



**Gids voor lokale besturen
en organisaties**

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 lokale besturen en organisaties 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: februari 2022

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 wat is dat?	6
Eenzaamheid en gezondheidsvaardigheden	8
Zorg voor kennis en deskundigheid over eenzaamheid in de regio	12
Krijg zicht op de doelgroep	14
Doorbreek het taboe	16
Wijs de weg	17
Wees met z'n allen alert	18
Zet in op outreachend werken	19
Werk interdisciplinair	19
Integreer de aanpak tegen eenzaamheid in het beleid	20
Dankwoord	24
Bijlagen	



Woord vooraf

Beste lezer

Voor jou ligt een gids die je als lokaal bestuur, organisatie of vereniging kan gebruiken om eenzaamheid lokaal aan te pakken. Hoewel de helft van de volwassenen zich wel eens eenzaam voelt, heerst er nog een groot taboe rond.² Eén op vier voelt zich zelfs in sterke mate sociaal eenzaam of ervaart een gemis in de brede sociale relatielkring, bij de contacten met vrienden, familie en kennissen. Bijna één op vijf mist in sterke mate een hechte affectieve band met iemand. Dit heet emotionele eenzaamheid³.

Chronische eenzaamheid brengt bovendien niet te onderschatten [gezondheidsrisico's](#) met zich mee. Het verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, een langdurig ziekteverloop, hoofdpijn, slaapproblemen, vermoeidheid, depressie, Alzheimer en zelfs vroegtijdig overlijden.^{4,5} Toch blijkt de [weg naar hulp in de eerste lijn niet altijd duidelijk](#).

Eenzaamheid treft niet enkel 'oude' mensen. Ook heel wat [jonge mensen](#) kennen de pijnlijke, negatieve ervaring van missen en leegte.⁶ Dit wordt vaak niet erkend: hoe kunnen zij zich nu eenzaam voelen, in de fleur van hun leven, met allerlei sociale mediakanalen waarmee ze zo eenvoudig veel contacten kunnen leggen?

Er blijken nog [weinig initiatieven](#) te zijn die jongvolwassenen ondersteunen bij eenzaamheid.⁷ Nochtans staan ze onder [grote druk](#) in deze prestatiegerichte maatschappij en zitten ze op heel wat levensdomeinen op een [scharniermoment](#) (studie, werk zoeken, het ouderlijk nest verlaten, relatie(s) opbouwen, kinderen krijgen, ...).

Genoeg aanleidingen om zich soms (nog) niet thuis en daardoor eenzaam te voelen en de indruk te hebben er alleen voor te staan. [Onverwerkte stress](#) uit de kinderjaren zoals gepest zijn of te weinig erkenning gekregen hebben, kan in deze jongvolwassen zoekfase terug naar boven komen en de kiem leggen voor onvervulde of ongelukkige relaties en chronische eenzaamheid.⁸

Deze gids is daarom bij aanvang vertrokken van jongvolwassenen als doelgroep. Ze is echter zo uitgewerkt dat je er eenzaamheid lokaal mee kan aanpakken [over leeftijdsgrenzen heen](#).

Hoewel eenzaamheid iedereen kan treffen, zoals in de coronacrisis is gebleken, zijn er [factoren die het risico op eenzaamheid verhogen](#) zoals chronisch ziek zijn, psychische kwetsbaarheid, armoede, laag opleidingsniveau, alleen wonen, alleenstaand ouderschap, recent verhuisd zijn en van vreemde origine zijn.^{9,10} Deze aspecten vormen ook een verhoogd [risico op lage gezondheidsvaardigheden](#).¹¹

In de gids kan je lezen wat eenzaamheid is en wat gezondheidsvaardigheden zijn. Vervolgens geven we tips hoe organisaties of lokale besturen een rol kunnen spelen om de gezondheidsvaardigheden rond eenzaamheid te helpen versterken.

Deze gids verwijst naar goede websites of organisaties en naar enkele bijlagen die inspirerend kunnen werken. Dit alles samen biedt je handvaten om aan de slag te gaan.

Tot slot willen we je alvast van harte bedanken om als bestuur of organisatie bij te dragen aan deze samen-aanpak van eenzaamheid!

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

3 oogvooreenzaamheid.be/types.html

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

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

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

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

8 Van de Ploeg, J. (2018) Eenzaamheid bij jeugdigen. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. 162p.

9 oogvooreenzaamheid.be/risicofactoren.html

10 movisie.nl/artikel/aanpak-eezaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we

11 Haesaert, L. et al. (2016) Toolkit Heerlijk Helder in de Zorg – laagdrempelige inclusieve communicatie in de zorg – Boekje 2 Health Literacy: gezondheidsvaardigheden in Vlaanderen. Thomas More Mechelen-Kempen.



Eenzaamheid wat is dat?

Een gevoel van leegte

Eenzaamheid, het lijkt wel een modewoord. Maar dat is het niet. Het is een **gevoel**. Een erg persoonlijk en niet leuk gevoel bovendien. Het kan voorbijgaan zoals tijdens een blokperiode of het steekt de kop op door bijvoorbeeld het overlijden van een dierbare of een huisdier, een verhuis naar een andere school/job, een echtscheiding, een ontslag, ... Eenzaamheid kan dus eigenlijk (voor een korte of langere periode) door iedereen ervaren worden. De algemene definitie luidt als volgt: "Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis van (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties." (De Jong-Gierveld, 1984)¹²

"Heel interessant dat uitgelegd is wat eenzaamheid is, in welke vormen en hoe je het kan herkennen. Zo hoeft je zelf niet te veel opzoekingswerk meer te doen."

Waarom in een gelijkaardige situatie de ene persoon zich eenzaam voelt en de andere niet, is afhankelijk van de **verwachtingen** die iemand heeft ten aanzien van zijn sociale relaties. Het heeft te maken met hoe iemand omgaat met het verschil tussen de realiteit en de gewenste werkelijkheid. We verduidelijken dit met onderstaand schema (Heylen, 2014).¹³



Figuur: Verwachtingen ten aanzien van sociale relaties.

¹² De Jong Gierveld, J. (1984). Eenzaamheid. Een meersporig onderzoek. Deventer: Van Loghum-Slaterus (Sociologische monografieën).

¹³ Heylen, L. (2014) Oud en eenzaam, een gids door de mythe. Af te halen op oudeneenzaam.be

Soorten eenzaamheid^{14,15,16}

Als organisatie is het belangrijk om bewust te zijn dat het aanbieden van of toeleiden naar sociale activiteiten een te enge oplossingsstrategie is tegen eenzaamheid.¹⁷

Deelnemen aan sociale activiteiten kan wel helpen als iemand te weinig vrienden of kennissen ervaart en zijn/haar netwerk wil uitbouwen (**sociale eenzaamheid**). Essentieel is dan, dat hij/zij de sociale vaardigheden heeft om dit netwerk goed uit te bouwen en de middelen en de mogelijkheden om deel te nemen (bv. financieel, mobiliteit, ...). Het aanbieden van activiteiten alleen is dus onvoldoende. Daarnaast mag zeker niet een andere vorm van eenzaamheid over het hoofd worden gezien, zoals **emotionele eenzaamheid**. Het gaat hier om het gemis van een diepgaande affectieve band met iemand zoals een partner of een goede vriend(in). In dit geval is iemand niet erg gebaat met het verhogen van het aantal contacten.

Eenzaamheid kan **occasioneel** optreden bij bepaalde levensgebeurtenissen, zoals verlies van een partner, verhuis, nieuwe baan, ... Meestal voelt iemand zich dan voldoende gesteund met een goed gesprek of kleine adviezen.

Wanneer eenzaamheid langer duurt dan 1 à 2 jaar, spreken we van **chronische eenzaamheid**. Dit gaat gepaard met ernstige gezondheidsrisico's en het is heel moeilijk om er zelf uit te geraken. Vaak spelen negatieve sociale ervaringen of gedachten hierbij een rol. Psychologische of therapeutische begeleiding is dan aan te raden alvorens iemand terug de ervaren leegte kan vullen met meer of diepgaandere contacten.

