

## Infokrant voor 55+

### Voorwoord

De laatste jaren is er een groeiende belangstelling voor eenzaamheid. Dit is niet voor niets; mensen die zich eenzaam voelen hebben vaker negatieve gedachten, zijn verdrietig of angstig, hebben depressieve klachten of ervaren een gevoel van zinloosheid. Daarnaast kan eenzaamheid ook leiden tot lichamelijke klachten zoals hart- en vaatziekten en slaapproblemen. De coronacrisis heeft extra zichtbaar gemaakt wat de impact op mensen is als hun sociale contacten worden beperkt. In de media verschenen schrijnende verhalen van mensen die geen fysiek contact hadden vanwege hun leeftijd of kwetsbare gezondheid en hoe afgesloten zij zich daardoor voelden. Voor een grote groep is dit helaas nog steeds het geval. Dit maakt de Week tegen eenzaamheid dit jaar extra belangrijk. In deze week is er in het hele land extra aandacht voor dit onderwerp en worden er vele activiteiten georganiseerd.

De Week tegen eenzaamheid vindt dit jaar plaats van 1 t/m 8 oktober 2020. In deze krant wordt een overzicht gegeven van de mogelijkheden die Indigo Preventie biedt om eenzaamheidsklachten te verminderen. Misschien tot ziens bij een van onze workshops/trainingen!

**Annemiek Hulleman**  
Projectleider Eenzaamheid bij ouderen  
September 2020

### Inhoudsopgave

Positieve gezondheid	1
Zingeving	2
Geluk   Verlies   Vriendschap	3
Hoe zit het met jouw alcoholgebruik?	4
Assertiviteit	4
Stoppen met piekeren	4
Waarvoor kun je nog meer bij ons terecht?	4

## POSITIEVE GEZONDHEID

**Als je niet ziek bent, betekent dat niet automatisch dat je wél gezond bent. Gezondheid is namelijk méér dan alleen maar niet-ziek-zijn. Dit is de gedachte achter het begrip 'positieve gezondheid'.**

### Machteld Huber

Het begrip 'positieve gezondheid' is in 2012 in Nederland geïntroduceerd door de arts Machteld Huber. Zij werd, jaren eerder, ziek en merkte toen dat ze zelf grote invloed had op haar eigen herstel. Dit intrigeerde haar en bracht haar er toe onderzoek te doen naar wat gezondheid nu eigenlijk is.

### Bredere kijk op gezondheid

In de oude definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (1948) werd gezondheid gezien als compleet welbevinden (lichamelijk, psychisch en sociaal). Die definitie paste niet meer. Complete afwezigheid van klachten bestaat immers vrijwel niet en iemand met een chronische ziekte kan óók een zinvol en goed leven hebben.

Machteld Huber kwam na onderzoek tot een nieuwe visie op gezondheid die zij **positieve gezondheid** noemde.

### Positieve gezondheid

Bij positieve gezondheid ligt de focus op wat er wél kan en mogelijk is en op de kracht en kwaliteiten die iemand heeft en niet voornamelijk op de beperkingen en/of belemmeringen.

Het gaat om het vermogen van mensen om met de uitdagingen van het leven om te gaan. Een belangrijk aspect hierbij is het zoveel mogelijk voeren van eigen regie.

### Fysieke, emotionele en sociale uitdagingen

In ieders leven zijn er allerlei uitdagingen, zowel fysiek, als emotioneel als sociaal.

Je kunt op **fysiek** gebied ziek worden of een blessure krijgen. Het kan zijn dat je beperkingen ervaart in je gehoor of je zicht of je mobiliteit. Misschien is er sprake van ziekte of een chronische aandoening.

Wat betreft **emotionele** uitdagingen kan het zijn dat je lastige emoties te verwerken krijgen. Misschien is er verdriet of boosheid over een scheiding of verlies. Er kan angst zijn voor conflicten of voor de toekomst. Er kan bijvoorbeeld ook sprake zijn van (emotionele) eenzaamheid omdat je je gevoelens niet goed kwijt kunt. Ook in **sociaal** opzicht, in contact met anderen, je (vrijwilligers)werk, in de maatschappij, kunnen er zorgen of beperkingen zijn. Er kan sprake zijn sociale eenzaamheid omdat je (te) weinig verbinding hebt met andere mensen.

