

# Verdiepen van contacten

## Module 8

De afgelopen weken in het werkboek waren gericht op belemmeringen in de hulpvrager zelf: angsten, negatieve gedachten en negatief zelfbeeld. Er is gekeken hoe de hulpvrager daar mee om kan gaan. Nu gaat het werkboek verder bij waar het in week 6 gebleven is: aan de slag met de sociale contacten.

Als het goed is zijn er eerste stappen gezet om nieuwe contacten aan te gaan of oude contacten te hernieuwen. Maar deze contacten zijn niet automatisch de diepe, waardevolle contacten waar de hulpvrager op zit te wachten. Hoe kom je van een praatje maken met de burens naar een vriendschap?

Daarover gaat deze module. Daarbij horen drie weken uit het werkboek, namelijk: Week 11 "Hechte vriendschappen," week 12 "De kunst van actief luisteren" en week 13 "Geven is ontvangen." Na het bespreken van de opdrachten uit deze weken zal er in de achtergrondtheorie aandacht worden gegeven aan verschillende soorten vriendschappen, hoe een vriendschap kan groeien en het belang van luistervaardigheden. Ook zijn er weer de uitdagingen en de links naar meer informatie.



### Uitdagingen bij deze module:

- Hoe zien je eigen vriendschappen er uit? Hoeveel mensen reken je tot je vrienden en wat maakt ze tot vrienden? Wat waardeer je in je vrienden? Voldoen de vriendschappen altijd aan je verwachtingen? Kijk zo eens eerlijk naar je vriendschappen. Voor je hulpvrager kan het lastig zijn om een reëel beeld te hebben bij wat normaal is. Als hulpbieder kun je een spiegel zijn door eerlijk over eigen vriendschappen te vertellen. Zowel de mooie dingen als ook wanneer het teleurstellend is.
- Wat zou je een hulpvrager willen meegeven als het gaat om het aangaan en verdiepen van een vriendschap?
- Wat is voor jou iets waarop een vriendschap echt stuk loopt?
- Lees eens het verhaal van Ilse. Welke opdrachten uit het werkboek zouden bij haar aansluiten en welke juist niet?  
<https://www.eenzaam.nl/verhalen/ilse-leert-vrienden-te-maken>

### Verder lezen? Dit is de gebruikte literatuur:

- ✓ <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/02/01/eenzaamheid-a3652432>
- ✓ <https://www.trouw.nl/nieuws/de-voornaamste-relatie-naast-de-liefde~bb16e30e/>
- ✓ <https://nl.wikipedia.org/wiki/Vriendschap>
- ✓ <https://nos.nl/artikel/2297989-eezaamheid-is-eeen-probleem-ook-voor-jongeren-als-bryan-26.html>
- ✓ <https://www.nemokennislink.nl/publicaties/eezaamheid-te-lijf-met-eeen-vriendschapscursus/>
- ✓ <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/zo-maak-je-vrienden-4-tips/>
- ✓ <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/top-10-vriendschapsmissers/>



# Hechte vriendschappen

**Doel:** Je weet hoe je oppervlakkige vriendschappen kan verliezen.

**Tijdslimiet:** 1,5 uur

- Vijf gemeenschappelijke kenmerken**
- Je vijf mensen waarop je met iemand kunt communiceren.
  - Keten
  - Samenkomsten
  - Overtuigen
  - Van hart tot hart
  - Zielesverwachting
- Alleen op de twee laatste niveaus maak je echt verbinding waardoor een vriendschap zich verdiept. Denk nu niet dat iedereen begrijpt van dit soort mensen om zich heen heeft. Gemiddeld hebben mensen één of twee mensen om zich heen met wie ze hun diepste emoties delen.

**Opdracht 1:** Pak je sociogram uit week 5 erbij. Kies één of twee mensen uit met wie je de vriendschap zou willen verdiepen en waarvan jij het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.

**2.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**3.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**4.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**5.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**6.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**7.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**8.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**9.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**10.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**11.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**12.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**13.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**14.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**15.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**16.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**17.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**18.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**19.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**20.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**21.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**22.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**23.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**24.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**25.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**26.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**27.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**28.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**29.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**30.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**31.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**32.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**33.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**34.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**35.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**36.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**37.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**38.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**39.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**40.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**41.** Maak een lijst van de andere mensen die je wilt overtuigen om met je samen te komen. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

**42.** Bedenk een manier om deze vriendschap op te bouwen, maar ook op te houden. Het kan zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen. Het kan ook zijn dat je de ander moet overtuigen om met je samen te komen.

