

# Vraagbaak – ‘Verlangen naar verbinding’



The graphic features a red background. On the left, there is a black icon of a group of people with the text 'besloten groep' below it. In the center is a light blue outline of a human brain. On the right, there is a portrait of Marijke Coert with her name 'Marijke Coert' written below it. At the top right is the logo for 'COERT COACHING & ADVIES' with the letters 'C' and 'A' in a stylized font. At the bottom right is a QR code.

## Huisregels voor de besloten Facebookgroep

Deze besloten facebookgroep is voor iedereen die last heeft van (langdurige) eenzaamheid, deze gevoelens (h)erkent en er zelf wat aan wil doen. Dat zijn namelijk de twee eerste stappen die je kunt zetten om van deze gevoelens af te komen. “Eenzaamheid is het fysiek ervaren tekort aan (patronen van) verbinding met andere mensen” (Jeannette Rijks).

Waarom deze facebookgroep? We zijn allemaal mensen. En we hebben allemaal dezelfde (basis)behoeften. Eén van deze behoeftes is verbinding. Als je last hebt van gevoelens van eenzaamheid sta je niet alleen. In 2019 had 9 procent van de Nederlandse bevolking van 15 jaar of ouder sterke gevoelens van eenzaamheid, 26 procent voelde zich enigszins eenzaam en de overige 66 procent was niet eenzaam. Eenzaamheid na een levensgebeurtenis, hoort bij ieders leven. Velen van ons zijn dan ook ‘ervaringsdeskundig’. In deze groep kunnen we elkaar ondersteunen.

Deze groep is bedoeld om elkaar op een positieve manier hoop te bieden, een veilige omgeving om vragen te stellen, in een stimulerende sfeer. In deze groep kun je iets schrijven waarop je graag een reactie wilt, bijvoorbeeld als je wilt weten hoe anderen iets doen of benieuwd bent of ze het herkennen, vraag er dan specifiek om. Ook kun je hier delen hoe jij zelf leerde je eenzaamheid en verlorenheid te verlichten. Liefdevolle uitingen van begrip en aanmoediging zijn natuurlijk altijd welkom. Verder kun je mij vragen stellen. Ik ben geen arts of therapeut, ik ben opgeleid tot Specialist Eenzaamheid. Ik ben deskundig op het gebied van eenzaamheid en kan vragen beantwoorden, adviseren en voorlichten. Eenzaamheid heeft voor mij (bijna) geen geheimen meer.

Je mag zo lang in de groep blijven als je wilt.

Een besloten groep kan ongelooflijke ondersteuning geven mits het een veilige groep is. Je schrijft immers over kwetsbare, persoonlijke zaken. Vandaar dat er regels zijn om deze veiligheid te waarborgen. Alleen als je kennis hebt genomen van de regels en er mee akkoord gaat, kun je deel

uitmaken van de groep. Het is even wat leeswerk maar het is belangrijk dat iedereen zich er aan houdt.

## Algemeen

- Vertel niet aan anderen met wie je in de groep zit. Noem geen namen.
- Alles wat gedeeld wordt is vertrouwelijk en blijft binnen de groep.
- Stuur niet vanzelfsprekend een vriendschapsverzoek naar iemands privé FB pagina. Het is goed mogelijk dat iemand het contact tot de groep wil beperken en geen werelden wil vermengen. Mocht je zoiets willen, vraag dan of je een PM mag sturen en zo ja, vraag dan daar of je een vriendschapsverzoek mag doen. Geef iemand de ruimte om ook nee te kunnen zeggen.

