

Verbondenheid, een 'werkbaar' begrip

Eigenlijk worden we geboren uit (een moment van) verbondenheid waardoor de mens een sociaal wezen is. De mensen met wie we samenwerken, maar misschien ook gewoon onze buur om de hoek of zelfs 'een verre vriend' hebben meestal geen groot vangnet van betekenisvolle anderen waar ze effectief beroep op kunnen doen.

Onderzoek, uitgevoerd in opdracht van Bond zonder Naam, toont aan dat eenzaamheid een groot probleem is: 1 op 4 Belgen voelt zich sociaal eenzaam en 1 op 5 Belgen voelt zich emotioneel eenzaam. Mensen die eenzaam zijn hebben beduidend meer fysische, psychische en medische klachten en noemen hun leven doorgaans minder zinvol.

In deze workshop gaan we aan de slag met het **ruime begrip verbondenheid**:
verbondenheid met jezelf,
met (waardevolle) anderen,
met de ruimere omgeving en de natuur,
met zingeving,
met je afkomst en toekomst
en met de materiële wereld.

In haar boek "De kracht van kwetsbaarheid" geeft Brené Brown deze definitie:

"Verbondenheid is de energie die ontstaat tussen mensen wanneer zij zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen; wanneer ze zonder te oordelen en beoordeeld te worden kunnen geven en ontvangen."

Anderzijds horen we soms van cliënten dat ze zich niet meer durven "blootgeven" aan een ander, dat ze angst hebben om afgewezen te worden, ...

Binnen de Content plaatsen we "verbondenheid" onder het luikje: POSSIBILISME en zit het ook vervat in wat we in "Van klacht naar kracht" de *hulpbronschatkist* noemen.

We bekijken enkele theoretische invalshoeken en doen samen oefeningen die je nadien op de werkvloer of thuis ook met anderen kan inzetten.

Wegen voeren altijd naar mensen - Antoine de Saint-Exupéry