# Wat zegt het werkboek van week 11

Als eerste wordt er in deze week besproken dat er vijf niveaus zijn waarop je met iemand kan communiceren. Zoals gezegd hebben de meeste mensen één of twee mensen om zich heen waar ze van hart tot hart mee kunnen communiceren. Dan hebben we het nog niet eens over zielsverwachting. Een term die maar weinig mensen zullen gebruiken over een close vriendschap. Het is dan ook niet de bedoeling dat een hulpvrager zich hierdoor alleen maar wanhopiger voelt, alsof de lat heel hoog gelegd wordt. Uiteindelijk gaat het om wat hij of zij zelf wil. Heel veel mensen hebben vrienden waar ze geen diepe emoties mee delen. Het is ook leuk om gewoon gezellig te kunnen kletsen en lachen terwijl het niet echt ergens over gaat, zelfs niet over overtuigingen en meningen.

Dus voordat je met de hulpvrager van start gaat met deze opdracht, kijk eerst eens samen terug naar week 3, opdracht 2. Wat waren ook alweer de soort contacten waaraan behoefte was? Is daar al aan voldaan, dan is het gewoon prima. Maar als de hulpvrager de contacten die hij of zij heeft gelegd wil verdiepen, dan kan deze opdracht daarbij helpen. Laat de hulpvrager daarbij wel zich bewust zijn dat hechte vriendschappen moeten groeien en dat daar veel tijd overheen kan gaan.

## Opdracht 1

*Pak je sociogram erbij. Kies 1 of 2 mensen uit met wie je de vriendschappen zou willen verdiepen en waarvan jij het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.*

Is het sociogram nog actueel? Als het goed is, is het sociogram ook de afgelopen weken elke keer aangevuld met nieuwe mensen die de hulpvrager ontmoet heeft, of oude bekenden die nog niet in het sociogram stonden. Nu staat er vast iemand op waarmee het contact verdiept zou kunnen worden. Als dat niet zo is, dan zal er eerst moeten worden gezocht naar een plek om nieuwe contacten op te doen. Kijk daarvoor nog eens naar de tweede opdracht van week 6 en week 7 en de derde opdracht van week 10. Als daar echt niets is uitgekomen, dan kan misschien een maatje gezocht worden. Bijvoorbeeld via HiP of NPV, maar met een vrijwilliger het contact verdiepen is lastiger, het is altijd in eerste instantie een ongelijkwaardig contact. Het inzetten van social media is ook een mogelijkheid. Nadī (25) deed een oproep via twitter en kreeg daar honderden reacties op. <https://www.nieuwsuitnijmegen.nl/Nieuws/8538/Eenzaamheid-bij-jongeren.html>  
<https://www.omroepgelderland.nl/nieuws/2419433/Eenzame-Na->

## di-25-overspoeld-met-reacties-na-emotionele-oproep

### Opdracht 1a

*Bedenk een manier om deze vriendschap op korte, maar ook langere termijn te intensiveren.*

Hier wordt geadviseerd om met de uitgezochten persoon minstens eenmaal per week een contactmoment te hebben van 2 uur, waarbij ook de mogelijkheid is om met de ander in gesprek te zijn. Dit is vrij veel om mee te starten. Ook hierbij geldt allereerst: sluit het aan bij de behoefte en de wensen van de hulpvrager? Misschien heeft de hulpvrager maar energie voor maximaal een uur. Daarnaast is het hierbij ook van belang om aan te sluiten bij de persoon of personen die de hulpvrager heeft uitgezocht en te

*“Ik ben niet zo’n prater. Niet kletsen maar poetsen, zei m’n moeder altijd en stiekem vind ik dat zelf ook. Al die mensen die vragen naar hoe het voelt, dat hoeft mij helemaal niet. Ik heb liever gewoon wat afleiding. Iets leuks doen en lekker kunnen lachen om niets.”*

Wandelen, vissen, een spelletje doen, samen een film kijken of een kopje koffie drinken.

Ook daarbij geldt weer: als dat voldoende is voor de hulpvrager, ga dan vooral door naar de volgende week. Eventueel kan deze opdracht er altijd later weer bij gepakt worden. Heeft de hulpvrager behoefte aan gesprekken op gevoelsniveau én is er al een basis waarop dit uitgebouwd kan worden? Kijk dan samen naar de volgende opdrachten.

kijken naar het contact dat er nu al is. Te snel of te veel willen bij een nieuw contact is juist een risico waardoor het contact stuk kan lopen.