Maatschappelijk verhaal^{18,19}

Je eenzaam voelen wordt nog al te vaak als '**een persoonlijk probleem**' gezien waarvoor je zelf verantwoordelijkheid moet nemen. En dat is een **foute insteek** want eenzaamheid is veel ruimer dan 'een persoonlijk probleem'. Het is een moeilijk maatschappelijk vraagstuk. Er is een gedeelde samenwerking nodig van hulpverleners, beleidsmakers en burgers om eenzaamheid te voorkomen en aan te pakken.

¹⁴ oogvooreenzaamheid.be/types.html

¹⁵ eenzaamheid.info/eenzaamheid/soorten-eeenzaamheid/wat-is-chronische-eeenzaamheid/

¹⁶ Naast de in dit hoofdstuk beschreven 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.

¹⁷ Vos, M. Dewulf, D. (2017). Buurtgerichte zorg bestrijdt vereenzaming. Op sociaal.net: sociaal.net/achtergrond/buurtgerichte-zorg-bestrijdt-vereenzaming/

¹⁸ aanpakeenzaamheid.nl/aandeslag/

¹⁹ Heylen, L. (2014) Oud en eenzaam, een gids door de mythe. Af te halen op oudeneenzaam.be



Eenzaamheid en gezondheidsvaardigheden

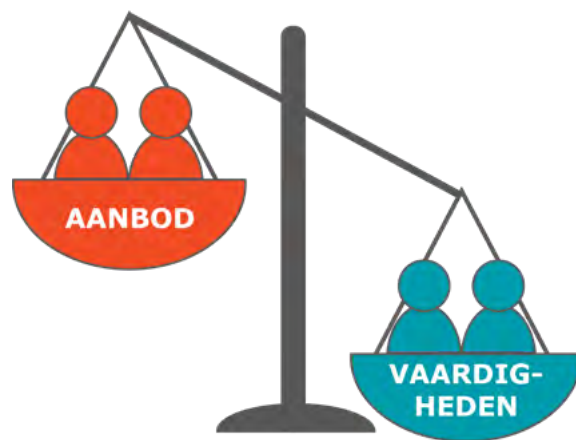
Gezondheidsvaardig zijn

Deze gids is opgesteld om **gezondheidsvaardigheden** te **versterken** rond het thema eenzaamheid. Gezondheidsvaardig zijn, wat houdt dat precies in?

Wie gezondheidsvaardig is, beschikt over de kennis, het zelfvertrouwen en een aantal specifieke competenties om geïnformeerde beslissingen te nemen die de eigen gezondheid ten goede komen. Wie gezondheidsvaardig is, is met andere woorden in staat om zijn gezondheid in eigen handen te nemen.

Als we over gezondheidsvaardigheden spreken, gaat het om 4 essentiële competenties: de vaardigheid om gezondheidsinformatie te **vinden**, de vaardigheid om die informatie te **begrijpen**, ze te **beoordelen** en **toe te passen**.

Om informatie te **vinden** over eenzaamheid moet je gericht kunnen zoeken. Dat kan op heel wat manieren: opzoekwerk via de computer, brochures van het hulpaanbod opvragen, in interactie gaan met hulpverleners, lokale overheden, buurtwerkingen of andere mensen en goede vragen weten te stellen. Je moet hierbij ook een zekere graad van assertiviteit en durf hebben. Informatie op een vlotte manier kunnen vinden of verkrijgen, gaat met andere woorden over een combinatie van informatievaardigheden, gespreksvaardigheden en sociale vaardigheden.



Als je dan alle informatie bijeen hebt, moet je die informatie ook **begrijpen**. Wat staat er precies in die brochures? Wat betekenen die websiteteksten? Kan ik me door grotere brokken tekst worstelen? Begrijp ik de medische termen in een zorggesprek? Of de ambtelijke taal van mijn gemeente? Begrijp ik alle woorden die over mijn lichaam en mijn geest gaan?

Als je de informatie begrepen hebt, moet je die vervolgens kunnen **beoordelen** op zijn kwaliteit. Wat is betrouwbaar en wat niet? Wat is bruikbaar voor mezelf en wat niet? Wat hou ik met andere woorden bij en wat niet?

Daarna moet je de informatie die je voor jezelf als zinvol beoordeelde ook nog kunnen **toepassen** op je eigen leven en echt stappen zetten om je beter in je vel te voelen (je bijvoorbeeld aansluiten bij een sportclub, meer gaan wandelen in de natuur, naar een psycholoog gaan, een cognitieve training volgen, ...).

Deze vier **vaardigheden** zijn niet allemaal even makkelijk: duurzame gedragsverandering (informatie toepassen) is doorgaans veel moeilijker dan bijvoorbeeld informatie vinden.

Gezondheidsvaardigheden worden vandaag – gelukkig – niet meer louter als de vaardigheden van een individu gezien. Individuele gezondheidsvaardigheden worden namelijk ook sterk bepaald door de context en **hoe** zorgverleners, lokale overheden en buurtwerkingen hun **(zorg)aanbod inrichten**.

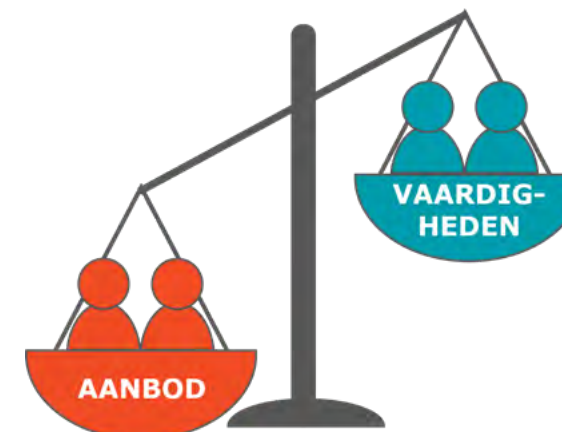
Het verbeteren van een maatschappelijk niveau van gezondheidsgeletterdheid gaat dan ook over het verlagen van barrières die worden veroorzaakt door zorgverleners en zorgstelsels. Dat kan door systematisch aandacht te besteden aan hoe de aangeboden hulp en ondersteuning meer **toegankelijk**, **aantrekkelijk**, **begrijpelijk**, **betrouwbaar** en **motiverend** kan worden.

Als het over eenzaamheid gaat, zijn onder andere de volgende vragen over het zorgaanbod van tel:

- Wordt er aandacht besteed aan het makkelijker bespreekbaar maken van eenzaamheid?
- Zijn drempels weggenomen om een afspraak te maken met zorgprofessionals?
- Is er een overzicht van het volledige (zorg)aanbod en is dat makkelijk vindbaar?
- Wordt er hulp geboden om de weg te vinden in de berg gezondheidsinformatie?
- Is de manier waarop het aanbod gepresenteerd wordt uitnodigend en in mensentaal verwoord?
- Wordt de hulpvrager betrokken in de manier waarop professionals communiceren en hun zorgaanbod organiseren?
- Wekt het aanbod vertrouwen?
- Zijn er voldoende kansen in een buurt om verbinding te stimuleren en te faciliteren die eenzame (jong-)volwassenen vooruithelpen?