## Posten

- Je mag alles posten wat jezelf aangaat. Hoe het gaat, wat je voelt, wat je meemaakt. Probeer het zo positief mogelijk te houden. Dat is zowel voor jezelf als voor de overige groepsleden veel fijner. Dus als je even niet zo lekker in je vel zit, mag je dat natuurlijk melden. Probeer dan gelijk bijvoorbeeld aan te geven wat je hoop geeft of wat de positieve dingen zijn, die je ondanks je situatie, nog uit je leven/uit je contacten haalt?
- Mocht je iets schrijven waarop je graag een reactie wilt, bijvoorbeeld als je wilt weten hoe anderen iets doen of benieuwd bent of ze het herkennen, vraag er dan specifiek om.
- Je mag alleen teksten posten die van jezelf zijn. Geen teksten dus van anderen, ook geen inspirerende quotes of boodschappen. Wat voor jou behulpzaam is, kan voor een ander heel fout voelen of opdringerig.
- Om dezelfde reden ook geen plaatjes of foto's van anderen. Je eigen (gemaakte) foto's en eigen quotes mogen wel.
- Geen doorverwijzingen naar andere links, behalve wanneer het iets relevants is van jezelf zoals bijvoorbeeld een eigen artikel over verbinding of eenzaamheid.
- Geen vermeldingen van aanbod, bijeenkomsten of activiteiten van anderen op het gebied van eenzaamheid of anderszins. Hoe mooi ook.
- Soms heb je een tijdje meer of minder behoefte om iets te delen. Voel je vrij om de groep te gebruiken zoals goed voelt. Je kunt ook alleen meelezen. Of niet. En reageren of niet.

## Reageren

- Het is ondersteunend en fijn voor anderen als er reacties komen maar het is belangrijk om daarin zorgvuldig te zijn. Beschouw jezelf vooral als getuige van waar iemand anders is op dat moment.
- Je kunt een stukje tekst of een zinnetje, een woord, dat je speciaal treft of dat je opvalt, herhalen als reactie. Dat werkt heel mooi en bekrachtigend.
- Liefdevolle uitingen van begrip en aanmoediging zijn altijd welkom.
- Trek niet in twijfel wat iemand geschreven heeft. Ga niet in discussie of weerspreek het niet, ook niet als je het er niet mee eens bent. Het is iemands eigen ervaring. Daar mag iemand vrijelijk over schrijven. Ook nu kun je iets uit de tekst herhalen.
- Geef geen advies of tips, raad niets aan, ook al was het heel behulpzaam voor jezelf. Deel alleen wat jou en hoe iets jou zelf heeft geholpen je eenzaamheid en verlorenheid te verlichten.
- Wanneer iemands post je op een heel eigen spoor brengt en eigen herinneringen, ervaringen of gevoelens omhoog komen, begin dan een nieuwe post i.p.v. dit uitgebreid te delen. Je hebt dan alle ruimte voor jezelf en leidt niet af van wie aan het woord was.
- Wees lief voor elkaar. Ondersteunend en aanmoedigend.
- Reageer alleen als dat voor jou ook goed voelt. Forceer je niet. Reageer zo vaak of zo weinig als je wilt.

## Mijn rol

- Ik bewaak in ieder geval bovenstaande regels en zal een post of reactie verwijderen als het daarvan afwijkt. Of je vragen dit zelf te doen. Niet om je op de vingers te tikken of vervelend te doen – natuurlijk kun je je vergissen – maar het zijn beproefde regels die veiligheid en holding waarborgen en dat vind ik een voorwaarde voor de groep.
- Ik zal jullie berichten zoveel mogelijk volgen en er ook op reageren. Als ik in algemene zin kan reageren, doe ik dat in de hele groep. Als ik van mening ben dat het te privé is, reageer ik via Messenger met een persoonlijk bericht. Soms zal het niet lukken door andere werkzaamheden, maar ik zal regelmatig kijken.
- Ik zal ook zo nu en dan een onderwerp of vraag inbrengen waar je op kunt reageren als je wilt.
- Wanneer het relevant is, zal ik jullie ook wijzen op nieuw aanbod van mij. Of een spontaan plan delen.
- Er is ook een gewone open FB-groep van Coert Coaching & Advies. Daar post ik eigen berichten en soms activiteiten of initiatieven van anderen die me mooi lijken. Leuk als je me daar ook volgt!
- Zijn er vragen, twijfels of onduidelijkheden, mail gerust naar [marijkecoert@gmail.com](mailto:marijkecoert@gmail.com)

[Naar de besloten FB-groep](#)