

# Programma Symposium De Verbinding

project | symposium

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
Megaron	Opening met de Luisterlijn <i>José Borkes</i>	Lezing Sport en eenzaamheid <i>Tessa Stoof</i>	Lezing Kunst tegen eenzaamheid <i>Vera Vandervesse</i>	Interactieve lezing met Q&A <i>Jeanette Rijks</i>	Lezing Social media en eenzaamheid <i>Cees Zweistra</i>	Afsluiting met prijsuitreiking <i>Noucka Tick</i>	
Ruppert Wit	Linkzaal voor megaron		Online lezing Huidhonger <i>Els Messelis</i>	Discussie-sessie 1 <i>Luzia Heu</i>	Discussie-sessie 2 <i>Luzia Heu</i>	Linkzaal voor megaron	
Ruppert D		Workshop short films & discussie <i>max 20</i>				Workshop Positieve psychologie <i>Rebecca Wolf</i> <i>max 50</i>	
Langeveld G224		Workshop co-creation support 1 <i>Anneke Vedder &amp; Thouli Koulouri</i> <i>max 10</i>		Workshop co-creation support 2 <i>Anneke Vedder &amp; Thouli Koulouri</i> <i>max 10</i>		Workshop gedichten schrijven <i>Geke Maes</i> <i>max 12</i>	
David de Wied 1.32			Workshop gespreksspel 1330 <i>Lisette Brouns</i> <i>max 15</i>	Workshop creatief leven <i>Annet Gijsman</i> <i>max 24</i>	Workshop Alles Oké?-lijn <i>Annemiek Hoitink</i> <i>max 24</i>		
Buiten			Workshop wandeldialoog <i>Brigit Linssen en Helene van der Poel</i> <i>max 18</i>				
Balkon Pi & Ruppert Hal		Posterpitches ronde 1 <i>WG 1, 3, 5, 7, 9, 11, 14, 16, 17 &amp; 25</i>	Posterpitches ronde 2 <i>WG 2, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 15, 18 &amp; 26</i>	Posterpitches ronde 3 <i>WG 19, 21, 23, 27 &amp; 29</i>	Posterpitches ronde 4 <i>WG 20, 22, 24, 28 &amp; 30</i>		

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

## Opening met de Luisterlijn (10:00-10:45)

Om 10:00 begint de dag voor iedereen in zaal Megaron van het Educatorium. Als de zaal vol zit, kunnen de laatkomers nog aansluiten in linkzaal Ruppert Wit.

De dag zal worden afgekickt door niemand minder dan José Borkes van de Luisterlijn! De Luisterlijn is er voor mensen die een luisterend oor nodig hebben. Een veelvoorkomende reden hiervoor is eenzaamheid. José gaat ons het een en ander vertellen over hoe signalen van eenzaamheid bespreekbaar gemaakt kunnen worden. Hierbij krijgen jullie ook handige tips en handvatten om het gesprek aan te gaan. Iets waar je zowel tijdens als na het symposium veel aan zult hebben!

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

## Lezing sport en eenzaamheid (11:00-11:45)

Tessa Stoof geeft in zaal Megaron van het Educatorium een lezing over sport en de connectie met eenzaamheid. Ze is afgestudeerd aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding en zal vertellen over haar afstudeeronderzoek naar het verband tussen sociale en fysieke participatie. Daarnaast is ze op dit moment zelf eerstejaars student psychologie!

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

max.  
20

## Workshop short films (11:00-12:00)

In zaal Ruppert D zullen twee short films worden afgespeeld die ieder op een andere manier gerelateerd zijn aan eenzaamheid. Vervolgens is er ruimte om onder begeleiding van een junior-docent over de films te discussiëren.

Voor deze workshop geldt een maximum aantal inschrijvingen van 20 personen.

max.  
10

## Workshop co-creation support 1 (11:00-12:00)

8 in 10 students feel lonely. As there is no single cause, there is probably also no one solution. Nevertheless, as UU students, we would like to support each other to tackle loneliness. Join Thouli Koulouri & Anneke Vedder, both affiliated with the Clinical Psychology Master, in co-creating a Peer2Peer support group from students for students.

Deze workshop vindt plaats in lokaal G224 van het Langeveldgebouw, houd er dus rekening mee dat je een stukje moet lopen! Daarnaast wordt de workshop gegeven in het Engels en is er een maximum aantal inschrijvingen van 10 personen. Dezelfde workshop vindt nog een keer plaats om 13:30-14:30, schrijf dus niet voor beide in!