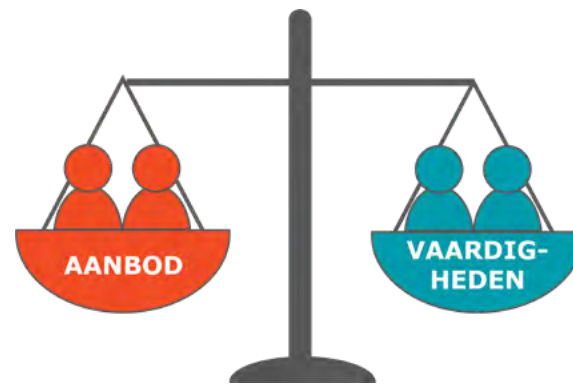
Elkaar vinden bij eenzaamheid

Om **samen** zo efficiënt mogelijk **eenzaamheid** aan te **pakken**, is het dus belangrijk dat het volledige (zorg)**aanbod** zo goed mogelijk op de doelgroep en zijn vaardigheden **afgestemd** is. Op die manier versterk je hun gezondheidsvaardigheden en automatisch ook hun zelfredzaamheden en is de kans het grootst dat je de weegschaal *toegankelijkheid van aanbod/ individuele gezondheidsvaardigheden* in balans krijgt.



Uit de **omgevingsanalyse in eerstelijnszone Pallieterland** blijkt dat het bestaande aanbod van de hulpverlening enerzijds en de vaardigheden waarover personen die hulp nodig hebben anderzijds, lang niet altijd gelijklopen. Het aanbod en wat mensen ermee aankunnen is, met andere woorden, vaak niet in balans. Het aanbod stelt hoge eisen aan de gebruikers wiens vaardigheden onvoldoende 'zwaar' zijn om een evenwicht te realiseren.

De grootste kans om de weegschaal in evenwicht te krijgen, ontstaat wanneer zorgverleners, lokale overheden en buurtwerkingen de handen in elkaar slaan en overleggen hoe ze systematisch kunnen inzetten op de 4 componenten van gezondheidsvaardigheden: het makkelijker maken om informatie over eenzaamheid te vinden, te begrijpen, te beoordelen en toe te passen. Ook alles wat het **durven** zoeken naar informatie of hulp kan faciliteren, is hier van belang. Er rust immers een groot taboe op eenzaamheid.



Hierbij mogen zorgverleners en organisaties de doelgroep en zijn context niet uit het oog verliezen. De hulpvrager is met zijn specifieke noden immers een volwaardige partner in de **samen-aanpak** van eenzaamheid. De weegschaal zal allicht nooit volledig in evenwicht zijn of blijven, maar zolang er openheid, betrokkenheid en respect is en er interactief beleid gevoerd wordt, vinden mensen elkaar.

Wat kunnen hulpverleners concreet doen om het (jong-)volwassenen die zich eenzaam voelen, makkelijker te maken om hierover informatie te vinden, die te begrijpen, te beoordelen en toe te passen? Hieronder vind je per vaardigheid een aantal tips:

1 Informatie vinden

- Leg folders op plaatsen waar (jong-)volwassenen vaak komen.
- Maak aantrekkelijke, opvallende brochures.
- Kaart het thema vaker aan.
- Help het taboe doorbreken.
- Maak wegwijs naar nuttige info.

2 Informatie begrijpen

- Bied duidelijk gestructureerde, rustig ogende documenten aan.
- Gebruik eenvoudige taal.
- Gebruik doordachte vormgevingselementen.
- Bied geen al te lange teksten aan.
- Maak de belangrijkste boodschap goed duidelijk.
- Sluit aan bij de voorkennis.
- Bied gebruiksvriendelijke websites aan.
- Check geregeld of de informatie goed begrepen wordt.

3 Informatie beoordelen

- Zorg dat de doelgroep zich aangesproken voelt.
- Gebruik geloofwaardige argumenten.
- Laat deskundigheid zien.
- Help de diagnose te stellen.
- Laat praktische info en contactinfo voor hulp goed opvallen.

4 Informatie toepassen

- Kom als betrouwbare bron over.
- Help een aanbod op maat maken.
- Geef de voordelen en doenbaarheid van een actie aan.
- Ondersteun en bemoedig.

Enkele nuttige links over gezondheidsvaardigheden

Zowel in België als Nederland zijn er expertisecentra, websites en literatuur waar je meer kunt leren over gezondheidsvaardigheden.



memori.be/heerlijk-helder-in-de-zorg.html

De toolkit 'Heerlijk Helder in de Zorg' bestaat uit 7 boekjes en een herkenningsswijzer voor lage gezondheidsvaardigheden. De thema's die aan bod komen zijn: gezondheidsvaardigheden, laagdrempelig schriftelijk, mondeling en beeldend communiceren en checklists om je communicatie te screenen. Deze boekjes zijn te bestellen. Daarnaast kan je vormingen op maat aanvragen.



gezondleven.be/gezondheidsongelijkheid/wat-zijn-gezondheidsvaardigheden

Op de website Gezond Leven vind je meer informatie over gezondheidsvaardigheden, hoe deze in te schatten en hoe je acties erop af te stemmen.



fondsdanieldeconinck.be/initiative

Het Fonds Dr. Daniël De Coninck draagt bij aan de innovatie en versterking van de eerste lijn. Op de webpagina van het initiatief Gezondheidsvaardigheden kan je voorbeelden vinden van projecten, publicaties en verhalen rond gezondheidsvaardigheden.



pharos.nl/thema/laaggeletterdheid-gezondheidsvaardigheden

Deze Nederlandse website biedt informatie over laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden.



gezondheidsvaardigheden.nl

Deze Nederlandse website is er voor iedereen die streeft naar een samenleving waarin mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden gezond kunnen leven en goede zorg kunnen ontvangen.



kennisbundel.vilans.nl/zelfmanagement-gezondheidsvaardigheden.html

Deze organisatie stelt kennis ter beschikking voor wie zelfzorg bij mensen met een chronische ziekte wil ondersteunen. Hierbij hoort ook aandacht voor lage gezondheidsvaardigheden.



Zorg voor kennis en deskundigheid over eenzaamheid in de regio

Om eenzaamheid in de eerste lijn goed te kunnen aanpakken, is het belangrijk om te weten wat eenzaamheid is en welke hulp of initiatieven werken. Zorg voor een **gelaagde** en **gespreide** kennis en deskundigheid:

- Zet voldoende hulpverleners, vrijwilligers en buurtwerkers in om eenzaamheid tijdig op te merken, bespreekbaar te maken en hulp te bieden. Je kan inspiratie vinden over welke sleutelfiguren kunnen ingeschakeld worden in het document [Wie kan eenzaamheid signaleren?](#) dat je als bijlage vindt.
- Ga na of voldoende hulpverleners opgeleid zijn om eenzaamheid te detecteren en te bespreken, zoals bijvoorbeeld huisartsen, apothekers, thuiszorgverleners, maatschappelijk werkers en (eerstelijns)psychologen.
- Kijk na of de aanwezige psychologen in de eigen regio met elke mutualiteit verbonden zijn in het kader van terugbetaling.
- Leid burgers en mantelzorgers op rond eenzaamheid. Mantelzorgers zijn immers extra kwetsbaar.

Als er binnen jouw organisatie of lokaal bestuur geen expertise aanwezig is rond eenzaamheid kan je beroep doen op **vormingscentra**. We geven een overzicht:

INFORMATIE EN OPLEIDING OVER EENZAAMHEID VOOR PROFESSIONALS EN LOKALE BESTUREN



oogvooreenzaamheid.be



Op de webiste "Oog voor eenzaamheid" kan je een online werkboek vinden om je wegwijs te maken in het thema eenzaamheid. Je kan er ook vormingen, workshops en lezingen aanvragen over het thema.



Eenzaamheid
informatie centrum



eenzaamheid.info



Deze Nederlandse website biedt informatie over eenzaamheid, een kennistest voor hulpverleners en beleidsmakers, en verwijst door naar vormingen die aangeboden worden door Faktor5.



faktor5.nl/professional



Op deze Nederlandse website vind je online opleidingen, bv. tot voorlichter of specialist eenzaamheid. Lokale besturen en organisaties kunnen beroep doen op Faktor5 voor begeleiding of training op maat.



movisie.nl/eenzaamheid



Deze Nederlandse website biedt informatie over eenzaamheid. Daarnaast heeft het ook een handboek voor lesgevers over hoe je als hulpverlener eenzaamheid bespreekbaar maakt.



aanpakeenzaamheid.nl/hulpmiddelen



Deze Nederlandse website biedt hulpmiddelen aan voor lokale besturen om aan de slag te gaan met eenzaamheid. Dit zijn bijvoorbeeld hulpmiddelen voor bewustwording (sensibilisering), het herkennen en signaleren van eenzaamheid, het vinden van informatie, preventie en vermindering van eenzaamheid, deskundigheidsbevordering en samenwerking.



