



EEN
TEGEN
EENZAAMHEID

Leef je in!

Stel jezelf de juiste vragen
om je doelgroep beter te bereiken.

Deze persoonlijke reflectie is bedoeld voor initiatiefnemers, professionals en vrijwilligers die zich inzetten tegen eenzaamheid.

Het doel van de reflectie is om je initiatief, communicatie en aanpak nog beter te laten aansluiten bij de doelgroep.

Stel je voor...

Je zet je in voor Eén tegen eenzaamheid omdat je iets wilt **betekenen voor mensen die zich eenzaam voelen**. Misschien heb je een initiatief ontwikkeld of werk je aan een idee dat eenzaamheid helpt voorkomen of verminderen. Om de mensen voor wie je dit doet te bereiken, ontwikkel je communicatiemiddelen die hen aanspreken en uitnodigen.

Voordat je daarmee aan de slag gaat, is het waardevol om **eerst stil te staan bij jezelf**. Wat drijft jou? Voor wie doe je dit? En vanuit welke intentie? Welke aannames neem je misschien onbewust mee? Hoe beter je je bewust bent van je eigen drijfveren, hoe gemakkelijker het wordt om echt aan te sluiten bij de mensen die je wilt bereiken. Communicatie begint namelijk niet alleen bij wat je zegt, maar ook bij de intentie waarmee je het zegt.

De vragen in dit boekje helpen je om **vanuit verschillende perspectieven naar jezelf, je doelgroep en je communicatie te kijken**. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom dat je inzicht krijgt in je eigen beweegredenen én in de leefwereld van de mensen voor wie je dit doet. Zo vergroot je de kans dat jouw initiatief en communicatie aansluiten bij wat zij nodig hebben.

Neem de tijd voor deze reflectie. Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt nadenken. Pak eventueel pen en papier en schrijf op wat er bij je opkomt. Door eerst bewust stil te staan, kun je daarna met meer richting in actie komen voor meer impact.

Veel succes en plezier met je reflectie.



Ken jezelf. Jouw ervaring als vertrekpunt.

Waarom wil jij je inzetten voor mensen die zich eenzaam voelen?

- *Wat maakt dat dit onderwerp jou raakt?*
- *Welke ervaringen, overtuigingen of ontmoetingen hebben daaraan bijgedragen?*
- *Iedereen kijkt vanuit zijn eigen ervaringen naar de wereld. Welke aannames of verwachtingen heb jij misschien over de mensen die je wilt bereiken?*



Ken je doelgroep. Probeer je te verplaatsen in de ander.

Neem iemand uit je doelgroep in gedachten. Stel je voor hoe een gewone dag er voor diegene uit ziet.

- *Hoe denk je dat deze persoon zich voelt?*
- *Wat zou iemand kunnen helpen om de stap naar jouw initiatief te zetten?*
- *En wat zou iemand juist kunnen tegenhouden?*





Ken elkaar. Vertrouwen groeit stap voor stap.

Meedoen aan een nieuw initiatief kan spannend zijn, zeker als iemand zich eenzaam voelt.

- *Wanneer voel jij je ergens welkom en op je gemak?*
- *Wat kun jij doen om ervoor te zorgen dat iemand zich welkom en veilig voelt bij jouw initiatief?*
- *Hoe goed ken je de leefwereld, ongeschreven regels en culturele achtergrond van de mensen die je wilt bereiken?*



Spreek dezelfde taal. Woorden maken het verschil.

Sta eens stil bij de woorden die je gebruikt.

- *Begrijpt je doelgroep wat je bedoelt?*
- *In hoeverre sluiten jouw woorden aan bij hoe mensen zelf over hun leven praten?*
- *Gebruik je misschien woorden of vaktermen die voor jou vanzelfsprekend zijn, maar voor de ander niet?*





Ken de omgeving. Context doet ertoe.

Mensen staan nooit op zichzelf. Hun omgeving heeft vaak invloed op hoe zij leven en welke keuzes zij maken.

- *Wat weet je over de buurt en de mensen die belangrijk zijn voor jouw doelgroep?*
- *Hoe kijk jij zelf naar die omgeving, sluit ze aan of schuurt het misschien?*
- *Met wie zou je (meer) kunnen samenwerken?*



Tot slot.

Je hebt de tijd genomen om stil te staan bij jezelf en hoe jij kijkt naar je doelgroep. Kijk nog eens terug naar je antwoorden.

- *Welke inzichten vallen je op?*
- *Welke aannames wil je misschien loslaten?*
- *Welke vragen wil je verder onderzoeken?*
- *En wat betekent dit voor jouw initiatief of communicatie?*



Misschien merk je dat je nog niet op alle vragen een antwoord hebt. Of dat sommige vragen ongemakkelijk voelen.

Dat is niet erg. Juist daar liggen vaak waardevolle inzichten en kansen om verder te leren.

Gebruik je inzichten bij het verder ontwikkelen van je initiatief en communicatiemiddelen. Kon je niet alle vragen beantwoorden? Ga waar mogelijk ook in gesprek met de mensen voor wie je dit doet. Zo vergroot je de kans dat mensen zich gezien en aangesproken voelen en dat jouw initiatief beter aansluit bij wat zij nodig hebben.



**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID**

Een product van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid

Ontwikkeld door de werkgroep Hoe bereik je de doelgroep? Bestaande uit Brabant Maatjes, Grootouderdag, Movisie, Nationaal Ouderenfonds, Participatiekeuken, PlatformINS, RCOAK, Sociaal Werk Nederland en UP! in Nederland. Met ondersteuning van Andersson Elffers Felix (AEF).

Meer weten?

Scan de QR-code voor meer informatie.

