele netwerk daadwerkelijk op papier gezet, maar het zou mooi zijn als de hulpvrager nu al ideeën krijgt met wie in zijn eigen netwerk hij het contact zou kunnen uitbreiden en iets extra's zou kunnen ondernemen.

Wat zegt het werkboek van week 3 en 4

Week 3: opdracht 4

Kijk de komende week eens kritisch naar je bezigheden. Zorgen deze ervoor dat je je wensen en behoeften die je hebt geformuleerd bereikt? Werken ze toe naar dat leven wat jij over 10 jaar wenst? Schrijf evt. op wat je wilt veranderen en neem dit de rest van de weken mee!

Dit zijn belangrijke vragen. Want wat doen mensen zelf om hun eenzaamheid te doorbreken? Zoals er wel eens gezegd wordt: Als je over tien jaar niet nog steeds elke avond alleen op de bank wil zitten, moet je nu van de bank afkomen. Maar dit is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Eerder zagen we al dat dit steeds moeilijk wordt naarmate mensen langer eenzaam zijn. Er kunnen dan veel 'ja, maar's' komen op deze vragen.

Het is belangrijk dat de hulpvrager zich niet veroordeeld voelt. Als de vraag op papier in het werkboek staat en door de hulpvrager daar gelezen wordt is dat makkelijker dan als je de vraag zelf aan de persoon stelt. In het eerste geval kun je samen de vraag bespreken, meegaan in de eventuele weerstand die dit oproept. In het tweede geval kan het slim zijn om de vraag iets anders aan te kleden, iets positiever te verwoorden.
Bijvoorbeeld:

- Zijn er dingen die je al geprobeerd hebt om dit te bereiken?
- Heb je de komende tijd iets op de planning staan waarmee je al een stapje in de goede richting zet om dit te bereiken?
- Heb je zelf al ideeën om met jouw wensen aan de slag te gaan?

In de opdrachten van week 4 worden de wensen en verlangens verder uitgewerkt tot concrete doelen. Zodat duidelijk is waar uiteindelijk naar toe gewerkt wordt en ook duidelijk is wanneer het doel behaald is.

Anneke vertelt hoe eenzaam ze was toen ze een psychisch moeilijke periode doormaakte.
"Mensen meden me, ze dachten dat ik gek was en namen me niet serieus. Of ze wilden me niet tot last zijn. Heel lief, maar dat maakte me nog eenzamer. Ik wilde zo graag iemand om samen dingen mee te delen of me mee op pad te nemen.
Nu gaat het gelukkig beter met me. Ik doe vrijwilligerswerk en neem zelf initiatief om mensen op te zoeken. Daardoor krijg ik ook weer meer uitnodigingen. Toch blijft het soms eenzaam, omdat veel mensen niet begrijpen wat ik heb meegemaakt. Zelfs mijn man en kinderen niet."

'

Wat zegt het werkboek van week 3 en 4

Week 4: opdracht 1a

Als je jouw gevoel van eenzaamheid een cijfer zou moeten geven op de schaal van 0 tot 10, welk cijfer zou je dit dan geven? Een 0 staat voor het ergste gevoel van eenzaamheid wat je zou kunnen bedenken en een 10 staat voor de situatie waarin je totaal geen eenzaamheid ervaart.

Deze opdracht bestaat uit het cijfers geven aan de eenzaamheid en die cijfers omschrijven. Het voordeel van cijfers is dat het goed meetbaar is voor de hulpvrager zelf. Zodra er cijfers aan hangen zijn ook kleine vooruitgangen op eens meer inzichtelijk en daardoor ook voelbaar geworden. Stel dat het in een maand tijd van een 2 naar 3 gaat, dan is dat toch een hele mooie stap. Ondanks dat iemand zich nog steeds best heel eenzaam kan voelen. De vooruitgang die er dan is, geeft hoop.

Week 4: opdracht 1b

Als je een cijfer hebt gegeven wat hoger is dan de nul, schrijf dan eens op wie of wat er voor zorgt dat het cijfer geen nul is geworden, maar het cijfer wat je hebt ingevuld.

Hier wordt het geven van cijfers bijna gebruikt als een soort strik-vraag, die erg goed helpt om te zoeken naar de positieve dingen die er nog wel zijn. Welk cijfer er ook gegeven is, er kan eigenlijk altijd gevraagd worden naar waarom het cijfer zo hoog is. Waarom is het toch nog een één? Wat zorgt daarvoor? Wie zorgt daarvoor? En zelfs bij een nul zou je nog kunnen vragen of er ook momenten zijn waarop het geen nul is en hoe dat dan komt. Of benoemen dat dat wel heftig is een nul. Hoe houdt iemand het vol? Waar leeft de hulpvrager dan nog voor? Ook die belangstelling kan helpen om te kijken naar wat er aan kracht en hulp nog is.

Week 4: opdracht 1c en 1d

c. Bij welk cijfer vind jij dat jouw probleem van eenzaamheid voldoende is opgelost?
d. Wat moet er concreet veranderen in je sociale leven om bij dat cijfer te komen?

