

Gespecialiseerd in Eenzaamheid

Onze opleidingen zijn gebaseerd op
onderzoek, ervaring en passie

Brochure

Opleiding Eenzaamheidsspecialist

Waarom

Vroeg of laat krijgt ieder mens te maken met eenzaamheid. Veel mensen blijken niet in staat daarna hun leven weer vorm te geven, doordat eenzaamheid hun sociaal vermogen heeft aangetast. Het gevolg is aanhoudende eenzaamheid, met enorme negatieve gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid. Er is grote behoefte aan betrokken en deskundige professionals die hierbij kunnen helpen. De post-HBO opleiding 'Eenzaamheidsspecialist' leidt professionals op tot deskundige begeleiders op het gebied van de aanpak van (chronische) eenzaamheid.

Voor wie

Wil jij graag je kennis op het gebied van de aanpak van eenzaamheid verbreden? Dan is deze post-HBO opleiding iets voor jou. Of je nu zelfstandig ondernemer bent of binnen een organisatie werkzaam bent, jij bent met deze opleiding de deskundige. Je kunt anderen voorlichten, overheden adviseren en een onderbouwd oordeel geven. Na het afronden van deze opleiding kun je cliënten deskundig ondersteunen bij de aanpak van eenzaamheid.

Over de opleiding

Eenzaamheid is een onderwerp dat ons allemaal raakt. Maar wie heeft er nu echt last van eenzaamheid en wanneer is hulp bieden wenselijk? En welke hulp dan? Tijdens de opleiding tot eenzaamheidsspecialist krijg je antwoord op deze vragen. Je werkt in een groep van maximaal 12 deelnemers aan het vergroten van je kennis en vaardigheden gericht op de aanpak van eenzaamheid. Hierbij wordt gebruik gemaakt van live lesdagen, een online leeromgeving, intervisie bijeenkomsten en zelfstudie. De opleiding wordt afgesloten met een schriftelijk examen en een presentatie.

Wat levert deze opleiding op

Met het certificaat Eenzaamheidsspecialist ben je deskundige op het gebied van eenzaamheid. Je kunt cliënten, collega's, beleidsmedewerkers en andere belanghebbenden voorlichten en adviseren. Daarnaast ben je bevoegd te werken met de erkende cursus

Creatief Leven. Hiermee kan je effectief hulp bieden aan mensen die zich langdurig eenzaam voelen. Dit kan één op één, of in groepsverband.

Tijdwinst

De opleiding vergt een stevige tijdinvestering. Daar staat ook een stevige tijdswinst tegenover, zowel op korte als op lange termijn.

- We horen van veel Eenzaamheidsspecialisten terug dat ze in hun gesprekken met cliënten veel tijd winnen door toepassing van de geleerde gesprekstechnieken
- Met Creatief Leven in een groep help je 6 tot 12 mensen in 8 bijeenkomsten. Hiermee behaal je veel tijdswinst vergeleken met veelal langerdurende individuele trajecten

Accreditatie

Deze opleiding is geaccrediteerd bij Registerplein voor 520 PE punten. Met ID nummer en je certificaat kun je deze na afloop van de opleiding aanvragen.

Wanneer je bij een andere beroepsgroep staat geregistreerd moet je zelf accreditatie aanvragen.

Overheid

Om te bevorderen dat hulp bij eenzaamheid effectief is, heeft de Rijksoverheid in het kader van het actieprogramma **'eentegeneenzaamheid'** geld beschikbaar gesteld om interventies te beoordelen op hun kwaliteit. Onze cursus Creatief Leven is in het kader van dit programma **met steun van ZonMw** positief beoordeeld. De commissie beschreef onze onderbouwing als 'een pareltje' en Creatief Leven is daarmee als "goed wetenschappelijk onderbouwd" opgenomen in de landelijke database van interventies.

Uniek

Met het diploma op zak hoor jij tot de groeiende groep mensen met verstand van (de aanpak van) eenzaamheid. Je kunt beoordelen welke vorm van aanpak geschikt is voor welke doelgroep, en je kunt beargumenteren waarom dat zo is. Dat maakt jou tot deskundig gesprekspartner voor organisaties die de aanpak van eenzaamheid tot hun taak rekenen. Jij bent echt dé deskundige.

Netwerk

Je vindt aansluiting bij het netwerk van Faktor5, waar alle gecertificeerde specialisten deel van uitmaken. Er is regelmatig onderling contact. Jaarlijks neem je deel aan een verplichte bijscholingsdag en je krijgt een toegang tot eenzaamheidsspecialisten.nl. Een website waar je je kunt profileren en waar je met je account toegang hebt tot alle relevante en up to date informatie.

