



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

WEBINAR EENZAAMHEID: WAT WERKT (NIET)?

TOELICHTING EENZAAMHEIDSPAN 2021 - 2024
ANNE VAN DER GUCHT
DEPARTEMENT ZORG

Enkele praktische afspraken voor dit webinar...

- ▶ Jullie zijn gemutet waardoor jullie enkel via Q&A vragen kunnen stellen.
- ▶ Vragen worden beantwoord:
 - via Q&A tijdens het webinar: indien een snelle reactie kan gegeven worden;
 - gebundeld op het einde van het webinar door de onderzoekster of op de website: als meerdere vragen eenzelfde thema belichten.
- ▶ Bijkomende informatie, antwoorden op de vragen en de presentaties zullen achteraf terug te vinden zijn op de website van het Departement:
www.departementzorg.be/samen-tegen-eenzaamheid
Contact: anne.vandergucht@vlaanderen.be
- ▶ Opname van dit webinar zal ook op de website te herbekijken zijn.

Wat is eenzaamheid?

- ▶ = negatieve gevoel dat zich kenmerkt door een gemis aan sociale relaties

3 belangrijke kenmerken

- ▶ Ervaren van een tekort aan sociale relaties
- ▶ Subjectieve ervaring
- ▶ Pijnlijke, onaangename ervaring



Soorten eenzaamheid

- ▶ Sociale eenzaamheid:
 - subjectief ervaren gemis van betekenisvolle relaties
 - Gemis aan verbondenheid met vrienden, kennissen, buren
 - Men kan eenzaam zijn maar daarom niet alleen
- ▶ Emotionele eenzaamheid:
 - Sterk gemis door afwezigheid van een intieme relatie, emotionele hechte band met partner, familielid,...
 - Kan bijv. ontstaan na echtscheiding of verlies van een geliefde
- ▶ Existentiële eenzaamheid:
 - Gevoel van zinloosheid, het gevoel er niet toe te doen of het gevoel niet op zijn plek te zijn in de samenleving

Wat voorafging...

- ▶ Februari 2019: Resolutie betreffende de aanpak van eenzaamheid in Vlaanderen
- ▶ September 2019: Peer review Social Protection Committee (Duitsland): strijd tegen eenzaamheid bij ouderen

Wat werd voorgesteld in de resolutie van februari?

- ▶ In samenwerking met de VVSG een Vlaamse strategie uitwerken om de aanpak van eenzaamheid door de lokale besturen te ondersteunen
- ▶ Een gericht databeleid rond eenzaamheid
- ▶ Een interventiedatabank eenzaamheid
- ▶ In overleg met de federale regering en andere gemeenschapsregeringen de monitoring van eenzaamheid te incorporeren in de Belgische Gezondheidsenquête
- ▶ Van eenzaamheid een transversaal beleidsthema te maken
- ▶ Een wervende campagne uitwerken
- ▶ Bedrijven, organisaties en openbare omroep uitdagen om meer aandacht te schenken aan het thema
- ▶ De mogelijkheid onderzoeken om een sociale-impactobligatie op te zetten



Enkele voorstellen uit de conclusies van de peer review

- ▶ Meer evidentie nodig mbt eenzaamheid bij ouderen en de impact van interventies
- ▶ Samenwerking tussen beleidsdomeinen en –niveaus om gerichte politieke antwoorden te formuleren en bewustwording te stimuleren
- ▶ Het lokale niveau is cruciaal om activiteiten te organiseren voor en met ouderen
- ▶ Netwerken en partnerschappen zijn nodig in Europese, nationale en lokale strategieën voor de inclusie van ouderen
- ▶ Nadruk moet liggen op de preventie van eenzaamheid en sociale isolatie

Waarom een eenzaamheidsplan?

► Regeerakkoord 2019 - 2024:

→ “We zetten de strijd tegen eenzaamheid als belangrijk punt op de beleidsagenda:

- × We verhogen het bewustzijn rond eenzaamheid in de omgeving en we ontwikkelen en ondersteunen initiatieven om dit aan te pakken.
- × We investeren in zorgzame buurten en ondersteunen lokale besturen hierin, o.a. door het delen van beste praktijken. We zorgen voor voldoende ontmoetingsplaatsen, ook digitale, en zetten in op de buurtgerichte benadering van de zorg.
- × We promoten intergenerationele samenwerking en projecten in zorgsettings.”

► Beleidsnota Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding 2019 - 2024:

→ *“We zetten de strijd tegen eenzaamheid als belangrijk punt op de beleidsagenda:*

× *We verhogen het bewustzijn rond eenzaamheid in de omgeving en we ontwikkelen en ondersteunen initiatieven om dit aan te pakken.*

→ We doen dat gecoördineerd en in dialoog met alle beleidsdomeinen.

→ Op die manier kunnen we de krachten bundelen en een gelaagde en efficiënte aanpak ontwikkelen en uitrollen.

