December 2024

De kracht van lokale verbinding

Lokale besturen pakken eenzaamheid aan

vvsg

INHOUD

Verbonden met (n)iemand 3
Lokale besturen in actie: cijfers en inzichten 4
Handvatten voor lokale besturen 8
Eenzaamheid op de beleidsagenda 12
Acties met impact 15
Bronnen 26
Bijlage 27

Verbonden met (n)iemand

Eenzaamheid begrijpen en aanpakken

Eenzaamheid is een groeiende uitdaging in Vlaanderen die mensen van alle leeftijden raakt. Het is meer dan een individueel probleem; het heeft diepe gevolgen voor het psychisch en fysiek welzijn van de samenleving. Gelukkig erkennen lokale besturen steeds vaker hun belangrijke rol in het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. Zij ontwikkelen strategieën en nemen initiatieven die gemeenschappen versterken, verbinding creëren en mensen uit sociaal isolement halen.

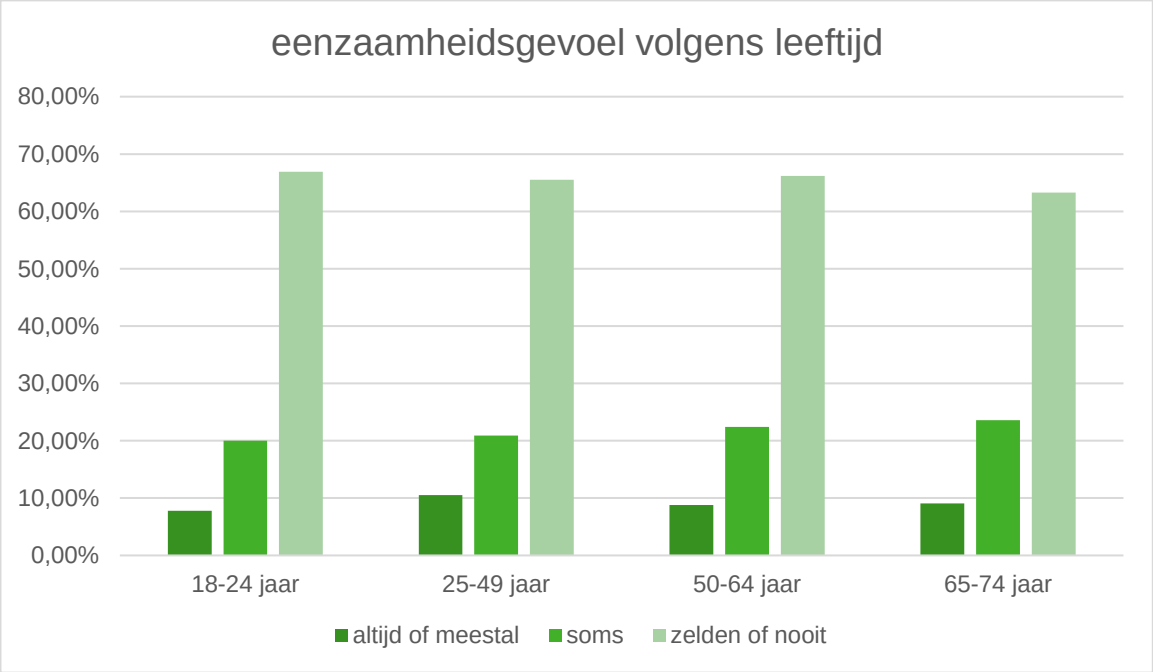
In deze publicatie lees je hoe Vlaamse lokale besturen eenzaamheid aanpakken, met aandacht voor preventie, sensibilisering en maatwerk. Naast inzicht in de impact van eenzaamheid en het belang van een integrale aanpak, krijgt je ook zicht op cijfers, aanbevelingen en inspirerende voorbeelden. Ze tonen hoe lokaal beleid een verschil maakt in het leven van mensen.

Deze publicatie bevat een breed scala van initiatieven, van concrete acties zoals huisbezoeken, ontmoetingsactiviteiten en buddywerkingen tot innovatieve projecten over zorgzame buurten en digitale inclusie. We bespreken de uitdagingen en noden waarmee lokale besturen te maken hebben en geven aanbevelingen voor een geïntegreerde en duurzame aanpak.

Met deze inzichten willen we beleidsmakers, professionals en burgers inspireren om samen te werken aan een Vlaanderen waarin niemand zich vergeten voelt

Lokale besturen in actie: cijfers en inzichten

Eenzaamheid treft mensen van alle leeftijden. Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Maar structurele ongelijkheden, zoals armoede of gezondheidsproblemen, vergroten het risico op langdurige eenzaamheid. Bij ouderen spelen daarnaast specifieke risicofactoren mee, zoals pensionering, een partner of dierbaren verliezen, alleen wonen en minder mobiliteit. Ook de woonomgeving heeft een grote impact. Zo kunnen een gebrek aan groen, toegankelijkheid, voorzieningen of ontmoetingsplekken, eenzaamheid versterken.



Bron: Statbel 2024

Eenzaamheid heeft grote gevolgen voor zowel het psychisch als fysiek welzijn. In België* leiden de directe kosten door eenzaamheid jaarlijks tot ongeveer 3,2 miljard euro. Deze kosten omvatten bijvoorbeeld medische zorg via huisartsen en medicatie. Daarnaast brengt eenzaamheid indirecte kosten met zich mee van 2 tot 10 miljard euro per jaar, onder meer door een lagere werkgelegenheidsgraad, ongezonde levensstijl en een verhoogde sterfte. Hiermee is de totale impact van eenzaamheid vergelijkbaar met andere grote gezondheidsrisico's, zoals roken, alcoholmisbruik en obesitas.

*Bron: Pacolet, J., Rodríguez Cabrero, G., Sosvilla-Rivero, S. (2023) CHAPTER 2 THE ECONOMIC COST OF THE LONELINESS OF OLDER PERSONS. In De Witte, J., & Van Regenmortel, T. (eds.), Fostering Strenghts and Connections for an Age-Friendly Society. Leuven University Press.)

