



**Gids voor hulpverleners
in de eerste lijn**

De oorspronkelijke gids 'Samen tegen Eenzaamheid' werd specifiek gemaakt voor de regio eerstelijnszone Pallieterland en werd uitgewerkt door de Thomas More Hogeschool, in samenwerking met eerstelijnszone Pallieterland, en met de financiële steun van het Fonds dr. Daniël De Coninck, beheerd door de Koning Boudewijnstichting. De methodiek die hiervoor gebruikt is, staat beschreven in het boek HealthLi Buurtkompas¹.

Een geanonimiseerde, digitale versie van de gids kan je vinden op www.thomasmore.be/samentegeneenzaamheid. Deze gids kan gekopieerd, aangevuld en aangepast worden naar de noden en wensen van de eigen regio, mits er verwezen wordt naar het originele exemplaar met de vermelding:

"Gids Samen tegen Eenzaamheid voor hulpverleners in de eerste lijn van Thomas More Hogeschool, in samenwerking met eerstelijnszone Pallieterland is in licentie gegeven volgens een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie." De voorwaarden van deze licentie vind je hier terug: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Auteurs: Leen Haesaert, Karolien Baldewijns, Joke Coussement
Pictogrammen: thenounproject.com
Citaten: ervaringen van deelnemers aan de testfase in eerstelijnszone Pallieterland, voorjaar 2021.
September 2021

Deze uitgave is een herwerkte versie van de oorspronkelijke gids.
Verantwoordelijke uitgever: vzw Eerstelijnszone Pallieterland, Gasthuisstraat 6, 2560 Kessel
Datum van deze herwerkte versie: december 2021

¹ Coussement, J., Baldewijns, K., Haesaert, L. (2021). HealthLi Buurtkompas. Een methodiek om buurtgericht gezondheidsvaardigheden te versterken in de eerste lijn. Thomas More, Politeia.

INHOUDSTAFEL

Woord vooraf	4
Eenzaamheid en je rol als hulpverlener	5
Herken eenzaamheid	7
Maak eenzaamheid bespreekbaar	9
Geef eerste hulp	10
Verwijs door waar nodig	12
Vergroot je deskundigheid	14
Dankwoord	16
Bijlagen	



Woord vooraf

Voor jou ligt een gids die je als hulpverlener in de eerste lijn kan gebruiken om eenzaamheid bij je patiënt/cliënt te herkennen en bespreekbaar te maken.

Eenzaamheid is een niet te onderschatten probleem en is niet alleen iets voor ouderen. Ongeveer de helft van de volwassenen voelt zich wel eens eenzaam.² Chronische eenzaamheid kent nochtans grote gezondheidsrisico's. Spijtig genoeg heerst er een enorm taboe over eenzaamheid. Het is moeilijk bespreekbaar en de weg naar hulp blijkt vaak niet gekend. Ook zijn veel mensen zich niet bewust van het feit dat ze zich eenzaam voelen. Dat je veel sociaal contact hebt (virtueel of in real life), betekent niet dat je je niet eenzaam kan voelen.

Als hulpverlener kan je dus veel betekenen in het durven benoemen en bespreekbaar maken van eenzaamheid. Bij deze **gids voor hulpverleners** hoort ook de **gids voor inwoners**. Deze gids voor inwoners is gericht naar elke **burger** die met eenzaamheid geconfronteerd wordt, zelf of in de naaste omgeving. In de gids staan nuttige adressen waar je als hulpverlener kan naar doorverwijzen.

Alvast van harte dank om jouw steentje bij te dragen in de samen-aanpak van eenzaamheid in eerstelijnszone Pallieterland!



2 Geluksonderzoek, UGent en NN (2018), raadpleegbaar via gelukkigebelgen.be/pressrelease/eenzaamheid-verviervoudigt-onze-kansen-om-ongelukkig-te-zijn/



Eenzaamheid en je rol als hulpverlener

Eenzaamheid is een gevoel. Het is "het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis van (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties."³ Zowat de helft van de volwassenen in België voelt zich wel eens eenzaam. Voor heel wat mensen is dit een pijnlijk gevoel dat niet zomaar voorbij gaat. Eén op vier volwassenen voelt zich erg **sociaal eenzaam**. Ze ervaren een gemis in hun brede sociale relatielink. Daarnaast voelt één op vijf volwassenen zich in sterke mate **emotioneel eenzaam** omdat ze in hun bestaande relaties een hechte band missen met iemand, zoals een partner of een beste vriend(in).^{4,5}