- × *Belangrijke aspecten zijn in elk geval het verder investeren in zorgzame buurten, en dat samen met de lokale besturen en hun lokaal sociaal beleid.*
 - × *We promoten intergenerationele samenwerking en projecten in zorgsettings in het bijzonder.*
- We maken werk van beleidsdomeinoverschrijdende afspraken en engagementen die we daarna uitvoeren en systematisch monitoren”

3 speerpunten: (1)

- ▶ we verhogen het bewustzijn rond eenzaamheid:
 - Taboe dient onder de aandacht gebracht en de acties dienen taboedoorbrekend te zijn
 - Bij uitstek in corona-context is het verhogen van het bewustzijn rond eenzaamheid belangrijk
 - Daarnaast detecteren van eenzaamheid, om erger te voorkomen

Voorbeelden van acties

- ▶ Eenzaamheidscampagne (22 januari 2024 – 9 februari 2024)
- ▶ Integreren van het Geïntegreerd Breed Onthaal in Vlaanderen en Brussel

3 speerpunten: (2)

- ▶ we investeren in zorgzame buurten:
 - Buurt heeft een belangrijke rol in de aanpak van eenzaamheid. In een zorgzame buurt heeft iedereen kans om actief aan de samenleving deel te nemen
 - We werken een Vlaamse strategie uit om de aanpak van eenzaamheid door lokale besturen te ondersteunen
 - LDC is een belangrijke actor voor sociale cohesie en om eenzaamheid aan te pakken

Voorbeelden van acties

- ▶ Zorgzame buurten:

- [Wat is een zorgzame buurt? | Zorgen voor Morgen](#)

- ▶ Een belangrijke rol voor de diensten voor gezinszorg in het voorkomen, detecteren en mee zoeken naar oplossingen en ook hierbij verbindingen maken naar andere zorg- en welzijnsactoren

3 speerpunten: (3)

- ▶ we delen goede praktijken in het algemeen en m.b.t. intergenerationele samenwerking en projecten in zorgsettings in het bijzonder:
 - Goede praktijken tegen eenzaamheid willen we bundelen, inventariseren, en beschikbaar stellen voor anderen als inspiratie om zelf aan de slag te gaan en de problematiek aan te pakken
 - Bijzondere aandacht gaat hierbij naar intergenerationele projecten en projecten in zorgsettings

Voorbeelden van acties

- ▶ De platformen 'Help de Helpers' en 'Fred en Frieda' zijn geïntegreerd in de werking van vrijwilligerswerk.be
- ▶ Het onderzoek van Dr. Switsers (Thomas More – Hogeschool): 'Eenzaamheidsinterventies in Vlaanderen in kaart'

Uitrol van het plan: 3 speerpunten vertaald in 33 acties die worden gemonitord

→ [Eenzaamheid als beleidsprioriteit | Departement Zorg](#)

Studie eenzaamheid interventies

Dr. Lise Switers
Expertisecentrum Zorg en Welzijn
Onderzoeksgroep Mobilab & Care

Korte voorstelling: Wie zijn we?



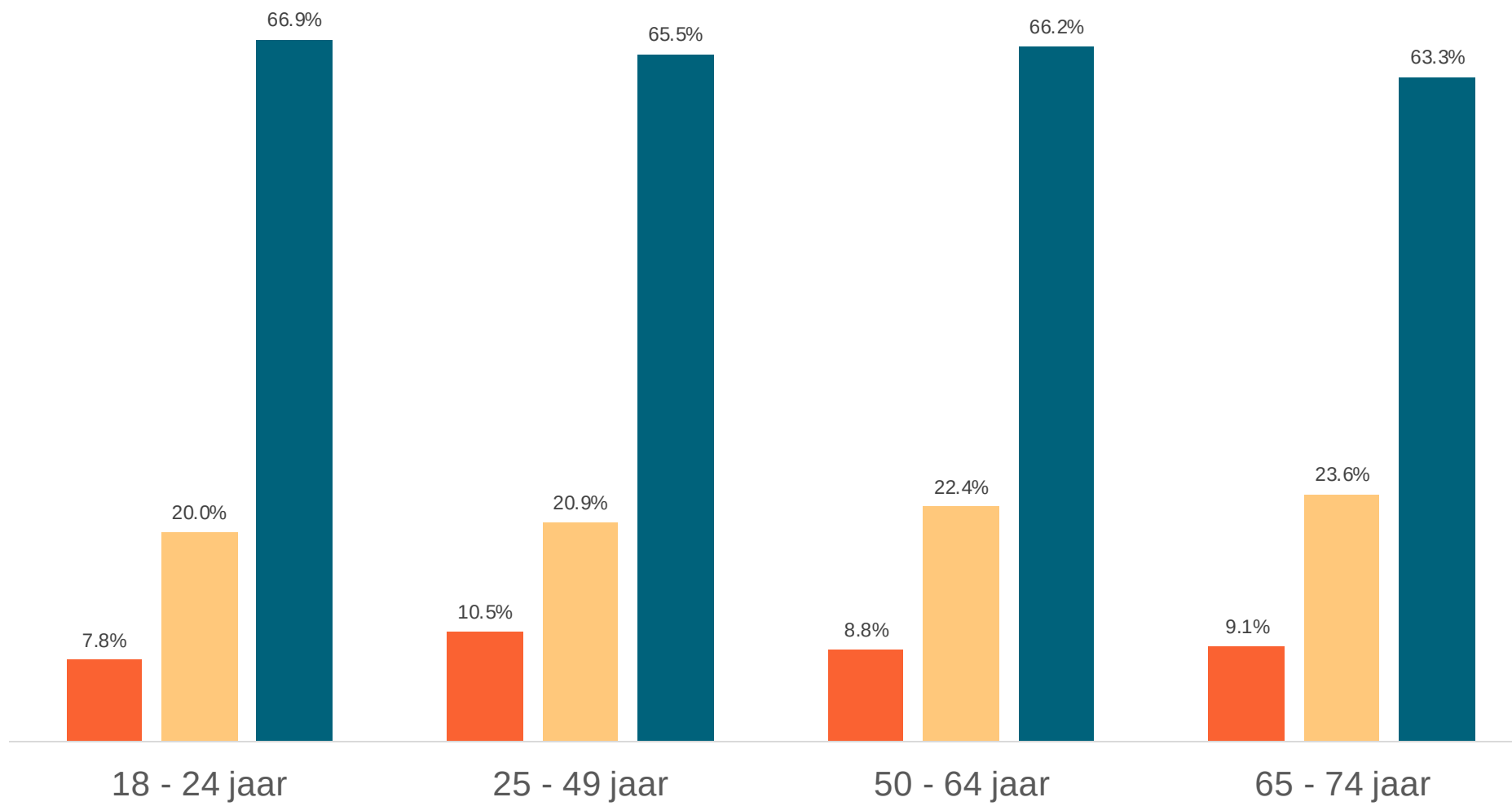
- Thomas More Kempen vzw
- Expertisecentrum zorg en welzijn
- Onderzoeksgroep Mobilab & Care
- Praktijkgericht onderzoek
 - eenzaamheid
 - zorgzame buurten
 - mantelzorg



