

Eenzaamheid bij ouderen (deel 2)

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

Korte voorstelling: Wie zijn we?



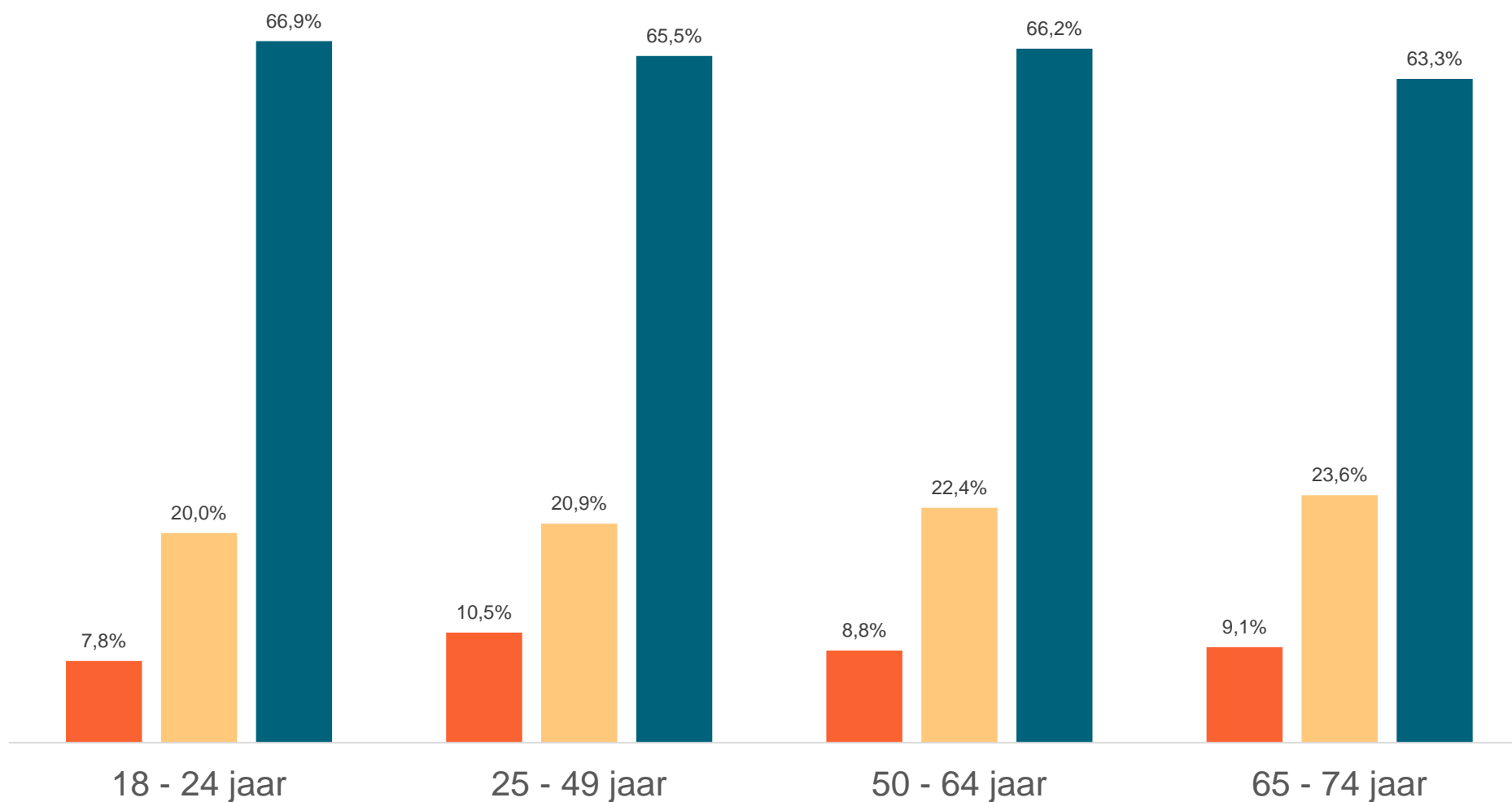
- Thomas More Kempen vzw
- Expertisecentrum zorg en welzijn
- Onderzoeksgroep Mobilab & Care
- Praktijkgericht onderzoek
 - eenzaamheid
 - zorgzame buurten
 - mantelzorg