Eenzaamheid treft niet enkel 'oude' mensen. Ook heel wat jonge mensen kennen de pijnlijke, negatieve ervaring van missen en leegte. Het kan dus **iedereen** overkomen, op elk moment in het leven. Bepaalde factoren verhogen de kans op eenzaamheid, onder meer: chronisch ziek zijn, psychische kwetsbaarheid, armoede, alleen wonen, recent verhuisd zijn, echtscheiding of partnerverlies, van vreemde origine zijn...^{6,7}

De **gevolgen** van eenzaamheid zijn niet min. Eenzaamheid verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, langdurig ziekteverloop, hoofdpijn, slaapproblemen, vermoeidheid, depressie, Alzheimer en zelfs vroegtijdig overlijden. Chronische eenzaamheid verandert ook de hersenen, zowel functioneel als structureel.^{8,9}



3 De Jong Gierveld, J. (1984). Eenzaamheid. Een meersporig onderzoek. Deventer: Van Loghum-Slaterus (Sociologische monografieën).

4 oogvooreenzaamheid.be/types.html

5 Naast deze vormen van eenzaamheid, bestaan er ook andere. Zo heb je ook existentiële eenzaamheid of het gevoel geen rol in dit leven te ervaren, een gevoel van zinloosheid. In deze editie van de gids gaan we hier nog niet verder op in.

6 oogvooreenzaamheid.be/risicofactoren.html

7 movisie.nl/artikel/aanpak-eenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we

8 eenzaamheid.info/eenzaamheid/wat-is-eenzaamheid/fysieke-gevolgen-van-eenzaamheid-2/

9 Spitzer, M. (2019) Eenzaamheid: de impact van sociaal isolement. Amsterdam: Atlas Contact. 2983p.

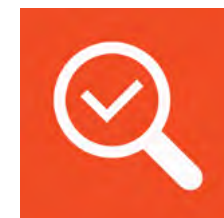
Iemand die een jaar of langer eenzaamheid ervaart, zit in een **negatieve spiraal** waar hij bijna niet alleen uit kan raken. Het vermogen om relaties te leggen en te onderhouden is verstoord. Het spreekt dan ook voor zich dat hen zonder meer verwijzen naar sociale of verbindende initiatieven (verenigingsleven, daten, ...) niet helpt. Eerst is deskundige hulp nodig om eventuele sociale trauma's te verwerken (zelfs uit de heel vroege kindertijd) en het vermogen om goede contacten te leggen terug op te bouwen.^{7,10}

Eenzaamheid is echter niet iets waar mensen eenvoudigweg hulp voor komen vragen. Er heerst een groot **taboe** rond, zeker bij jonge mensen, in de fleur van hun leven. We leven in een samenleving waar happy-happy, gezond, succesvol en insta-proof de norm lijkt te zijn. Daarbovenop vinden mensen het niet evident om over hun gevoelens te praten. Mensen zijn niet snel geneigd om te zeggen: 'Hé, ik voel me eenzaam, praat eens tegen mij'. Veel mensen beseffen ook niet dat wat ze voelen eenzaamheid is.

Daarom is het als hulpverlener belangrijk om eenzaamheid zelf **bespreekbaar** te maken. Deze gids biedt je wegwijs in het herkennen van eenzaamheid, hoe je eenzaamheid ter sprake kan brengen, naar wie je kan doorverwijzen, en waar je meer informatie en vorming kan vinden.

Weet dat **ieder mens uniek** is met zijn eigen bagage, thuissituatie, karakter, interesses, ... Wat voor de ene werkt, is voor de andere misschien helemaal niet helpend. **Luisteren naar het verhaal en samen op zoek gaan**, is cruciaal als je hulp verleent bij eenzaamheid.

10 eenzaamheid.info/eenzaamheid/soorten-eeenzaamheid/wat-is-chronische-eeenzaamheid/



Herken eenzaamheid

Eenzaamheid is niet iets wat iemand altijd bij zichzelf herkent¹¹ en als dat wel het geval is, blijft het vaak een heuse drempel om hierover te spreken. Op eenzaamheid rust een groot taboe, en ook weinig mensen weten dat ze hiermee bij een zorg- of welzijnswerker terecht kunnen. Als hulpverlener in de eerste lijn kan je dus heel wat betekenen door mee te helpen eenzaamheid op te merken. Een handig hulpmiddel hiervoor is de [Signaleringskaart eenzaamheid](#) die je als bijlage bij deze gids kan vinden.

