

Jaarcongres Eenzaamheid
Donderdag 10 september 2020
ReeHorst, Ede

Programma

09.00 Registratie

09.30 Opening door de dagvoorzitter Piet-Hein Peeters

09.45 Update campagne Eén tegen Eenzaamheid

Het actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid is ruim twee jaar onderweg en heeft al vele successen geboekt. Wat brengen de initiatieven teweeg? 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.

10.05 Actueel | Panelgesprek: Eenzaamheid bij jongeren effectief aanpakken

In Nederland voelt 8% van de jongeren zich chronisch eenzaam. Dit heeft ernstige gevolgen voor hen, zoals depressies en gedragsproblemen. Een preventieve aanpak zorgt ervoor dat veel leed en zorgkosten worden bespaard. Jolanda van Gerwe vertelt hoe eenzaamheid bij jongeren effectief kan worden aangepakt door middel van de interventie die Join us ontwikkelde. In een panelgesprek delen drie jongeren hun ervaringen met eenzaamheid en het Join us programma. Na afloop van deze lezing heb je meer inzicht in eenzaamheid bij jongeren en de aanpak daarvan.

Jolanda van Gerwe, oprichter Stichting Join us.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze lezing?

- Kennis over eenzame jongeren.
- Begrip door ervaringsverhalen.
- Effectief aanpakken van eenzaamheid bij jongeren.

10.25 Interventieprofielen voor verschillende typen eenzaamheid

De achtergronden van eenzaamheid zijn zo verschillend dat er geen standaardoplossing bestaat. Een niet passende interventie kan zelfs averechts werken. Verschillende typen ouderen vragen een andere inzet en intensiteit. De behoefte en de motivatie van mensen die eenzaam zijn kan sterk verschillen, evenals de mogelijkheden om hun situatie te verbeteren. Als tijdig de juiste interventies worden ingezet, kan de situatie vaak ten goede worden gekeerd. Naarmate de problematiek langer bestaat, is eenzaamheid moeilijker op te lossen. Toch kunnen ook dan resultaten worden geboekt die de kwaliteit van leven verbeteren of de situatie draaglijker maken.

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

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze lezing?

- De behoeften van mensen die eenzaam zijn, kunnen sterk verschillen.
- Interventieprofielen zijn een hulpmiddel om te bepalen welke soort hulp mogelijk is.
- Soms is hulp nodig bij problemen op andere levensterreinen.

11.15 Ochtendpauze

11.35 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.

12:35 Lunchpauze

13:35 Verdiepende kennissessies

Keuze uit verschillende kennissessies:

- Als eenzaamheid niet op te lossen is: aandacht voor zingeving en levensvragen
- Methodiek: Effectief eenzaamheid bij jongeren aanpakken
- Eenzaamheid, iedereen ziet het in zijn werk maar werken we ook samen aan oplossingen?
- Aanpak: Mijnbuurtje.nl: 60% meer ontmoetingen in je buurt.

15.10 Middagpauze

15.30 Hoe werkt het brein bij eenzaamheid?

Tijdens deze lezing wordt er ingegaan op eenzaamheid waardoor stress kan ontstaan met alle gevolgen van dien zoals bijvoorbeeld 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.

16.30 Afsluiting door dagvoorzitter

Kennissessies

1. Als eenzaamheid niet op te lossen is: aandacht voor zingeving en levensvragen

Eenzaamheid 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 mensen zich steeds verder terugtrekken en uiteindelijk uit het zicht verdwijnen. Gesprekken hierover zorgen ervoor dat eenzame mensen beter kunnen omgaan met moeilijke omstandigheden en tegenslagen in het leven.

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

2. Methodiek: Effectief eenzaamheid bij jongeren aanpakken

Tijdens deze verdiepende sessie vergroot je je kennis over eenzaamheid bij jongeren en de aanpak daarvan. We gaan in gesprek met jongeren die zich langere tijd eenzaam gevoeld hebben. Met hen kijken we naar oorzaken, gevolgen en oplossingen. We bespreken de methodiek van Join us en de manier waarop jongeren hun sociale redzaamheid vergroten. Na afloop is er meer kennis en begrip. Deelnemers weten hoe ze jongeren die te maken hebben met eenzaamheid kunnen signaleren en hoe ze met hen de eerste stap kunnen zetten naar sociale redzaamheid.

