

Jaarcongres Eenzaamheid

Donderdag 23 januari 2020

ReeHorst, Ede

Programma

09.00 Registratie

09.30 Openingsinterview Nadi

Tijdens het openingsinterview gaat dagvoorzitter Piet-Hein Peeters met Nadi in gesprek over #eenzamejongeren.

Dagvoorzitter Piet-Hein Peeters

09.50 Inkijk in de campagne Eén tegen Eenzaamheid

Het actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid is bijna twee jaar onderweg. Wat brengen de initiatieven teweeg? Krijg een update over de impact van de campagne, succesvolle samenwerkingen en wat jij als professional kunt bijdragen.

Wimke Schuurmans, Programmamanager Eén tegen eenzaamheid, ministerie van VWS

10.00 Hoe bereik je eenzame personen die niet zichtbaar zijn, zowel bij jongeren als bij ouderen?

Eenzaamheid is een complex en vaak onzichtbaar probleem en vereist maatwerk. Maar welke aanpak werkt voor wie? Tijdens deze lezing gaan we in op de complexiteit van eenzaamheid en hoe we stap voor stap naar een effectieve aanpak van eenzaamheid komen.

Jeannette Rijks, Eenzaamheidsexpert, managing director Faktor5

10:35 Ochtendpauze

10.55 Als eenzaamheid niet op te lossen is: aandacht voor zingeving en levensvragen bij ouderen

Eenzaamheid bij ouderen gaat vaak gepaard met levensvragen en zingeving. Vragen over het verwerken van verlieservaringen, aanpassing aan nieuwe situaties, het verlies van regie, het besef van eindigheid, en het behoud van eigenwaarde. Aandacht voor zingeving kan voorkomen dat eenzame ouderen zich steeds verder terugtrekken en uiteindelijk uit het zicht verdwijnen.

Gesprekken hierover zorgen ervoor dat ouderen beter kunnen omgaan met moeilijke omstandigheden en tegenslagen in het leven.

- Eenzaamheid bij ouderen is niet altijd op te lossen
- Eenzaamheid gaat vaak gepaard met vragen over zingeving
- Door gesprekken over levensvragen kunnen ouderen beter met hun situatie omgaan

Prof.dr. Anja Machielse, Hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid en bijzonder hoogleraar Empowerment van Kwetsbare Ouderen

11.25 Kennis over verlies reduceert eenzaamheid

Via concrete voorbeelden wordt duidelijk gemaakt hoe onkunde en onwetendheid over verlies en verdriet leidt tot eenzaamheid, zowel in de familie- als vriendenkring als in werk en school. Tal van praktische tips worden geboden om eenzaamheid te reduceren.

Prof.dr. Manu Keirse, Emeritus hoogleraar Universiteit Leuven

12:15 Lunchpauze

13:15 Verdiepende keuzesessies: ronde 1

14:15 Verdiepende keuzesessies: ronde 2

15.15 Middagpauze

15.35 Hoe werkt het brein bij eenzaamheid?

Tijdens deze lezing wordt er ingegaan op eenzaamheid waardoor stress kan ontstaan met alle gevolgen van dien zoals b.v. een toename in pijnbeleving. Juist in deze situatie is het belangrijk dat de omgeving de eenzame persoon uitnodigt en stimuleert weer in actie te komen. De volgende thema's worden besproken:

- De relatie tussen eenzaamheid en stress
- Het belang van een verrijkte omgeving
- De relatie tussen eenzaamheid en hersenen/hersenenfuncties

Prof.dr. Erik Scherder, Hoogleraar Klinische Neuropsychologie

16.15 Afsluiting en netwerkborrel

Sessies

Uit de onderstaande kennissessies kan één sessie per ronde worden gekozen.

