



# Het heft in eigen handen

Training  
om te leren omgaan  
met eenzaamheid

*“Als je je bewust bent  
van je eenzaamheid,  
kun je er wat aan doen.”*



Welzijn Bloemendaal  
Hetty van der Vegt  
023-5250366  
info@welzijnbloemendaal.nl  
(o.v.v. workshop of informatiemiddag Heft in Eigen Handen)

Uitvaartzorg Jessica IJzer  
Jessica IJzer  
06-83 5959 38  
info@hehtraining.nl



Uitvaartzorg  
Jessica IJzer



## Neem het heft in eigen handen!

Zoals dorst het signaal geeft om te drinken, is een gevoel van eenzaamheid het signaal om sociaal actiever te worden. 'Het heft in eigen handen' is een training die het doel heeft senioren en ouderen te helpen zelf iets te doen tegen een (dreigend) gevoel van eenzaamheid.

Eenzaamheid maakt dat je je niet meer verbonden voelt. Het gevoel geen verbinding te hebben met anderen is van alle tijden en iedereen heeft er weleens last van. Maar als het gaat hinderen in uw functioneren en/of uw levensvreugde belemmert, is het tijd om in actie te komen. In de samenwerking tijdens de training ervaart u dat u niet alleen bent in uw eenzaamheid en dat biedt troost en steun.

*Wij kunnen het gevoel van eenzaamheid niet wegnemen, maar u er wel beter mee leren omgaan.*

## Training en inschrijving

De training is bedoeld voor 55+ inwoners van de gemeente Bloemendaal die er genoeg van hebben om zich eenzaam te voelen. Als deelnemer leert u door middel van workshops hoe u over de drempel van weerstand kunt stappen om contact te zoeken. Ook leert u welke middelen u in huis heeft die zowel voor als tegen u kunnen werken. Wij gaan in op lichamelijke en emotionele hindernissen, maar u onderzoekt ook vooral samen hoe u zichzelf uit het dal kunt halen.

Inwoners van de gemeente Bloemendaal kunnen zich online aanmelden voor de training via [info@hehtraining.nl](mailto:info@hehtraining.nl), [info@welzijnbloemendaal.nl](mailto:info@welzijnbloemendaal.nl) of telefonisch bij Welzijn Bloemendaal via telefoonnummer 023- 5250366.

De training is een door de gemeente Bloemendaal gesubsidieerde pilot, ontwikkeld door Uitvaartzorg Jessica IJzer i.s.m. coaching bureau HR Pilot (Triple V), Prezens en Welzijn Bloemendaal. Hij sluit aan bij de landelijke actie 'Eén tegen eenzaamheid'.

***”De groep geeft vertrouwen  
waardoor ik mij open durf te stellen  
en verbinding maak.”***

***”Door over eenzaamheid te gaan praten,  
ben ik actiever geworden.”***

## Data en informatie

De training bestaat uit drie dagen verdeeld over zes weken en een terugkomdag waarin ervaringen worden gedeeld. In een rustig tempo krijgt u theorie en oefeningen aangeboden door een professionele trainer en een ervaringsdeskundige. U krijgt een werkboek dat u na de training kunt raadplegen mocht het gevoel van eenzaamheid u weer in de weg gaan zitten.

**Trainingsdag 1** vrijdag 7 oktober 2022  
**Trainingsdag 2** vrijdag 21 oktober 2022  
**Trainingsdag 3** vrijdag 4 november 2022  
**Terugkomdag** vrijdag 3 februari 2023

**Locatie 2022** Stichting Welzijn Bloemendaal, Locatie Zuid, Kerklaan 6 te Bennebroek  
**Tijd** van 9.30 tot 16.00 uur  
**Trainers** Bill Admiraal en Jessica IJzer  
**Groeps grootte** minimaal 6 en maximaal 12 deelnemers  
De training wordt gegeven volgens de geldende coronaregels  
**Kosten** éénmalige bijdrage voor de training inclusief lunch en consumpties: € 40,00

## De trainers

**Bill Admiraal** van coaching bureau HR Pilot heeft de training 'Triple V' ontwikkeld. Hij heeft ruime ervaring in het vitaliseren van mensen voor of na een ingrijpende periode door zijn werk als re-integratie-adviseur, coach en outplacementbegeleider. Triple V kwam mede tot stand onder auspiciën van Dr. Elena Bendien, Senior researcher bij Department Medical Humanities/Metamedica Locatie VUmc in Amsterdam. Zie ook [hrpilot.org](http://hrpilot.org)

**Jessica IJzer** is van origine marketing- en communicatieadviseur, maar leidt inmiddels twaalf jaar een uitvaartonderneming in Bloemendaal en omgeving. Zij heeft ervaring met eenzaamheid door haar werk, en ook op persoonlijk gebied door een verleden met depressies. Ze volgde diverse trainingen op het gebied van zelfontwikkeling en is gepassioneerd 'ambassadeur tegen de eenzaamheid' voor de gemeente Bloemendaal.