De signalen die je op die kaart vindt, kunnen echter ook op andere problemen wijzen. Als je op basis van deze signalen een vermoeden hebt dat iemand zich eenzaam voelt, moet je dit dus wel altijd aftoetsen. Dit kan door gewoon te **vragen of de persoon zich eenzaam voelt**.¹²

Daarnaast kan je ook mensen, die niet makkelijk zelf over eenzaamheid beginnen, helpen om jou toch duidelijk te maken dat ze dat wel graag willen. In bijlage vind je een suggestie van een [poster met meeneemkaartjes](#) die je bijvoorbeeld kan gebruiken in de wachtruimte. Mensen kunnen een kaartje meenemen naar het consult zodat ze zonder veel woorden de hulpverlener het signaal kunnen geven dat ze hierover in gesprek willen gaan. Heb je een tv-scherm, dan kan je ook getuigenissen rond eenzaamheid laten zien. Een voorbeeld is de [documentairefilm](#) 'Verbonden met (n)iemand' van CAW Noord-West-Vlaanderen en vzw Wieder.

"Wat ik absoluut onmisbaar vond, was het gebruik van de kaartjes voor eenzaamheid in de wachtkamer en de poster. De kaartjes werden veelvuldig gebruikt door patiënten, eventueel om aan iemand anders te geven dan de huisarts. De poster vestigt de aandacht op het feit dat de kaartjes er zijn."

Om een idee te krijgen over de mate waarin iemand zich eenzaam voelt, bestaan er eenzaamheidstests. De meest gekende is de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld en Kamphuis. Deze test bevat elf uitspraken en kan o.a. online ingevuld op doorbreekeenzaamheid.be. Het geeft een idee over de graad van eenzaamheid, maar is geen diagnose-instrument.

11 oogvooreenzaamheid.be/weinig-signalen.html

12 eenzaamheid.info/signaleren-van-eeenzaamheid-hoe-doe-je-dat/

Via de vragen van zo'n test krijg je ook een zicht op de **bron van eenzaamheid**. Wie zich sociaal eenzaam voelt, mist sociale contacten zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met eenzelfde belangstelling. Bij emotionele eenzaamheid mist de persoon een intieme, hechte band met iemand, zoals een partner of een beste vriend(in).

"De eenzaamheidsschaal vond ik wel zinvol. Dat ga ik gebruiken, of ik ga toch een aantal vragen hieruit vanbuiten leren zodat ik ze snel kan toepassen in een gesprek."

Eenzaamheid wordt vaak verward met **depressie** en vertaalt zich regelmatig in het voorschrijven van antidepressiva. Het is ook zo dat ze dikwijls hand in hand gaan. Bij depressie overheerst een algemeen gevoel van droevig zijn, geen zin hebben in de dingen, hopeloosheid, weinig plezier ervaren... De gevoelens zijn continu sterk aanwezig. De specifieke kenmerken van depressie staan omschreven in de DSM-5, een classificatiesysteem voor psychische stoornissen op basis van wetenschappelijke inzichten.

Van eenzaamheid bestaat geen symptomenlijst in de DSM-5. Toch ervaart iemand met chronische eenzaamheid ook vaak geen plezier meer in het leven, net zoals dat het geval is bij depressie. De negatieve gevoelens zijn dan meestal aanwezig op bepaalde momenten en altijd gerelateerd met een onvervuld verlangen inzake persoonlijke relaties (bv. 's avonds in een leeg huis, of bij het aanwezig zijn in een groep waarin men zich niet thuis voelt).¹³ Om te weten of het gaat om eenzaamheid, is het dus zinvol om naar de bestaande relaties te vragen en de wensen en verwachtingen hiertegenover. Onderstaand schema kan hierbij helpen (Heylen, 2014)¹⁴.



13 oogvooreenzaamheid.be/weinig-signalen.html

14 Heylen, L. (2014) Oud en eenzaam, een gids door de mythe. Af te halen op oudeneenzaam.be



Maak eenzaamheid bespreekbaar

Eenzaamheid bespreekbaar maken gaat niet altijd vanzelf. Eerst en vooral is het belangrijk om de nodige tijd te nemen en te zorgen dat de persoon in vertrouwen met jou in gesprek kan gaan.