Het Aandachtshuis



aandachtshuis.nl



Expertisecentrum voor de bestrijding van eenzaamheid door middel van opleiding, voorlichting en kennisdeling.



Krijg zicht op de doelgroep

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Toch zijn er **factoren** die het **risico op eenzaamheid verhogen**. Als organisatie of lokaal bestuur is het zinvol om eerst een zicht te krijgen welke risicogroepen sterk aanwezig zijn in je werkgebied.

Risicofactoren zijn onder meer: chronisch ziek zijn, psychische kwetsbaarheid, armoede, laag opleidingsniveau, alleen wonen, alleenstaand ouderschap, recent verhuisd zijn, van vreemde origine zijn, anders seksueel geaard zijn, een beperking hebben, mantelzorger zijn.^{20,21} Welke risicogroepen sterk aanwezig zijn **in jouw gemeente of regio** en in welke wijken, kan je raadplegen op **publieke databanken** zoals Provincies in Cijfers en de IMA-AIM atlas.

RISICOGROEPEN OP EENZAAMHEID IN ELZ PALLIETERLAND²²

In alle gemeenten van ELZ Pallieterland heeft er gemiddeld 9 tot 12 % van de inwoners minstens één **chronische aandoening**.

Gemiddeld 10 tot 13% van de inwoners krijgt **antidepressiva** voorgeschreven. Bijna $\frac{3}{4}$ krijgt deze medicatie voor lange duur.

Andere risicofactoren die in hoge mate optreden te Lier:

- 35% van de **huishoudens bestaat uit 1 persoon** (ELZP: 30%)
- 21% van de inwoners heeft een **niet-Belgische herkomst** (ELZP: 15%)
- 21% van de kinderen en jongeren in het basis en secundair onderwijs hebben een **laag opgeleide moeder** (ELZP: 15%)
- 17% heeft een **verhoogde tegemoetkoming** (ELZP: 14%)
- 11% van de inwoners heeft een **ander adres dan vorig jaar** (ELZP: 9,5%)

Bovenstaande indicatoren vormen bovendien ook een verhoogd risico op lage gezondheidsvaardigheden.²³

Per gemeente kan je vervolgens kijken in welke wijken en statistische sectoren de risicogroepen het sterkst aanwezig zijn. Zo kan je je acties specifiek richten en rekening houden met de doelgroep. Hoe je concreet aan de slag gaat met de databanken, kan je vinden in hun handleiding, alsook in het ondersteuningspakket zorgzame dorpen dat ontwikkeld is vanuit de provincie Antwerpen in samenwerking met de Thomas More Hogeschool en KULeuven.²⁴

²⁰ oogvooreenzaamheid.be/risicofactoren

²¹ movisie.nl/artikel/aanpak-eenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we

²² Provincie in Cijfers (2020) en IMA-AIM atlas (cijfers dateren van 2018)

²³ Haesaert, L. et al. (2016) Toolkit Heerlijk Helder in de Zorg – laagdrempelige inclusieve communicatie in de zorg – Boekje 2 Health Literacy: gezondheidsvaardigheden in Vlaanderen. Thomas More Mechelen-Kempen.

²⁴ Meer informatie over het ondersteuningspakket zorgzame dorpen kan je raadplegen via deze link: thomasmore.be/ondersteuningspakket-zorgzame-buurtanalyse

Een volgende stap is de doelgroep leren kennen. Je kan hiervoor de Toolkit Geef eenzaamheid een gezicht gebruiken die je kan vinden in het boek HealthLi Buurtkompas²⁵. Deze toolkit biedt handvaten om stap voor stap je doelgroep te bevragen en alle informatie helder samen te vatten en visueel voor te stellen in een aantal persona's. Door op deze manier te werken leer je je doelgroep grondig kennen zodat je je campagnes of andere initiatieven beter op hen en het type eenzaamheid kan afstemmen.

"De toolkit 'geef eenzaamheid een gezicht' helpt om kwetsbaarheid bespreekbaar te maken. Mensen moeten in hun eigen referentiekader gaan zoeken wat eenzaamheid betekent, wat maakt dat het taboe er wat af is. De toolkit kan gebruikt worden voor zowel jongeren als senioren, en volwassenen van alle soort die eenzaamheid ervaren."

"Persona's helpen om de doelgroep aan tafel te zitten zonder dat ze aan tafel zit. Het is super dat dit in deze gids zo uitgeschreven is. Dan kan je er gemakkelijk mee aan de slag."

Naast deze methode heb je nog andere methodes. Bijvoorbeeld Multilogem/multiloog.²⁶ In deze methode leren hulpverleners, ervaringsdeskundigen en (psychisch kwetsbare) mensen via o.a. perspectiefwisseling en positieoefeningen zich beter inleven in andermans situatie, in andermans leven.

²⁵ Coussement, J., Baldewijns, K., Haesaert, L. (2021). HealthLi Buurtkompas. Een methodiek om buurtgericht gezondheidsvaardigheden te versterken in de eerste lijn. Thomas More, Politeia.

²⁶ psychosenet.nl/locatie/stichting-ipc-de-multiloog/



Doorbreek het taboe

In de inleiding kon je lezen dat velen niet goed beseffen wat eenzaamheid precies is en wat de gevolgen ervan kunnen zijn. Dat geldt niet alleen voor zorgaanbieders of organisaties, maar zeker ook voor vele (jong-)volwassenen die met een onbestemd pijnlijk gevoel van gemis zitten en die negatieve gevoelens niet weten te duiden. Als ze dat wél kunnen, rust er nog een **taboe** op om erover te praten. Eenzaamheid brengt namelijk vaak schaamte met zich mee. Wie zich eenzaam voelt, geeft dat zelf niet makkelijk toe.

De bekendheid van het onderwerp eenzaamheid vergroten en het onderwerp breed bespreekbaar maken is dus belangrijk. Dat is meteen ook een eerste stap om het thema uit de taboesfeer te halen.

Dit kan op verschillende manieren. Zo zou je ervoor kunnen kiezen om een **publiekscampagne** op te zetten. De Nederlandse organisatie 'Aanpakeenzaamheid.nl' heeft **ter inspiratie** een voorbeeld van zo'n **campagne** op haar website. CAW Noord-West-Vlaanderen en vzw Wieders maakten de mooie documentairefilm '[Verbonden met \(n\)iemand](#)' die eveneens kan helpen om het taboe te doorbreken. ELZ West-Limburg werkt momenteel ook samen met [Luccreatief](#) aan een [theatervoorstelling over eenzaamheid](#). De campagne kan ook geïntegreerd worden in de [10-daagse van de Geestelijke Gezondheid](#) of de [Week Van Verbondenheid](#).

Bekijk ook de links in het onderdeel [Wees met z'n allen alert](#) van deze gids om inspiratie te vinden over hoe je eenzaamheid **bespreekbaar** kan maken.

Bied je zelf informatie aan rond eenzaamheid? Besteed dan **aandacht** aan **hoe je communiceert**. Speel in op de gezondheidsvaardigheden van je doelgroep. Zorg er met andere woorden niet alleen voor dat je informatie toegankelijk en helder geformuleerd is, maar zoek ook bewust naar opportuniteiten zodat je informatie ook effectief gevonden wordt. Leg bijvoorbeeld flyers of brochures op plaatsen waar (jong-)volwassenen geregeld komen zoals lokale handelaars, horeca, bibliotheken, Kind en Gezin, de apotheek ... Hanteer bovendien een toon die vertrouwen wekt, wijs op de waarde en bruikbaarheid van je materialen. Voorzie in al je communicatie motiverende elementen waarmee je de doelgroep stimuleert om concreet stappen te ondernemen.

