

Ontmoeten bij Stip, leuk! Hoe dan?



“Ontmoeten is gewoon DOEN!”

Handboek gemaakt door Jessica Zahn
Oktober 2016, te Nijmegen



Handboek voor de workshop Ontmoeten bij Stip

Opmerkingen voor de leider van de workshop vooraf:

- bewaak goed de tijd
- kijk hoe de respons van de deelnemers is en speel daarop in
- spreek mensen persoonlijk aan als er weinig respons is
- maak in de loop van de workshop een inschatting van de tijd en wat wél en minder aansluit bij de groep en kies op basis daarvan welke onderdelen je eventueel achterwege laat

Bijeenkomst openen (5 min):

Welkom! Fijn dat jullie er allemaal zijn. Kan iedereen kort vertellen wie die is en wat ie verwacht van deze workshop?

Deelnemers aan het denken zetten en animeren om mee te doen door de volgende vraag;

Hoe belangrijk is ontmoeting voor jou persoonlijk? Stel je kent iemand uit je familie- of vriendenkring die behoefte heeft aan ontmoeting. Zou je daar iets mee doen?

Kort vooraf (5min):

Deze bijeenkomst duurt maximaal één uur en het doel is om jullie informatie mee te geven en te laten oefenen met de ontmoetingswens in kaart brengen tijdens de I&A gesprekken. Hebben jullie van tevoren vragen?

Informatie over het belang van ontmoeting (10 tot 15min)

De Stip is er zoals jullie weten voor informatie en advies en daarnaast ook om ontmoeting te bevorderen. Dat laatste is waar deze workshop over gaat.

Afstudeerder Jessica Zahn heeft onderzoek gedaan naar de I&A spreekuren en 5 van de vrijwilligers hebben hieraan deelgenomen. Uit het onderzoek bleek dat er tijdens de I&A spreekuren tot nu toe niet in kaart wordt gebracht of de bezoeker een ontmoetingswens heeft. De Stip heeft wel ook als doel om ontmoeting te bevorderen. Er is al een werkgroep ontmoeting bij de Stip in Oost, die probeert mensen te bereiken die eenzaam zijn of in ieder geval de behoefte hebben aan meer ontmoeting en hiervoor zou het mooi zijn dat er tijdens het I&A gesprek al wordt gekeken of er een wens naar ontmoeting is en de bewoner dan door te sturen naar de werkgroep of activiteiten of mocht dat nodig zijn meteen naar een professional. Belangrijk is, dat jullie het niet hoeven op te lossen. Jullie hoeven slechts te peilen of er behoefte is aan ontmoeting en ze door te verwijzen en eventueel een luisterend oor te bieden. Verder bleek uit het onderzoek van Jessica dat er bij (jullie) de vrijwilligers behoefte is aan informatie over de aanpak hiervan. Er was behoefte aan wat gesprekstechnieken en daarvoor zitten we hier vandaag.

Vraag aan deelnemers:

Wat is er nou eigenlijk het belang van ontmoeting?

->inbreng afwachten, spreek ook mensen persoonlijk aan om commitment te creëren.

Vervolgens aanvullen:

-ontmoeting kan gezien worden als een oplossing voor sociaal isolement en het tegengaan van eenzaamheid (Zahn, 2016)

- ontmoeting, het is de positieve formulering, of tegenhanger van eenzaamheid en sociaal isolement. De Stip definieert ontmoeting ook als het laten samenkomen van mensen zonder een voldoende sociaal netwerk en dit zijn vaak ouderen of mensen die nieuw zijn in de wijk (Stip, z.d.).

Vraag:

Wat denken jullie waarom het belangrijk is om de wens naar ontmoeting uit te vragen?

Luister naar wat er wordt gezegd en sluit hier vervolgens op aan met het volgende onderdeel

Bespreikbaar maken ontmoetingswens (10min)

Over het algemeen zal een bezoeker er niet zelf over beginnen als hij eenzaam is of gewoon eens een keer zou willen aansluiten bij een activiteit.

Mensen die geïsoleerd leven of eenzaam zijn vinden het vaak moeilijk om hulp te vragen: vraagverlegenheid. Dit taboe geldt niet alleen voor de persoon zelf. Ondersteuners (in dit geval de vrijwilligers, jullie) kunnen hierdoor onzeker zijn over de relevantie van signalen en deze niet direct bespreikbaar durven maken: handelingsverlegenheid (Jonkers & Machielse, 2012).

Vraag aan de deelnemers:

Herkennen jullie dit?

Laat de deelnemers in tweetallen de volgende vragen beantwoorden en met elkaar bespreken (het handigst is om deze vragen op een papiertje uitgeprint aan hen te geven):

1. Op welke manier ga je om met vraagverlegenheid van een persoon?

-wat is het effect van je aanpak?

.....

.....

.....

.....

2. Op welke manier ervaar je zelf schroom om hulp te bieden?

-wat houdt je tegen?

.....

.....

.....

.....