Om het gesprek gemakkelijker te laten verlopen, kan je volgende **algemene tips** gebruiken:^{15,16}

Bespreekbaar maken

Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving

Wees een OEN Open Eerlijk Nieuwsgierig	LSD staat voor Luisteren Samenvatten Doorvragen
Laat OMA thuis Oplossingen Mening Adviezen	Gebruik NIVEA Niet Invullen Voor Een Ander

www.eentegeneenzaamheid.nl
[#eentegeneenzaamheid](https://twitter.com/eentegeneenzaamheid)

Wees een OEN

Sta open voor de persoon, voor wat hij ervaart, voelt en hoe hij naar de situatie kijkt. Wees ook eerlijk en blijf vooral oprecht nieuwsgierig luisteren naar de ander.

Gebruik LSD

Luister en probeer samen te vatten wat de persoon zegt. Zo kan je te weten komen of je het juist begrepen hebt. Neem de tijd om te luisteren en vraag door.

Laat OMA thuis

Kom niet snel af met oplossingen en hou je mening voor jezelf, tenzij de persoon er om vraagt. Advies geven kan, maar pas nadat je goed geluisterd hebt zodat je advies kan geven op maat. Geef je adviezen vrijblijvend, leg ze niet op.

Gebruik NIVEA

Ga Niet Invullen Voor Een Ander. Ga er niet te snel van uit dat je weet wat de ander bedoelt.

Om je richting te geven in hoe je concreet het gesprek kan voeren rond eenzaamheid, heeft Movisie een [Routekaart In gesprek over eenzaamheid](#) ontwikkeld. Over deze routekaart is ook een [handboek](#) uitgeschreven voor lesgevers. Dit is handig als je beroepsvereniging of organisatie hierover een vorming wil geven.



15 oogvooreenzaamheid.be/m3-gesp-technieken.html

16 eentegeneenzaamheid.nl/dit-kun-jij-doen/hoe-kan-ik-eenzaamheid-herkennen/



Geef eerste hulp

Als je in gesprek gaat met iemand over eenzaamheid, kunnen er ideeën en mogelijkheden naar boven komen die de persoon een stap verder kunnen helpen.

Belangrijk is je te focussen op dat wat **zin en betekenis** geeft aan iemands leven zoals omschreven in stap 3 van de [Routekaart In gesprek over eenzaamheid](#) (Movisie, 2020). Je kan hiervoor vragen om een fotoboek, een waardevol voorwerp, een lied, ... mee te brengen.

Als er weinig ideeën komen of je hebt inspiratie nodig, kan je een overzicht van mogelijke **ondersteuningsvormen** vinden in stap 4 van de [Routekaart In gesprek over eenzaamheid](#) of in het [online werkboek Oog voor eenzaamheid](#).

Een overzicht van **lokale verbindende initiatieven**, vind je op de webpagina van elke gemeente en in de [gids voor inwoners](#). Bekijk bij elke persoon apart wat zou kunnen helpen. Voor iedereen is dit anders. Voel ook tijdens het gesprek aan of de persoon klaar en bereid is om een stap te zetten. Forceer niets, want dit werkt averechts.



Heb aandacht voor mogelijkheden die realistisch zijn en inspelen op de werkelijke nood:¹⁷



1. Kan het helpen om het netwerk verder uit te bouwen (sociale eenzaamheid), of is er vooral nood aan relatieverdieping (emotionele eenzaamheid)?

2. Zijn de verwachtingen naar relaties wel realistisch of moeten deze bijgesteld worden?

3. Gevoelens van eenzaamheid kunnen niet altijd opgelost worden. Er leren mee omgaan kan dan een goede ondersteuning bieden.

Vaak gaat eenzaamheid gepaard met negatieve, irrationele gedachten en een passieve houding ('ik heb geen zin om te gaan, want ze vinden me toch niet leuk'). Deze houding kan ervoor zorgen dat iemand zich nog meer terugtrekt en in een neerwaartse spiraal terecht komt.

Eens iemand zich bewust wordt van deze gedachten, kan hij via **sociaal-cognitieve technieken** deze gedachten in kleine stapjes leren ombuigen. Deze technieken staan heel praktisch uitgelegd in de [gids Spelen met gedachten](#). Ze blijken uit onderzoek ook heel werkzaam bij de aanpak van eenzaamheid.