Wil je je informatie op deze elementen screenen en alle knepen leren? Consulteer hiervoor de [Checklist Hoe toegankelijk is de schriftelijke communicatie?](#) en de gids [Toegankelijk schriftelijk communiceren: hoe doe je dat?](#) die je als bijlage vindt. Je kan ook samen met je doelgroep een proces doorlopen waarin je nadenkt hoe je informatie heb beste aanbiedt. Dit vraagt tijd, maar levert wel een resultaat dat echt op maat is.

NUTTIGE LINKS TOEGANKELIJK COMMUNICEREN



 memori.be/heerlijk-helder-in-de-zorg.html

 De toolkit 'Heerlijk Helder in de Zorg' bestaat uit 7 boekjes en een herkenningsswijzer voor lage gezondheidsvaardigheden. De thema's die aan bod komen zijn: gezondheidsvaardigheden, laagdrempelig schriftelijk, mondeling en beeldend communiceren en checklists om je communicatie te screenen. Deze boekjes zijn te bestellen. Daarnaast kan je vormingen op maat aanvragen.



 modemadvies.be

 Bij Modem kan je terecht voor advies over communicatiehulpmiddelen voor mensen met een beperking.



 pharos.nl

 Deze Nederlandse website biedt informatie en trainingen aan over laagdrempelig communiceren.



 lhv.nl/service/toolkit-laaggeletterdheid

 Op de website van de Nederlandse Landelijke Huisartsenvereniging vind je een toolkit, posters en checklists in het kader van laaggeletterdheid.



Wijs de weg

Bewustwording en bespreekbaar maken van eenzaamheid is een eerste stap in de samen-aanpak van eenzaamheid. Een tweede, minstens even belangrijke stap, is het begeleiden van mensen naar het bestaande aanbod in de eigen organisatie, gemeente of in de brede regio.

Voor een overzicht van dit aanbod verwijzen we je graag naar onze gids voor elke [inwoner](#) en deze voor [hulpverleners](#). Belangrijk is te kijken of er **voldoende aanbod** is, maar ook of het bestaande aanbod **kwalitatief** is, **gericht** is naar je doelgroep en of het werkt tegen sociale en/of emotionele eenzaamheid. We raden aan om deze analyse samen te doen met de lokale contactpersoon voor eenzaamheid van de gemeente of het sociaal huis.



Wees met z'n allen alert en maak eenzaamheid bespreekbaar

Eenzaamheid werpt veel drempels op om hulp te zoeken. Eenzaam zijn is niet alleen nog altijd een taboe, het neemt ook iemands energie en moed weg om actief een uitweg te zoeken. Bijkomend is er het gevoel nergens met de eigen ervaringen terecht te kunnen én de angst om niet begrepen te worden.

Om deze vicieuze negatieve gedachtencirkel te helpen doorbreken bij wie eenzaam is, is het belangrijk dat zo veel mogelijk burgers alert zijn voor de mogelijke signalen van eenzaamheid bij mensen om zich heen.

Zo pak je dit planmatig aan:

- Inventariseer welke **sleutelfiguren** in de buurt of de gemeente kunnen helpen om eenzaamheid te signaleren. Bekijk hiervoor het document [Wie kan eenzaamheid signaleren](#) in bijlage om je te laten inspireren.
- Ondersteun deze sleutelfiguren in hun signaalfunctie. [De Signaleringskaart eenzaamheid](#) die je als bijlage vindt, is hierbij een startpunt. Ze kan helpen om eenzaamheid te herkennen.
- Maak goede afspraken met deze sleutelfiguren rond de reikwijdte van hun signaalfunctie. Wijs nadrukkelijk op discretie en tact.
- Geef het **Meldpunt Vereenzaming** een **centrale rol**: zij verzamelen alle meldingen en bieden persoonlijke hulpverlening aan.

Om eenzaamheid te signaleren en bespreekbaar te maken, kan je je ook laten inspireren door onderstaande voorbeelden:



oogvooreenzaamheid.be



In het online werkboek Oog voor Eenzaamheid vind je een stappenplan om eenzaamheid bespreekbaar te maken.



movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-01/Handboek_In_gesprek_over_eenzaamheid.pdf



Het handboek 'In gesprek over eenzaamheid' biedt handvaten om eenzaamheid te signaleren en bespreekbaar te maken. Daarna schetst het mogelijkheden om de situatie te verbeteren.



eentegeneenzaamheid.nl/toolkit/signaleren/



Op deze Nederlandse website vind je een toolkit om als lokaal bestuur in te zetten op het signaleren van eenzaamheid.



Zet in op outreachend werken

Je kan als organisatie of lokale overheid ook inzetten op **outreachend werken**. Hierbij wacht je niet af tot mensen jou contacteren en om hulp vragen, maar ga je zelf actief contact aan met je doelgroep.

Een belangrijk doel van outreachend werken is dat problemen **vroegtijdig gesignaleerd** kunnen worden om zo de kansen op herstel, maatschappelijke participatie en individuele zelfredzaamheid te vergroten.

Outreachend werken heeft **positieve effecten**: mensen zijn meer tevreden over de hulpverlening en ze voelen zich meer gehoord en gesteund. Daarnaast is het een effectieve manier om met geïsoleerde groepen in contact te treden.

Wil je meer informatie? Ga dan zeker kijken op de websites van [Movisie](#) en [Kennisplein](#).



Werk interdisciplinair

Kijk over de muren van je eigen organisatie. Leer andere organisaties kennen en hun initiatieven om eenzaamheid aan te pakken. Breng perspectieven samen, zet partnerschappen op en teken nieuwe projecten uit waarbij je een kruisbestuiving toelaat van ieders sterkte. Een handige tool hierbij is de **partnerschapskaart** die je [hier](#) kan raadplegen.

Maak je tussentijdse vorderingen via verschillende kanalen bekend om de interesse bij nog andere organisaties te wekken en betrek bewust zo veel mogelijk instanties om vooruitgang te boeken. Allicht zien organisaties, waar jij niet in de eerste plaats aan dacht om mee samen te werken, een **quick win** voor zichzelf als ze dat wél doen. Met een geringe inspanning kunnen ze misschien zelf een relatief grote verbeterslag maken in hun eigen werking. Het kan op de **lange termijn** tot nog sterkere en ruimere samenwerkingsverbanden leiden.



Integreer de aanpak tegen eenzaamheid in het beleid

Maak een **beleidsplan** (meerjarenplan) op om eenzaamheid aan te pakken. Bekijk ook waar gemeenschappelijke doelen kunnen gesteld worden en of samenwerking met meerdere gemeenten en organisaties mogelijk is. Heb hierbij aandacht voor een transversaal beleid: kijk niet alleen naar samenwerking binnen zorg en welzijn, maar ook naar andere domeinen zoals scholen, werkgevers, vrije tijd, mobiliteit (bv. toegankelijkheid van ontmoetingsplekken), ...

Op de website aanpakeenzaamheid.nl vind je niet enkel de elementen die zo'n plan moet bevatten, je vindt er ook een [praktijkvoorbeeld](#). Andere inspirerende voorbeelden: [Vierkant tegen Eenzaamheid](#) (Brugge), [Straathoekwerk vertelt](#), [Inspiratiegids eenzaamheid aanpakken](#) (CAW), [Een tegen Eenzaamheid](#) (Nederland).