Stel, de hulpvrager heeft iemand ontmoet tijdens een maaltijdproject, of tijdens vrijwilligerswerk. Het klikt dan leuk en de hulpvrager zou wel een betere en diepere band willen. Stimuleer de hulpvrager dan om klein te beginnen door eerst maar eens één op één af te spreken. Kies daarvoor een activiteit die bij beiden past.

## Wat zegt de bijbel over mij?

**Dood:** 14 keer wat de bijbel zegt over mijn identiteit.  
**Tijdsduur:** 25 uur

**Wie of wat bepaalt jouw identiteit?**  
Waarschijnlijk ben je er de afgelopen weken achter gekomen dat veel van jouw gedachten, gevoelens, ideeën en verlangens voortvloeien uit de manier waarop je bent opgevoed.

In je leven tot nu toe heb je een zelfbeeld opgebouwd aan de hand van een door jou zelf ervaren reeks van gebeurtenissen. Je bent iemand die vaak wordt geroepen voor je vrienden, familie en collega's. Je bent iemand die vaak wordt geroepen voor je vrienden, familie en collega's. Je bent iemand die vaak wordt geroepen voor je vrienden, familie en collega's.

**HEER, oog als de hemel is uw liefde, tot in de wolken reikt uw trouw...**  
1ste Psalm 26

Waar je onderloopt aan trouw dat je voor de hemel reikt tot de wolken. Het is de manier waarop je bent opgevoed.

**Opdracht 1**  
In de bijbel staan ontzettend veel waardevolle dingen die gaan over jouw identiteit.

Wat je onderloopt aan trouw dat je voor de hemel reikt tot de wolken. Het is de manier waarop je bent opgevoed.

Wat je onderloopt aan trouw dat je voor de hemel reikt tot de wolken. Het is de manier waarop je bent opgevoed.

Lees onderstaande teksten goed door en schrijf daarna op wat je hiervan leert over jezelf en jouw identiteit in Christus.

**Johannes 2:12**  
Maar allen die hem aanroepen hebben, hun heeft hij macht gegeven kinderen van God te worden, want die in zijn naam geboren worden.

**Johannes 2:27**  
En God schreef de mens naar zijn beeld, naar het beeld van God schiep hij hem, mannelijk en vrouwelijk schiep hij hem.

**Johannes 4:8-12**  
Hoezo is de liefde van God aan ons genegenheid, dat God zijn enig geborenen Zoon in de wereld gezonden heeft, opdat wij zouden leven door hem. Want in de liefde, want dat wij God het hebben gezegd, maar dat hij ons liefhad en zijn Zoon zond om al verzoening voor onze zonden.

## Wat zegt het werkboek van week 11 (vervolg)

### Opdracht 1b

Sta voor ieder contactmoment stil bij je eigen gevoelens. Richt de blik eens naar binnen om te zien wat er bij je leeft en denk na over wat je hiervan met de ander wilt delen.

Eigen emoties delen is erg spannend, zeker als iemand het niet gewend is. Het is daarom goed als de hulpbieder vast van te voren bedenkt wat hij of zij wil vertellen en wat niet. Hoe is de relatie, hoeveel veiligheid is er en wat zou daarbinnen gedeeld kunnen worden. Bij een beginnend contact kan de hulpvrager eerst een 'proefballonnetje' oplaten, door iets te vertellen over zichzelf wat nog niet heel kwetsbaar voelt, maar waarmee wel al gekeken kan worden hoe de ander daarop reageert.

### Opdracht 1c

Vertel de ander van jouw eenzaamheidsgevoelens.

Zoals in de vraag al staat, is het belangrijk dat de hulpvrager eerst veiligheid ervaart. Dit vraagt om een opbouw en een goede timing. Over de opbouw is het bij opdracht b al kort gegaan. Een goede timing is vaak lastiger. De standaardvraag 'hoe gaat het?' geeft een mooie aanleiding, maar als de vraag al bij binnenkomst gesteld wordt komt het antwoord soms wel erg plompverloren. Een goede afleiding is eerst naar de ander vragen en daar goed op door te vragen en eerst naar te luisteren, waarna er daarna ruimte voor het eigen verhaal ontstaat. Dit kan als de ander ernaar vraagt, maar soms moet er ook een openheid gezocht worden. Denk samen met de hulpvrager eens na hoe hij of zij dat zou kunnen doen.

