

# Train the trainer

**In 5 stappen  
naar meer contact en plezier**





## Inhoudsopgave

Introductie	4
Kader van eenzaamheid	6
Aanpak van de vijf pijlers	10
Overzicht inhoud dagdelen	13
Dagdeel 1	14
Dagdeel 2	18
Dagdeel 3	21
Dagdeel 4	25
Dagdeel 5	29
Dagdeel 6	33
<b>OEFENINGEN</b>	<b>36</b>
Dagdeel 1    Positief denken	37
Activiteitenlijst ( wordt ook in dagdeel 3 gebruikt)	39
Dagdeel 2    Vriendschappen	44
Dagdeel 3    Onderzoek je belangstelling voor activiteiten	45
Dagdeel 4    Doelen formuleren voor meer contact en plezier	46
In actie met een activiteit	47

## Introductie

In deze handleiding voor trainers van de cursus 'In 5 stappen naar meer contact en plezier' wordt de werkwijze in de zes dagdelen toegelicht. De basis van deze cursus die in alle onderdelen van de cursus terugkomt, is een positieve focus. Het gaat er steeds weer om de aandacht te richten op wat iedere deelnemer kan, eventueel goed kan, en niet wat een deelnemer niet kan. De uitleg en oefeningen dragen dit karakter in zich. Daarbij is het van belang dat de docent/trainer een positieve invalshoek in alles uitdraagt.

De cursus heeft een brede focus omdat de aanpak van eenzaamheid dit vraagt. Er bestaan verschillende varianten van eenzaamheid (sociaal, emotioneel en existentieel). We gaan er vanuit dat een docent van deze cursus zichzelf daarin verdiept; hiernavolgend wordt alleen een korte beschrijving van eenzaamheid als kader gegeven.

In deze handleiding wordt een samenhangend pakket aan activiteiten voor het geven van de training zelf beschreven die deelnemers

- inzicht geeft in hun verwachtingen rondom vriendschappen,
- een positieve mindset bewerkstelligt,
- zicht geeft op nieuwe bezigheden met anderen
- een handreiking biedt in de communicatie
- aanzet om doelen voor zichzelf te formuleren.

Door de activerende benadering die uitgaat van het stellen van doelen, de samenkracht van de andere deelnemers en de positief waarderende houding van de docent, kunnen de deelnemers stappen naar meer contact en plezier zetten.

De cursus is geschikt voor deelnemers vanaf ongeveer 35 jaar die niet overweldigd worden door trauma's uit het verleden of recente rouw. Het is ook belangrijk dat de deelnemers de Nederlandse taal enigszins machtig zijn. Er wordt veel gesproken, ervaringen en ideeën worden onderling uitgewisseld.

Verder bevat deze handleiding een beschrijving van elk dagdeel met hierin de oefeningen, verwijzing naar de powerpoint en andere hulpmiddelen zoals een spel of dagboekje. In de cursus maken we als werkvorm regelmatig gebruik van het spel sharing stories om deelnemers activiteiten, vriendschappen en talenten in hun leven te laten onderzoeken. Een speelse manier om vanuit de beleving positieve herinneringen op te sporen. Verder maken we in de cursus gebruik van het spel Talenten om ieders kwaliteiten zichtbaar te maken.

Sharing stories heeft Centrum Sociaal Vitaal ontwikkeld om ouderen en volwassenen die zich eenzaam voelen de gelegenheid te bieden om positieve ervaringen van hun leven met anderen te delen. Het spel focust zich op het activeren van positieve levensverhalen in verschillende levensfasen rondom de thema's sociale contacten en

plezierige activiteiten. Naast het ophalen van herinneringen wordt m.b.v. vraagkaartjes een gebeurtenis verrijkt door vragen van andere deelnemers die zorgen voor aanvullende herinneringen. Ook wordt er actief gewerkt aan inzicht in deze gebeurtenis. De trainer heeft een belangrijke rol in het creëren van een veilige setting waarin belangrijkste punten van het verhaal bekrachtigd worden en die ruimte en begrenzing biedt aan de deelnemers.

Deze cursus en dit spel zijn ontwikkeld met ondersteuning van het Sluyterman van Loofonds en geregistreerd bij BOIP.