Wat kan er niet allemaal gebeuren in een mensenleven? Al die uitdagingen vragen een zekere mate van veerkracht, flexibiliteit, vitaliteit en vaardigheden om er (goed) mee om te kunnen gaan.

### Pijlers positieve gezondheid

In de positieve gezondheid zijn zes pijlers van gezondheid, die de mensen (die meededen aan het onderzoek van Machteld Huber) even belangrijk vinden.

-  **Dagelijks functioneren**  
(goed voor jezelf zorgen, letten op je grenzen)
-  **Lichaamsfuncties**  
(je gezond en fit voelen)
-  **Mentaal welbevinden**  
(je vrolijk en geestelijk goed voelen)
-  **Zingeving**  
(vertrouwen in eigen toekomst, zinvolheid ervaren)
-  **Kwaliteit van leven**  
(genieten van je leven)
-  **Meedoen**  
(betekenisvolle contacten met anderen, maatschappelijke relaties)

Bij een zinvol en goed leven hoort dus ook een goede verbinding met jezelf en met anderen. Is dit er niet, dan kan er sprake zijn van emotionele eenzaamheid (je gevoelens onvoldoende uiten of kwijt kunnen) of sociale eenzaamheid (te weinig verbinding met anderen ervaren). Eenzaamheid kan negatieve gevolgen hebben voor je lichamelijke en je psychische gezondheid.

### Positieve psychologie

Positieve psychologie is een benadering waarin de nadruk niet ligt op de psychische problemen en het oplossen en wegwerken van die problemen, maar de nadruk ligt juist op het bevorderen en stimuleren van positieve emoties en eigenschappen.

Indigo Preventie heeft diverse kosteloze workshops en trainingen waarin wordt gewerkt met aspecten van positieve gezondheid en positieve psychologie.



# ZINGEVING

In de training **Zin in je leven** gaan de deelnemers op zoek naar zin en zinvolheid in het eigen leven. **Wat geeft het leven zin en betekenis? Hoe kun je meer betekenis geven aan je leven? Zin is niet altijd vanzelfsprekend. Soms moet je die opnieuw vinden of zelf maken. Deze training draagt bij aan het meer bewust en verbonden raken met jezelf en je eigen waarden en behoeften.**

## Zingeingsvragen

- > Leef je ergens naar toe?
- > Heb je iets positiefs in het vooruitzicht?
- > Wat houdt jou gaande?
- > Wat betekent de verbondenheid met anderen voor jou?
- > Zie je de begrijpelijkheid van jouw leven als je terugkijkt?
- > Zie je jezelf als onderdeel van een groter geheel?

Dit zijn voorbeelden van zingeingsvragen die in de training nader worden verkend en besproken.

## Waarden

Verder zijn in de training waarden van belang en de mate waarin je wel/niet naar je waarden leeft. Bij waarden kun je denken aan zaken die jij als individu belangrijk vindt in het leven en die je nastreeft. Zo kun je denken aan bijvoorbeeld vriendelijkheid, respect, echtheid, eerlijkheid of ontplooiing. In de waarden die je nastreeft en hoe je ernaar leeft ligt een belangrijke link met het ervaren van zinvolheid. Waarden zijn ook echt iets dat thuishoort bij of voortkomt uit begrippen als 'positieve gezondheid' en 'positieve psychologie'.

## Opbouw van de training

In de training is veel interactie en variatie in methoden: in gesprek gaan met elkaar, een gedicht, een stellingenspel, een casus waarin om raad en advies wordt gevraagd, schrijfopdrachten, meditatie, etc.. Deelnemers nemen soms een tekst of iets anders dat hen inspireert mee.

Om mee te kunnen doen aan de training zijn openheid en ruimte voor anderen op dezelfde zoektocht belangrijk. Ben je bereid om je te verplaatsen en verder te kijken dan door jouw eigen bekende bril?

De training eindigt met het maken van een concreet plan om op een bepaald gebied méér naar je waarden te gaan leven.

## Praktische informatie

Voor de training vindt een individueel kennismakingsgesprek plaats. Zo dragen we zorg voor een goede match, zodat de training goed aansluit bij wat iemand zoekt en de potentiële deelnemer weet wat hij/zij kan verwachten.

De training bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst na twee maanden.

Wil je liever eerst kennis maken met het thema zingeving? Dit kan door deel te nemen aan de workshop **Zin-vragen**. Deze workshop is een eenmalige bijeenkomst van twee uur. Je kunt hem volgen als een losse activiteit.