### Opdracht 1d

Probeer tijdens de contactmomenten ook door te vragen naar de gevoelens voor de ander en er voor de ander te zijn. Wacht even met je eigen verhaal en luister.

In week 12 wordt hier dieper op ingegaan. Maar het is

goed om ook bij deze opdracht te beseffen dat je vaak eerst moet geven en luisteren voordat er ruimte ontstaat voor eigen verhaal en emoties.

### Opdracht 1e

Ga eens na op welk niveau jij meestal communiceert en vraag je af: kan ik daar zo nodig verandering in brengen?

Ook hierin geldt vaak: wat je geeft is wat je krijgt. Het kan zijn dat de hulpvrager graag meer over eigen emoties zou willen delen, maar zelf alleen maar op het overtuigingsniveau praat. Als het nodig is, oefen dan eens met een hulpvrager om een ander niveau te communiceren. Ga hiervoor één stapje verder dan waar de hulpvrager gewend is om over te praten. Dus als de gesprekken alleen een oppervlakkig uitwisselen van beleefdheden en bespreken van feiten is, probeer dan eens te vragen naar meningen en overtuigingen en niet alleen als het een opdracht uit het werkboek is.

*“Ik heb een goede vriendin waar ik vanaf de basisschool altijd al heel veel mee doe. Ze kent me door en door. We hebben altijd over van alles gepraat, maar nu heeft zij kinderen en we spreken alleen nog maar af als de kinderen er bij zijn en op eens is er geen ruimte meer om écht te praten. Het contact blijft aan de oppervlakte. Dat valt me elke keer weer tegen. Alles wat ik tegen haar zou willen zeggen stapelt zich op binnen in mij.”*



## De kunst van 'actief luisteren'

**Doe!** - 15 keer kun je door middel van sociale contacten met sociale contacten kan uitbreiden en verdiepen.

**Tijdslimiet:** 1,5 uur

**Actief luisteren**

Vorige week hebben we gezien hoe belangrijk het is om de ander te laten zien dat er bij jou van binnen leeft. Het is belangrijk te weten dat die ander ook van binnen leeft. Het is belangrijk te weten dat die ander ook van binnen leeft. Het is belangrijk te weten dat die ander ook van binnen leeft.

Wat dingen voor hem betekenen. Wanneer iemand vertelt dat hij door een terugval zijn baan is kwijtgeraakt kun je niet een 'oh, wat vervelend' vertellen in een gesprek maar dat erin van de terugval en de werkloosheid bij de vraag of iemand al weer aan het solliciteren is. In dat geval niet aan, of je dat het contact ook, om te vragen hoe het voor hem was om dit te horen, welke invloed het heeft op zijn leven, zijn zelfbeeld, welke emoties er zijn ingesloten.

Misschien heb je er ook bij ontvangen, maar wanneer jij bent om gaat te luisteren kan je gaan ervaren dat iemand het bij jou anders kan verhaal bij jou kan te horen. Om sociale contacten te krijgen om te ontdekken in het een belang die je niet kunnen en doorlopen. Je kunt merken dat de ander het bij jou vindt om met jou te praten en je bent er in een goed gesprek.

**Wat gaat het bij jou?**

**Let op je luisterhouding!** Het is niet de ander toe en kijkt de ander aan de lippen. Laat merken dat je de ander hoort. Dit kan je doen door te luisteren of dingen te bespreken met je en een.

**Vraag door!** Vraag door op dingen die je niet begrijpt of naar dingen die je ook nog graag wilt weten.

**Vraag naar de emotionele beleving!** Probeer te ontdekken welke emoties er van binnen leven bij de ander.

**Stel open vragen!** Vragen die niet ja of nee beantwoord kunnen worden (open vragen) vragen kunnen soms een gesprek bewerkstelligen. Open vragen veldingen uit om te vertellen. Open vragen beginnen vaak met 'Wat? Waar? Hoe?' of 'Hoe?'

**Onthoud wat de ander vertelt en kom op dingen terug!** Vraag op een later moment nog eens naar welke zaken de ander met je heeft gedeeld. Kun je het niet onthouden? Schrijf het dan op.

**Opdracht 11:** Houdt deze week iemand uit om bij je te komen eten of ga samen met iemand uit eten en ga samen de dag met boeiende informatie. Denk achteraf na over je bevindingen over wat er nog is heeft gedeeld om actief te luisteren.