3. Waar zouden de personen die je tegenkomt bij de spreekuren gebaat bij zijn?
-wat zou je in het vervolg anders doen?

.....

.....

.....

.....

(Heessels et. al, 2015)

Besteed kort aandacht aan het oogsten, wat hebben de deelnemers in tweetallen besproken? Wat is de conclusie? (Niet langer dan 5min)

Overgang maken van praktische zaken naar ontmoetingswens (10min)

Je hebt hem of haar geholpen met de vraag waarmee hij/zij binnenkwam. En nu?

Vraag aan de deelnemers: Wat is volgens jullie een handige manier om te vragen of de bezoeker heeft aan ontmoeting?

->zelf dingen laten inbrengen en aanvullen met bijvoorbeeld:

- Het kan heel simpel: “Hee, fijn dat je vraag is beantwoord. Wist je dat de Stip er ook is voor ontmoeting? Er is een werkgroep ontmoeting en er worden verschillende activiteiten aangeboden”
- je hoeft niet letterlijk te vragen of iemand behoefte heeft aan ontmoeting
-zeg: je komt hier met deze vraag en als het goed is heb je daar nu antwoord op. Is er nog iets anders wat je graag wilt bespreken? wij bieden bijvoorbeeld ook activiteiten aan, heb jij nog ergens behoefte aan? Hoe ziet je leven eruit? je omgeving? kan ik nog ergens mee helpen?

- “Waar kan ik verder nog mee helpen?”
- Je kunt het gesprek ook al anders openen, door te vertellen dat de Stips er voor I&A zijn, maar ook voor ontmoeting. Of begin het gesprek met de oprechte vraag hoe het met iemand gaat.

Hoe zit je in de tijd? Mits er nog genoeg tijd beschikbaar is:

(Uit het spel "Hoe is 't?")

Er wordt een buurtfeest georganiseerd. Alles mag en er is volop budget. Wat zou jij leuk vinden?

Signalen herkennen (15min)

Maak afweging of dit onderdeel nog in het programma past

Hoe herken je signalen van eenzaamheid?

Hebben jullie ideeën wat deze kenmerken kunnen zijn?

Pak de website van coalitie erbij: [http://eenzaam.nl/ik-en-eenzaamheid/kenmerken-van-
eenzaamheid/symptomen](http://eenzaam.nl/ik-en-eenzaamheid/kenmerken-van-eenzaamheid/symptomen)

Daar zijn symptomen van eenzaamheid te vinden.

Laat de groep bedenken en inbrengen en vul vervolgens met de website aan.

Alle aanpakken waarmee sociale eenzaamheid vermindert kan worden noemt men sociaal-culturele activering. Het doel daarvan is om de omgeving meer contactrijk te maken, waarbij het accent meestal op gezelligheid ligt. Het is een indirecte benadering, je hoeft eenzaamheid dus niet te benoemen en dat maakt het een handige benadering.

Pak het overzicht met activiteiten in de wijk erbij en wijs de bezoeker op de mogelijkheid om lid te worden van de breiclub, het volgen van een cursus enz. iets wat aansluit bij de interesse van de bezoeker.

Wijs de bezoeker erop dat er de wijkwebsite is en dat het mogelijk is om aan te sluiten bij gezamenlijke activiteiten.

(Maat, Vermaas & Kruijswijk, 2012).

Afsluiting workshop (10min)

Vraag om feedback van de deelnemers en let hierbij erop dat je zowel positieve punten, als ook verbeterpunten vraagt.

Laat de deelnemers bijvoorbeeld 1 top en 1 tip opschrijven

Hoe hebben jullie het ervaren?

Wat nemen jullie mee?

Voldeed het aan je verwachtingen?

Wat had er beter gekund?

Literatuur

Heessels, M., Braun, M., Kroes, J., Dankers, T., Roozendaal, K. Ouwekerk, A., Damoiseaux, D., Biene van, M. (2015). *Eenzaam ben je niet alleen- samen werken aan een nieuwe blik op eenzaamheid en sociaal isolement*. Gedownload op 15.10.2016, van <http://www.eenzaam.nl/sites/eenzaam/files/eenzaam-ben-je-niet-alleen-wmo-werkplaatsen-coalitie-erbij.pdf>

Jonkers, M. & Machielse, A. (2012). *Handelingsverleggenheid als hinderpaal bij signaleren van sociaal isolement. Mogelijkheden en belemmeringen bij lokale signaleerders*. Utrecht: Lesi.

Maat van de, J.W., Vermaas, M. & Kruijswijk, W. (2012). *Omgaan met eenzaamheid onder mantelzorgers. Herkennen, bespreken en aanpakken*. Utrecht: Expertisecentrum mantelzorg (Movisie en Vilans).

Stip Nijmegen. (z.d.). *Informatie, advies en ontmoeting in de wijk*. Geraadpleegd op 29 februari 2016, van <http://www.stipnijmegen.nl>

Foto van de voorpagina gedownload op 28.10.2016, van: <http://www.localfm.nl/wp-content/uploads/2015/07/elkaar-ontmoeten.jpg>