Tijdens gesprekken met de doelgroep en eerstelijns werkers in het project [HealthLi Buurtkompas](#) kwamen volgende **aandachtspunten voor het beleid** naar boven voor **eerstelijnszone Pallieterland**:

- Het is niet eenvoudig om informatie over eenzaamheid te **vinden**. De doelgroep weet niet wie er in de regio hulp aanbiedt en niet elke website is bekend. Daarnaast **durft** niet iedereen te spreken over zijn/haar eenzaamheidsgevoelens.
- De taal van hulpverleners wordt niet altijd **begrepen**. Het gaat hierbij zowel over de gesproken als de geschreven taal.
- Het is moeilijk om **in te schatten welke hulp het best bij iemand past** en om inzicht te krijgen in hoe de eigen denkpatronen een invloed kunnen hebben op eenzaamheid en depressie.
- Het is moeilijk om **de stap te zetten** om deel te nemen aan activiteiten die het sociale en mentale welbevinden kunnen bevorderen.

Een beleidsplan over de aanpak van eenzaamheid kan deel uitmaken van een groter beleidsplan met het oog op bijvoorbeeld armoedebestrijding, gezondheidspromotie, zorgzamere buurten, ...

Armoede is immers ook een zeer grote risicofactor voor eenzaamheid²⁷. Ook het stimuleren van een **gezonde levensstijl** draagt bij in de aanpak tegen eenzaamheid. Hier geldt het principe: een gezonde geest in een gezond lichaam. Beweging, gezonde voeding en voldoende slaap helpen je terug moed en energie te vinden om goede relaties aan te gaan en te houden.^{28, 29, 30} Meer en meer initiatieven koppelen sectoren met elkaar. Een voorbeeld is de [praktijkgids sociaal-sportief werk](#) van de UGent-Leerstool Frans Verheke.

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

28 eenzaamheid.info/bewegen-als-aanpak-van-eezaamheid

29 Ben Simon, E., Walker, M.P. (2018) Sleep loss causes social withdrawal and loneliness. Nat Commun 9, 3146. [Link](#).

30 Oenema, A. et al. (2019) Voeding en psychische gezondheid gedurende de levensloop. Synthese van wetenschappelijke kennis en inventarisatie van toepassing in de praktijk. ZonMw. Maastricht University. 226pp.

Zorgzame buurten zijn buurten waar mensen verbinding vinden, het gevoel krijgen erbij te horen en hun eigen inbreng als zinvol ervaren. Het aandacht hebben voor sociaal gewaardeerde rollen is een heel krachtige hefboom in de preventie en aanpak van eenzaamheid.

Er bestaan intussen heel wat **methodieken** om te werken aan buurtgerichte zorg en een zorgzame buurt. Hieronder een aantal voorbeelden:



 veerkrachtigedorpen.be

 In dit project gaan gemeenten aan de slag met de uitdagingen die het veranderende sociale weefsel met zich meebrengt. Op de website vind je een methodiekenkoffer voor lokale besturen.

 koenkuylen@gmail.com

 Buurtgerichte zorg kan niet zonder zorggerichte burens. Daar zet 'zorgzame straten' op in, een project in stad Antwerpen. Naast mantelzorg en vrijwilligerszorg wordt het engagement van burens - die midden kwetsbare medebewoners leven - gestimuleerd. Zorgzame straten is geen nieuwe organisatie of dienstverlening. Het is het ontwikkelen van een zorgzame houding, met zorgzame ogen kijken. Eens die houding groeit ontstaan er spontane zorgzame contacten. Zodat zorg niet meer afzonderlijk maar haast onzichtbaar geïntegreerd is in het samenleven.



 vonk3.be

 Ondersteuningspakket dat concrete handvatten en methodieken bevat voor lokale besturen en woonzorgorganisaties om zelf op een onderbouwde wijze zorgzame dorpen vorm te geven. Het pakket is ontwikkeld door Vonk3 (Thomas More) i.s.m. de onderzoeksgroep P.PUL verbonden aan de KULeuven, en met de steun van de Provincie Antwerpen.



 politeia.be/nl/artikels/175809-buurtgerichte+zorg+bestrijdt+vereenzaming

 In dit cahier geeft de VVSG een beeld van wat buurtgerichte zorg voor een lokaal bestuur inhoudt. Welke stappen zijn essentieel om buurtgerichte zorg te organiseren en er de regie over te voeren? Welke rol kunnen lokale dienstencentra daarin opnemen? Hoe kan buurtgerichte zorg tussentijds worden geëvalueerd en bijgestuurd?



 politeia.be/nl/publicaties/219663-buurtbudget

 Een buurtbudget is een som geld dat de lokale overheid ter beschikking stelt aan de buurt. Buurtbewoners gaan zelf met dit budget aan de slag om initiatieven uit te werken die bijdragen tot een meer zorgzame buurt. In dit denk- en doeboek maak je kennis met de methodiek buurtbudget en hoe het als participatieve methodiek kan bijdragen tot meer zorgzame buurten.



 politeia.be/nl/publicaties/19322-het+kleine+helpen

 Dit praktijkboek reikt concrete handvatten aan voor praktijkwerkers die de buurtnetwerken van sociaal geïsoleerde ouderen willen versterken. Het gaat niet om vrijwilligerswerk waarbij het zorgen voor sociaal geïsoleerde ouderen de doelstelling is, maar om het stimuleren van wederzijdse steun in een straat, wijk of stad.



 politeia.be/nl/publicaties/17469-mantelkracht

 Omdat mantelzorgers geconfronteerd worden met vele uitdagingen die een weerslag kunnen hebben op het leven, zowel mentaal, sociaal en fysiek, werkte Vonk3 het coachingprogramma 'Mantelkracht' uit. Dit programma focust op het verhogen van de draagkracht en is gebaseerd op vijf pijlers: langdurig en frequent samenkomen, groeps- en individuele bijeenkomsten, positief en waarderend samenwerken, continue inbreng van de mantelzorgers en een mix van activiteiten. Meer info: jeroen.knaeps@thomasmore.be

Hieronder vind je een aantal organisaties die een overzicht van **verhalen, ervaringen en projecten** bieden op hun website:



 eerstelijnszone.be/eerstelijnszone-pallieterland

 In eerstelijnszone Pallieterland gebeurt er al heel wat rond buurtgerichte zorg. Deze initiatieven heeft de werkgroep WARME WIJK gebundeld en kan je op [deze webpagina](#) van eerstelijnszone Pallieterland raadplegen.



 fondsdanieldeconinck.be/initiative/

 Het Fonds Dr. Daniël De Coninck draagt bij aan de innovatie en versterking van de eerste lijn. Op de webpagina van het initiatief Lokaal Samenwerken in Zorgzame buurten kan je voorbeelden vinden van gesteunde projecten en verhalen rond zorgzame buurten. Op de webpagina Transnational Forum on Integrated Community Care vind je meer informatie over geïntegreerde gemeenschapszorg (ICC) waarin mensen en gemeenschappen betrokken worden als co-producenten van zorg.



 burgersaanzet.be

 BurgersAanZet is een samenwerkingsverband van Lus, Magenta, Armentekort, EigenKrachtCentral en Domo. BurgersAanZet wil informeel burgerinitiatief zichtbaar maken, stimuleren en ondersteunen. Het gaat hierbij om initiatieven waarin mensen zorg dragen voor elkaar, waarin burgers engagement opnemen om meer verbinding en betrokkenheid te creëren.



Samenlevingsopbouw
'Ons gedacht' Lier

 samenlevingsopbouw-antwerpenprovincie.be

 Samenlevingsopbouw werkt samen met groepen die niet zelf kunnen opkomen voor hun rechten rond armoede, wonen, gezondheid, arbeid en onderwijs,... Laat je inspireren door deze webpagina. Je vindt er ook de namen van de contactpersonen.



 eentegeneenzaamheid.nl

 Één tegen Eenzaamheid biedt inspirerende voorbeelden van Nederlandse gemeenten die gestart zijn met een aanpak tegen eenzaamheid.



Project i2i : van
eenzaamheid naar
inclusie

 turnhout.be/i2i

 Dit project heeft als doel om de bestaande sociale dienstverlening beter op elkaar af te stemmen en waar mogelijk en zinvol nieuwe innovatieve methodieken of tools te ontwikkelen. De buurt staat centraal om eenzaamheid te detecteren en aan te pakken.