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

## Poster pitches ronde 1 (10:45-11:30)

Werkgroepen 1, 3, 5, 7 en 9 houden hun posterpitches in de hal van het Ruppertgebouw. Werkgroepen 11, 14, 16, 17 en 25 houden hun pitches op Balkon Pi. Er zullen al posterborden klaarstaan waar je je poster kunt ophangen. Vervolgens kan iemand van het project groepje de pitch van ongeveer 3 minuten (een paar keer) houden, terwijl de andere leden van het projectgroepje rondlopen en het publiek vormen voor de andere pitches. Dit kan binnen de ronde door jullie zelf worden afgewisseld, zodat ieder groepslid beide rollen (pitcher en publiek) heeft uitgevoerd.

N.B. Iedereen die in deze ronde is ingedeeld kan dus niet naar de activiteiten: lezing sport en eenzaamheid, workshop short films & discussie, workshop co-creation support.

# Symposium De Verbinding activiteiten

project | symposium

## Lezing kunst en eenzaamheid (12:30-13:30)

Is kunst hét medicijn tegen eenzaamheid?

Vera Vanderveesse is een spreker en voorlichter over eenzaamheid. Aan de hand van haar persoonlijke verhaal vertelt ze over hoe ze via kunst verbondenheid creëert. Ze zal spreken in zaal Megaron van het Educatorium.

“Opgegroeid in België in een klein dorp,

Opgegroeid in onveiligheid.

Verbinden met anderen en met zichzelf is geen vanzelfsprekendheid.

Verbinding zoeken, gevoed door eenzaamheid.

Kunst!”

# Symposium De Verbinding activiteiten

project | symposium

## Online lezing huidhonger (12:30-13:30)

Els Messelis is gerontoloog, maatschappelijk werkster en (co-)auteur van 13 boeken rondom ouder worden. Ze geeft een online lezing over huidhonger. "Op huidhonger staat geen leeftijd of jaartal. Van de eerste zucht tot de laatste adem: iedereen heeft tot op zekere hoogte behoefte aan menselijk contact, verbondenheid en aanraking."

De lezing vindt plaats in Ruppert Wit en omdat het een online lezing is, kunnen de deelnemers van deze lezing genieten van gratis popcorn!



# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

max.  
15

## Workshop gesprekspel 1330 (12:30-13:30)

Lisette Brouns is trainer, gespreksleider en projectleider, en neemt je tijdens haar workshop mee in de onderbouwde gespreksmethodiek van 1330. 1330 gelooft namelijk dat contact in de basis staat van wie wij zijn als mens, maar dat het hebben van écht betekenisvol contact lang niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Daarom wordt alles op alles gezet voor het vergroten van sociale inclusie en het faciliteren van goede gesprekken. Immers: iedereen wil graag gezien worden en zich verbonden voelen. Tijdens deze workshop ga je vooral zélf de methodiek ervaren. Deze workshop vindt plaats in lokaal 1.32 van het David de Wiedgebouw, houd er dus rekening mee dat je een stukje moet lopen! Er geldt een maximum aantal inschrijvingen van 15 personen.

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

max.  
18

## Workshop wandeldialoog (12:30-13:30)

Tijdens deze workshop maak je in de frisse buitenlucht een verkwikkende wandeling, waarbij je onder begeleiding van Brigit Linssen of Helene van der Poel ook het gesprek aangaat met je medestudenten in een groep van 9. Een dialoog is een openhartig en gelijkwaardig gesprek over thema's die leven, waarin nieuwsgierigheid voorop staat.

De wandeling begint bij de ingang van het Educatorium (bij de schuine helling, aan de kant van Olympos). Voor deze workshop geldt een maximum aantal inschrijvingen van 18 personen.

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

## Poster pitches ronde 2 (11:45-12:30)

Werkgroepen 2, 4, 6, 8 en 10 houden hun posterpitches in de hal van het Ruppertgebouw. Werkgroepen 12, 13, 15, 18 en 26 houden hun pitches op Balkon Pi. Er zullen al posterborden klaarstaan waar je je poster kunt ophangen. Vervolgens kan iemand van het project groepje de pitch van ongeveer 3 minuten (een paar keer) houden, terwijl de andere leden van het projectgroepje rondlopen en het publiek vormen voor de andere pitches. Dit kan binnen de ronde door jullie zelf worden afgewisseld, zodat ieder groepslid beide rollen (pitcher en publiek) heeft uitgevoerd.

N.B. Iedereen die in deze ronde is ingedeeld kan dus niet naar de activiteiten: workshop short films en discussie, workshop co-creation support 1

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

## Poster pitches ronde 3 (12:30-13:15)

Werkgroepen 19, 21, 23, 27 en 29 houden hun pitches op Balkon Pi. Er zullen al posterborden klaarstaan waar je je poster kunt ophangen. Vervolgens kan iemand van het project groepje de pitch van ongeveer 3 minuten (een paar keer) houden, terwijl de andere leden van het projectgroepje rondlopen en het publiek vormen voor de andere pitches. Dit kan binnen de ronde door jullie zelf worden afgewisseld, zodat ieder groepslid beide rollen (pitcher en publiek) heeft uitgevoerd.