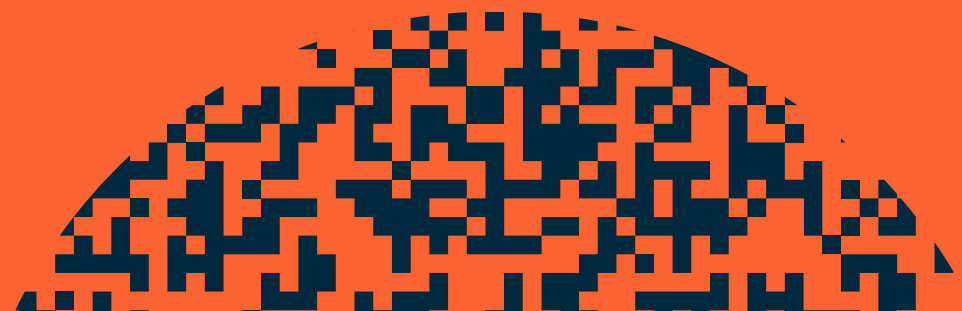
Eenzaamheidsgevoelens – leeftijd

■ Altijd of meestal ■ Soms ■ Zelden of nooit

Bron: Statbel 2024



Pleidooi voor levenslange preventie van eenzaamheid



Spiraal doorbreken

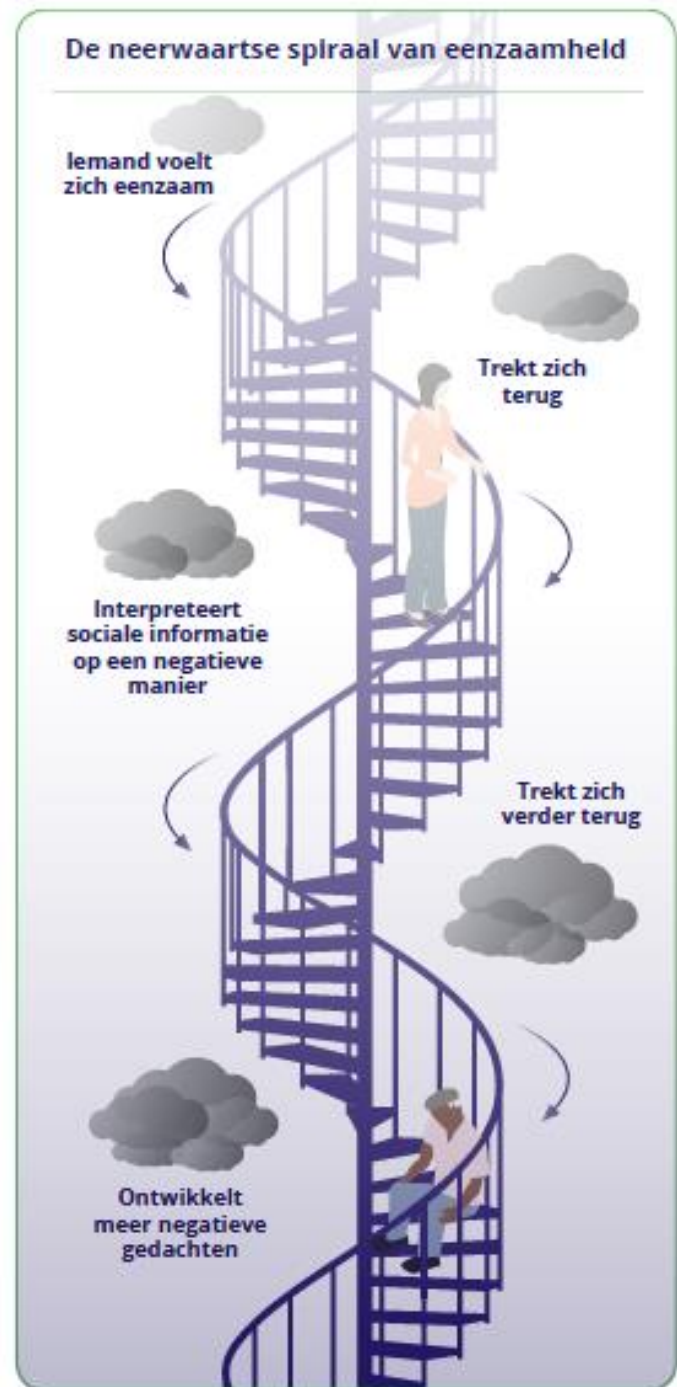
Eenzaamheid hoort bij het leven

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





DEPARTEMENT
WELZIJN
VOLKSGEZONDHEID
EN GEZIN



Tegeltjeswijsheid

**Voorkomen is beter
dan genezen**

Voorbij een ad hoc beleid

Eenzaamheid aanpakken vraagt dus om

- ✓ Beleidsdomein overschrijdend werken
 - Denk aan:
 - Armoedebestrijding
 - Mantelzorgbeleid
 - Zorgzame buurten
 - Mobiliteit
 - Onderwijs
 - Ruimtelijke ordening
 - Huisvesting
 - Tewerkstelling
 - Jeugdwerk
 - Vrije tijd
 - ...