## Wat zegt het werkboek van week 12 en 13

### Week 12: de kunst van 'actief luisteren'

In de opdracht van week 11 is er besproken hoe belangrijk het is om te laten zien wat er van binnen leeft. Om een vriendschap op te bouwen is het minstens even belangrijk om ook echt geïnteresseerd te zijn in de ander en te luisteren zoals je zelf zou willen dat er naar je geluisterd wordt. Hiervoor staan in het werkboek een aantal tips genoemd:

- Let op je luisterhouding
- Vraag door
- Vraag naar emotionele beleving
- Stel open vragen
- Onthoud wat de ander vertelt en kom op dingen terug.

Een methode die vaak gebruikt wordt is LSD. Dit staat voor Luisteren, Samen-vatten en Doorvragen. Kijk daarvoor ook deze video: <https://www.youtube.com/watch?v=0BqX83p31VM>

### Week 12 – opdracht 1

Nodig deze week iemand uit om bij je te komen eten of ga samen met iemand uit eten en ga eens aan de slag met bovenstaande informatie. Denk achteraf na waar je tevreden over was en wat je heeft geholpen om actief te luisteren.

Een mooie opdracht om eerst eens te oefenen met luisteren. Het kan wel een hele stap zijn om dit uit te proberen tijdens het eten. Geef de hulpvrager ook de mogelijkheid om het eerst met jou als vrijwilliger te oefenen als hij of zij dit wil. Misschien luistert de hulpvrager al veel en hebben jullie als vanzelf ook gezellige gesprekje in alle afspraken die jullie hebben gehad. Maar het kan ook zijn dat het voornamelijk eenrichtingverkeer is. Daarbij is de vraag aan wie dat ligt. Het kan zijn dat de hulpvrager weinig vraagt of belangstelling heeft, maar het kan ook heel goed dat je als hulpbieder het contact een beetje afhoudt. Sta dan eens bij jezelf stil waarom je dat doet en wat je eventueel wel zou willen

delen. Besef dat jij het aller-eerste contact bent waarbij de hulpvrager zijn of haar eenzaamheid bespreekt en oefent om het anders te doen.

Om er wat luchtiger in te komen kunnen jullie ook eerst samen kijken naar een voorbeeld voor hoe het niet moet en dit bespreken: <https://www.youtube.com/watch?v=Ls6SnP33eL4>

### Week 13: geven is ontvangen

Al eerder werd genoemd dat het vaak belangrijk is om eerst te geven, zodat er ruimte ontstaat om daarna ook wat te ontvangen. Het is niet alleen om ruimte te creëren voor het eigen verhaal waarvoor het belangrijk is om te geven. Geven zorgt er ook voor dat iemand weer van betekenis kan zijn voor de ander. Het nutteloos voelen omdat men niet van betekenis is voor de ander zorgt voor het versterken van de eenzaamheid. Dus weer gaan geven kan dat doorbreken.

### Week 13 – opdracht 1

Blader eens terug naar week 11. Hoe kun jij je gaven en talenten inzetten om er voor een ander te zijn?

Kijk samen met de hulpvrager eerst eens terug naar de opdrachten van week 10. Hoe gaat dat? Hoe is de hulpvrager op dit moment van betekenis voor anderen? En is dat prettig? Misschien is de hulpvrager mantelzorgver en dus van heel veel betekenis voor iemand anders, maar is de hulpvrager moe van al het geven. Lees maar eens het verhaal van Mickey: <https://www.eenzaam.nl/verhalen/micky-heeft-amper-tijd-voor-sociale-contacten>

Als er veel meer gegeven wordt dan ontvangen, dan wordt een relatie ongelijkwaardig en daardoor ook vaak zwaar. Het risico is dat daardoor andere relaties ook scheeftrekken doordat de hulpvrager daar probeert te krijgen wat in de mantelzorgrelatie niet gekregen wordt. Probeer samen te kijken hoe de verschillende relaties zo gelijkwaardig mogelijk kunnen zijn.

