Programma Jaarcongres Eenzaamheid | dinsdag 21 september 2021

09.30 – 10.00 | Ontvangst en registratie

**10.00 – 10.15 | Opening door de dagvoorzitter, Piet-Hein Peeters**

Piet-Hein Peeters is journalist en leidt veel bijeenkomsten op het gebied van zorg en welzijn. Hij schrijft onder meer voor [zorgwelzijn.nl](https://urldefense.proofpoint.com/v2/url?u=http-3A__zorgwelzijn.nl&d=DwMFaQ&c=vh6FgFnduejNhPPD0fl_yRaSfZy8CWbWnIf4XJhSqx8&r=TAG1KnW03hxYTgucC86wDR7tHp_zMqRylXQizsPpQ2Q&m=TnmXAkIisVq2RqN5Kz6Z-lkN58oaiwxlNL5xPSuNle0&s=Rkq46drC9Z2gDNCC8aOJR3O0_6Q4YYyRCABa0M-ocOk&e=). Als gespreksleider en dagvoorzitter werkt hij vanuit de overtuiging dat de bezoekers aan een congres veel goede vragen en relevante ervaring hebben. Die laat hij graag aan bod komen.

**10.15 – 11.00 | Eenzaamheid bij jongeren, dr. Gerine Lodder**

In deze lezing gaat dr. Gerine Lodder in op de wetenschappelijke kennis over eenzaamheid bij jongeren wat is er bekend over hoe eenzaamheid bij jongeren zich uit? Wat zijn veelvoorkomende oorzaken van eenzaamheid bij jongeren? Welke oplossingsrichtingen lijken veelbelovend?? En waar moeten we extra op letten nu we het leven na COVID-19 weer oppakken?

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze lezing?

* Hoe eenzaamheid zich uit bij jongeren
* Wat de oorzaken en oplossingsrichtingen zijn voor eenzaamheid bij jongeren
* Waar je op moet letten bij jongeren na COVID-19

#### Dr. Gerine Lodder, *Universitair docent, Tilburg University*

Gerine Lodder is universitair docent bij de afdeling ontwikkelingspsychologie van Tilburg University. Ze is expert op het gebied van sociale relaties, waarbij zij vooral focust op eenzaamheid bij jongeren.

11.00 – 11.20 | Ochtendpauze

**11.20 – 12.05 | Welk effect heeft de coronatijd op eenzaamheid en zingeving?, Prof. dr. Anja Machielse**

De coronacrisis heeft meer eenzaamheid gebracht. ‘Social distancing’ verstoort het contact met familie en vrienden. Ook ons dagelijkse leven waarin we vluchtige contacten met andere hebben. Contacten helpen ons beter om te gaan met de onzekerheid en de vragen die de crisis met zich meebrengt. Hele praktische vragen, maar ook existentiële vragen die raken aan ons bestaan, over intimiteit, aanraking, troost, ziek worden, rouw, en zingeving. Hoe kunnen mensen hier beter mee omgaan?

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze lezing?

* Eenzaamheid gaat vaak gepaard met vragen over zingeving
* Gesprekken over levensvragen helpen mensen om beter met eenzaamheid om te gaan.
* Concrete tips om te overleven in coronatijd

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

Anja Machielse is hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid en bijzonder hoogleraar Empowerment van Kwetsbare Ouderen. Zij doet onderzoek naar eenzaamheid en sociaal isolement, existentiële problemen en zingevingsvragen. In haar onderzoek ligt de nadruk op ‘empowerment’ van eenzame mensen en het stimuleren van sociale betrokkenheid. Wat hebben mensen nodig om hun leven als zinvol te (blijven) ervaren. Verder onderzoekt ze de werkzaamheid van beleid en interventies en de mogelijkheden en grenzen van vrijwilligerswerk.

12.05 – 13.05 | Lunchpauze

13.05 – 14.35 | Verdiepende keuzesessies

**1. Wat werkt volgens mensen met ervaring, Movisie**

Onderzoekers en professionals vertellen graag over wat werkt bij het doorbreken van eenzaamheid. Maar wat zeggen de mensen om wie het gaat zelf over wat hen geholpen heeft? Movisie interviewde 16 mensen meet ervaring in de leeftijd 50 – 65 jaar. Zij vertelden onder andere over het belang van zelfkennis, zelfacceptatie en waardering van anderen. In deze sessie nemen we je mee in de werkzame mechanismen die de geïnterviewde noemen. En gaan we met je in gesprek over wat dat betekent voor het bieden van ondersteuning.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze sessie?