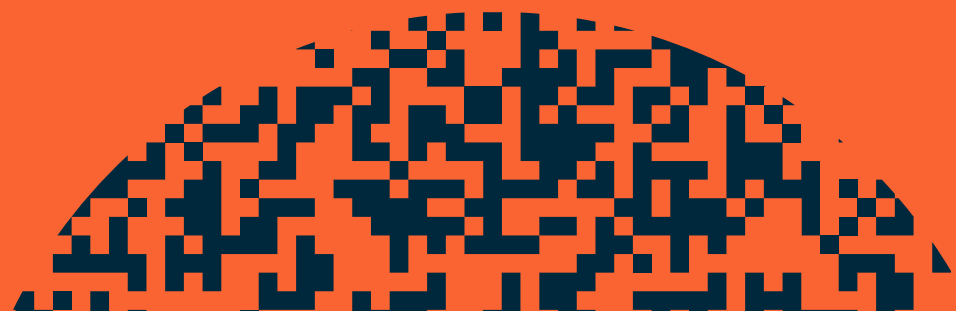
Eenzaamheidsgevoelens – leeftijd

■ Altijd of meestal ■ Soms ■ Zelden of nooit

Bron: Statbel 2024



Pleidooi voor levenslange preventie van eenzaamheid



Spiraal doorbreken

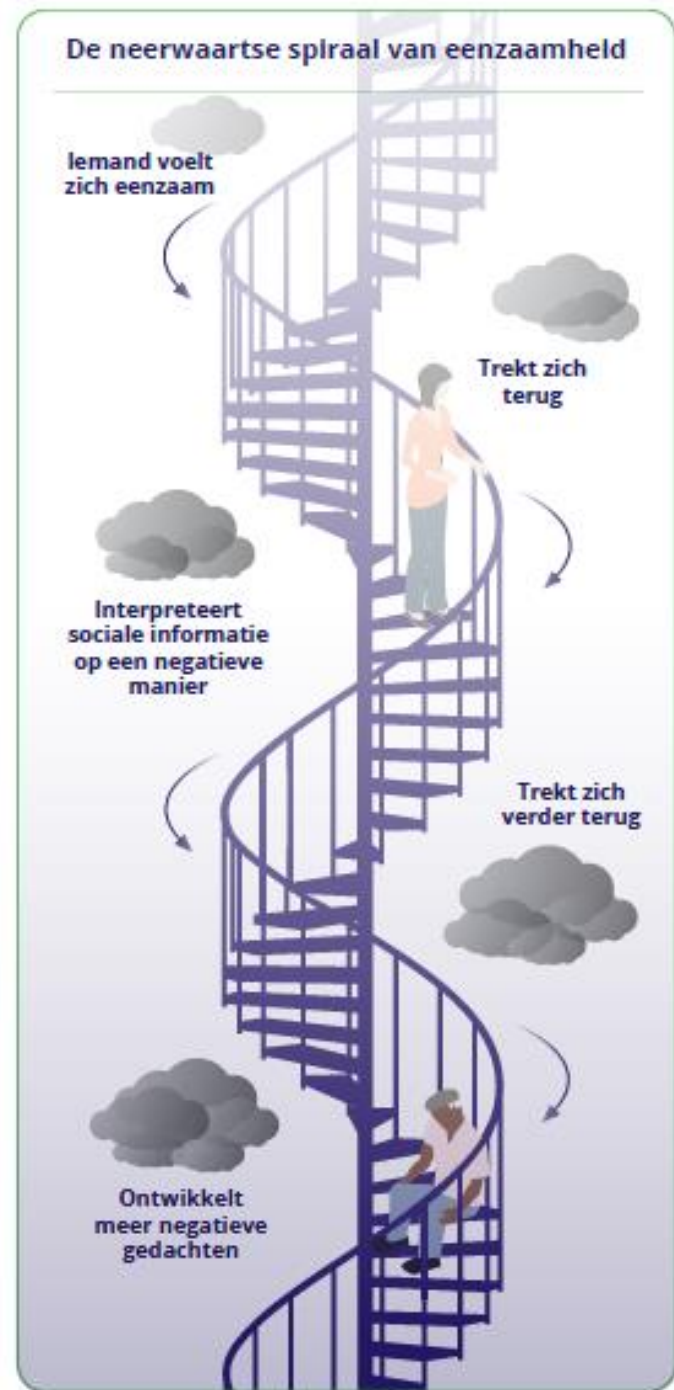
Eenzaamheid hoort bij het leven

Duur eenzaamheid

- Voorbijgaande eenzaamheid
- Situationele eenzaamheid
- **Chronische eenzaamheid (+- 6 tot 10%)**

⇒ **Fysieke en mentale gezondheidsproblemen**

⇒ **Hogere mortaliteit**



"Iedere mens is uniek en ook uniek in haar of zijn eenzaamheid.

De eenzaamheidsaanpak moet specifiek afgestemd zijn op de situatie en behoeften van de persoon."

de Jong Gierveld & van Tilburg, 2022



Wat gebeurt er in Vlaanderen?



Enkele resultaten

1. 70% van de eenzaamheids-initiatieven zet in op ontmoeting
 - Belangrijk, maar niet voldoende!
 - Psychologische ondersteuning impactvol bij chronische eenzaamheid
 - Inzetten op sociale steun, sociale vaardigheden, sociale netwerken, zingeving, psychologisch ondersteuning,... is ook van belang.

VERKENNENDE STUDIE

Eenzaamheidsinterventies in Vlaanderen in kaart

dr. Lise Switsers & dr. Leen Heylen

In opdracht van Departement Zorg



Juli 2023

Enkele resultaten

2. De meeste initiatieven richten zich op **brede doelgroepen** of risicogroepen

- Bv. 75+, 80+,...



Picture: De Witte Tom,
Vlaamse Ouderenraad
vzw.

Enkele resultaten

3. De meeste initiatieven richten zich (nog steeds) op de **oudere leeftijdsgroepen**

- Jongere leeftijdsgroepen verdienen meer aandacht
- Bepaalde risicogroepen verdienen meer aandacht (bv. mantelzorgers, personen in armoede, chronisch zieken, alleenstaanden,..)



Picture: De Witte Tom,
Vlaamse Ouderenraad
vzw.



Enkele resultaten