Eenzaamheid is daarmee een uitdaging voor de hele samenleving. Lokale besturen hebben hierin een cruciale rol want via gerichte acties en beleid helpen zij eenzaamheid voorkomen en verminderen. Het Society and Ageing Research Lab (SARLab) van de Vrije Universiteit Brussel (VUB) onderzocht samen met de Vereniging Vlaamse Steden en Gemeenten vzw (VVSG vzw) in hoeverre Vlaamse lokale besturen actief eenzaamheid aanpakken. De resultaten gepubliceerd in juni 2023 bieden waardevolle inzichten en tonen waar de grootste kansen liggen.

Focus op ouderen en jongeren

Uit het onderzoek blijkt dat 98% van de lokale besturen ouderen centraal stelt in hun eenzaamheidsbeleid. Tegelijkertijd richt 40% van de besturen zich ook op jongeren. Dat is een belangrijke ontwikkeling, omdat eenzaamheid op jonge leeftijd grote gevolgen kan hebben voor het latere leven. Door al bij jongere generaties in te grijpen, kunnen we eenzaamheid op latere leeftijd verminderen of zelfs voorkomen.

Doelgroep

98% van de lokale besturen richt het eenzaamheidsbeleid op ouderen (60+)

40% richt zich ook op jongeren, jongvolwassenen of jongeren

Mensen in eenzaamheid bereiken en acties opzetten

Lokale besturen zetten verschillende strategieën in om mensen in eenzaamheid te bereiken. De helft van de besturen werkt met een vertrouwenspersoon als aanspreekpunt. Er zijn ook andere manieren.

- Contact via de sociale dienst van de gemeente
- Telefonisch meldpunt voor eenzaamheid
- Huisbezoeken
- Sleutelfiguren uit de buurt, zoals wijkagenten of buurtvrijwilligers.

Acties

77% kadert de aanpak van eenzaamheid in de doelstelling van buurtgerichte zorg of zorgzame buurten

50% maakt gebruik van een vertrouwenspersoon op wijkniveau

Maar liefst 77% van de lokale besturen koppelt deze initiatieven aan de doelstelling van buurtgerichte zorg of zorgzame buurten. Daarnaast zetten ze uiteenlopende acties op:

- Huisbezoeken
- Ontmoetingen stimuleren via activiteiten of burenhulp of buddywerkingen
- Sociale en digitale vaardigheden versterken
- Psychosociale ondersteuning
- Buddy's en betekenisvolle rollen creëren
- Praktische ondersteuning en telefonisch contact

Bij ouderen richten lokale besturen zich vaak op praktische ondersteuning en telefonisch contact, met een sterke focus op zorg en persoonlijke aandacht. Voor jongeren zoeken besturen aansluiting bij scholen, Centra voor Leerlingenbegeleiding (CLB's) en jeugdhuizen, om hen beter te bereiken en passende ondersteuning te bieden.

Sensibiliseren als sleutel

Eenzaamheid bestrijden vraagt de inzet van de hele samenleving. Of je nu vrijwilliger, buurtwerker, zorgprofessional of cafébaas bent, je kan iets betekenen voor iemand die zich eenzaam voelt. Kleine gebaren zoals gewoon aanwezig zijn, een luisterend oor bieden of een praatje slaan, betekent vaak al veel. Ze maken mensen bewust van de problematiek en moedigen hen aan om actie te ondernemen. Zo voert 70% van de besturen bewust campagne tegen eenzaamheid, met als doel om de sociale samenhang te versterken en eenzaamheid bespreekbaar te maken.

Sensibilisering

70% van de lokale besturen werkt aan bewustmaking rond eenzaamheid

Via:

- sociale media
- gemeentelijk infoblad
- specifieke magazines of websites
- affiches

Uitdagingen en noden

Ondanks de vele inspanningen van lokale besturen, blijft het een grote uitdaging om mensen in eenzaamheid te bereiken. Uit onderzoek blijkt dat 60% van de besturen hiermee worstelt. Daarnaast geeft 62% van de besturen aan behoefte te hebben aan meer ondersteuning om eenzaamheid effectief aan te pakken.
De grootste vraag ligt bij het vergroten van expertise. Lokale besturen willen leren hoe ze mensen in eenzaamheid kunnen herkennen en op een passende manier kunnen ondersteunen. Ze zoeken naar methoden en kennis die écht verschil maken.

Moeizame zoektocht

60% van de lokale besturen geeft aan dat het niet evident is om mensen in eenzaamheid te bereiken

62% van de lokale besturen geeft aan meer ondersteuning nodig te hebben om eenzaamheid aan te pakken.

Handvatten voor lokale besturen

Maak onderscheid tussen sociaal isolement en eenzaamheid

Eenzaamheid is complex en gelaagd. Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen sociaal isolement en eenzaamheid:

- Sociaal isolement betekent dat iemand objectief te weinig sociale contacten heeft.
- Eenzaamheid gaat over de persoonlijke, subjectieve beleving van dat gemis.

Hoewel beide vaak samen voorkomen, vraagt elke situatie om een andere aanpak. Uit onderzoek blijkt dat 71% van de lokale besturen nog geen onderscheid maakt tussen eenzaamheid en sociaal isolement.

Om sociaal isolement te doorbreken, is het belangrijk om meer sociale contacten mogelijk te maken. Denk aan initiatieven zoals ontmoetingsactiviteiten, buddyprojecten of burenhulp.

Bij eenzaamheid draait het vooral om de kwaliteit van relaties. Meer sociaal contact is vaak niet genoeg. Hier ligt de focus op betekenisvolle verbindingen stimuleren en psychologische ondersteuning bieden, zoals cognitieve gedragstherapie of psychosociale begeleiding. Werk structurele drempels weg die sociale uitsluiting in de hand werken (digitale drempels, financiële drempels, drempels qua mobiliteit,..).

Een gecombineerde aanpak die zich richt op zowel sociaal isolement als eenzaamheid, geeft de meeste kans op succes. Het is daarom essentieel dat je als lokaal bestuur beide begrippen goed begrijpt en gericht actie onderneemt.