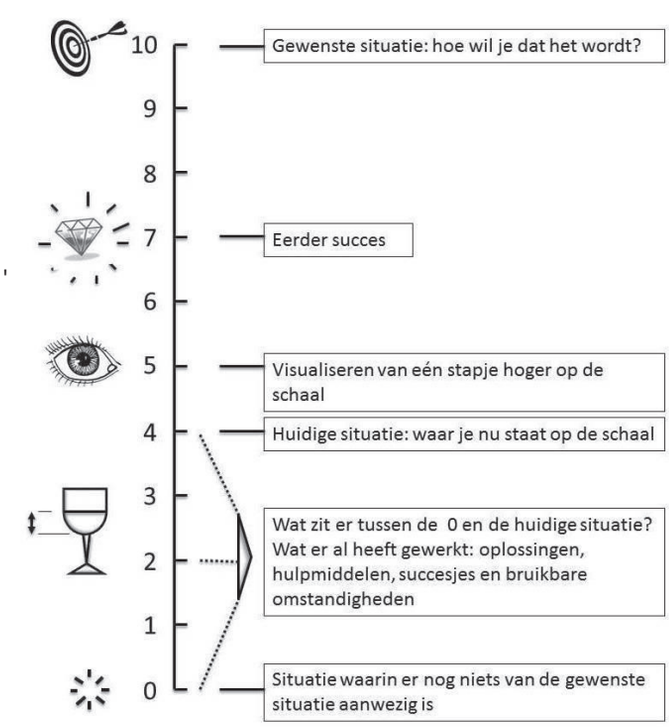
Hierdoor weet je waar je naar toe moet werken en hoe groot die stap is. Door dit verder uit te vragen zorg je ervoor dat het eindcijfer reëel wordt. Hoe ziet dat eindcijfer er uit. Wat is er dan anders. En kan dat? Stel dat iemand graag weer een tien wil en dat dat betekent dat de overleden partner er weer is, dan is dat niet meer haalbaar. Er is dan sprake van rouw dat een tien misschien wel nooit meer haalbaar meer is. Maar misschien een zeven wel, hoe zou dat er dan uit zien? Nooit zo mooi als de tien, maar wel beter dan de vier nu…

Week 4: opdracht 1e

Samenvattend: welke doelen heb je behaald als je bij dat cijfer bent? Schrijf hier concrete doelen op die je met dit werkboek wilt behalen. Bijvoorbeeld: als ik het werkboek heb doorlopen wil ik minimaal één keer per dag met iemand een praatje maken.

Nu is het helemaal concreet geworden en duidelijk waar er naar toe gewerkt gaat worden. Als de hulpvrager hele grote doelen heeft gesteld, dan kun je proberen om de doelen in stukjes te hakken of kleiner te maken. Het is namelijk belangrijk dat de hulpvrager al gelijk aan de slag kan en snel het gevoel krijgt dat er ook daadwerkelijk iets veranderd, ook al is het maar klein. Je zou kunnen vragen:

- Wat zou je deze week al kunnen doen om straks dat doel behaald te hebben?
- Wat zou je deze week kunnen doen om volgende week een cijfer van een halve punt hoger te hebben?



Extra achtergrondtheorie

Oplossingsgericht werken

De methode van het cijfer geven komt uit de oplossingsgerichte benadering. Dit is een methode die ervan uitgaat dat de cliënt heel goed zelf weet wat de oplossing is Deze manier van werken geeft de cliënt de regie en richt zich op oplossingen in plaats van problemen. Hij of zij weet wat eerder wel eens geholpen heeft, wat al geprobeerd is en niet helpt en wat het beste past bij de eigen dromen en wensen.

Ook als vrijwillige hulpbieder is dit een goed uitgangspunt om mee te werken. Je bent geen hulpbieder geworden als je de ander niet erg graag zou willen helpen. Je luistert naar het verhaal van de hulpbieder en er komen waarschijnlijk al gelijk allemaal gedachten en oplossingen in je op. Het is een valkuil om die gelijk te delen met de hulpbieder. Je weet bijvoorbeeld niet wat iemand zelf al bedacht en gedaan heeft.

Door gebruik te maken van de oplossingsgerichte methodiek kun je dit voorkomen. Uiteindelijk is het ook voor jou als hulpbieder zelf vaak veel prettiger. Hierdoor blijft de verantwoordelijkheid bij de hulpvrager liggen. Het is niet de bedoeling dat jij heel hard aan het werk gaat, het enige wat je kunt en hoeft te doen is de ander ondersteunen om zelf bij zijn eigen oplossing te komen.

Positieve beweging

De methode helpt om weer moed en hoop te krijgen. Door de cijfers uit te vragen en te vragen naar de uitzonderingen ontstaat er zicht op wanneer het wel goed gaat en wat de hulpvrager zelf al allemaal goed doet.

Met dat extra zelfvertrouwen, ook al is het maar een klen beetje, kan de durf er zijn om een volgende stap te zetten.

Als deze volgende stap klein is en snel positief resultaat boekt, versterkt dat opnieuw het zelfvertrouwen, waardoor er een positieve beweging ontstaat. Daarom is het erg belangrijk dat de eerste doelen klein zijn en een grote slagingskans hebben.

Kijk voor een voorbeeld van oplossingsgericht werken eens de volgende video:
https://www.youtube.com/watch?v=Ncse_0yvBOo