4) De meerderheid zet in op **eenzaamheid in het algemeen**, vaak in combinatie met sociaal isolement tegengaan.

- 71% van de lokale besturen maakt geen onderscheid tussen eenzaamheid en sociaal isolement (Switsers, Taverniers & Dury, 2023)
- Belang van het onderscheid naar dimensies van eenzaamheid versus sociaal isolement

Wat kan helpen? 7 werkzame elementen van interventies bij ouderen

- Ontmoeting
- Praktisch ondersteunen
- Zinvol bezig zijn
- Betekenisvolle rol
- Betekenisvol contact
- Sociale vaardigheden
- Realistische verwachtingen

Potentiële werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies

Beperkte wetenschappelijke evidentie

- Psychologische therapie
- Sociaal cognitieve training
- Mindfulness in groep
- Sociale steun verhogen
- Stimuleren van sociale activiteiten & vrijwilligerswerk
- Sociale netwerken creëren

Veel andere potentiële werkzame elementen

- Psychoeducatie
- Sociale vaardigheden
- Digitale interventies
- Vaardigheidsontwikkelingen
- Inzetten op bezigheden
- ...



DEPARTEMENT
WELZIJN
VOLKSGEZONDHEID
EN GEZIN

Veelzijdigheid aan initiatieven

Verschillende praktijken met verschillende doelstellingen

- Doelgroepen
 - Algemene groepen
 - Personen met risico op eenzaamheid
 - Personen met (chronische) eenzaamheid of/en sociaal isolement
 - Preventie of/en interventie
 - Verschillende werkzame elementen
 - Verschillende noden en individuele behoeften
 - Structureel of adhoc-initiatieven
 - ...
- Verschillende soorten praktijken / verschillende interventies

Detectie

Oog hebben voor signalen via verschillende kanalen en sleutelfiguren

- Zorg/welzijnsprofessionales, sleutelfiguren in de buurt, verenigingen, vrijetijdsorganisaties, winkels,...
- Outreachend werken via opbouwwerk
- Huisbezoeken
- Telefoons
- ...