Zeven elementen voor effectieve interventies

Onderzoekers Bouwman en Van Tilburg (2020) definieerden zeven werkzame elementen die de effectiviteit van interventies tegen eenzaamheid vergroten:

1. Organiseer activiteiten
2. Maak ontmoetingen mogelijk
3. Bied praktische hulp
4. Creëer betekenisvolle contacten.
5. Versterk sociale vaardigheden,
6. Schep realistische verwachtingen
7. Geef mensen een betekenisvolle rol

Om echt een verschil te maken, combineer je meerdere van deze elementen in je aanpak. Een goed voorbeeld is mensen actief betrekken door hen een taak in de gemeenschap te geven, zoals vrijwilligerswerk. Dit helpt om gevoelens van eenzaamheid te verlichten én versterkt ook het gevoel van verbinding en erbij horen.

Gerichte acties van jong tot oud

Eenzaamheid kent geen leeftijdsgrenzen. Hoewel de meeste aandacht vaak naar ouderen gaat, is het cruciaal om ook jongeren, jongvolwassenen en volwassenen te ondersteunen met preventieve en gerichte acties. Door je aanpak af te stemmen op de specifieke behoeften van een leeftijdsgroep, vergroot de kans op succes.

Veel lokale besturen zetten in op het versterken van digitale vaardigheden en bieden financiële ondersteuning voor volwassenen. Voor ouderen organiseren ze vaak ontmoetingsplaatsen in de buurt en praktische hulp, zoals telefonische ondersteuning, huisbezoeken en rouwbegeleiding. Maar zulke acties zijn niet alleen waardevol voor ouderen. Rouwbegeleiding en troostplekken kunnen ook een belangrijke rol spelen voor jongeren. Houd hier rekening mee bij het uitwerken van het plan, zodat je verschillende doelgroepen bereikt en ondersteunt.

Ga op zoek naar partners passend bij de doelgroepen. Bij jongeren zijn scholen, jeugdhuizen, OverKop-huizen, centra voor geestelijke gezondheidszorg (CGG's) en Centra voor Leerlingenbegeleiding (CLB's) relevante samenwerkingspartners. Versterk sociale vaardigheden en organiseer lotgenotencontact. Zo bied je hen tools en een veilige omgeving om eenzaamheid aan te pakken.

Ook bij gezinnen, waar vereenzaming en armoede spelen, is samenwerking van groot belang. Een geïntegreerde aanpak over verschillende levensdomeinen, zoals onderwijs, vrije tijd, huisvesting en welzijn, bevordert sociale samenhang. Inspirerende voorbeelden vind je bij de Huizen van het Kind in Peer en Pelt. Met inclusieve speelpunten en samenwerking tussen diensten tonen zij hoe je gezinnen gericht kunt ondersteunen.

Doorbreek taboes en zet in op vroegdetectie

Om eenzaamheid effectief aan te pakken, is het belangrijk om signalen vroegtijdig te herkennen. Risicofactoren zoals psychische kwetsbaarheid, financiële problemen of een beperkt netwerk vragen om aandacht.

Professionals zoals huisartsen, wijkagenten, thuiszorgmedewerkers en sociaal werkers spelen een cruciale rol in de vroegdetectie. Ze zijn vaak de eersten die signalen van eenzaamheid opvangen. Door met hen samen te werken, kan je sneller ingrijpen en mensen ondersteunen voordat de eenzaamheid verergert.

Wil je meer impact hebben? Zet dit thema op de agenda van verschillende beleidsdomeinen van de gemeente. Een brede aanpak zorgt voor duurzame oplossingen en vergroot de sociale cohesie.

- **Infrastructuur en publieke ruimte:** Creëer laagdrempelige ontmoetingsplekken zoals parken, buurtpleinen en zitbanken. Investeer tegelijkertijd in locaties waar eenzaamheid een plaats kan krijgen, zoals troostplekken, natuurgebieden en toegankelijke begraafplaatsen.
- **Mobiliteit:** Zorg voor toegankelijk en betaalbaar openbaar vervoer, buurttaxi's en deelauto's. Dit maakt het makkelijker voor mensen om deel te nemen aan activiteiten en sociale contacten te onderhouden. Veilige fietspaden en deel-fietsen vergroten de verbondenheid in buurten door vlotte mobiliteit.
- **Cultuur en vrije tijd:** Organiseer buurtfeesten, sportactiviteiten en workshops. Deze zijn ideaal om ouderen, jongeren en nieuwkomers samen te brengen. Stimuleer verenigingen en clubs die inclusieve activiteiten opzetten, bijvoorbeeld via subsidies of door gemeentelijke infrastructuur gratis aan te bieden.
- **Wonen:** Promoot cohousing-projecten, waar bewoners voorzieningen delen en elkaar regelmatig ontmoeten. Investeer in sociale huisvesting om te voorkomen dat mensen met beperkte middelen in isolement geraken.

Betrek externe partners zoals de Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW's), jeugdverenigingen en buurtorganisaties. Door samen te werken kun je bredere acties ondernemen en efficiënter inspelen op de behoeften van inwoners.
Samenwerking over beleidsdomeinen heen en met externe partners zorgt voor meer slagkracht én voor een inclusieve aanpak die aansluit bij de diverse behoeften in je gemeente.

Bouw aan duurzame relaties

Geef mensen een rol waarin ze zich gewaardeerd voelen, bijvoorbeeld door hen te betrekken bij vrijwilligerswerk of buurtprojecten. Deze initiatieven bieden niet alleen ontmoetingsmogelijkheden, maar geven mensen ook de kans om hun talenten in te zetten en zich waardevol te voelen binnen de gemeenschap.

Terugkerende activiteiten zoals maandelijkse buurtfeesten, sportevenementen of projecten die generaties verbinden, zorgen voor blijvende ontmoetingen. Zulke initiatieven versterken langdurige relaties en bouwen aan een sterke, betrokken buurt. Hier voelen inwoners zich welkom en staat verbinding centraal.