N.B. Iedereen die in deze ronde is ingedeeld kan dus niet naar de activiteiten: lezing kunst tegen eenzaamheid, online lezing huidhonger, workshop gesprekspel 1330, workshop wandeldialoog.

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

## Interactieve lezing met Q&A (12:30-13:15)

Jeanette Rijks is pionier in de aanpak van eenzaamheid. Zij ontwikkelde een succesvolle methodiek voor de aanpak van langdurige eenzaamheid, die op TV te zien is geweest in de serie 'Nooit meer alleen'. Met haar trainingsbedrijf, Faktor5, verzorgt zij deskundigheidsbevordering voor professionals, zodat zij hun cliënten beter kunnen helpen van eenzaamheid af te komen. Want, zoals ze zelf zegt: 'het kan wel!'.

De lezing van Jeanette is interactief. Na een introductie gaat ze graag in op vragen die uit het publiek komen. Je zult ontdekken dat veel van wat je dacht te weten over eenzaamheid net iets anders is...

De lezing zal plaatsvinden in zaal Megaron van het Educatorium.

# Symposium De Verbinding activiteiten

project | symposium

## Discussie-sessie 1 (12:30-13:15)

Luzia is op het moment Assistant Professor Interdisciplinary Sciences op Universiteit Utrecht, en doet veel mixed-method onderzoek naar eenzaamheid.

"Loneliness results from social isolation? Sometimes yes, but very often: no. Human beings can feel lonely for countless reasons, one of which is feeling or being different from others. In this Q&A session, we will talk about how deviating from social norms can make lonely." Voor meer informatie voorafgaand aan de lezing, zie: <https://loneliness-across-cultures.com/the-loneliness-of-the-odd-one-out-how-not-fitting-in-with-social-norms-may-make-you-lonely/>

De sessie vindt plaats in zaal Ruppert Wit. Dezelfde opzet vindt nog een keer plaats om 14:45-15:30, maar over een ander onderwerp.

max.  
10

## Workshop co-creation support 2 (11:00-12:00)

8 in 10 students feel lonely. As there is no single cause, there is probably also no one solution. Nevertheless, as UU students, we would like to support each other to tackle loneliness. Join Thouli Koulouri & Anneke Vedder, both affiliated with the Clinical Psychology Master, in co-creating a Peer2Peer support group from students for students.

Deze workshop vindt plaats in lokaal G224 van het Langeveldgebouw, houd er dus rekening mee dat je een stukje moet lopen! Daarnaast wordt de workshop gegeven in het Engels en is er een maximum aantal inschrijvingen van 10 personen. Dezelfde workshop vond al plaats om 11:00-12:00, schrijf dus niet voor beide in!

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

max.  
24

## Workshop creatief leven (13:30-14:30)

Annet Gijsman is gespecialiseerd in verbondenheid en zal de workshop Creatief Leven voor studenten geven. Je krijgt de belangrijkste kennis over eenzaamheid en je kunt al je vragen stellen. Annet is opgeleid bij Faktor5. Ze laat je ervaren wat Creatief Leven is en legt uit waarom dat helpt tegen eenzaamheid.

Deze workshop vindt plaats in lokaal 1.32 van het David de Wiedgebouw, houd er dus rekening mee dat je een stukje moet lopen! Voor deze workshop geldt een maximum aantal inschrijvingen van 24 personen.



# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

## Poster pitches ronde 4 (13:30-14:00)

Werkgroepen 20, 22, 24, 28 en 30 houden hun pitches op Balkon Pi. Er zullen al posterborden klaarstaan waar je je poster kunt ophangen. Vervolgens kan iemand van het project groepje de pitch van ongeveer 3 minuten (een paar keer) houden, terwijl de andere leden van het projectgroepje rondlopen en het publiek vormen voor de andere pitches. Dit kan binnen de ronde door jullie zelf worden afgewisseld, zodat ieder groepslid beide rollen (pitcher en publiek) heeft uitgevoerd. Naderhand wordt verwacht dat je je eigen posterbord opruimt.

N.B. Iedereen die in deze ronde is ingedeeld kan dus niet naar de activiteiten: interactieve lezing met Q&A, discussiesessie 1, workshop co-creation support 2, workshop creatief leven.