Signalen van eenzaamheid

Lichamelijke signalen

- verslechterde zelfzorg
- vermoeidheid
- hoofdpijn
- verhoogde spierspanning
- gebrek aan eetlust

Psychische signalen

- negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- gevoelens van verlatenheid
- teleurstelling
- verdriet
- boosheid
- verlies van vertrouwen in andere mensen

Sociale signalen

- weinig sociale contacten
- missen van sociale steun

Gedragmatige signalen

- gebrek aan sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimedrag
- op zichzelf gericht zijn
- overmatig gebruik of verslaving

Levensgebeurtenissen

- overlijden van een naaste
- scheiding
- ziekte of beperking (van een naaste)
- verhuizing, migratie of sterk veranderde woonomgeving
- verlies baan
- financiële problemen

De Jong Gierveld - eenzaamheidsschaal

Stellingen	Ja	Meer of minder	Nee
1. Ik ervaar een leegte om mij heen	1	0	0
2. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen	0	1	1
3. Ik ken veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	0	1	1
4. Er zijn voldoende mensen met wie ik mij verbonden voel	0	1	1
5. Ik mis mensen om mij heen	1	1	0
6. Ik voel mij vaak in de steek gelaten	1	1	0

De Jong Gierveld

Totale eenzaamheidsscore kan gecategoriseerd worden

- Niet eenzaam (score 0 en 1)
- Matig eenzaam (score 2 tot 4)
- Ernstig eenzaam (score 5 en 6)

De Jong Gierveld

Stellingen	Ja	Meer of minder	Nee
1. Ik ervaar een leegte om mij heen	1		
2. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen	0		
3. Ik ken veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	0		
4. Er zijn voldoende mensen met wie ik mij verbonden voel		1	
5. Ik mis mensen om mij heen	1		
6. Ik voel mij vaak in de steek gelaten		1	

De Jong Gierveld

Totale eenzaamheidsscore

- Matige eenzaam (score = 4)

Emotionele eenzaamheid

- (score = 3)

Sociale eenzaamheid

- (score = 1)

[PDF scan to USB stick \(vu.nl\)](#)

[De ingekorte schaal voor algemene, emotionele en sociale eenzaamheid — Vrije Universiteit Amsterdam \(vu.nl\)](#)

[Microsoft Word - Eenzaamheidsschaal De Jong Gierveld en van Tilburg .doc \(help-me.nu\)](#)

SIGNALEN OPVANGEN

Een grote groep van professionals komt bij bewoners aan huis. Vaak bouw je een band op met 'jouw mensen' en groeit er onderling **VERTROUWEN**. Jij bent één van die professionals die mogelijk **SIGNALEN** of **VRAGEN** opvangt van bewoners.

Bijvoorbeeld: een lege koelkast, koude in huis, iemand die snel gewicht verliest, klachten van eenzaamheid, gordijnen die dicht blijven ...



HOE SIGNALEN BESPREEKBAAR MAKEN?

De bewoner geeft zelf het signaal aan of stelt een vraag:

"Ik zie dat jij je zorgen maakt over ..."

Jij maakt je zorgen over de bewoner en kaart het aan:

"Ik maak me zorgen over ..."

HOE OMGAAN MET DIE SIGNALEN?

ACTIEF LUISTEREN

Aandacht geven zonder te oordelen.

RESPECTVOLLE HOUDING

Het goed voor hebben met de bewoner.

DISCREET ZIJN

Wat je verneemt binnenskamers houden.

DOORVERWIJZEN

Jij kan de ontbrekende schakel zijn naar informatie en verdere hulp. De doorverwijskaarten zijn een hulpmiddel om de vraag of het signaal bij de juiste persoon te leggen.

DOORVERWIJLSKAART VOOR 0 TOT 65 JAAR



DOORVERWIJLSKAART VOOR 65 JAAR EN OUDER



VUL SAMEN MET DE BEWONER ONDERSTAAND LUIKJE IN

VRAAG VOOR CONTACTNAME

Ik zou het fijn vinden als Ilse Lesaffer mij contacteert.

☐ Ik wil graag informatie over:

☐ Ik heb een vraag over zorg- en dienstverlening

Ik wil meer weten over een buurtgezel

☐ Praktische hulp ☐ Gezelschap

Ik wil iets betekenen voor mijn burens

☐ Praktische hulp ☐ Gezelschap

Ik wil graag informatie over

☐ Ontmoeting in de buurt ☐ Activiteiten in de buurt

MIJN GEGEVENS

Naam: _____

Adres: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

Inspiratie



Zo bestrijdt stad Antwerpen eenzaamheid

Stad Antwerpen en haar netwerk van partners nemen acties tegen eenzaamheid. Bekijk ze hier.