#### **Overzicht gebruikte materialen**

Map voor elke deelnemer met achtergrondinformatie en oefeningen

Voor iedere deelnemer een klein notitieblokje als dagboekje

Powerpoint voor elk dagdeel

Flipovervellen

Spel Sharing stories plus

Spel Talenten

Associatiekaarten

Stiften en pennen

2 filmfragmenten van de Goldsteinmethodiek

A4 vellen,

Post-its, klemmetjes

Centrum  
Sociaal Vitaal

## Kader van eenzaamheid

Eenzaamheid is een negatief gevoel dat zich kenmerkt door een gemis aan sociale relaties. Mensen hebben behoefte zich verbonden te voelen met betekenisvolle anderen die ze kunnen vertrouwen, die hun een doel in het leven geven en met wie zij samen kunnen werken om te overleven en zichzelf te ontplooien (Cacioppo & Patrick, 2008). Voor deze cursus gaan we uit van de definitie van eenzaamheid zoals die standaard in Nederland wordt gehanteerd: 'Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen' (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007, p. 14). In de literatuur wordt vaak het onderscheid gemaakt tussen emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid (Weiss, 1973). Van Tilburg en De Jonge Gierveld (2007) lichten dit onderscheid als volgt toe:

- 'Emotionele eenzaamheid ontstaat bij een sterk gemis door de afwezigheid van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriend(in) en kan bijvoorbeeld ontstaan na een scheiding.'
- 'Sociale eenzaamheid is gekoppeld aan het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling, mensen om samen een hobby mee uit te voeren.'

In de standaarddefinitie van eenzaamheid staan sociale relaties en de kwaliteit daarvan, centraal. De laatste jaren zijn er onderzoekers en auteurs geweest die erop hebben gewezen dat eenzaamheid ook sterk verbonden kan zijn aan het **ervaren van zingeving** (Jorna, 2012). Zij spreken wel over 'existentiële eenzaamheid'. Deze vorm of dimensie van eenzaamheid verwijst volgens hen naar het individuele verlangen naar een *zinvol* leven, naar het gevoel ertoe te doen en op je plek te zijn. Existentiële eenzaamheid wordt wel beschreven als 'een verloren en zwervend gevoel, niet je plaats in het leven weten, een gevoel van zinloosheid' (Jorna, 2012). Het overgrote deel van het beschikbare onderzoek naar eenzaamheidsinterventies is gericht op de sociale dimensie van eenzaamheid. De existentiële dimensie van eenzaamheid hangt samen met de ervaren kwaliteit van sociale relaties. De zin van het bestaan is voor veel mensen namelijk direct gekoppeld aan de betekenis die zij voor anderen hebben (Van Doorn, 2006).

Als het mensen niet lukt om hun sociale relaties te verbeteren en zij vereenzamen, ontwikkelen zij zich vaak op een *negatieve manier*. Volgens de theorie van Cacioppo ontstaat er dan een *negatieve spiraal van zelfregulering* waarin de waakzaamheid voor sociale signalen omslaat in een overdreven oplettendheid voor sociale signalen. Sociale informatie wordt dan op een negatieve manier geïnterpreteerd: 'mijn familieleden bellen me nauwelijks, ze vinden me een loser.' Hierdoor trekken mensen zich verder terug en ontwikkelen meer negatieve gevoelens. Dit proces .....

## Voorbeeld van beschrijving dagprogramma dagdeel 2

Tijd	Activiteit	Middelen
5	<p><b>Welkom en opening.</b>  <b>Programma toelichten</b></p>	<p>Zet dagprogramma op flipover</p>
10	<p><b>Terugblik op tussentijds “oefeningen”</b></p> <p>Vraag de deelnemers hoe het is gegaan met positief denken. Wat is er gelukt?</p> <p>De ingevulde activiteitenlijst komt aan het eind van de dag terug. We gaan de lijst gebruiken nadat de oefening met Sharing Stories is gedaan. Je kunt dan de lijst vergelijken met de uitkomsten uit het spel. Er zijn vast overeenkomsten en verschillen.</p>	<p>Dagboekje</p>
35	<p><b>Kennismaking in een onbekende groep</b></p> <p>Voortzetting van luchtige en veilige kennismaking met elkaar, groepsvorming.            Nu je elkaar nog niet goed kent, kunnen we dit ook gebruiken om te oefenen. Zorg voor aandacht, door een ‘universal’ te gebruiken.            Een universal is een voorbeeld van een situatie waarin iedereen zich kan herkennen.            Voorbeeld: <i>‘je kent het wel, je komt op een verjaardag, een feestje van je werk of club maar je ziet geen bekenden, je weet je niet goed een houding te geven’</i>. Hiermee gaan we vandaag oefenen door middel van kennismakingsoefeningen.</p> <p>Bij kennismaken helpt positief nieuwsgierig zijn als houding. Centraal bespreken. Hoe ziet dit er uit? Wat doen je ogen? Hoe is je houding? Hou is je toon?</p> <p>Try-out aan de hand van de 3 sleutelwoorden.: uitdelen post- its.            Naam + ieder schrijft 3 sleutelwoorden op 3 post its bijvoorbeeld: in welke buurt woon je, sport, (vrijwilligers)werk, hobby’s, karaktereigenschap.            Post-its op kleding plakken. En rondlopen. Ieder spreekt elkaar om en om 2 minuten en dan wissel.</p> <p>Laat deelnemers ook een vraag stellen over een onderwerp die niet op de post-its staan.</p>	<p>Post its</p> <p>Signaal om verandering te melden</p>



