



KLETSPOT EENZAAMHEID

Een taboedoorbrekend groepsgesprek over eenzaamheid

INHOUD

WAT?	1
-------------------	----------

WAAROM?	1
----------------------	----------

HOE?	1
-------------------	----------

Vragen voor de kletsput	2
--------------------------------------	----------

1. Eenzaamheid bij jezelf	2
2. Eenzaamheid bij je doelpubliek	2
3. Proces van vereenzaming naar sociaal isolement	3
4. De betekenis van de buurt	3
5. De opdracht van de organisatie en het beleid	4

Referentie	4
-------------------------	----------

WAT?

Een kletsspot is een bokaal waarin een reeks open vragen over eenzaamheid en sociaal isolement zit. De vragen zijn gegroepeerd volgens verschillende clusters, met elk een eigen kleur. De clusters zijn: je **individuele persoon** (groen) het **doelpubliek** waarmee je werkt (roos), het **proces** van vereenzaming naar sociaal isolement (geel), de **betekenis van de buurt** (blauw) en het **organisatie- en overheidsbeleid** (wit).

WAAROM?

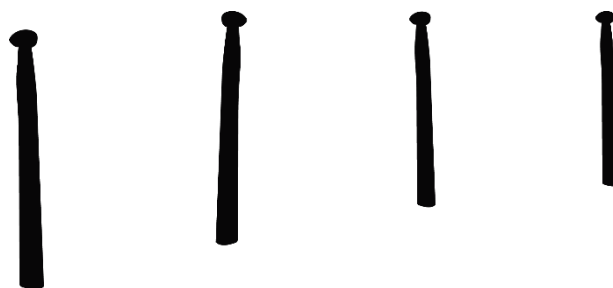
Het doel van de kletsspot is om **in groep een gesprek** aan te gaan over het thema eenzaamheid. Een thema waar momenteel nog een groot taboe op rust. Door met mekaar in gesprek te gaan, wordt er een gemeenschappelijke **taal** ontwikkeld, krijg je inzicht in mekaars **visie**, zet je de neuzen in dezelfde richting, kom je tot een gedeelde **inschatting** van deze problematiek binnen je eigen werking en leg je de eerste kiemen voor een eenzaamheids**actieplan**.

HOE?

Maak een kletsspot aan: je hebt een glazen bokaal en [de afgedrukte vragen](#) op stevig gekleurd papier nodig. Je maakt hem één keer aan en kan hem dan voor verschillende gelegenheden gebruiken.

De kletsspot biedt een kader om **op een informele manier met mekaar in gesprek** te gaan. Ideaal voor een inhoudelijk tussendoortje van één uur. De kletsspot kan voer zijn bij de lunch, als opstarter van een vergadering over dit thema, als activiteit met je doelpubliek, of misschien wel in een één op één gesprek tussen jou en iemand van je doelpubliek.

Je kan op voorhand een selectie maken van de vragen of nog vragen toevoegen. Je kan kiezen om van elke kleur enkele vragen uit de pot te trekken of je kan ook inzoomen op enkele specifieke clusters. Hoewel het informele karakter van deze tool, komen er soms aanknopingspunten om formeel met deze kwestie bezig te zijn. **Schrijf ze op en hou ze vast** voor een formeler moment.



Vragen voor de kletsput

1. Eenzaamheid bij jezelf

- Word je **zelf geconfronteerd** met gevoelens van eenzaamheid? Spelen die constant, vaak, af en toe?
- Hoe **ervaar je** bij jezelf gevoelens van eenzaamheid? Welke **effect** hebben deze gevoelens op jou?
- Op welke manier krijg jij te maken met **sociale uitsluiting**? Hoe kijk je daarnaar? Wat doet dat met je?
- Wat doe je als je te maken krijgt met gevoelens van eenzaamheid? Welke **aanpakstrategieën** gebruik je?
- Wie of wat heb je nodig om je gevoelens van eenzaamheid te **verminderen**, weg te halen?

2. Eenzaamheid bij je doelpubliek

- Wordt je **doelpubliek geconfronteerd** met eenzaamheid en/of sociale uitsluiting? Hoe uit zich dat?
- Welke **aanpakstrategieën** hanteren mensen om om te gaan met hun eenzaamheid en/of sociale uitsluiting?
- Wat zijn **hefbomen**? Wat kan helpend zijn om gevoelens van eenzaamheid weg te werken?
- Hoe zou je met je doelpubliek over eenzaamheid **in gesprek** gaan? Welke condities zijn daarvoor nodig?
- Welke helende kracht zit er volgens jou bij het contact met **gelijkgestemden**, mensen met eenzelfde ervaring?

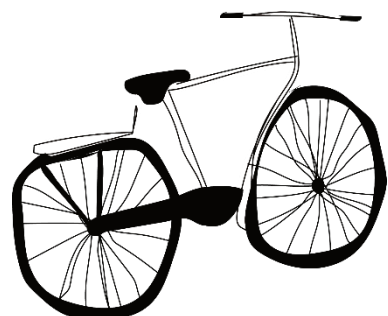


3. Proces van vereenzaming naar sociaal isolement

- Welke **preventieve acties** kunnen helpend zijn voor de aanpak van sociaal isolement?
- Welke **curatieve acties** kunnen remediërend zijn voor de aanpak van sociaal isolement?
- Welke **structurele maatregelen** zijn volgens jou nodig om mensen te behoeden voor sociaal isolement?
- Wat kunnen mensen **zelf ondernemen** om uit een proces van vereenzaming te geraken? Welke **hulpbronnen** zijn daarbij interessant?
- Wat zijn **drempels** in levens van mensen om uit de negatieve spiraal van vereenzaming en sociaal isolement te geraken?

4. De betekenis van de buurt

- Welke **betekenis** heeft de buurt voor jou doelpubliek wanneer het aankomt op het bestrijden van eenzaamheid?
- Op welke manier maakt je organisatie en je doelpubliek gebruik van de **buurt** waarin je actief bent om vereenzaming tegen te gaan? Hoe kan je daar als professional aan bijdragen?
- Welke **concrete buurtinitiatieven** ken je die inspelen op sociaal isolement en eenzaamheid?
- Welke **buurtactoren** kunnen een belangrijke rol spelen in de aanpak van vereenzaming?
- Wat zijn **hefbomen en drempels** in de buurt die de vereenzaming van je doelpubliek positief of negatief beïnvloeden?



5. De opdracht van organisatie en beleid

- Hoe kom je mensen in eenzaamheid en sociaal isolement **op het spoor**?
- Wat ligt er in jouw **controle- en invloedssfeer** om hierop in te grijpen?
- **Welke taak** zie je voor je eigen werking weggelegd als het aankomt op de preventie van eenzaamheid en sociaal isolement?
- Welke **lokale en bovenlokale omkadering** is er nodig om structureel in te zetten op eenzaamheid en sociale uitsluiting?
- Wat zouden vaste onderdelen kunnen zijn van een **eenzaamheidsactieplan** dat wordt uitgerold door de overheid | door je organisatie?
- Wat zou voor jouw organisatie **een eerste actie** kunnen zijn in het kader van een eenzaamheidsactieplan?

Referentie

Wil je refereren naar deze tool? Gebruik dan volgende referentie:

Verhaegen, I., Claeys, J. Deleu, H., Meys, F., Vos, E., Taamouti, M. (2021). *Resokit: methodiek en tools voor sociale professionals om netwerken te versterken en te connecteren met de buurt*. Brussel: Odisee Hogeschool (www.resokit.be).