Eenzaamheid op de beleidsagenda

Eenzaamheid is al jaren een belangrijk thema op de Vlaamse beleidsagenda. In februari 2019 keurde het Vlaams Parlement een resolutie goed die, samen met de prioriteiten uit het Vlaams regeerakkoord 2019-2024 en de beleidsnota Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding, de basis vormde voor het eerste **Vlaamse eenzaamheidsplan 2021-2024.**

Dit plan focust op drie speerpunten:

- **Bewustwording vergroten** door wervende campagnes, preventieve gezondheidsondersteuning en sportactiviteiten.
- **Investeren in zorgzame buurten** door projecten over zorgzame buurten, nieuwe woonvormen en ondersteuning via diensten voor gezinszorg.
- **Delen van goede praktijken** door initiatieven te inventariseren, intergenerationele samenwerking en monitoring.

In het kader van dit eenzaamheidsplan voerden dr. Lise Switsers en dr. Leen Heylen het onderzoek “Eenzaamheidsinterventies in Vlaanderen in kaart” uit. We lichtten de cijfers en resultaten van dit onderzoek verder toe in deze publicatie.

Ook de komende legislatuur blijft eenzaamheid hoog op de agenda staan. Vlaams minister van Welzijn Caroline Gennez onderstreept in haar beleidsnota 2024-2029 de ernst van eenzaamheid als welzijns- en gezondheidsprobleem: *"We hebben bijzondere aandacht voor het tegengaan van eenzaamheid. Eenzaamheid is een relevant welzijns- en gezondheidsprobleem waarvan de gevolgen ernstig kunnen zijn."* De minister kondigt daarom een nieuw eenzaamheidsplan aan, met bijzondere aandacht voor jongeren en ouderen.

VVSG pleit voor een integrale aanpak

De VVSG waardeert de aandacht voor deze belangrijke maatschappelijke uitdaging en de erkenning van de impact ervan. Tegelijk pleiten wij voor een integrale aanpak die domein overschrijdend werkt. Eenzaamheid is een complexe uitdaging die niet opgelost raakt binnen één beleidsdomein. Daarom is een samenhangende strategie nodig waarbij welzijn, volksgezondheid, onderwijs, mobiliteit en lokale gemeenschappen structureel samenwerken.

Een geïntegreerde visie voorkomt versnippering en versterkt de slagkracht van het beleid. Door beleidsmaatregelen als onderdeel van een groter geheel te benaderen, krijgen inwoners zorg en ondersteuning die afgestemd zijn op hun specifieke noden én op de maatschappelijke uitdagingen van vandaag.

De sleutelrol van lokale besturen

Verder benadrukt de beleidsnota Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding 2024-2029 de specifieke rol van lokale besturen: '*Om een effectieve aanpak van eenzaamheid te waarborgen, is een holistische en gecoördineerde benadering nodig, waarbij samenwerking tussen de verschillende beleidsdomeinen, de lokale besturen en de stakeholders centraal staat.'*

In ons memorandum 2024 '*De grote sprong naar morgen'* benadrukt de VVSG de sleutelrol van lokale besturen bij de aanpak van maatschappelijke uitdagingen zoals eenzaamheid. Want lokale besturen beschikken over unieke troeven:

- Nabijheid en betrokkenheid: Lokale besturen kennen hun inwoners en pikken signalen van eenzaamheid snel op via huisbezoeken, sociale diensten of meldpunten.

- Integrale aanpak: Ze verbinden het eenzaamheidsbeleid met andere thema's, zoals zorgzame buurten, armoedebestrijding, mobiliteit en publieke ruimte.

- Sterke samenwerkingen: Door samen te werken met lokale partners bereiken ze diverse doelgroepen en vergroten ze de impact van hun inspanningen.

Door deze directe band met hun inwoners maken lokale besturen echt het verschil. Het VVSG-memorandum benadrukt dit. *"Lokale besturen zoeken actief de kwetsbare inwoners in de gemeente op, om hen zo goed mogelijk te ondersteunen bij hun digitale ongeletterdheid, eenzaamheid en (mentale) gezondheid."*

Uitdagingen in de lokale aanpak

Eenzaamheid staat bij veel lokale besturen hoog op de agenda. Sommige besturen hebben zelfs een schepen voor eenzaamheid aangesteld. Toch blijft het een complexe en langdurige opdracht om mensen in eenzaamheid te bereiken en te ondersteunen. Het vraagt om creativiteit, middelen en expertise.

Onderzoek uit 2021 van het Society and Ageing Research Lab (SARLab) van de Vrije Universiteit Brussel, in samenwerking met de VVSG, toont aan dat lokale besturen vooral behoefte hebben aan meer expertise om eenzame inwoners te bereiken. Ze signaleren de volgende noden:

- Meer kennis en methodieken over eenzaamheid
- Extra financiële middelen en personeel, zeker in lokale dienstencentra
- Meer vrijwilligers
- Behoefte aan sterkere samenwerkingen met interne en externe partners

Lokale besturen hebben nood aan een structurele aanpak met voldoende ondersteuning.

Lokale dienstencentra als cruciale schakel

De VVSG benadrukt dat voldoende financiering essentieel is om kwalitatieve zorg te waarborgen en betaalbaar te houden voor alle burgers. Dankzij buurtgerichte zorg en zorgzame buurten kunnen lokale besturen zorg en ondersteuning dichter bij de mensen brengen en toegankelijk organiseren.

Lokale dienstencentra spelen hierin een sleutelrol. Ze versterken de sociale samenhang in buurten en bieden preventieve zorg aan ouderen, mantelzorgers en andere kwetsbare groepen. Hun werking is onmisbaar voor het welzijn van inwoners en om eenzaamheid tegen te gaan.

Acties met impact

Sociale projecten en buurtinitiatieven

Eenzaamheid op den buiten in regio Neteland

Thomas More ondersteunt het project ‘Eenzaamheid op den Buiten’. In dit project ontwikkelen ze een methodiek om op het platteland acties op te zetten tegen eenzaamheid, op maat en in samenwerking met lokale stakeholders. In de regio Neteland ligt de focus in Herentals op de buurten Noorderwijk en Morkhoven, waar de centrumleiders van de lokale dienstencentra samen acties organiseren om eenzaamheid te voorkomen of te verminderen.