Om **mantelzorgers** die zich eenzaam voelen te ondersteunen, kan je als hulpverlener een leidraad van Movisie volgen: [Omgaan met eenzaamheid onder mantelzorgers](#)

¹⁷ oogvooreenzaamheid.be/acties-model.html



Verwijs door waar nodig

Met bovenstaande tips en technieken kan je iemand die zich af en toe of nog maar pas eenzaam voelt, al goed op weg helpen. Soms heb je echter de ruimte niet om lang in gesprek te gaan over eenzaamheid, of voel je je op dit moment niet deskundig genoeg. Soms zit de persoon echt vast in een neerwaartse spiraal. Dan is het zinvol om door te verwijzen.¹⁸

In samenspraak met de persoon kan je contact opnemen met het gemeentelijk **Meldpunt Vereenzaming** of contactpersonen van het Sociaal Huis of OCMW. Zij nemen dan contact op met je patiënt/cliënt en zoeken mee naar hulpverlening op maat.

MELDPUNT VEREENZAMING OF CONTACTPERSOON BIJ SOCIAAL HUIS/OCMW

Berlaar	@ socialedienst@berlaar.be ☎ 03 410 19 00
Duffel	@ thuiszorg@duffel.be ☎ 015 30 97 87
Lier	@ info-ocmw@lier.be ☎ 03 8000 500
Nijlen	@ meldpuntvereenzaming@nijlen.be ☎ 03 410 02 11
Ranst	@ zorg.welzijn@ranst.be ☎ 03 385 38 88

Je kan ook de gids voor inwoners meegeven met de persoon of zelfgebruiken om gericht door te verwijzen. Heel wat organisaties (bv. sociaal huis, CAW, JAC, Tejo, JOTH, dienst gezinszorg) maar ook anonieme luisterlijnen (bv. Tele-onthaal, Awel, luisterlijn Similes, zelfmoordlijn) en lotgenotengroepen bieden informatie, tips en een luisterend oor.



¹⁸ eenzaamheid.info/eenzaamheid/soorten-eezaamheid/wat-is-chronische-eezaamheid/

Als iemand al jaren worstelt met gevoelens van eenzaamheid, is het zinvol om te bekijken of en welke psychologische of therapeutische begeleiding hem kan verder helpen. **Chronische eenzaamheid** kan het gevolg zijn van een patroon dat diep geworteld zit in iemands verleden, en dat grote impact heeft op hoe hij in het leven staat en kijkt naar relaties. Zelf geraakt hij er meestal niet uit.¹⁹

In dit geval kan je cliënt/patiënt terecht bij een (geconventioneerd) **klinisch psycholoog of orthopedagoog**. Via een aantal persoonlijke gesprekken helpen ze om dieper te kijken naar de gevoelens van eenzaamheid, de onderliggende problemen en hoe ze kunnen aangepakt worden. Indien nodig verwijzen ze door naar gespecialiseerde hulp (bv. psychiater).

Een klinisch psycholoog/orthopedagoog kan je vinden op de website van de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen (**VVKP**), de [psychologencommissie](https://psychologencommissie.be) of de [sociale kaart](https://socialekaart.be). Recent is er ook het nieuw initiatief **BloomUp** waar je je als psycholoog of psychotherapeut kan registreren zodat mensen gemakkelijker de weg kunnen vinden naar psychologische begeleiding die bij hen past.

Voor **jongeren** bestaat er een **gratis aanbod**.

- Wie jonger is dan 20 jaar kan terecht bij het **Tejo** in Lier voor 10 gratis therapeutische sessies. Contact: 03 480 31 13 of info.lier@tejo.be.
- Wie jonger is dan 25 jaar kan voor therapeutische hulp ook gratis in het **JOTH** in Zandhoven terecht of in het **OverKop-huis** te Mechelen. Contact: 03 336 38 54 of info@joth.be; 0493 40 64 94 of mechelen@overkop.be.
- Binnen het samenwerkingsverband jeugdhulp **Trawant** kunnen alle kinderen en jongeren tot 18 jaar en hun (toekomstige) ouders gratis op consultatie bij een eerstelijnspsycholoog in het **wijkgezondheidscentrum De Zilveren Knoop** in Lier. Contact: 03 298 29 20 of elp.lier@cggdepont.be.