Eenzaamheid bij ouderen



Eenzaamheid bij jongeren



Ervaringen en expertise delen



10- daagse van de Geestelijke Gezondheid



Meer info

Je vindt info, tips en verhalen op www.antwerpen.be/eenzaamheid.



Stad Antwerpen en haar netwerk van partners nemen acties tegen eenzaamheid. Bekijk ze hier.

Eenzaamheid bij ouderen



Stad Antwerpen maakte afspraken met organisaties rond vereenzaming bij ouderen. De organisaties werken in de buurten en:

- detecteren eenzame senioren
- bouwen een netwerk rond kwetsbare senioren
- verwijzen door naar gepaste hulpverlening

Partners en projecten

- [Leve de ouderen in Hoboken, Merksem en Wilrijk \(Sant'Egidio\)](#)
- [Ouderenpsycholoog voor 60-plussers \(CGG Andante\)](#)
- [Workshops van Krachtveer in alle districten](#)
- [BloomUP geeft mantelzorgers gratis gesprekken met een therapeut](#)
- Zorgzame buurten
 - [Buurtzorglus Linkeroever](#)
 - [De Brederode- en Markgravewijk](#)
 - [Luckie Antwerpen-Zuid](#)
 - [Zorgzaam Sint-Jansplein](#)
 - [Zorgzaam Kiel](#)
 - [Zorgzaam Sint-Andries](#)
 - [Zorgzaam Deurne-Zuid](#)
 - [Zorgzame Buurt Merksem](#)

Eenzaamheid bij jongeren



Stad Antwerpen maakte afspraken met organisaties rond vereenzaming bij jongeren. Deze organisaties helpen jongeren omgaan met eenzaamheid en zorgen ervoor dat ze weer sterk staan:

- [Therapie voor jongeren van TEJO](#)
- [Hulp aan universiteits- en hogeschoolstudenten van PSY-NET](#)
- [BloomUP geeft mantelzorgers gratis gesprekken met een therapeut](#)
- [Hulplijn voor alle jongeren Young Fenix](#)
- [Warme William](#)
- [Betonne Jeugd](#)

Piepklein marktje in Morkhoven valt internationaal in de prijzen: wat maakt deze markt zo speciaal?



Gloednieuwe weekmarkt start in Morkhoven op vraag van inwoners

Op het Dorsplein van Morkhoven, bij Herentals, kan je voortaan iedere donderdag naar de markt. “We hoorden van onze inwoners dat er meer nood was aan winkelen in eigen dorp en daarom hebben we dit initiatief genomen”, klinkt het bij het stadsbestuur. Tijdens de markturen zal er in het Dorpshuis ook een buurtcafé openen.

Op deze pagina

[Het project 'babbelbuddy' helpt je graag!](#) →[Nood aan een babbelbuddy of zelf babbelbuddy worden?](#) →[Wat doet een babbelbuddy?](#) →

Beluister

Babbelbuddy

Ben je oud of jong? Student of werk je al? Ben je alleen of heb je een partner? Ben je man of vrouw of transgender? Blijft je telefoon stil? En heb je af en toe behoefte om een babbeltje te maken?

Neem contact op met de babbelbuddy werking.

Het project 'babbelbuddy' helpt je graag!

Vierkant tegen Eenzaamheid brengt in samenwerking met de Brugse buurtcentra kandidaat-buddy's samen. Iedereen maakt een stukje tijd vrij om te praten, te schrijven of te luisteren.

Buurtbabbelfcafé tijdens de markt

Jouw bezoekje aan de markt in St.-Jozef-Olen kan vanaf maart veel gezelliger worden. Het Buurtbabbelfcafé in ontmoetingscentrum De Vrede opent zijn deuren. Iedereen is welkom voor een gezellige babbelf bij een drankje.

Organisatie van Komie Geire en het Buurtbabbelfcomité St.-Jozef

- Elke eerste en derde donderdag van de maand van 13.00 tot 16.30 uur
- ontmoetingscentrum De Vrede, Lichtaartseweg 131

Je bent welkom op 5 december.



Krachtveer de eenzaamheid voorbij



[Home](#) [Wat?](#) [Nieuws](#) [Waar & wanneer?](#) [Wie?](#) [Podium en verbindt](#) [Praktisch](#) [Home](#) [Getuigenissen](#)



Wat is KrachtVeer?

KrachtVeer

staat voor

In een groep van mensen uit jouw buurt
tijdens 10 wekelijkse workshops
samen spreken over wat eenzaamheid is en hoe
eenzaamheid ervaren wordt.
elkaar helpen hinderlijke gedachten om te zetten in
positief denken,
samen spreken over hoe eenzaamheid aan te pakken,
experimenteren met nieuwe vaardigheden en
lichaamstaal,
je angsten overwinnen,
je netwerk uitbreiden.

Kortom: samen groeien!

KrachtVeer

is voor

15 deelnemers uit jouw wijk die voorbij de eenzaamheid
willen.

Ben je tussen 18 en 88 jaar?
Woon jij in Gent of Antwerpen?
Heb je last van eenzaamheid?
Wil jij er iets aan doen?