In Noorderwijk start het project ‘Samen Lezen – Jouw Verhaal Telt’ op. Dit initiatief richt zich op personen met dementie of mensen met geheugenproblemen, een groep die extra kwetsbaar is voor eenzaamheid. Tijdens leesmomenten creëren ze via verhalen ontmoeting en verbinding. De bibliotheken van Herentals en Noorderwijk werken mee, en opgeleide vrijwilligers begeleiden de sessies met ondersteuning vanuit de lokale dienstencentra.

In Morkhoven bezorgen medewerkers van de lokale dienstencentra kerstkaarten aan alleenstaande 60-plussers en 80-plussers. Een lokale instelling in Herentals maakt de kaarten. Tijdens persoonlijke huisbezoeken ontvangen de bewoners niet alleen een kerstgroet, maar ook een uitnodiging voor een ontmoetingsmoment. De medewerkers peilen naar de behoeften van de bewoners en verwijzen hen indien nodig door naar de dienstencentra of andere hulpdiensten.

Met deze acties versterkt regio Neteland de verbinding tussen inwoners en zet ze belangrijke stappen om eenzaamheid in landelijke gemeenten te verminderen.

Impact in cijfers

- 15 koppels en 151 alleenstaanden krijgen een kerstbezoek door 8 medewerkers van de lokale dienstencentra.

Contact

Winny Buyens, adjunct-verantwoordelijke thuiszorg
winny.buyens@herentals.be

Meer info: Eenzaamheid op den buiten

Zorgzaam Herselt: Bank-contactenactie en zorgzame vrijwilligers

In Herselt staat verbinding centraal, vooral in buurten waar sociale interactie niet vanzelfsprekend is. Het project ‘Zorgzaam Bergom’ maakt dit concreet met initiatieven zoals de Bank-contactenactie. Elke eerste donderdag van de maand zetten buurtregisseur Yentl Heylen en vrijwilligers koffie en koekjes klaar op een buurtbank. Ze nodigen inwoners uit voor een babbeltje. “Het doel is niet dat mensen alleen ons opzoeken, maar dat ze elkaar leren kennen en blijven ontmoeten. Zo ontstaan spontane wandelgroepjes of burenhulp,” zegt Yentl.

Daarnaast pakt Herselt eenzaamheid aan met initiatieven zoals een babbellijn en huisbezoeken door vrijwilligers. Bij bezoeken aan 80-plussers polsen vrijwilligers naar hun behoeften en geven ze informatie over beschikbare diensten. De gemeente gebruikt deze input om nieuwe acties te ontwikkelen die aansluiten bij de noden van de inwoners.

Een opvallend project richt zich op nabestaanden van overleden partners. Vrijwilligers gaan standaard bij hen op huisbezoek en gebruiken een speciaal ontwikkelde gids met tips en informatie over lotgenotencontact. Bij signalen van extra zorg schakelen ze het zorgteam in. Yentl gaat langs als buurtregisseur of iemand anders van het zorgteam. Indien nodig biedt de dienst voor gezinszorg verdere begeleiding. Verzorgenden, getraind in rouwgesprekken, gaan met hen in gesprek en nodigen nabestaanden uit voor activiteiten die helpen om opnieuw verbinding te maken met de gemeenschap.

Impact in cijfers

- Sinds september 2022: ongeveer 600 huisbezoeken
- Sinds april 2024: 26 huisbezoeken bij inwoners die hun partner verloren
- 20 à 25 deelnemers per bank-contact tijdens de wintermaanden, 25 à 40 deelnemers tijdens de zomermaanden

Citaat

"*Wat een gastvrije en hartelijke ontvangst bij het bankje. Ik vond het heel aangenaam en interessant voor mij. Ik ben weer een stapje verder in een goed buurtschap en het leren kennen van nieuwe buren."*

Contact

Inne Hermans, coördinator zorg & welzijn OCMW Herselt, inne.hermans@herselt.be.
Yentl Heylen, buurtregisseur OCMW Herselt, Yentl.Heylen@ocmwherselt.be

Meer info:

Artikel Lokaal december 2024

Inzetten op verbinding

Zorg en gezelschap hand in hand bij Motena

Motena zet organisatiebreed in op sociaal isolement bij ouderen verminderen, met acties die zorg en gezelschap combineren. Medewerkers van de warme maaltijden brengen niet alleen eten, maar bieden ook gezelschap. Soms nemen ze een klant mee op een maaltijdronde of blijven ze mee-eten. Voor ouderen die weinig post ontvangen, bezorgen ze attenties die kinderen van de buitenschoolse opvang hebben gemaakt. Ze helpen ook met praktische zaken, zoals de kerstboom versieren wanneer dat niet goed meer lukt. Naast hun zorgtaak letten medewerkers op signalen van eenzaamheid, ondervoeding of mobiliteitsproblemen en zoeken samen met partners naar oplossingen, zoals via projecten als ‘Telefoonster’ en ‘Vergeet-me-nietje’.

In de woonzorgcentra van Motena staat persoonlijk contact centraal. Nieuwe bewoners bespreken hun interesses en wensen, zodat de medewerkers zorg en aandacht op maat kunnen geven. Initiatieven zoals buddywerking koppelen bewoners aan vrijwilligers of medewerkers. Samen ondernemen ze activiteiten, van een uitstapje tot een gezellige koffiepauze.
Met deze aanpak verbindt Motena zorg en gezelschap, en zorgt het voor een warme, persoonlijke benadering die het welzijn van ouderen verbetert.

Citaat:
"Bij Kotee, onze thuiszorgdienst, betekent ‘dichtbij zijn’ dat we tijd nemen om te luisteren, een praatje te maken en kleine gebaren te doen die het leven aangenamer maken." - Soetkin Kesteloot, directeur van Kotee.

Contact
Soetkin Kesteloot, directeur van Kotee, soetkin.kesteloot@zbroeselare.be.

