



de kern

maatschappelijke dienstverlening

Praktische informatie

Voor wie?

“Eenzaamheid de Baas” is bedoeld voor volwassen deelnemers uit gemeente Hardenberg.

Locatie

De Stuwdijk 4
7772 AW Hardenberg

Informatie & aanmelding

Maaïke Dollen
m.dollen@stdekern.nl
06-33057787 of 0523-236050

Willy Beumer
w.beumer@destuw.nl
06-39 53 76 25

Informatie over de activiteiten van De Kern kun je bekijken op www.stdekern.nl

De Kern is een HKZ gecertificeerde instelling.



juni 2022



Eenzaamheid
de baas



de kern

maatschappelijke dienstverlening



De Stuw
Sociaal werk



Jouw Eenzaamheid de baas

Eenzaamheid komt in Nederland erg veel voor. Misschien voel jij je soms ook eenzaam en kun je niet altijd terecht bij iemand voor een praatje, of mis je de verbinding. Je wilt dit veranderen maar je weet niet goed waar je moet beginnen. Het programma 'Eenzaamheid de baas' kan een mooie eerste stap hierin zijn.

Wat is eenzaamheid

Eenzaamheid is het gevoel dat je er alleen voor staat, ook al zijn er mensen om je heen. Het kan je somber maken, onzeker of leeg vanbinnen. Gelukkig is het geen gevoel waar je in vast hoeft te blijven zitten. Er over praten, kleine stapjes zetten en contact zoeken kan echt verschil maken. Je bent niet alleen.

Data & tijd

12, 19 en 25 mei - 02, 16, 23 en 30 juni - 07 juli

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Is dit iets voor mij?

Samen sterker: ontdek jezelf en de kracht van verbinding

Wil je sterker in je schoenen staan, anders naar jezelf leren kijken of patronen doorbreken die je niet verder helpen? Dan is 'Eenzaamheid de baas' misschien iets voor jou. In dit programma draait het om groeien in verbinding — met jezelf én met anderen. Je wordt uitgenodigd om met een open blik te onderzoeken wat voor jou werkt en waar je energie van krijgt.

Wat kun je verwachten?

In acht wekelijkse bijeenkomsten ga je samen met anderen en met begeleiding van De Kern en De Stuw aan de slag. Soms werk je individueel, soms in kleine groepjes of juist met de hele groep. Ook thuis neem je de tijd om te reflecteren en datgene mee te nemen wat jou raakt of inspireert. Jij houdt de regie: jij bepaalt wat je ontdekt, probeert en toepast. Tijdens het programma werk je aan thema's als:

- Wie ben ik? (zelfbeeld)
- Hoe leg ik contact?
- Wat zijn mijn sterke kanten?
- Wat wil ik eigenlijk?
- Iets nieuws doen – spannend maar waardevol
- Omgaan met onzekerheid
- Wat houdt mij tegen – en wat kan ik daarmee?

Wat levert het op?

Soms helpt het al om stil te staan bij je gedachten. Je ontdekt hoe ze je kunnen remmen, maar ook in beweging kunnen brengen.

Je krijgt handvatten om gewoontes te verkennen en – als je wilt – nieuwe stappen te zetten. Misschien klein, misschien verrassend.

Samen kijken we hoe eenzaamheid minder ruimte mag innemen, en hoe jij opnieuw verbinding kunt vinden – op een manier die bij jou past.

Kosten

'Eenzaamheid de baas' wordt betaald door de gemeente Hardenberg.

Wij vragen een eigen bijdrage van €25,-. Als dat een probleem is vragen we of je contact wilt opnemen zodat er een oplossing komt.