

Belevingsworkshop Eenzaamheid

'Dichterbij de ander in het gevoel van eenzaamheid'

Interactieve lezing met een wandeling

voor vrijwilligers van 'bezoekgroepen' en 'maatjesprojecten' en voor ieder die in het vrijwilligerswerk het contact met mensen wil verbeteren / verdiepen



Maskerbloem; heeft de ander een masker op? En jij?

Je bezoekt één of meer mensen die weinig contact met andere mensen hebben en zich eenzaam voelen. Dat doe je met veel plezier, want je merkt dat het contact de ander goed doet. Je praat met elkaar over van alles en nog wat. De ene keer gaat het over koetjes en kalfjes. De andere keer over het alleen zijn en het eenzaam voelen, hoewel dit vaak niet nadrukkelijk zo wordt uitgesproken. Voor jou is dat het moeilijkste, je in te leven in die situatie van de ander. Hoe zou het zijn als je met anderen hebt gepraat over prikkelende stellingen en tevens een korte ervaring hebt gehad van je eigen eenzaamheid? Wat voor positieve kracht zou je daaruit kunnen halen om de ander nog beter tegemoet te kunnen treden?

Tijdens deze workshop:

- besef je nog beter waar mensen die zich eenzaam voelen behoefte aan hebben
- ervaar je zelf wat eenzaamheid met een mens, met jou, kan doen
- ervaar je mogelijk zelfs de positieve kant van het alleen zijn

Daardoor kun je nog beter:

- luisteren naar de ander zonder te oordelen
- meegaan in het verhaal van de ander zonder je eigen invulling te geven
- zorgen dat jij het volhoudt omdat het niet jouw verhaal wordt
- de ander helpen omdat je geen druk voelt iets te moeten doen
- de ander zijn /haar eigen tijd gunnen de situatie te veranderen.

Verrassende aanpak:

- prikkelende interactieve lezing met confronterende uitspraken en vragen door geestelijk verzorger Liesbeth ter Elst
- gevolgd door een ervaringswandeling in het alleen zijn onder begeleiding van wandelcoach Jettie van den Houdt
- uitwisseling ervaringen en reflectie op het vrijwilligerswerk
- afsluiting met evaluatie en afsluitende tekst

Totale duur: ongeveer 3 uur

Groepsgrootte: maximaal 12 mensen

Meer informatie:

Jettie van den Houdt T: 0317 – 42 31 61

Liesbeth ter Elst T: 06 10 20 68 55

Of e-mail: Belevingsworkshopeenzaamheid@gmail.com