Meer info:
website Motena
Meer dan een maaltijd
Artikel Lokaal december 2024

Infrastructuur en publieke ruimte

Gavere: Van parkeerterrein naar buurtverbindende plek

Sinds 2017 investeert de gemeente in zorgzame buurten om mensen dichter bij elkaar te brengen. Het buurtwerk liet zien wat er op de markt ontbrak: plekken om elkaar te ontmoeten of activiteiten te organiseren. En er waren nauwelijks banken of rustplekken voor wie moeilijk te been is. De markt was verouderd: bijna volledig verhard, in slechte staat en diende vooral als parkeerplaats. Voetgangers moesten het doen met smalle stoepen en ondergronds waren er problemen met de verouderde riolering.

De bevindingen uit het buurtwerk en de wens om sociale cohesie te versterken, vormden de basis voor een hertekening van de Markt en haar omgeving. De gemeente nodigde inwoners en andere betrokkenen uit via een participatief proces, zodat iedereen kon meedenken over het ontwerp.

Vandaag is de markt een open, multifunctionele ruimte waar iedereen zich welkom voelt. Er is meer plaats voor voetgangers en fietsers, en de toegankelijkheid is sterk verbeterd. Rustplekken zorgen ervoor dat ook minder mobiele mensen deel kunnen nemen aan het publieke leven. De vernieuwde markt biedt volop mogelijkheden voor ontmoeting en ontspanning. Het is een plek waar inwoners en verenigingen samenkomen, verhalen delen en zich verbonden voelen. Hier groeit de sociale cohesie en voelt iedereen zich thuis.

📞 **Contactpersoon:**
Evita Versmessen, coördinator sociaal beleid en zorg, evita.versmessen@gavere.be

ⓘ **Meer info**:
Artikel Lokaal september 2024

Leuven geeft nabestaanden een plek om te rouwen

De stad Leuven vernieuwt haar visie op rouw en begraafplaatsen en geeft zo de nabestaanden een plek om te rouwen. Belangrijke veranderingen zijn: een altijd toegankelijke begraafplaats en maandelijkse herdenkingsrituelen op de Grote Markt, waarbij dansers overleden stadsgenoten herdenken. Daarnaast organiseert Leuven diverse culturele activiteiten zoals wandelingen, lezingen en voorstellingen over rouw en verlies, gericht op alle leeftijden.

De begraafplaatsen zijn nu ontworpen met oog voor biodiversiteit en persoonlijke rouwbeleving. Het nieuwe kinderperk is een voorbeeld van maatwerk, waar ouders en schoolvriendjes ruimte vinden om hun verdriet op een intieme manier te verwerken.

Leuven pioniert ook met rituelen zoals Wereldlichtjesdag, waarbij lichtjes op begraafplaatsen en in straten steun bieden aan rouwenden. Samenwerking met kunstenaars en organisaties zoals Reveil versterkt de stad als plek voor troost, rouw en gemeenschap.

ⓘ **Meer info**:
Artikel Lokaal november 2024

Eenzaamheid breed benaderen

Brugge verbindt met ‘Vierkant tegen Eenzaamheid’

In Brugge loopt al zeven jaar het project ‘Vierkant tegen Eenzaamheid’. Het project maakt eenzaamheid bespreekbaar en groeit uit tot een warme gemeenschap waarin persoonlijke verhalen, artistieke projecten en concrete acties elkaar versterken.

Eenzaamheid normaliseren
“Eenzaamheid is geen probleem, maar een normaal menselijk gevoel,” zegt Marlies Hamels, projectbegeleider van Vierkant tegen Eenzaamheid. Het project nodigt Bruggelingen uit om open over hun gevoelens te praten. “Eenzaamheid is een gemis aan verbinding. Iedereen ervaart dit wel eens. Door het te normaliseren, vinden mensen makkelijker de verbinding die ze zoeken.”

Verhalen die tot actie leiden
Het project brengt eenzaamheid in beeld via podcasts, interviews en getuigenissen. In de **podcast *Planeet Eenzaam*** vertellen tien mensen over momenten van eenzaamheid, vaak zonder dat ze hier zelf invloed op hadden. Bij **Eenzame uitvaart** schrijven plaatselijke dichters persoonlijke gedichten voor stadsgenoten die in eenzaamheid gestorven zijn.

Ook concrete acties brengen verbinding tot stand:

- Het project **Babbelbuddy** koppelt vrijwilligers aan stadsgenoten voor regelmatige gesprekken.
- **Samenwerkingen met Brugse culturele partners en partners uit het middenveld** zetten inwoners aan om er te zijn voor elkaar.
- **De Langste Stoel** moedigt buurtbewoners aan om een stoel buiten te zetten en een gesprek te starten.

Samen bouwen aan een duurzame gemeenschap
Met Vierkant tegen Eenzaamheid verschuift Brugge de aandacht van het individu naar de gemeenschap. In plaats van eenzaamheid te problematiseren, bouwt de stad aan een samenleving waarin mensen verantwoordelijkheid nemen voor elkaar. Dit jaar ligt de focus op jongeren. Volgens Hamels hebben zij extra steun nodig om verbinding te ervaren.

Citaat:
“We creëren een maatschappij waar gevoelens van eenzaamheid gedeeld mogen worden, zonder schuld of schaamte. Door als samenleving te luisteren, zetten we stappen naar minder chronische eenzaamheid.” – Marlies Hamels.

Contactpersoon: Marlies Hamels – marlies.hamels@ocmw-brugge.be, 050 32 63 24.

Meer info: ‘Verbonden met (n)iemand in de Lokaal 06 | 2023.