* Inzicht in hoe je ervaringskennis benut
* Inzicht in hoe eenzaamheid werkt op de persoon en diens omgeving
* Werkzame elementen om eenzaamheid te doorbreken, verminderen of verlichting

**2. Jongeren en eenzaamheid: waar staan we?, Movisie**

Jongeren en eenzaamheid, een actueel thema. Zeker sinds de covid-19. Movisie heeft daarom in kaar gebracht wat we tot nog toe weten als het gaat om jongeren en eenzaamheid. Hoe ontstaan eenzaamheid onder jongeren en waar hangt het mee samen? Wat is de stand van zaken in de praktijk en hoe is eenzaamheid onder jogneren n in het beleid van gemeenten? In deze sessie brengen onderzoekers van Movisie je op de hoogte.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze sessie?

* Inzicht in actuele stand van zaken jongeren en eenzaamheid
* Inzicht in hoe eenzaamheid bij jongeren speelt
* Handvatten voor beleid en praktijk om eenzaamheid onder jongeren te verminderen

**3. Rollenspel: Eenzaamheid met jongeren bepreken, Julian van Moosdijk**

Eenzaamheid is bij jongeren een groot probleem. Dat door de Coronacrisis nog eens i uitvergroot. Hoe bespreek je dit thema met jongeren? En hoe laat je jongeren e eerste stap zetten om uit hun eenzaamheid te komen? Tijdens deze kennissessie besteed Join Us daar aandacht aan. In een rollenspel met een ervaringsvrijwilliger wordt de theorie direct toegepast in de praktijk. Je bent na de sessie vaardiger om eenzaamheid te herkennen en te bespreken.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze sessie?

* Meer kennis over eenzaamheid bij jongeren
* Signaleren van eenzaamheid
* Bespreekbaar maken van eenzaamheid

Julian van Moosdijk, *Kwaliteitscoach, Stichting Join us*

Voordat hij als kwaliteitscoach bij Stichting Join Us begon werkte Julian van de Moosdijk 21 jaar als gezinsvoogd. Bij Join Us traint en coacht hij begeleiders om het programma van Join Us uit te voeren zoals het bedoeld is. Zonder oordeel waarnemen en motiverende gespreksvoering helpen jongeren om te leren wat nodig is om zelf iets aan hun eenzaamheid te doen. In gesprekken is de balans tussen veiligheid bieden en uitdagen belangrijk om tot groei te komen.

**4. Eenzaamheid: pijn in je brein, Jeannette Rijks**

Eenzaamheid wordt vaak gezien als een situatie die verholpen kan worden door contact. Maar contact is als het goed is het doel van de hulp, als middel is het niet geschikt. De reden? Eenzaamheid veroorzaakt veranderingen in het brein die ervoor zorgen dat mensen die zich langer eenzaam voelen niet in staat zijn gebruik te maken van contactmogelijkheden. Er moet daarom meer gebeuren om de pijn in het brein effectief aan te pakken. Pas dan kunnen mensen weer contact gaan maken. Met zichzelf en met anderen. Na deze sessie weten deelnemers meer over een succesvolle aanpak van eenzaamheid, gebaseerd op neurowetenschappelijk onderzoek.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze sessie

* Eenzaamheid is pijn in je brein
* Eenzaamheid aanpakken vereist dus een aanpak van het brein
* Er is een kant en klare methodiek voor die je kunt gebruiken: Creatief Leven

Jeannette Rijks, V*oorzitter Stichting eenzaamheid.info*

Na jaren werken met het thema eenzaamheid ontwikkelde Jeannette Rijks een theorie over eenzaamheid (wat is het, hoe ontstaat het) en een methodiek voor de aanpak van eenzaamheid. Tegenwoordig houdt zij zich bezig met het geven van voorlichting en opleiding aan professionals. Zij halen deskundigheidsbevordering bij haar opleidingsbedrijf Faktor5. Zodat ook zij effectief kunnen helpen bij de aanpak van eenzaamheid.  
De [Stichting Eenzaamheid.info](https://eenzaamheid.info/) is haar bijdrage aan een betere wereld. Daar deelt zij informatie voor iedereen.

14.35 – 14.55 | Middagpauze

**14.55 – 15.55 | Het effect van de coronatijd op kwetsbare mensen, Prof. dr. Manu Keirse**

Ook mensen die al kwetsbar waren, werden getroffen door eenzaamheid in de coronatijd. Vanuit eigen ervaring worden er verhalen gedeeld en krijg je praktische tips om eenzaamheid te reduceren.

Prof. dr. Manu Keirse, *Emeritus Hoogleraar, Universiteit Leuven*

Manu Keirse is klinisch psycholoog en werkzaam als emeritus hoogleraar aan de Faculteit Geneeskunde van de Katholieke Universiteit in het Belgische Leuven. Hij is gespecialiseerd in het omgaan met verlies en verdriet. Hij is auteur van verschillende boeken over rouw en rouwverwerking, onder andere ‘Vingerafdruk van verdriet’, ‘Stil verdriet’ en zijn eerste boek ‘Helpen bij verlies en verdriet’ werd een bestseller, deze is in mei 2017 herschreven.