1) Succesvolle interventies bij eenzaamheid

Van eenzaam naar niet-eenzaam betekent dat iemand een veranderproces doorloopt. Dit is heel persoonlijk en werkt alleen als mensen er zelf actief een rol in spelen. Denk bijvoorbeeld aan verandering van omgeving, een simpele vervoersdienst die een geïsoleerd persoon in staat stelt om contacten te onderhouden. Soms ligt de oorzaak van eenzaamheid dieper en biedt therapie uitkomst. Het is ongelooflijk belangrijk dat we mensen een passend hulptraject bieden. Tijdens deze workshop gaan we in op het veranderproces van eenzaam naar niet eenzaam. Na de workshop weet jij welke interventies je effectief kunt inzetten.

Jeannette Rijks, eenzaamheidsexpert en managing director Faktor5

2 Praktijkvoorbeelden: Naar een welkome buurt

Juist voor mensen die niet aan het gebruikelijke plaatje voldoen en/of die op diverse terreinen kwetsbaar zijn is het essentieel om zich thuis te voelen in hun buurt. Tijdens deze lezing gaan we in op de vraag: Wat betekent hun eigen huis voor eenzame buurtbewoners? Wat hebben eenzame buurtbewoners nodig van de buurt? Wat betekenen contacten in de buurt voor hen? Wat belemmert hen zelf en burens in het leggen en onderhouden van contact? Welke rol kun je als professional spelen in het verbinden van burens? Je krijgt inzicht in het belang van burenscontact, waarom deze al dan niet tot stand komt en wat je als professional kunt doen om burens met elkaar in contact te brengen.

Petra van den Horst, initiatiefnemer Kwetsbaar in de wijk

3 Spelen met gedachten, de invloed van gedachten op eenzaamheid

Gedachten zijn van directe invloed op ons gevoel en gedrag. We weten dat negatieve gedachten ons in een neerwaartse spiraal kunnen trekken en toch lukt het niet zomaar om dit patroon te doorbreken. Hoe kunnen we hier invloed op uitoefenen? Gedachten stoppen, gedachten focussen, gedachten uitdagen, Movisie onderzocht welke mogelijkheden sociaal cognitieve technieken bieden bij het omgaan met eenzaamheid. In deze workshop krijg je uitleg over een aantal eenvoudige technieken en gaan we hiermee aan de slag. Na deze workshop:

- Zijn allereerst je eigen gedachten opgefrist en heb je wellicht een aanvulling op je bestaande toolbox.
- Ben je je (weer) bewust van de kracht van gedachten en hoe deze invloed kunnen uitoefenen bij gevoelens van eenzaamheid.

- Heb je kennis gemaakt met oefeningen om gedachten positief te beïnvloeden.

Martha Talma, expert bij Movisie

4 Van bodemloze eenzaamheid naar groei en ontplooiing

De aanpak van eenzaamheid is meestal gericht op sociale vaardigheden, het uitbreiden van contacten en het therapeutisch veranderen van negatieve gedachten. Deze benadering maakt het relatief gemakkelijk om mensen die zich eenzaam voelen te helpen. Toch weten we vanuit de wetenschap dat deze werkwijze niet, of maar gedeeltelijk werkt. Wat kunnen we dan wel doen om eenzaamheid te voorkomen? In deze kennissessie leer je wat emotionele eenzaamheid precies is en ontdek je een andere, preventieve aanpak van eenzaamheid.

Aaltje Bos, oprichter en CEO ContextCare

5 Eenzame ouderen: afscheid nemen bestaat wel

Als je ouder wordt ligt eenzaamheid op de loer. Afscheid nemen gaat onlosmakelijk gepaard met ouder worden. Door daarop te anticiperen, te bemoedigen en veerkracht te oefenen kunnen we een wezenlijke bijdrage leveren tegen eenzaamheid. Tijdens deze workshop gaan we in gesprek met ouderen over lastige thema's waar normaliter niet over gesproken wordt. Een eye-opener voor elke zorgprofessional.

Alet Klarenbeek, initiatiefnemer UP!