Deelname aan zowel de workshop als de training is kosteloos.

## Over de deelnemers

De deelnemers zijn mensen die op de een of andere manier zoekend zijn. Soms is dat na een belangrijk verlies opnieuw je draai moeten vinden (het overlijden van een dierbare, echtscheiding). Ook het vooruitzicht van (nog) ouder worden en wat dat allemaal met zich meebrengt kan reden zijn tot deelname. Verder kan het inzicht dat de levensomstandigheden niet optimaal zijn (geweest) een reden zijn om deel te nemen. Het vinden van acceptatie is dan een belangrijk onderdeel. Dit kan ook het geval zijn na een moeilijke periode, zoals bij een depressie.

In de groepen die tot nu toe hebben plaatsgevonden was al na zeer korte tijd grote openheid naar elkaar toe over de eigen zoektocht en kwetsbaarheden. Men vond gehoor bij elkaar, gevoelens werden met elkaar gedeeld en er ontstonden boeiende gesprekken die deelnemers nieuwe inspiratie gaven.

Lees hiernaast enkele reacties van de deelnemers over de training (de namen zijn fictief).

### Mark

“ Ik heb meer inzicht gekregen in waar ik sta in het leven. En wat ik kan veranderen om het nog beter te maken of juist dingen niet meer moet doen om het leven leuker te maken.

Wat mij betreft is de training geschikt voor iedereen die daar mee worstelt of wel eens bij stilstaat of over nadenkt. ”

### Leonie

“ Een cursus om jezelf beter te leren kennen. Positief in het leven te staan. Horen hoe de andere cursisten met bepaalde problemen omgaan. Ik heb geleerd dat ik, als een straat doodloopt, een andere richting mag kiezen, dat ik niet zo streng hoeft te zijn voor mezelf en dat het motto moet zijn: één stap tegelijk. ”

### Ans

“ Toen ik de workshop Zin-vragen had bijgewoond smaakte dat naar meer en derhalve heb ik me toen direct opgegeven voor de cursus Zin in je leven.

We willen allemaal, meer of minder bewust, een zinvol leven, een leven dat de moeite waard is. Maar 'zin' in je leven is niet altijd vanzelfsprekend. Soms moet je die zin opnieuw vinden of zelf maken. Hoe kun je met veranderende omstandigheden omgaan? Hoe behoud je, zoveel mogelijk, de eigen regie? Hoewel ik, na mijn pensionering, niet in het bekende 'zwarte gat' ben gevallen en veel vrijwilligerswerk ben gaan doen, kwam de vraag naar zingeving toch af en toe om de hoek kijken.

Het doel van de training was je bewust te worden van aspecten van zin en zingeving en uitwisseling daarover met anderen. Daardoor dus nieuwe inspiratie te krijgen voor je eigen leven en daarmee actief aan de slag te gaan. Hoewel ik dat natuurlijk wel wist vond ik het toch een verademing om te ontdekken dat ik niet de enige bleek te zijn bij wie de 'zin' in het leven soms een beetje ver te zoeken was.

Onze groep was heel gevarieerd en ieder had zijn of haar eigen reden om deel te nemen aan deze cursus. Iedereen was ook heel "open" en dat heb ik als zeer positief ervaren. Dat was, ongetwijfeld, ook te danken aan de open, rustige en empathische benadering van de trainers Lies Nolden en Marja Janson die de cursus begeleidden. Iedereen kreeg de ruimte voor zijn of haar verhaal en die verhalen waren voor mij vaak heel inspirerend.

Kortom, een cursus die absoluut de moeite waard was! ”



# GELUK | VERLIES | VRIENDSCHAP

## > GELUK

### Workshop Meer geluk

In deze workshop gaan we aan de slag met factoren die helpen om gelukkiger ouder te worden. Hoe zorg je er bijvoorbeeld voor dat je lichamelijk en geestelijk fit blijft? Wat zorgt ervoor dat je je goed en tevreden voelt? Wat kun je doen om leuke contacten te krijgen? Wat kun je goed en hoe kun je daar een ander mee helpen?