Welkom!

Vind je het spannend?
Dat is normaal maar dat hoeft geen reden zijn om niet
mee te doen!

KrachtVeer

staat voor

Veranderingen op het vlak van denken, voelen en
handelen
zodat nieuwe en positieve cirkels ontstaan!
De eenzaamheid voorbij!



Gids samen tegen eenzaamheid

Eerstelijnszone Pallieterland werkte in samenwerking met Thomas More de gids 'samen tegen eenzaamheid' uit.

- ⇒ Doelgroep inwoners, professionals, vrijwilligers, organisaties, lokale besturen...
- ⇒ Sensibiliseren en informeren



Het Salon, in Knokke-Heist



Initiatief zet in op een specifieke problematiek voor Knokke-Heist

- ⇒ Doelgroep: Ouderen, specifiek voor weduwen en weduwenaren
- ⇒ Ontmoeting en stimuleren sociaal netwerk
- ⇒ Preventie

Je staat niet alleen in Kortenaken

KORTENAKEN Het verlies van een partner doet pijn. Het OCMW van Kortenaken besliste daarom in het verleden het project 'Je staat niet alleen' in het leven te roepen. Binnen dit project worden mensen samengebracht die hun partner hebben verloren en hetzelfde hebben meegemaakt. Vanaf midden november wordt dit project opnieuw opgestart.

Kristien Bollen 10-11-22, 12:22



“Omwille van corona is het project ‘Je staat niet alleen’ een tijdje stilgevallen, maar vanaf 24 november starten we dit terug op” geeft schepen van Welzijn Michel Vander Velpen aan. “Tijdens zes bijeenkomsten brengt het OCMW lotgenoten samen. Ze hebben vaak dezelfde vragen en gevoelens. Uit vorige sessies weten we dat hierover praten helpt. Daarom dat we dit project terug opstarten. De deelnemers krijgen een traject volledig op hun maat aangeboden.”

Je staat niet alleen – Kortenaken

- ⇒ Doelgroep: personen die recent hun partner hebben verloren
- ⇒ Ontmoeting, sociale steun bieden, praktisch ondersteunen
- ⇒ Detectie en preventive

Eenzaamheid



Verhalen

Over eenzaamheid

Wat als je eenzaam bent?

Samen tegen eenzaamheid



“Je denkt dat je eenzaamheid zelf kan oplossen, maar dat is niet zo.”

21 september 2022, 10 uur

Pawel had als tiener moeite om zijn beperking te aanvaarden en werd gepest op school. Hij had het gevoel dat niemand hem begreep en sloot zich op in zijn kamer. De tijd aan zijn zijde was de...



“Probeer elkaar te vinden in gewone dingen”

21 september 2022, 9 uur

Gerda heeft een drukke agenda. Toch voelt ze zich soms eenzaam omdat ze niet altijd verbinding vindt met anderen. Een goed burenccontact kan volgens haar het verschil maken.



**“Hele d...
wat me...**

21 september

Björn is 49 jaar en heeft een verbleef vaa... en vrijwillige... Maar toch v...

Hoe het taboe 'eenzaamheid' doorbreken

- ⇒ Doelgroep: iedereen
- ⇒ Sensibilisering, bewustmaking

Raket Vlaanderen



[OVER RAKET](#) [INHOUD](#) [CONTACT](#)



- ⇒ Doelgroep: kinderen
- ⇒ Sociale vaardigheden
- ⇒ Preventie

Bloomup

- ⇒ Stad Antwerpen en BloomUp ondersteunen zij die altijd klaarstaan voor een ander.
- ⇒ Doelgroep: mantelzorgers
- ⇒ Psychologische begeleiding



bloomup
your mental sidekick



Schenk vijf gratis gesprekken met een erkend
therapeut.

#ikziefzorgen

Ken jij iemand die voor een vriend, kennis of familielid zorgt omwille van ziekte,
ouderdom, handicap of psychische kwetsbaarheid?

Stad Antwerpen en BloomUp ondersteunen zij die altijd klaarstaan voor een ander.
Daarom kan jij hen vijf gratis gesprekken met een erkend therapeut schenken. Zo wordt
er ook voor hen gezorgd - en krijgen ze opnieuw ruimte in hun hoofd om te zorgen voor
diegenen die hen nodig hebben.



Verhaal

Project tegen eenzaamheid koppelt ouderen aan een buur: 'Er ontstaat een ketting van solidariteit'

22 augustus 2023 Lisa Develtere

In Louvain-la-Neuve werden 45 vrijwilligers gekoppeld aan evenveel eenzame thuiswonende ouderen. Met bezoeken en activiteiten halen ze de ouderen uit hun isolement. "Beetje bij beetje bouwen we aan een gemeenschap."

[BURGER](#) | [INCLUSIE](#) | [OUDEREN](#)



Home

Projecten ▾

Over

← 100 x 100 en je telt meel Voeg je idee toe!

Een mobiele unit voor verbinding in de buurt en bestrijding eenzaamheid



Wat zoek je?