Een aantal **mutualiteiten** bieden gratis **psychologische begeleiding** aan **op afstand**: Psy Go! (Liberale Mutualiteit), OZ Luisterlijn (Onafhankelijke Mutualiteit) en Partena Luisterlijn (Partena Mutualiteit). Voor meer informatie kan je patiënt/cliënt terecht op de website van de mutualiteit waarbij hij/zij is aangesloten of bij de dienst maatschappelijk werk van zijn/haar mutualiteit.

De **terugbetaling** van klinische psychologische/orthopedagogische begeleiding of psychotherapie en de voorwaarden zijn verschillend per ziekenfonds. Meer informatie kan je patiënt/cliënt krijgen bij zijn ziekenfonds of in het [overzicht](https://overzicht.be) dat is opgemaakt door de Open Patiëntenkoepel Geestelijke Gezondheid (OPGanG).

Sommige klinisch psychologen/orthopedagogen zijn geconventioneerd ²⁰. Bij hen kan je patiënt/cliënt terecht aan een voordelig tarief van 11 euro (4 euro indien je geniet van verhoogde tegemoetkoming).

Een lijst van wie geconventioneerd is, kan je vinden op:

<https://www.netwerkemergeo.be/lijs-terstelijnspsychologen/>

<http://bit.ly/eenelpzoeken>

<https://panggo-18.be/lijs-terstelijnspsychologen/> (voor kinderen en jongeren)

¹⁹ eenzaamheid.info/eenzaamheid/soorten-eezaamheid/wat-is-chronische-eezaamheid/

²⁰ werken vanuit een overeenkomst/conventie die tegemoetkoming voorziet voor psychologische begeleiding



Vergroot je deskundigheid

Eenzaamheid herkennen en bespreekbaar maken vraagt heel wat vaardigheden. De bijlagen en links waarnaar in deze gids verwezen wordt, kunnen je al een heel eind op weg helpen om je deze vaardigheden eigen te maken.

Je kan je deskundigheid verder vergroten met het [online werkboek Oog voor Eenzaamheid](#), het volgen van een opleiding tot [Voorlichter Eenzaamheid](#) (Faktor5), [Specialist Eenzaamheid](#) (Faktor5) of het volgen van een vorming of workshop rond eenzaamheid (zie verder).

Hieronder vind je een overzicht van een aantal organisaties die meer informatie en vorming rond eenzaamheid aanbieden voor hulpverleners. Sommige vormen zijn duur om als individuele hulpverlener te volgen. Heb je interesse? Bespreek het zeker binnen je beroepsvereniging of laat het weten op info@elz pallieterland.be. Zo kan samen nagedacht worden om een vorming in groep voordelig en dicht bij huis te organiseren.

INFORMATIE EN OPLEIDING



oogvooreenzaamheid.be



Op de website "Oog voor eenzaamheid" vind je een online werkboek die je wegwijs maakt in het thema eenzaamheid. Hier kan je ook vormen, workshops en lezingen aanvragen over het thema.



liesbet.lommelen@thomasmore.be



Eenzaamheid Informatie
centrum



eenzaamheid.info



Deze Nederlandse website biedt informatie over eenzaamheid, zowel voor wie zich eenzaam voelt, als voor professionals, familie, vrienden of naasten. Je vindt er ook een eenzaamheidstest, en informatie over vorming.



j.rijks@faktor5.nl



faktor5.nl/professional



Op deze Nederlandse site vind je online opleidingen tot 'Voorlichter-Trainer Eenzaamheid' en tot 'Specialist Eenzaamheid'. Je kan ook workshops en trainingen op maat aanvragen.



j.rijks@faktor5.nl



Het Aandachtshuis



aandachtshuis.nl/aanbod



Aandachtshuis is een Nederlands expertisecentrum voor de bestrijding van eenzaamheid. Het werkt samen met Faktor5 en biedt vormen aan tot specialist eenzaamheid, training aanpak eenzaamheid voor zorg- en welzijnswerkers, en interactieve lezingen voor vrijwilligers.



jeanine@aandachtshuis.nl



movisie.nl/eenzaamheid



Deze Nederlandse website biedt informatie over eenzaamheid. Daarnaast vind je ook het handboek voor het geven van een vorming over de routekaart 'in gesprek over eenzaamheid' en de gids 'Spelen met gedachten. Over sociaal-cognitieve technieken en eenzaamheid'.



info@movisie.nl



Dankwoord

Het schrijven van de gidsen SAMEN TEGEN EENZAAMHEID deden we in co-creatie met tal van hulpverleners en organisaties in de eerste lijn, alsook verenigingen, experts in eenzaamheid en ervaringsdeskundige burgers. Wij danken hen dan ook van harte voor deze mooie samenwerking en hopen dat dit het begin mag zijn van een mooi draagvlak om in eerstelijnszone Pallieterland samen eenzaamheid aan te pakken.