Ook volgende **initiatieven** kunnen **inspireren**:

- Vrijwilligersverenigingen en burenhulpplatforms. Er zijn verschillende (online) platforms waar je als organisatie of lokaal bestuur gebruik kunt van maken om vrijwilligerswerk te stimuleren. We denken hierbij aan:
 - o Give a day
 - o Hoplr
 - o Vlaams Steunpunt Vrijwillerswerk
 - o Het Warme Wijk project³¹
- Je kunt partnerschappen aangaan met:
 - o Bond Zonder Naam
 - o Buddywerking Vlaanderen
 - o Sportorganisaties

³¹ warmewijk.be



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 Thuis
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

CHECKLIST: HOE TOEGANKELIJK IS DE SCHRIFTELIJKE COMMUNICATIE?

VINDEN			
1. Ken je het document?			
2. Als je dit document ziet, trekt het dan je aandacht? Wekt het je interesse?			
3. Is dit document aantrekkelijk?			
4. Als je erin bladert, trekken bepaalde pagina's je aandacht?			
5. Helpt de vormgeving om je aan te zetten het te lezen?			
6. Helpen de afbeeldingen om het document te gaan lezen?			

BEGRIJPEN			
1. Zie je hoe de tekst is gestructureerd?			
2. Ziet de tekst er rustig uit voor jou?			
3. Is het taalgebruik OK voor jou?			
4. Helpen de afbeeldingen om de tekst te begrijpen?			
5. Is het lettertype en de lettergrootte OK voor je?			
6. Is de lengte van het document OK voor je?			
7. Is de belangrijkste boodschap duidelijk zichtbaar voor jou?			
8. Is de belangrijkste boodschap verstaanbaar?			
9. Sluit de boodschap aan bij wat je al weet?			

BEOORDELEN			
1. Denk jij dat je tot de doelgroep van het document behoort?			
2. Komen de gebruikte argumenten geloofwaardig over?			
3. Vind je de boodschap deskundig?			
4. Is het nuttige, concrete informatie?			
5. Heb je na het lezen meer kennis over het onderwerp?			
6. Weet je dat dit onderwerp voor jou van belang is?			
7. Heb je een goed gevoel na het lezen tegenover het onderwerp?			
8. Valt de praktische informatie goed op?			

TOEPASSEN			
1. Betrouw je de boodschap?			
2. Ben je van plan stappen te ondernemen na het lezen van de boodschap?			
3. Zie je de voordelen die samenhangen met stappen ondernemen?			
4. Vind je dat de inspanningen die je zou moeten leveren in verhouding staan met de voordelen die je ervoor krijgt?			

GIDS TOEGANKELIJK SCHRIFTELIJK COMMUNICEREN: HOE DOE JE DAT?

VINDEN			
1. Ken je het document?			
2. Als je dit document ziet, trekt het dan je aandacht? Wekt het je interesse?			
3. Is dit document aantrekkelijk?			
4. Als je erin bladert, trekken bepaalde pagina's je aandacht?			
5. Helpt de vormgeving om je aan te zetten het te lezen?			
6. Helpen de afbeeldingen om het document te gaan lezen?			

1. Zorg ervoor dat je doelgroep je document kent

Ken je het document?

- Verspreid het document op plaatsen waar de doelgroep (vaak) komt.
- Gebruik diverse kanalen om de boodschap te verspreiden (brochure, webpagina, affiche).
- Als je de leden van de doelgroep kent, bezorg het document persoonlijk (uitdelen, opsturen).
- Geef het document door aan tussenpersonen uit de omgeving van de doelgroep.

2. Trek de aandacht met je document

Als je dit document ziet, trekt het dan je aandacht? Wekt het je interesse?

- Zorg dat het document vanop afstand opvalt door zijn formaat, beelden, slogans.

3. Verhoog de aantrekkelijkheid van het document

Is dit document aantrekkelijk?

- Zorg dat de voorkant, maar ook de achterkant van het document aantrekkelijk is.

4. Zorg voor eye catchers

Als je erin bladert, trekken bepaalde pagina's je aandacht?

- Geef extra aandacht aan de visuele aantrekkelijkheid bij pagina's met belangrijke informatie.

5. Verzorg de vormgeving

Helpt de vormgeving om je aan te zetten het te lezen?

- Zorg voor een goede kernachtige uitspraak op de voorpagina.
- Zorg voor een rustige bladspiegel.
- Zorg voor aantrekkelijke, sobere kleurencombinaties.

6. Kies voor afbeeldingen die helpen om het document te gaan lezen

Helpen de afbeeldingen om het document te gaan lezen?

- Kies een beeld met stopkracht voor de voorpagina van het document.
- Zorg dat de doelgroep zich herkent in de beelden.
- Kies een beeld dat duidelijk en eenduidig is.
- Kies een realistisch beeld.

BEGRIJPEN			
1. Zie je hoe de tekst is gestructureerd?			
2. Ziet de tekst er rustig uit voor jou?			
3. Is het taalgebruik OK voor jou?			
4. Helpen de afbeeldingen om de tekst te begrijpen?			
5. Is het lettertype en de lettergrootte OK voor je?			
6. Is de lengte van het document OK voor je?			
7. Is de belangrijkste boodschap duidelijk zichtbaar voor jou?			
8. Is de belangrijkste boodschap verstaanbaar?			
9. Sluit de boodschap aan bij wat je al weet?			

1. Maak de structuur duidelijk zichtbaar

Zie je hoe de tekst is gestructureerd?

- Voorzie een inhoudstafel bij langere documenten.
- Zorg bij langere documenten voor 'raamteksten' zoals een voorwoord, inleiding en slot.
- Zorg ervoor dat het makkelijk is om binnen het document te navigeren.
- Zorg dat de opbouw duidelijk is voor de lezer die midden in het document binnenvalt.
- Zorg dat de inleiding, het midden en het slot als dusdanig herkenbaar zijn voor de lezer.
- Zorg voor voldoende en duidelijke titels en tussentitels.
- Zet kleuren functioneel in om de structuur te ondersteunen.

2. Zorg ervoor dat de tekst er rustig uit ziet

Ziet de tekst er rustig uit voor jou?

- Gebruik voor elk nieuw idee een nieuwe alinea, voorafgegaan door een witregel.
- Voorzie brede marges.
- Zorg voor voldoende witruimte op elke pagina.
- Vermijd het overmatig gebruik van kaders.
- Gebruik geregeld puntsgewijze opsommingen.

3. Gebruik heldere taal

Is het taalgebruik OK voor jou?

- Schrijf in frisse spreektaal.
- Gebruik korte zinnen.
- Gebruik eenvoudige woorden.
- Vermijd of verduidelijk afkortingen.
- Vermijd jargon en ambtelijke taal.
- Vermijd beeldspraak (bv. uit balans zijn, je hoofd zit vol).
- Gebruik de tegenwoordige tijd.
- Schrijf in de actieve vorm.
- Vermijd een naamwoordstijl.

4. Kies je afbeeldingen zorgvuldig

Helpen de afbeeldingen om de tekst te begrijpen?

- Zorg voor een directe band tussen het beeld en de inhoud: het beeld moet dezelfde boodschap communiceren of de boodschap ondersteunen.
- Kies sobere beelden en haal irrelevante details of drukke achtergronden weg.
- Kies onmiddellijk herkenbare beelden.
- Zorg voor een bijschrift in eenvoudige taal.

5. Let op lettertype en lettergrootte

Is het lettertype en de lettergrootte OK voor je?

- Gebruik een schreefloze letter (geen dwarsstreepjes aan de uiteinden van de rechte of ronde vormen van een letter) zoals Verdana, Arial, Calibri.
- Gebruik nooit een fantasieletter.
- Neem als richtlijn voor de lettergrootte 12 punt. Pas eventueel aan op basis van het gekozen bladformaat en het lettertype.