Gent verbindt generaties

“Ik heb geen kinderen. Als ik geen manier vind om contact te houden met jongeren, ga ik verpieteren achter begonia’s, dahlia’s en chrysanten.” Myriam Smet (bijna 80)

In Gent voelt bijna de helft van de inwoners zich soms eenzaam. Als leeftijdsvriendelijke stad zet Gent daarom al jarenlang in op initiatieven die generaties verbinden. Het doel? Het sociaal weefsel versterken en solidariteit vergroten. Deze aanpak sluit naadloos aan bij Gent als lid van het wereldwijde netwerk 4Age-Friendly World van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

Bigbang: Energie tussen jong en oud
Acht Gentse senioren tussen 60 en 80 jaar vormen samen met drijvende kracht Bie Hinnekint de kern van Jong en Oud in Gent. Samen organiseren ze uiteenlopende intergenerationele activiteiten: van filmcafés en kookprojecten tot indrukwekkende kunstwerken op het lichtfestival. Zo bouwen ze actief aan Gent als leeftijdsvriendelijke stad. Hun enthousiasme werkt aanstekelijk. Niet alleen zetten ze zelf inspirerende projecten op poten, ze moedigen ook anderen aan om hetzelfde te doen. Een jaarlijks hoogtepunt is de **prijsuitreiking** waarbij een jury van senioren en scholieren de beste intergenerationele initiatieven bekroont.
“Bigbang is een toonbeeld van hoe jongeren en ouderen samen een explosie van energie creëren die blijvende impact heeft,” zegt Hinnekint.

Jaarlijkse wedstrijd Jong en oud in Gent
De stad Gent organiseert elk jaar de wedstrijd Jong en Oud in Gent om intergenerationele initiatieven te stimuleren. Iedereen kan deelnemen: particulieren, buurtverenigingen, scholen, lokale dienstencentra en jeugdbewegingen.
De winnaar van dit jaar is Kasàlà Lofdichten van de HoGent. Studenten sociaal werk leren hier samen met senioren de Afrikaanse poëzievorm Kasàlà kennen. Door samen lofdichten te schrijven, verdiepen ze hun band en versterken ze elkaars zelfvertrouwen. Zo groeit zowel de individuele persoon als de groep.

Filmcafés: Generations
Met een film in Sphinx Cinema brengt Gent generaties dichter bij elkaar. Jong en oud kijken samen naar een film en praten erna met een drankje en gebak, verzorgd door de hotelschool. De film vormt de basis voor informele gesprekken over thema’s die hen raken. Zo creëren ze een natuurlijke verbinding tussen generaties.

Telefoonster: een wekelijkse babbel
Elke week een telefoontje krijgen van een kind: dat is het idee achter Telefoonster, een project van Lokaal Dienstencentrum Speltincx. Schoolkinderen uit het vijfde leerjaar bellen na een kennismakingsmoment wekelijks met ouderen. Ze bespreken thema’s zoals feestdagen, school vroeger en nu, of vakantieherinneringen. In de klas bereiden ze deze gesprekken voor en zorgen zo voor warme verbindingen die beide generaties verrijken.

Samen koken: Aroma's vzw
Met mes en vork strijdt **Aroma's vzw** tegen eenzaamheid door jong en oud samen te brengen in de keuken. Samen bereiden ze maaltijden met geredde ingrediënten. Tijdens het koken delen ze verhalen, kooktips en levenservaringen. Het project combineert drie doelen: generaties samenbrengen, voedselverspilling tegengaan en kookvaardigheden van studenten verbeteren. Bekijk dit filmpje.

Samen bouwen aan een leeftijdsvriendelijke stad
Gent laat zien hoe jong en oud elkaar kunnen versterken. Door generaties te verbinden, ontstaat een hechtere gemeenschap waar eenzaamheid samen wordt aangepakt.

Impact in Cijfers

- **176 initiatieven** die jong en oud samenbrengen.

Citaat
"Intergenerationele verbinding is ook een remedie tegen eenzaamheid." – Bie Hinnekint.

Contactpersoon:
Bie Hinnekint - Bie.Hinnekint@stad.gent, 0476 99 99 72.

Meer info:

- jongenoudingent
- Uniting the generations in Ghent - Eurocities
- Artikel Lokaal november 2023
- Aanbod van de stad Gent rond eenzaamheid
- De eenzaammeetlaat

Ook andere lokale besturen verbinden generaties

Gent is niet de enige stad die generaties dichter bij elkaar brengt. Overal in Vlaanderen zetten lokale besturen inspirerende stappen om jong en oud te verbinden. Of je nu in een woonzorgcentrum woont, een appartement of een rijhuis, je bent deel van een buurt, een gemeenschap. Hoe trek je dat gemeenschapsgevoel binnen in je voorziening? Hoe maak je contact met de mensen uit de buurt? En hoe zorg je ervoor dat generaties elkaar verrijken?

Inspirerende voorbeelden uit Vlaanderen

- **De Potkastclub** in WZC Het Heiveld brengt bewoners, bezoekers en medewerkers dichter bij elkaar met boeiende verhalen en een schat aan levenswijsheid.
- **WZC De Notelaar in Beveren** organiseert jaarlijks kinderdagen en jeugdvakantiekampen, terwijl **Woonzorggroep Voorkempen** kinderopvang op het werk aanbiedt tijdens vakanties.
- **WZC Hogevijf in Hasselt** opent de deuren voor iedereen. Door intensieve samenwerking met scholen, verenigingen en buurtinitiatieven ontstaan laagdrempelige contacten tussen generaties.
- **WZC Aymonshof in Dendermonde** legt verbindingen tussen generaties, talenten, zorgvoorzieningen en gemeenschapsprojecten. Verbinden zit er letterlijk in de kernwaarden.
- Bij **WZC Edouard Remy van Zorg Leuven** krijgen kotstudenten een unieke kans: zij wonen in het woonzorgcentrum in ruil voor oprechte interesse in de bewoners. Geen zorgtaken of vrijwilligerswerk, maar simpelweg het leven samen delen.

Deze voorbeelden tonen hoe kleine initiatieven een grote impact kunnen hebben. Door generaties te verbinden, bouwen woonzorgcentra bruggen naar een sterke en warme gemeenschap.

De potkastclub in WZC Het Heiveld

WZC Hogevijf

Van digitaal naar sociaal

Brugge en Hasselt versterken digitale vaardigheden en sociale verbindingen via huisbezoeken

Door als lokaal bestuur de digitale vaardigheden van inwoners te versterken, stijgt hun zelfredzaamheid. Inwoners leren hoe ze digitale tools veilig gebruiken, wachtwoorden beheren en online risico's, zoals phishing, vermijden. Maar vooral, het bevordert de sociale inclusie. Daarom ondersteunen Brugge en Hasselt hun inwoners bij digitale vaardigheden via huisbezoeken.