	<p>Onderbreek halverwege en vraag hoe het gaat.</p> <p>Geef tips voor als het stil mocht vallen. Probeer dit uit de groep te laten komen.</p> <p>Centrale terugblik Hoe ging dit? Wat ging er al goed?</p>	
15	<b>Pauze</b>	
5	<p><b>Zicht krijgen op positieve activiteiten uit het verleden</b></p> <p><b>Informatie geven over de 6 levensfasen</b></p> <p>Ieder maakt in zijn leven een verhaal over zijn leven. Je maakt een verhaal dat algemeen is en je ziet niet meer de details die je leven plezier hebben gegeven. Bij het ouder worden ( na 65 jaar zie je dat er een focus op de jeugd komt te liggen) omdat daar de eerste keer ervaringen liggen. Zo werkt het geheugen. Die eerste ervaringen en de meest emotionele ervaringen worden onthouden naast recente ervaringen. Als je op zoek wilt naar nieuwe mogelijkheden dan kun je het best naar details kijken uit de jonge jaren kijken. Misschien wel de uitzonderingen omdat die je mogelijk naar iets nieuws trekken. Er zijn 2 perioden in je leven waar je je natuurlijke belangstelling laat zien. Dat is in je jeugd tot ongeveer een jaar of 14 . Daarna gebeurt er iets anders dan ga je echt zelf verkennen en bepalen wat er bij jou hoort. Als kind heb je je natuurlijke interesses. Vind je het leuk om als meisje te zorgen voor de poppen of een huis aankleden voor de poppen of als jongen hou je van bouwen met lego of ben je een sporter. Je wordt daarin wel meegezogen door je vriendjes en je krijgt van thuis ook wat mee. Maar je persoonlijke voorkeuren van toen geven vaak richting voor het heden. Want het gaat vaak niet om de precieze activiteit maar wel om de aard van de activiteit of je rol.</p> <p><b>Oefening: onderzoeken van activiteiten in je leven</b>  Werk in groepjes van 3 of 4 personen.  <i>Uitleg werkwijze spel</i>  Leg de levensfasen op de landkaart uit. Laat deelnemers benoemen in welke levensfase ze nu zitten.</p> <p>Laat deelnemers 1 levensfase op de kaart kiezen waar ze actief in het leven stonden.  Leg de werkwijze met de gele kaartjes uit. Elke speler die niet aan de beurt is heeft 6 gele kaarten. Laat de gele</p>	<p><b>Ppt 8</b></p> <p><b>Gebruik Spel Sharing stories</b>  Gebruik <b>de spinner en de landkaart:</b></p> <p><b>1</b>.draai om de beurt de activiteitenspinners  <b>2</b>.gebruik gele kaartjes om per persoon één vraag te</p>
55		



10	<p>kaarten elke beurt rouleren.</p> <p><b>centraal, in de groep uitkomsten delen</b></p> <p>Wat neem je er uit mee? Waar liggen kansen voor je?</p>	<p>stellen aan de verteller. 3.leder komt minimaal 3 keer aan de beurt.</p> <p>.</p> <p><b>Opschrijven in de map op blanco vel</b></p>
10	<p><b>Tussentijdse oefening 1</b> Lees de gehele tekst van dagdeel 1 en 2 uit de reader. Onderzoek opnieuw wat helpt je om positief te denken.</p> <p>Laat cursisten telnr's uitwisselen en elkaar bellen over het positief denken.</p> <p><b>Tussentijdse oefening 2</b> Vergelijk de uitkomsten van het spel eens met de ingevulde vragenlijst. Waar zijn overeenkomsten? Waar liggen kansen?</p> <p><b>Terugblik tweede bijeenkomst</b> Hoe heb je deze bijeenkomst ervaren?</p>	<p><b>Noteer elke dag 3 positieve activiteiten</b></p>
5	Afronden en afsluiten	