*“Tijdens mijn ziekte kon ik voor mijn gevoel heel weinig doen en dat was zo frustrerend. Iedereen deed van alles voor mij en ik kon niks terug doen. Dat probeerde ik wel hoor. Dan wilde ik toch het huis schoon maken voordat mijn man thuiskwam, waarna ik 's avonds op bed lag en niks meer kon. Totdat mijn man zei: “Wat denk je dat ik liever heb, dat je het huis schoon is of dat je 's avonds energie hebt om met mij te praten?” Toen realiseerde ik me pas dat geven in verschillende dingen kan zitten en aandacht hebben voor de ander hetgeen was wat ik terug kon geven.”*

## Extra achtergrondtheorie

### Behoeftte aan vriendschap

Mensen hebben mensen nodig. In de afgelopen modules hebben we al heel veel geschreven over eenzaamheid en het belang van contacten. Eigenlijk hadden we het daarmee vaak over het belang van vrienden. Een gelijkwaardig contact waarin er sprake is van vertrouwen en acceptatie. Het weten dat je op de ander kunt terugvallen. Dat je bij de ander wat kan delen over jezelf. Dat je iemand hebt die bij jou past.

### Verskillende soorten vriendschappen

Hoe de vriendschap en daarmee het contact er uit ziet kan enorm verschillen. Sommige mensen hebben een vriendschap die bestaat uit samen dingen doen: spelletjes, film kijken of vissen. Dan hoeft er verder helemaal niet gesproken te worden om wel het gevoel van verbondenheid te ervaren. Er zijn mensen die alleen degenen waar ze van hart tot hart mee kunnen praten en de diepste gevoelens en geheimen delen als echte vrienden zien. De meeste vriendschappen zitten ergens tussen in. Afhankelijk van de persoonlijkheid hebben mensen verschillende vriendschappen voor verschillende doelen of juist één vriendschap die hij op allerlei levensterreinen betreft.



### Vrienden maken moet je leren

Uit onderzoek blijkt dat het gewoon bij elkaar zetten van eenzame mensen niet voldoende helpt om de eenzaamheid op te lossen. Vaak is er sprake van onderliggende problematiek waardoor de eenzaamheid veroorzaakt of versterkt wordt. Bijvoorbeeld een psychische of lichamelijke kwetsbaarheid, maar ook kan een gebrek aan sociale vaardigheden of niet weten hoe een vriendschap in stand gehouden kan worden. Daarom is het in de bestrijding van eenzaamheid belangrijk dat er niet alleen mensen bij elkaar gebracht worden, maar dat er ook ruimte is om te leren en te oefenen. De eenzaamheidsgevoelens wordt met name minder bij mensen die nieuwe vriendschapsvaardigheden leren en die zowel toepassen op oude als op nieuwe contacten.

Dit geldt zowel voor jonge mensen als voor oude mensen. Gelukkig is ook gebleken dat oudere mensen het vermogen om een vriendschap te ontwikkelen niet afneemt.

### Vrienden maken kun je leren

Algemene tips voor het maken en verdiepen van vriendschappen zijn vaak: Doe wat je belooft, heb interesse in de ander en luister. Wat meer opmerkelijke tips zijn: vertel een geheim en vraag om een gunst. Het delen van persoonlijke informatie helpt om een band op te bouwen. Belangrijk is hierbij wel dat dit redelijk gelijk op gaat. Vertel de ene persoon heel veel en de ander niets dan groeit en scheef. Gelijkwaardigheid en wederkerigheid blijven essentieel voor een vriendschap. Dat geldt ook voor het om een gunst vragen. Als mensen iets voor iemand kunnen doen, vinden ze die persoon vaak aardiger, maar dat moet niet buiten proportie en helemaal uit verhouding zijn.

### Wees een vriend

Uiteindelijk is niet alleen belangrijk om een vriend te hebben, maar vooral ook om een vriend te zijn. Accepteer de ander zoals hij is, wees betrouwbaar, uit je waardering voor de ander, geef emotionele steun en vooral geef elkaar de ruimte. Voor sommige mensen is een teleurstelling een reden om een contact te verbreken, voor een ander een reden om zijn of haar eigen verwachtingen bij te stellen. Een vriend heeft soms ook even echt geen tijd, luistert een keer niet als je daar wel behoefte aan hebt of maakt fouten waar je niet blij mee bent. Maar dat kunnen accepteren en vergeven en dan toch verder gaan met de vriendschap, dat maakt de vriendschap hechter.

*“Na onze verhuizing in 2001 heb ik hard gewerkt aan het contact met de nieuwe burens. Toen het bar winterweer was, plakte ik bij een werkend stel een briefje op de deur met de boodschap dat op nummer 20 de erwtensoep klaarstond. We hebben een goede relatie gekregen.”*

<https://www.eenzaam.nl/verhalen/leny-voelt-zich-te-weinig-verbonden>