*“Van eenzaamheid een domeinoverstijgende prioriteit maken, hoeft **niet ten koste te gaan van andere beleidsprioriteiten**, integendeel. Verschillende maatschappelijke uitdagingen in onze samenleving benaderen vanuit de eenzaamheidsbril, biedt kansen voor een wederzijds versterkend effect.”*
(De Witte et al., 2023)

Voorbij een ad hoc beleid

Eenzaamheid aanpakken vraagt om

- ✓ Een structurele aanpak
 - Meer dan ad hoc initiatieven
- ✓ Doordacht en duurzaam beleid
 - Beleidsdomeinoverschrijdend werken
 - Vb. mobiliteit, wonen, werken, ruimtelijke planning, ...
 - Inbedden in lokaal sociaal beleid & meerjarenplan

”Ja en dan rond Kerst, ja dan krijg ik ineens tientallen kaartjes, die zie ik anders nooit hé, in jaren niet gezien of gehoord... dat hoeft echt niet voor mij, vind ik echt vreselijk...”
(Switsers, 2021)

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

Wat kan helpen? 7 werkzame elementen van interventies bij ouderen

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

Wat kan helpen? 7 werkzame elementen van interventies bij ouders

- 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

Vele andere potentiële werkzame elementen

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

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
- claimgedrag
- 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 0 TOT 65 JAAR

QUESTIE IN EEN BARELT ZIJN OP TE ONTWERPEN?
 De vraag is of de bewoner de dienstverlening van de gemeente kan gebruiken. Het is belangrijk om te weten of de bewoner de dienstverlening van de gemeente kan gebruiken.

OVER WELKE DIENSTEN KUNNEN WIJ JE INFORMEREN?

Elkaar	Wonen	Werk	Wet en regelgeving	Overstrooming
<ul style="list-style-type: none"> Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk 	<ul style="list-style-type: none"> Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk 	<ul style="list-style-type: none"> Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk 	<ul style="list-style-type: none"> Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk 	<ul style="list-style-type: none"> Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk

DOORVERWIJLSKAART VOOR 65 JAAR EN OUDER

DOORVERWIJLSKAART VOOR 65 JAAR EN OUDER

QUESTIE IN EEN BARELT ZIJN OP TE ONTWERPEN?
 De vraag is of de bewoner de dienstverlening van de gemeente kan gebruiken. Het is belangrijk om te weten of de bewoner de dienstverlening van de gemeente kan gebruiken.

OVER WELKE DIENSTEN KUNNEN WIJ JE INFORMEREN?

Elkaar	Wonen	Werk	Wet en regelgeving	Overstrooming
<ul style="list-style-type: none"> Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk 	<ul style="list-style-type: none"> Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk 	<ul style="list-style-type: none"> Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk 	<ul style="list-style-type: none"> Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk 	<ul style="list-style-type: none"> Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk Wonen met de Wijk

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 preventie

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. Denk jij aan eenzaamheid op 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 ja
verbleef vaa
en vrijwillige
Maar toch v

Hoe het taboe 'eenzaamheid' doorbreken

- ⇒ Doelgroep: iedereen
- ⇒ Sensibilisering, bewustmaking



OVER RAKET INHOUD CONTACT



**RAKET VERSTERKT DE
SOCIALE VAARDIGHEDEN
VAN KLEUTERS**

Raket Vlaanderen

- ⇒ 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.



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 NokNok 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

”Ja en dan rond Kerst, ja dan krijg ik ineens tientallen kaartjes, die zie ik anders nooit hé, in jaren niet gezien of gehoord... dat hoeft echt niet voor mij, vind ik echt vreselijk...”
(Switsers, 2021)

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 (outreachinge 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

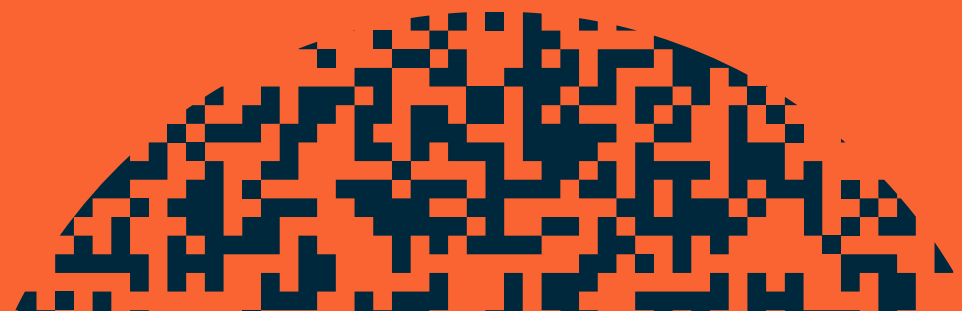
Samenvattend

- 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

Feedback en reacties; welkom!



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