Jolanda van Gerwe, initiatiefneemster Join- Us.

3. Eenzaamheid, iedereen ziet het in zijn werk maar werken we ook samen aan oplossingen?

Verbinding tussen sociaal – medisch domein, individueel begeleiden en collectieve oplossingen. Als sociaal werker werkt Sjef van der Klein nauw samen met collega's uit het medisch domein, maar ook bijvoorbeeld met verenigingsleven in de wijk (medisch sociaal domein – formeel informeel). Samen zien en horen zij ontzettend veel, ook met betrekking tot eenzaamheid. Gebrek aan zingeving, gebrek aan contacten, gebrek aan sociale vaardigheden en ga zo maar door. Een oplossing zit vaak in de samenwerking tussen het sociaal en medisch domein. Samen met jou gaat Sjef op zoek naar praktische en concrete oplossingen, waarmee je morgen aan de slag kan.
Sjef van der Klein, Sociaal werker van het jaar 2018.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze sessie?

- Creëren van verbinding tussen sociaal – medisch domein door middel van welzijn op recept / positieve gezondheid, waardoor je eenzaamheid beter aan kunt pakken.
- De kracht van individuele begeleiding versus creëren van bij collectieve oplossingen met betrekking tot eenzaamheid.
- Delen van eigen ervaringen tijdens de sessie; wat werkt bij jou en wat kan iedereen daarvan leren?

4. Aanpak: Mijnbuurtje.nl: 60% meer ontmoetingen in je buurt. Hoe krijg je dat voor elkaar?

Alles is er al in je buurt, maar inwoners en organisaties weten lang niet wát allemaal. Informatie is versnipperd, moeilijk vindbaar en vaak niet actueel. De verbinding en onderlinge samenhang ontbreekt. In deze sessie leer je hoe je door teamwork, een ontwikkelingsproces en beproefde community-technologie zorgt voor betrokken buurten waar eenzaamheid niet meer bestaat.
Hanneke van Stokkom, Mijnbuurtje.nl.

Wat heb je geleerd na het volgen van deze sessie?

- Hoe een betrokken buurt zorgt voor minder eenzaamheid.
- Wat de succesfactoren voor meer verbinding in je buurt zijn.
- Hoe je geïnspireerd raakt om dit zelf te gaan doen.

5. De GRIP&GLANS-interventie: eenzaamheid verminderen door een goede 'zelf-manager' van de eigen sociale behoeften te worden

In deze kennissessie staat de GRIP&GLANS-interventie centraal en wordt getoond hoe de GRIP&GLANS-interventie mensen stimuleert om een goede 'zelf-manager' ten aanzien van de eigen sociale behoeften te worden. Hierdoor neemt het gevoel van positief sociaal welbevinden toe en neemt eenzaamheid af. Naast kennismaken met de theorie en de vertaalslag ervan naar de praktijk, zullen de deelnemers zelf ervaren hoe het is om deel te nemen aan de GRIP&GLANS-interventie en wat de interventie hen kan brengen.

Prof. dr. Nardi Steverink, professor in de sociologie en verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen en het Universitair Medisch Centrum Groningen.

Wat heb je geleerd na het volgen van deze sessie?

- Welke sociale behoeften en zelfmanagement vaardigheden belangrijk zijn voor sociaal welbevinden en de afwezigheid van eenzaamheid.
- Hoe de GRIP&GLANS-interventie mensen leert om een goede 'zelf-manager' te worden ten aanzien van de eigen sociale behoeften.
- Wat de GRIP&GLANS-methodiek voor elke deelnemer persoonlijk kan betekenen.

Programmawijzigingen onder voorbehoud.