### Training Grip en Glans

Iedereen kan bijdragen aan zijn of haar eigen geluk. Soms is het goed om de balans op te maken en te onderzoeken of het plezieriger of beter kan in uw leven. De groepstraining Grip en Glans kan hier een handje bij helpen: aan de hand van een 'glansschijf' breng je vijf leefgebieden die het leefplezier en geluksgevoel kunnen beïnvloeden in kaart. In vervolg hierop onderzoek je of er verbeteringen in die verschillende leefgebieden aangebracht kunnen worden en wat je daarvoor nodig hebt. Het versterken van je sociale netwerk is hier een onderdeel van.



## > VERLIES

### Workshop Verder na verlies

Met het ouder worden kun je steeds meer te maken krijgen met verlieservaringen: verlies van een dierbare zoals je partner, maar ook verlies van gezondheid, werk, financiën en een kleiner wordend sociaal netwerk. In deze workshop besteden we aandacht aan wat komt kijken bij verlies en bij het weer oppakken van de draad van je leven.

### Training Omgaan met verlies

Bovenstaande verliezen kunnen veel invloed hebben op je dagelijkse leven. Met deze training willen we bereiken dat je herkenning vindt, ervaringen deelt over het verwerken van het verlies en ideeën uitwisselt over het opnieuw vormgeven van je dagelijks leven. Er is aandacht voor het begrip rouw: hoe zorg je dat je doorgaat met leven, dat je ruimte neemt om het verlies te verwerken en wat kan hierbij helpen? Er wordt expliciet aandacht besteed aan het belang van mensen om je heen, steunpunten in je directe omgeving, zelfvertrouwen opbouwen en niet te vergeten ontspanning.



## > VRIENDSCHAP

### Workshop Vrienden maken

In deze workshop ga je aan de slag met je eigen opvattingen, wensen en grenzen met betrekking tot vriendschap. Je krijgt tips over wat belangrijk is bij vriendschap en hoe je actief kunt worden op het gebied van het aangaan van vriendschap(en).

### Training Vrienden maken... kun je leren

Deze training is bedoeld voor mensen die meer vriendschap in hun leven willen. Het is een mix van uitleg, uitwisseling, praktische tips en oefeningen. De bedoeling is dat je leert hoe je hier buiten de training mee aan de slag kan gaan. Er is aandacht voor wensen m.b.t. vriendschap, verwachtingen, zelfrespect en zelfvertrouwen, positief denken, communicatie en aanpakgedrag.

Thuis zitten wachten totdat iemand belt of langs komt brengt vriendschap niet dichterbij. Als je meer vriendschap wilt zal je hiervoor iets moeten gaan ondernemen; ook als je dit spannend vindt.



## > PRAKTISCHE INFORMATIE Workshops en trainingen

### Duur

Een workshop is een eenmalige bijeenkomst van twee uur. Een training bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst na twee maanden. Voorafgaand aan een training vindt een kort kennismakinggesprek plaats waarin wordt bekeken of de training past bij jouw persoonlijke situatie.

### Kosten

Deelname aan een workshop en/of training is kosteloos.

### Aanmelden

Dit kan telefonisch, e-mail of via onze website. Je hebt geen verwijzing van je huisarts nodig.

Naast de in deze krant genoemde thema's, kun je ook bij ons terecht voor andere thema's die te maken hebben met gezond ouder worden. Meer weten? Maak dan een afspraak voor een oriënterend gesprek. Ook hieraan zijn geen kosten verbonden.





## HOE ZIT HET MET JOUW ALCOHOLGEBRUIK?

De laatste jaren zijn 55-plussers meer alcohol gaan drinken. Veel mensen lijken zich niet bewust te zijn van de risico's van alcohol. Naarmate je ouder wordt word je gevoeliger voor de negatieve effecten van alcohol. Dit komt door veranderingen in je lichaam en het vaak gelijktijdige gebruik van medicatie. Hierdoor leidt een geringere hoeveelheid alcohol eerder tot onder invloed zijn, orgaanschade, vallen, slaapproblemen en stemmingsklachten. Om hier meer aandacht op te vestigen is **Moti-55** in het leven geroepen.

**Moti-55** is een individueel gesprekkentraject voor mensen vanaf 55 jaar die willen stilstaan bij hun eigen alcoholgebruik. Het is geen behandeltraject, er is geen verwijzing voor nodig en de gesprekken zijn kosteloos. In vier gesprekken met een preventiedeskundige wordt inzicht gegeven in het eigen gebruik en ligt de nadruk op de functie van het gebruik. Welke voor- en nadelen worden ervaren? In hoeverre is iemand bereid om iets aan zijn/haar drinkgedrag te veranderen en wie of wat kan hem/haar daarbij helpen?

