

Ook in de Hoeksche Waard komt in meer en mindere mate eenzaamheid voor. Ik hoef je niet te vertellen welke impact eenzaamheid heeft op iemands welzijn en gezondheid, zowel op fysiek als mentaal niveau. Eenzaamheid is een normale emotie, een lichamenlijk signaal dat aangeeft dat we een vorm van contact missen in ons leven. De meeste mensen zijn heel goed in staat om hiernaar te handelen en in actie te komen om het gevoel van eenzaamheid te bestrijden.

Cursus Creatief Leven

Een deel lukt het niet (meer) om in beweging te komen met alle gevolgen van dien. Voor deze groep mensen in een Cursus Creatief Leven ontwikkeld. De interventie Creatief Leven is een cursus voor jongeren en volwassenen die zich eenzaam voelen. Een cursus waarin je leert op een nieuwe, creatieve manier vorm te geven aan je leven: je leeft creatief. Tijdens acht wekelijkse bijeenkomsten gaan deelnemers onder deskundige begeleiding aan de slag met oefeningen om in een individueel traject gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Ook leren ze hoe ze in de toekomst zelf kunnen omgaan met gevoelens van eenzaamheid. De interventie is dan ook een individuele aanpak, in groepsverband uitgevoerd.

Om eenzaamheid aan te pakken is het nodig dat eerst het brein moet worden geholpen beter te functioneren, daarna moet de persoon worden geholpen in het leren omgaan met eenzaamheid (en dus met relaties).

De methodiek Creatief Leven is precies ontwikkeld om dit te doen.

Het eenzame brein

Chronische eenzaamheid veroorzaakt o.a. veranderingen in de werking van je hersenen. Je hersenen bepalen hoe je je leven vormgeeft in gedragspatronen en denkpatronen. Die veranderingen maken dat je een 'eenzaam brein' krijgt. Het brein van iemand die zich langer eenzaam voelt is gespecialiseerd in het niet-oplossen van hun probleem, en het cognitief functioneren is daardoor belemmerd. Dat betekent dat er voorwerk moet gebeuren voordat we de feitelijke eenzaamheid kunnen aanpakken. Het is daarom nodig om in de eerste plaats te werken aan het op een nieuwe, andere manier activeren van het brein, zodanig dat ten minste een vergroting van zelfwaardering wordt bereikt en een beter cognitief functioneren.

Beide zijn noodzakelijk voor het kunnen leren van vaardigheden die zelfregie mogelijk maken en voor het (leren) vormen van noodzakelijke en wederzijds gunstige relaties met andere mensen. Hield het brein zich tot nu toe bezig met het voortdurend niet-oplossen van het probleem eenzaamheid, nu nodigen we het uit om op allerlei manieren de hersenen anders te gebruiken.

Start Cursus Creatief Leven in de Hoeksche Waard

De cursus start op **donderdag 21 september 2023** en wordt uitgevoerd door een ervaren specialist Eenzaamheid in samenwerking met Welzijn Hoeksche Waard, Kwadraad Maatschappelijk Werk en MEE Mantelzorgondersteuning. De laatste bijeenkomst is op 9 november.

Locatie: Buurtcentrum Boezem & Co., Boezemsingel 7 in Oud-Beijerland.

Tijd: 13.30-16.00 uur.

Uitnodiging en aanmelding

Kent u mensen voor wie deze cursus van toegevoegde waarde is? Vertel hen dan over de cursus. U kunt hiervoor bijgaande flyer gebruiken. Er zijn in principe geen contra-indicaties aan verbonden, behalve een beperkt leervermogen, ernstige psychische problematiek en het zeer recent meegemaakt hebben van een heftige levensgebeurtenis. Het enige wat we vragen is gemotiveerd om met het geleerde aan de slag te gaan en alle 8 bijeenkomsten bij te wonen.

Voor het aanmelden van deelnemers, kun je het bijgaande aanmeldformulier gebruiken. Men kan zich ook zelf aanmelden via het aanmeldformulier voor deelnemers.

Erkende methodiek

De interventie Creatief Leven is door de erkenningscommissie 'Maatschappelijke ondersteuning, participatie en veiligheid' beoordeeld en als "Goed onderbouwd" erkend. Creatief Leven is ontwikkeld door Jeannette Rijks. Doel van de cursus is het verminderen en hanteren van eenzaamheid. De cursus brengt je in de eerste plaats in contact met jezelf. Het helpt kijken naar je eigen wensen en mogelijkheden, waardoor je zelfbeeld positiever wordt. Je leert nieuwe relaties aan te gaan, bestaande relaties te onderhouden en om te gaan met het verlies van contacten.