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

## Lezing sociale media en eenzaamheid

Filosoof, jurist en auteur Cees Zweistra komt vertellen over het verband tussen sociale media en eenzaamheid. Hierover heeft hij ook het boek 'Verkeerd Verbonden' geschreven. Daarnaast schreef hij ook 'Waarheidszoekers'. Cees Zweistra is werkzaam aan de Erasmus Universiteit en heeft onderzoek gedaan naar de invloed van online sociale media op onszelf en onze sociale relaties.

Deze lezing vindt plaats in zaal Megaron van het Educatorium.

# Symposium De Verbinding activiteiten

project | symposium

## Discussie-sessie 2 (14:45-15:30)

Luzia is op het moment Assistant Professor Interdisciplinary Sciences op Universiteit Utrecht, en doet veel mixed-method onderzoek naar eenzaamheid.

“Around the world, people seem to feel lonely. At the same time, there are strong differences in how much time people spend with others versus alone, or in how stable their relationships are. So, how similar or different are our experiences of loneliness across cultures, the reasons for which we feel lonely and the ways in which we resolve loneliness? Based on a research and film project ([loneliness-across-cultures.com](http://loneliness-across-cultures.com)), we will discuss these questions during this Q&A session.”

Deze lezing vindt plaats in zaal Ruppert Wit. Dezelfde opzet vond al plaats om 12:30-13:15, maar over een ander onderwerp.

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

max.  
50

## Workshop positieve psychologie (15:00-16:00)

Rebecca Wolf geeft een workshop over positieve psychologie die ze zelf toelicht: "In de workshop 'Positieve psychologie – lessen in geluk' is ons startpunt juist de verbinding (in plaats van de eenzaamheid). Wat draagt bij aan een gelukkig en zinvol leven van mensen? En hoe kunnen we elke dag weer voor meer verbinding zorgen, of het nou in je vriendengroep, op je opleiding of in je wijk is? Naast een stukje theorie gaan we vooral ook praktisch met elkaar aan de slag zodat je gegarandeerd met een grote smile de collegezaal uitloopt."

Deze lezing vindt plaats in zaal Ruppert D. Voor deze workshop geldt een maximum aantal inschrijvingen van 50 personen.

max.  
12

## Workshop gedichten schrijven (15:00-16:00)

Geke Maes schrijft korte gedichten en quotes die ze deelt op Instagram als @same\_geek. Geke heeft een achtergrond als orthopedagoog, en terugkerende thema's in haar teksten zijn persoonlijke ontwikkeling, bewustzijn en verbinding. Tijdens haar workshop 'gedichten schrijven rondom eenzaamheid' gaan we spelen met taal en gedichtjes rondom het thema eenzaamheid. Hiervoor is geen schrijfervaring nodig!

Deze workshop vindt plaats in lokaal G224 van het Langeveldgebouw, houd er dus rekening mee dat je een stukje moet lopen! Voor deze workshop geldt een maximum aantal inschrijvingen van 12 personen.

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

max.  
24

## Workshop Alles Oké?-lijn (15:00-16:00)

De Alles Oké? Supportlijn (initiatief van de Kindertelefoon) biedt support aan jongeren van 18 tot 25 jaar. Elke dag van 14.00 – 22.00 uur spreken we deze doelgroep via telefoon en chat. Chatten ([www.allesoke.nl](http://www.allesoke.nl)) en bellen (0800-0450) is gratis en anoniem en jongeren zitten nergens aan vast. Alles is bespreekbaar en gewoon een keer praten met iemand die luistert helpt echt! Wil jij weten hoe onze vrijwilligers tussen de regels door, horen wat iemand echt vertelt? Of ben je benieuwd naar hoe we jongeren hun eigen oplossingen laten bedenken? Daar zal Annemiek, trainer en werkbegeleider, je in deze workshop meer over vertellen. Deze workshop vindt plaats in lokaal 1.32 van het David de Wiedgebouw, houd er dus rekening mee dat je een stukje moet lopen! Er geldt een maximum aantal inschrijvingen van 24 personen.

# Symposium **De Verbinding** activiteiten

project | symposium

## Afsluiting met prijsuitreiking (16:00-17:00)

Om 16:00 sluiten we de dag af in zaal Megaron van het Educatorium (en linkzaal Ruppert Wit). Nouchka Tick doet een afsluitend woord. Ook zullen verschillende prijzen worden uitgereikt door Joyce Onderwater! Er zijn vijf prijzen te winnen. Drie daarvan zijn publieksprijzen waar jullie zelf op kunnen stemmen: de mooiste poster, de meest informatieve poster en de beste pitch. Twee zijn juryprijzen: meest originele interventie en meest realistische interventie. De winnaars van de beste pitch prijs en de twee juryprijzen zullen ter afsluiting hun pitch nog een keer houden.

Laat vooral in de evaluatie weten wat je van het symposium vond!