Docenten

Josja Biessen is sinds 2025 eigenaar van Faktor5 en een zeer ervaren opleider, NLP-trainer en eenzaamheidspecialist sinds 2012. Zij is al vele jaren betrokken bij de opleidingen van Faktor5. In de online academie leer je van de unieke opnames van Jeannette Rijks. Zij is oprichter van Faktor5 en ontwikkelaar van Creatief Leven.

Bij elke opleiding kunnen ter ondersteuning assistent-docenten aanwezig zijn.

Online academie

Tijdens de opleiding maak je gebruik van een **digitale leeromgeving**. Hier zijn bij alle modules de theorie en opnames van colleges te vinden. Ook bevat de online academie achtergrondartikelen en verdiepende films. Je krijgt een jaar lang online toegang.

Lesmodules

Module 1: Inleiding Eenzaamheid - Studielast: 6 contacturen en 20 uur zelfstudie

- Wat is eenzaamheid: verschillende theoretische benaderingen
- Eenzaamheid en sociaal isolement – verschillen en overeenkomsten
- Herkennen en bespreekbaar maken

Module 2: Diagnostiek en Verwijzing Eenzaamheid - Studielast: 6 contacturen en 20 uur zelfstudie

- Diagnostiek in uiteenlopende situaties
- Wanneer is welke hulp zinvol
- Welke opties zijn er – voorliggende voorzieningen onder de loep

Module 3: Ontwikkelingsgericht Coachen bij Eenzaamheid - Studielast: 12 contacturen, 20 uur zelfstudie

- Waarom coachen bij eenzaamheid
- De ontwikkelingsgerichte methode
- Voetangels en klemmen: contra-indicaties

Module 4: Communiceren in Positieve Patronen bij Eenzaamheid - Studielast: 12 contacturen, 20 uur zelfstudie

- Eenzaamheid en persoonlijkheid
- Communicatie als basis van verbinding
- NLP-basisvaardigheden bij eenzaamheid

Module 5: Individueel Coachen in Groepen - Studielast: 12 contacturen, 20 uur zelfstudie

- Groepsprocessen en stadia
- Communicatie in de groep
- Individueel proces begeleiden

Module 6: Creatief Leven (afsluiting opleiding tot cursusleider) - Studielast: 24 contacturen, 40 uur zelfstudie.

- Methodiek Creatief Leven en Creatief Leven Compact: inhoud en onderbouw
- Diagnostische elementen, werkvormen, contra-indicaties
- Programma zelf doorlopen, toepassen en onderling oefenen

Verslagen

Van elke bijeenkomst maak je een verslag dat je opstuurt naar je docent. Dit heeft twee doelen: je leert beter als je opschrijft wat je hebt geleerd en je docent kan controleren of is overgebracht wat ze wilde overbrengen. Om aan het examen te kunnen deelnemen moet je van elke bijeenkomst een verslag ingeleverd hebben.

Intervisie

Als er iets is dat in deze opleiding duidelijk wordt, dan is het de noodzaak om vorm te geven aan het leven samen met anderen. Samen met anderen leren door observatie, *vacarious learning*, het zijn allemaal aspecten van samen zijn die leren eenvoudiger en leuker maken. Je vormt met twee tot vier anderen een intervisiegroep. Samen neem je de opdrachten door, oefen je gesprekstechnieken en bereid je je voor op het examen.

Boeken

Bij de opleiding behoort verplichte literatuur. De boeken van Faktor5 krijg je bij aanvang van de opleiding uitgereikt. De overige boeken regel je zelf. De boekenlijst wordt bij het begin van de opleiding verstrekt.

In totaal een investering van 370 uur. De extra benodigde studie uren voor voorbereiding op het examen zijn persoonsafhankelijk.

Examen Eenzaamheidspecialist

Het examen duurt een dag en bestaat uit

- Een schriftelijk deel met zowel multiple choice als open vragen
- Naar keuze: een presentatie over het onderwerp eenzaamheid, of een werkvorm
- De beoordeling van jouw ingeleverde verslagen
- De beoordeling van je gesprekstechnieken door je docent

Praktische informatie

Duur opleiding

De zes modules van in totaal 12 contactdagen worden verdeeld over zeven maanden aangeboden, het examen is dan ongeveer twee maanden daarna. Exacte data vind je op de website.

Leslocatie

De locatie vind je bij de betreffende opleiding op de website.

Tijden

De bijeenkomsten vinden plaats van 10.00 uur tot 17.00 uur. Inloop vanaf 9.30 uur.

Eten en drinken

Bij de opleiding zijn lunches, koffie en thee inbegrepen. Heb je bijzondere dieetwensen, dan vragen we je zelf voor je lunch te zorgen.

Meer weten

Heb je vragen of wil je meer informatie over deze opleiding?

Neem dan contact op met academie@faktor5.nl

Of maak direct een afspraak voor een [Vrijblijvend adviesgesprek met Faktor5](#)