### Interesse?

Ben of ken je iemand die in aanmerking komt voor **Moti-55** of wil je meer informatie? Neem dan contact met ons op.

## ASSERTIVITEIT

- *Als ik mijn mening geef, raak ik vaak in conflict met anderen.*
- *Als mij iets wordt gevraagd waar ik geen tijd voor heb, durf ik geen nee te zeggen.*
- *Het komt regelmatig voor dat ik spijt heb dat ik mijn mond heb gehouden.*

### Zijn de bovenstaande uitspraken herkenbaar?

Meld je dan aan voor de workshop (eenmalige bijeenkomst) of training (vijf bijeenkomsten). In de training leren deelnemers beter voor zichzelf op te komen en leren zij beter hoe zij grenzen kunnen stellen. Assertief zijn betekent zelfbewuster en weerbaarder zijn in het contact met anderen. Door op een positieve wijze op te komen voor jezelf en daarbij ook respectvol te blijven naar anderen kan voorkomen worden dat mensen in lastige situaties veel spanning oplopen en stressklachten krijgen.

## STOPPEN MET PIEKEREN

- *Ik maak me voortdurend zorgen over rampen die mij kunnen overkomen.*
- *Ik pieker zoveel de laatste tijd: het lukt me niet om positief te denken.*
- *Als ik nadenk over alles wat ik nog moet doen, krijg ik er hoofdpijn en slapeloze nachten van!*

### Zijn de bovenstaande uitspraken herkenbaar?

Dan is een workshop (eenmalige bijeenkomst) of een training (vijf bijeenkomsten) misschien geschikt voor jou. In de training leer je anders om te gaan met voor jou lastige situaties. Je leert hoe gedachten, emoties en gedrag met elkaar samenhangen. Veel piekeren en negatief denken is niet goed voor de psychische en fysieke gezondheid. Minder piekeren en negatief denken vergroot het gevoel van controle, waardoor spanning afneemt en stressklachten afnemen. Door anders te gaan denken merken deelnemers dat hun gevoelens positief veranderden en ze daardoor vaak meer zelfvertrouwen krijgen.

## WAARVOOR KUN JE NOG MEER BIJ ONS TERECHT?

Ben je op zoek naar andere ondersteuningsmogelijkheden voor 55-plussers, zoals het voorkomen van depressieve klachten, problematisch alcohol- en/of medicijngebruik, valpreventie of beweegprogramma's? We bieden hiervoor diverse workshops en trainingen aan. Workshops kunnen we ook op locatie aanbieden. Daarnaast hebben we een online aanbod.

Voor professionals en vrijwilligers bieden we workshops en voorlichtingen op maat aan. Deze kunnen op de eigen locatie of op de locatie van Indigo Preventie worden gegeven. Tevens bieden we de training **Alcohol en ouderen** online aan voor professionals en vrijwilligers in de ouderenzorg zoals verpleeg- en verzorgingshuizen, thuiszorg, welzijn en maatschappelijk werk.

De training **Signaleren en verwijzen bij eenzaamheid** bestaat uit een online en een live bijeenkomst. Het herkennen van signalen van eenzaamheid en weten hoe je het beste hierover in gesprek kan gaan staat centraal in deze training. Zo kunnen we met elkaar ervoor zorgen dat minder mensen zich eenzaam voelen.

Voor meer informatie en de mogelijkheden kun je contact opnemen met ons secretariaat; we helpen je graag verder. Of kijk op [www.indigowest.nl/preventie](http://www.indigowest.nl/preventie).



## Indigo Preventie (onderdeel Indigo Haaglanden)

Lijnbaan 4 | 2512 VA Den Haag | 088 357 10 60  
[preventie@indigohaaglanden.nl](mailto:preventie@indigohaaglanden.nl) | [www.indigowest.nl/preventie](http://www.indigowest.nl/preventie)

### Colofon

Redactie: Annemiek Hulleman, Inge Kuiper, Lies Nolden (preventiedeskundigen)  
Vormgeving: Inge Kuiper  
Druk: Hylckama Druk & Design | [drukkendesign.nl](http://drukkendesign.nl)  
Afbeeldingen: [pixabay.com](http://pixabay.com) | [unsplash.com](http://unsplash.com) | [pexels.com](http://pexels.com)