Deelnemers aan de co-creatie van het ondersteuningspakket

Lokaal Bestuur

LB Berlaar
LB Duffel
LB Lier
LB Nijlen
LB Ranst

Welzijn

CAW/JAC Boom-Mechelen-Lier
Christelijke Mutualiteit
I-Mens Thuishulp
LOGO Antwerpen
LOGO Mechelen
Vlaams Neutraal Ziekenfonds
Zorggroep Zusters van Berlaar

Zorg

Apothekers
Eerstelijnspsychologen
Heilig Hart Ziekenhuis, Lier
Huisartsen
Mobiel team Emergo, GGZ Emmaüs
Vroedvrouw
Wijkgezondheidscentrum De Zilveren Knoop

Personen met een Zorg- en OndersteuningsNood

11 burgers uit ELZP met ervaringsdeskundigheid in eenzaamheid
BurgersAanZet
Lost & Co
Similes
Ups & Downs

Klankbordgroep

Aanpakeenzaamheid.nl
CAW Noord-West-Vlaanderen
CGG De Pont
Eerstelijnszone West-Limburg en ELZ MidWestLim
Fonds Daniël De Coninck, beheerd door de Koning Boudewijnstichting Het Aandachtshuis
Lus vzw
Movisie
Thomas More Hogeschool
Trainingbedrijf Faktor5
UPC KULeuven
Vlaams & Neutraal Ziekenfonds
Vlaams Instituut Gezond Leven
VVSG
Wit-Gele Kruis Antwerpen

Tot slot willen we ook het **bestuur van eerstelijnszone Pallieterland** danken voor de opvolging van het project en het engagement om vanuit dit project een beleidsplan op te maken om samen eenzaamheid aan te pakken.



Bijlagen



Toon dit kaartje aan je hulpverlener(s)-
zij helpen je verder.



Toon dit kaartje aan je hulpverlener(s)-
zij helpen je verder.



Toon dit kaartje aan je hulpverlener(s)-
zij helpen je verder.



Toon dit kaartje aan je hulpverlener(s)-
zij helpen je verder.



Toon dit kaartje aan je hulpverlener(s)-
zij helpen je verder.



Toon dit kaartje aan je hulpverlener(s)-
zij helpen je verder.



Toon dit kaartje aan je hulpverlener(s)-
zij helpen je verder.



Toon dit kaartje aan je hulpverlener(s)-
zij helpen je verder.



Herken jij jezelf in één of meerdere uitspraken?
Geven ze je pijn of verdriet?