In Brugge voert het OCMW tijdens huisbezoeken de Digiscan uit. Dit instrument brengt de digitale behoeften en mogelijkheden van inwoners in kaart. Op basis van de resultaten krijgen inwoners persoonlijk advies, zoals tips over voordelige internetabonnementen of begeleiding bij digitale vragen. De stad werkt samen met organisaties zoals Welzijnsvereniging WOK, waar mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt actief deelnemen aan het project. Ook volgen OCMW-medewerkers een speciaal vormings- en coachingtraject. Zo zijn ze beter uitgerust om digitale ondersteuning te geven.

Ook in Hasselt bezoekt de brugfiguur vanuit SAAMO de inwoners, onder meer in sociale woonwijken. Ze biedt praktische hulp, bijvoorbeeld bij het kiezen van een internetprovider en leert digitale vaardigheden aan. Ze leidt ook toe naar het bestaande aanbod en vangt belangrijke signalen op om verdere acties te ondernemen. Andere sociale organisaties maar ook internetproviders zijn actief betrokken en verwijzen inwoners door naar dit project.

Impact in cijfers:

- 223 huisbezoeken in Hasselt op één jaar tijd

Citaat: *"Het is fijn dat Kelly de tijd neemt om het uit te leggen in begrijpbare taal."*

Contactpersoon:

Ashley Vanhoorde, projectbegeleider Digiscan OCMW Brugge, ashley.vanhoorde@mintus.be
Kelly Knevels, Brugfiguur digitalisering SAAMO Limburg, Kelly.knevels@saamolimburg.be

Meer info: Lokaal zomer 2024 en SAAMO Limburg en ocmw-brugge.be

Zorgband Leie en Schelde: Beeldzorg brengt nabijheid op afstand

Dit initiatief begon als een proefproject in 2021 van i-mens, Familiehulp en Zorgband Leie & Schelde, met steun van de Vlaamse overheid. Beeldzorg is een dienstverlening waarbij cliënten van een dienst voor gezinszorg online zorggesprekken voeren met ervaren verzorgenden, aanvullend op de verzorgende die aan huis komt helpen.

Door dit project leren cliënten omgaan met de digitale communicatie en hebben ze meer digitaal contact met familie en vrienden. Ze kunnen berichten en foto's sturen en ontvangen, spelletjes spelen en hun digitale agenda bijhouden. Zowel mantelzorgers als cliënten vertellen in onderstaand filmpje hoe zorg op afstand via een beeldgesprek perfect de zorg aan huis aanvult.

Impact in cijfers:

- 66% van de cliënten voelt zich minder eenzaam dankzij beeldzorg.
- 713 zorggesprekken van september 2023 tot september 2024 van gemiddeld een half uurtje
- Bij 18% van de gesprekken gebeurde een melding aan de coördinator, voornamelijk in functie van planning fysieke zorg of de onbereikbaarheid van een klant (signaalfunctie)

Citaat:
“Vertrouwen, geduld en oprechtheid van de beeldverzorgende apprecieer ik enorm.”

Contactpersoon:
Bjorn Verhoeven, directeur thuiszorg Zorgband Leie en Schelde,
bjorn.verhoeven@zorgband.be,

Meer info: Zorgband Leie en Schelde

Bronnen

Het rapport Eenzaamheid op de lokale agenda, EEN BEVRAGING VAN LOKALE BESTUREN IN VLAANDEREN NAAR HUN AANPAK VAN EENZAAMHEID van Lise Switsers, Bram Taverniers, Sarah Dury (2023).

Switsers, L. & Heylen, L. (2023). Eenzaamheidsinterventies in Vlaanderen in kaart.

Pacolet, J., Rodríguez Cabrero, G., Sosvilla-Rivero, S. (2023) CHAPTER 2 THE ECONOMIC COST OF THE LONELINESS OF OLDER PERSONS. In De Witte, J., & Van Regenmortel, T. (eds.), Fostering Strenghts and Connections for an Age-Friendly Society. Leuven University Press.

Switsers, L., Heylen, L., Gryp, D., Devos, S., Paredis, M., Tealdeman, V., Delaruelle, K., Stegen, H., Häussermann, F., Dury, S., Dierckx, E., De Donder, L, Claeys, J., Verhaegen, I., Messelis, E., De Witte, J., Schepers, W., Van Regenmortel, T., Pacolet, J., Delafontaine, H., Van Gasse, D., & Mortelmans, D. Samen tegen eenzaamheid: naar een structurele en preventieve aanpak. Op initiatief van Expertisecentrum Zorg en Welzijn, Thomas More in samenwerking met UGent, Odisee Hogeschool HIVA, KULeuven, Universiteit Antwerpen (UA), Society and Ageing Research Lab (SARLab), Vrije Universiteit Brussel (VUB).

Bijlage

Eenzaamheid

op de lokale agenda

vvsg

Doelgroep

98% van de lokale besturen richt het eenzaamheidsbeleid op ouderen (60+)

40% richt zich ook op jongeren, jongvolwassenen of jongeren

Sensibilisering

70% van de lokale besturen werkt aan bewustmaking rond eenzaamheid

Via:

- sociale media
- gemeentelijk infoblad
- specifieke magazines of websites
- affiches

Acties

77% kadert de aanpak van eenzaamheid in de doelstelling van buurtgerichte zorg of zorgzame buurten

50% maakt gebruik van een vertrouwenspersoon op wijkniveau

Moeizame zoektocht

60% van de lokale besturen geeft aan dat het niet evident is om mensen in eenzaamheid te bereiken

62% van de lokale besturen geeft aan meer ondersteuning nodig te hebben om eenzaamheid aan te pakken.

Switsers, L., Tavernier, B., Dury, S. (2023). Eenzaamheid op de lokale agenda. Een bevraging van lokale besturen in Vlaanderen naar hun aanpak van eenzaamheid.

vvsg

VVSG vzw • Bischoffsheimlaan 1-8 • 1000 Brussel • T +32 2 211 55 00
info@vvsg.be • www.vvsg.be