IK BEN ... JAAR

☰ MENU

IK VOEL ME EENZAAM,
WAT KAN IK DOEN?

Door NekNek 11-24 jaar



Binnenland

"Ik tracht er nog altijd bij te zijn", Soep met Babbeltjes bevordert

sociaal contact

© vr 06 okt | 01:45



Wat kan je als organisatie doen?

Eenzaamheid aanpakken vraagt om

- ✓ Een structurele aanpak
 - Meer dan ad hoc initiatieven
- ✓ Doordacht en duurzaam beleid met oog voor
 - Verborgene risicogroepen
 - Verschillende dimensies van eenzaamheid
 - Verschillende mogelijke werkzame elementen
 - Noden in de buurt

Samenvattend

Wat doe je? Waarom?

- Preventie: algemene benadering, oog voor risicogroepen
- Voornamelijk eenzaamheid aanpakken: detectie van eenzaamheid, outreachend werken, op maat aan de slag gaan
 - Niet enkel inzetten op ontmoeten! Meer nodig (outreachende aanpak en op maat werk)
 - Personen met chronische eenzaamheid:
 - meestal gebaat bij psychologische begeleiding, sociale steun verhogen, netwerk ontwikkelen, structurele oorzaken verhelpen
- Let op verschillende soorten eenzaamheid – verschillende noden en omstandigheden
- Heb oog voor sociale uitsluitingsmechanismen
- Weg van het zieligheidsframe – communityframe

Samenvattend

- We moeten 'plaats maken' voor eenzaamheid in onze samenleving: letterlijk en figuurlijk
 - In gesprekken: het mag er zijn
 - In organisaties
 - Preventief denken
 - Aanpak op verschillende fronten: meer dan ontmoeten
 - Omgaan met: zorgen dat het niet erger wordt
 - In onze samenleving:
 - Taboe doorbreken
 - Structureel beleid

Vragen? Shoot!



Bronnen

Bouwman, T., & van Tilburg, T. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51(1), 1-8. <https://doi.org/10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01>

De Jong-Gierveld, J. (1984). *Eenzaamheid. Een meersporig onderzoek*. Amsterdam: Deventer: Van Loghum Slaterus.

Gryp., D., De Pauw, H., & Heylen, L. (2021). (In)formele zorg. Eindrapport. Geraadpleegd op 29 november 2022, van <https://mobilabandcare.be/wp-content/uploads/2022/05/Gryp-De-Pauw-Heylen-2021-Eindrapport-informele-zorg.pdf>

Ettema et al. (2010). *Existential loneliness and end-of-life care: a systematic review*. *Theor Med Bioeth*, 31(2), 141-69. doi: 10.1007/s11017-010-9141-1

Heylen, L. (2014). Oud en eenzaam? Een gids door de mythe.

Switsers, L. (2021). Only the Lonely?! Challenging Stereotypes on Loneliness among Older People. PhD-dissertation, Vrije Universiteit Brussel. (promotoren: Liesbeth De Donder, Sarah Dury en Eva Dierckx)

Van der Zwet, ., & Van de Maat,. (2018). Preventie van eenzaamheid. Bouwstenen voor beleid. Movisie. Geraadpleegd op 21 februari 2023, van <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-09/preventie-van-eenzaamheid.pdf>

www.oogvooreenzaamheid.be
www.eentegeneenzaamheid.nl
www.oudeneenzaam.be

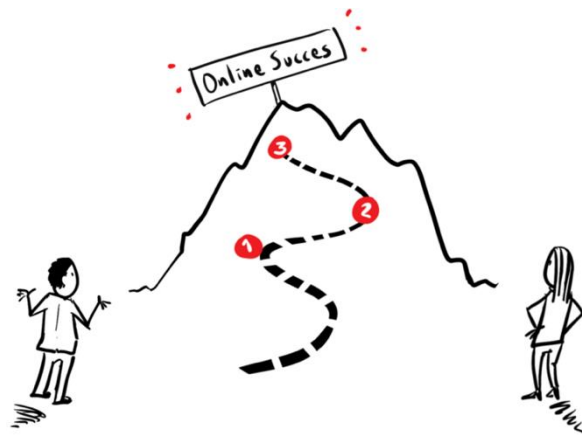
Bedankt!

lise.switsers@thomasmore.be
leen.heylen@thomasmore.be

Tijd voor vragen



Hoe verder?



- ▶ Evaluatie van de acties:
 - Wat zijn de opgeleverde resultaten?
 - Welke acties zijn niet afgerond en waarom?
- ▶ Reflectie en bespreking van de resultaten van de acties en de aanbevelingen van het onderzoek 'eenzaamheidsinterventies in Vlaanderen in kaart' met relevante stakeholders
 - Welke acties dienen ontwikkeld of versterkt te worden om de strijd tegen eenzaamheid verder op te voeren?
 - Met daarbij een duidelijke focus naar doelgroep (ouderen en jongeren) met voldoende aandacht voor samenwerking met het lokale beleidsniveau.



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Webinar in kader van de warmste week: we vlammen tegen eenzaamheid !