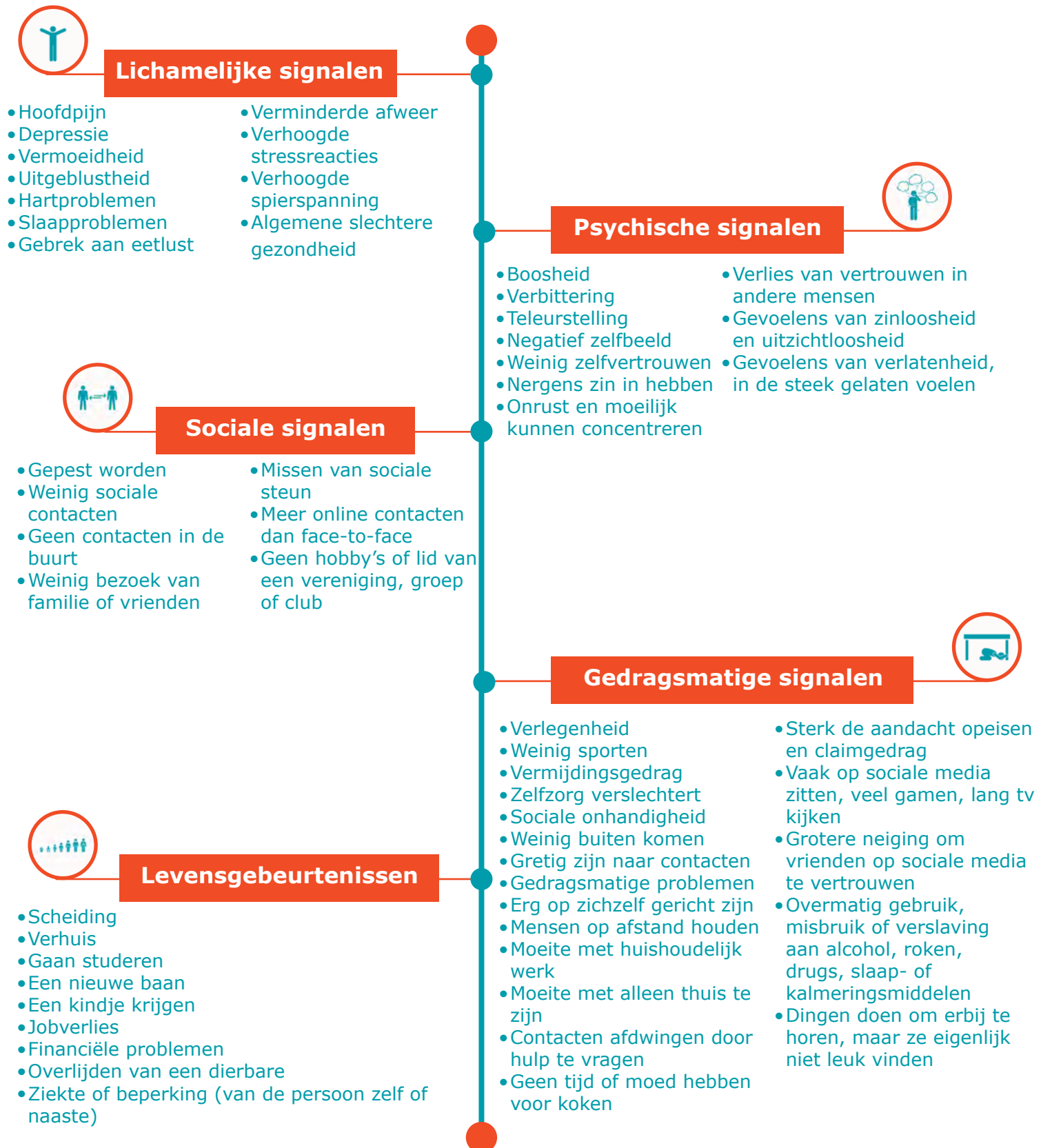
Neem een kaartje mee en toon dit aan
je arts, apotheker, verpleegkundige, gezinshulp, maatschappelijk
werker, of andere hulpverlener.

Zij staan klaar om naar jou te luisteren en je verder te helpen.

Je kan ook anoniem terecht bij het CAW, Tele-onthaal of Awel.

Belang bij gebruik!

De signalen hieronder opgelijst, kunnen wijzen op eenzaamheid. Dat is echter geen garantie. Ze kunnen ook wijzen op andere medische of mentale problemen. Als je op basis van signalen een vermoeden hebt dat iemand zich eenzaam voelt, moet je dit dus wel altijd aftoetsen. Dit kan door gewoon te vragen of de persoon zich eenzaam voelt. De signalen kunnen je verder wel helpen om je betrokkenheid te vergroten en eenzaamheid bespreekbaar te maken.



Bronnen:

oogvooreenzaamheid.be
eentegeneenzaamheid.nl

***"Door de gids te lezen ga je meer
letten op signalen."***

***"De gids geeft theoretische inzichten
en praktische tips. De gids geeft
een genuanceerder beeld over
eenzaamheid."***

***"Ik vind de gids een goede start als
basis op het herkennen van en in
gesprek gaan over eenzaamheid. Om
echt de beste hulp te bieden, lijkt het me
wel zeker nodig de websites, waarnaar
verwezen wordt, te bezoeken om jezelf
nog meer te verdiepen. Om echt zelf
hulp te bieden denk ik dat een extra
opleiding misschien niet slecht zou zijn."***

***"Ik zal de gids regelmatig opnieuw
doornemen om mij de tips rond het
in gesprek gaan over eenzaamheid
eigen te maken."***



THOMAS
MORE

**Met de steun van het Fonds dr. Daniël De Coninck,
beheerd door de Koning Boudewijnstichting.**

