

Hoofdstuk 11 EenzaamheidsAanpakSTudenten (EAST)

Opdracht 1 Online zelftest eenzaamheid

Vul online de zelftest in over eenzaamheid: <https://join-us.nu/nl/doe-de-test>

Bekijk de uitslag en de tips en beantwoord de volgende vragen:

- In welke mate herken je jezelf in de uitslag?
- Welke tip of welk advies uit de test spreekt je het meest aan?

Opdracht 2 Sociogram

Om eenzaamheid aan te kunnen pakken is het belangrijk om zicht te krijgen op je bestaande sociale netwerk. Zo krijg je meer zicht op de relaties die er al zijn en welke behoeften van jou verwezenlijkt worden. Welke relaties zijn goed? Welke relaties zijn minder sterk? Welke relaties zou je kunnen en willen versterken? En welke relaties missen er of zou je kwijt willen?

Zie het werkblad 'Sociogram'. Elke cirkel betreft een relatie die hebt met iemand in jouw netwerk. Dit kunnen bijvoorbeeld familieleden, vrienden, geliefden, kennissen, medestudenten, enzovoort zijn. Vul het sociogram als volgt in:

- Schrijf je eigen naam in de middelste cirkel.
- Begin met de personen die het meest voor jou betekenen. Per cirkel vul je één persoon uit je netwerk in.
- Geef per cirkel/persoon kort aan wat die persoon voor jou betekent of welke behoeften jij realiseert in die relatie. Nummer eventueel elke cirkel en schrijf onder de figuur per nummer de toelichting (als de cirkels te klein zijn). Gebruik daarvoor de volgende letters (of een eigen toelichting):
 - A = informationele steun (advies en uitwisselen informatie);
 - E = emotionele steun (er voor iemand zijn, luisteren, hart onder de riem steken, troosten);
 - I = instrumentele steun (praktische dingen voor elkaar doen (bijvoorbeeld planten of huisdieren verzorgen);
 - W = waarderende steun (bevestiging halen uit het contact met anderen).
- Geef per relatie aan of het gaat om:
 - gezin (G)
 - familie (F)
 - liefdesrelatie (L)
 - vrienden (V)
 - kennissen (K)
 - medestudenten (M)
 - professionals (P)
 - anders (A)
- Maak met een pijl per relatie duidelijk of het contact (voornamelijk) eenrichtingsverkeer is of tweezijdig.
- Voeg extra cirkels toe als je meer mensen hebt die enkele van jouw behoeften vervullen.
- Als je klaar bent met jouw netwerk in kaart brengen, bekijk dan eens wat je opvalt en waar je verandering zou wensen.

Opdracht 3 Documentaire alleenzaam

Er zijn diverse documentaires over eenzaamheid onder studenten en jongeren. Kijk naar een aflevering uit het drieluik 'Alleenzaam'. De afleveringen duren veertig minuten. Kies zelf welke aflevering het meest geschikt of aansprekend is: https://www.npo3.nl/alleenzaam/08-09-2020/VPWON_1307479

Beantwoord na het kijken van de documentaire de volgende vragen:

- Hoe herkenbaar vind je de documentaire?
- Wat betekent eenzaamheid voor jou?
- Hoe kan eenzaamheid zich uiten volgens jou?
- Ken je mensen in je omgeving die eenzaam zijn?
- Hoe goed kun jij alleen zijn en waarin verschilt dat met eenzaamheid?
- Ben jij wel eens eenzaam (geweest)? Zo ja, hoe uit(te) dat zich?
- Wat heeft geholpen toen jij of iemand anders zich eenzaam voelde?