6. Beperk je tot de essentie

Is de lengte van het document OK voor je?

- Beperk de totale lengte van het geschreven materiaal.
- Schrap de niet essentiële informatie.
- Verdeel uitgebreide inhoud over verschillende documenten.
- Combineer tekst met andere communicatievormen.

7. Zet je belangrijkste boodschap in de verf

Is de belangrijkste boodschap duidelijk zichtbaar voor jou?

- Zet de belangrijkste boodschap voorop.
- Herhaal de kernboodschap geregeld.

8. Garandeer dat de belangrijkste boodschap verstaanbaar is

Is de belangrijkste boodschap verstaanbaar?

- Geef extra aandacht aan de laagdrempelige formulering van de sleutel informatie. Iemand zonder voorkennis over het onderwerp, moet de tekst kunnen begrijpen.
- Formuleer duidelijk wat je precies van de doelgroep verwacht, welke handelingen ze moeten uitvoeren en hoe ze dat kunnen doen.
- Benoem de voordelen van het ingaan op je boodschap.

9. Laat de boodschap aansluiten bij wat je doelpubliek al weet

Sluit de boodschap aan bij wat je al weet?

- Probeer te achterhalen wat je doelgroep weet over het thema.
- Haak in op die voorkennis.

BEOORDELEN			
1. Denk jij dat je tot de doelgroep van het document behoort?			
2. Komen de gebruikte argumenten geloofwaardig over?			
3. Vind je de boodschap deskundig?			
4. Is het nuttige, concrete informatie?			
5. Heb je na het lezen meer kennis over het onderwerp?			
6. Weet je dat dit onderwerp voor jou van belang is?			
7. Heb je een goed gevoel na het lezen tegenover het onderwerp?			
8. Valt de praktische informatie goed op?			

1. Spreek de lezer aan

Denk jij dat je tot de doelgroep van het document behoort?

- Sluit je communicatie nauw aan bij het referentiekader van de lezer qua o.a. taalniveau, specifieke informatiebehoefte, leefwereld, levensstijl, ervaringen, bezorgdheden en emoties.
- Focus op wat de lezer met de tekst kan doen.
- Spreek de lezer rechtstreeks aan met u of je.
- Betrek de lezer met herkenbare, geloofwaardige dialogen en getuigenissen.
- Schrijf in een toon, aangepast aan de doelgroep.
- Speel, indien nodig, in op kortetermijndenken en – handelen van de doelgroep.

2. Zorg ervoor de je gebruikte argumenten geloofwaardig overkomen

Komen de gebruikte argumenten geloofwaardig over?

- Spreek nooit betuttelend.
- Gebruik geen extreme uitspraken of voorbeelden.
- Overdrijf de negatieve gevolgen van een bepaald gedrag niet.
- Check al je informatie op zijn juistheid.
- Zorg voor een mix van rationele elementen en getuigenissen.
- Laat zowel experts, ervaringsdeskundigen als gewone mensen aan het woord.

3. Zorg ervoor dat je lezers je boodschap deskundig vinden

Vind je de boodschap deskundig?

- Zorg dat de lezer het gevoel krijgt dat je met kennis van zaken spreekt.
- Vorm partnerschappen met organisaties die goed gekend zijn en het vertrouwen van je doelgroep hebben. Ze kunnen de boodschap mee helpen verspreiden.

4. Maak je communicatie concreet

Is het nuttige, concrete informatie?

- Zorg dat je boodschap een snelle voordeelsituatie oplevert voor de lezer.
- Maak je informatie, instructies of suggesties (voor gedragsveranderingen) voldoende concreet.
- Gebruik duidelijke vragen als titels om de concrete informatie in te leiden, zoals 'Heeft u hulp nodig ...?', 'Meer weten?', 'Vragen?',

5. Vergroot de kennis van je doelgroep over het onderwerp

Heb je na het lezen meer kennis over het onderwerp?

- Vertrek vanuit de informatiebehoefte van je doelgroep.
- Geef bijkomende belangrijke informatie, maar hou dit gedoseerd.
- Geef duidelijk aan waar actie verwacht wordt, of wenselijk is.
- Zorg dat de vragen die bij de meeste mensen leven, een antwoord krijgen.
- Zorg dat de lezer nooit moet gissen omtrent wat je bedoelt.

6. Verhoog betrokkenheid

Weet je dat dit onderwerp voor jou van belang is?

- Zorg voor duidelijke profilering van de beoogde doelgroep.
- Zorg dat elementen zo omschreven worden zodat geen twijfel mogelijk blijft dat de boodschap voor bepaalde groepen bedoeld is.
- Gebruik vragen als titels of tussentitels zodat de doelgroep ervaart dat de informatie voor hem van toepassing is.

7. Hanteer een positieve, respectvolle benadering

Heb je een goed gevoel na het lezen tegenover het onderwerp?

- Hanteer een positieve, vriendelijke en uitnodigende schrijftoon.
- Geef blijk van respect voor de waarden en de normen van de lezer.
- Let erop om niet te stigmatiseren of te oordelen.
- Zorg dat de bedreigende factor in de boodschap niet sterker is dan de oplossing.
- Vermijd dat de boodschap de indruk wekt dat de verantwoordelijkheid of schuld bij het individu ligt.

8. Zorg ervoor dat de praktische informatie goed opvalt

Valt de praktische informatie goed op?

- Zet de praktische informatie apart op een opvallende plaats.
- Herhaal ze geregeld als het om langere documenten gaat.
- Geef contactgegevens duidelijk aan: geef een naam van een persoon en een telefoonnummer om vragen te stellen.
- Verwijs ook naar andere instanties die hulp of informatie kunnen bieden.
- Geef altijd aan om wat voor soort hulp of informatie het gaat: een helpline, persoonlijk contact, een website, een andere brochure, ...
- Vermeld of de hulp gratis of betalend is, of er wachttijden zijn, of er afspraken nodig zijn, ...

TOEPASSEN			
1. Betrouw je de boodschap?			
2. Ben je van plan stappen te ondernemen na het lezen van de boodschap?			
3. Zie je de voordelen die samenhangen met stappen ondernemen?			
4. Vind je dat de inspanningen die je zou moeten leveren in verhouding staan met de voordelen die je ervoor krijgt?			

1. Verhoog de betrouwbaarheid

Betrouw je de boodschap?

- Zorg ervoor dat de huisstijl en het logo van je organisatie herkenbaar is.
- Schakel intermediairs in die door de doelgroep erkend worden om de boodschap ingang te doen vinden.
- Schakel experts en autoriteiten in.
- Schakel ervaringsdeskundigen in.

2. Zet aan tot actie

Ben je van plan stappen te ondernemen na het lezen van de boodschap?

- Hanteer een optimistische en bemoedigende toon.
- Maak duidelijk welke actie de lezer kan ondernemen.
- Wijs op het haalbare van aangegeven acties.
- Bouw verder op gedrag dat al gesteld wordt.
- Maak duidelijk waarom het ondernemen van een bepaalde actie belangrijk is.
- Werk met rolmodellen en influencers waarmee de doelgroep zich kan identificeren en die het aanbevolen gedrag demonstreren.

3. Wijs op de voordelen die samenhangen met stappen ondernemen

Zie je de voordelen die samenhangen met stappen ondernemen?

- Wijs op wat de lezer erbij wint om tot actie over te gaan.
- Haal hierbij altijd eerst de winst voor de persoon aan en dan pas de aandoening of het probleem.

4. Heb aandacht voor de balans inspanning en voordeel

Vind je dat de inspanningen die je zou moeten leveren in verhouding staan met de voordelen die je ervoor krijgt?

- Erken een zekere veranderangst die eigen is aan de mens en speel erop in.
- Geef tegenargumenten voor elementen die voor weerstand zorgen: tijd, inspanning, financiële, psychologische en sociale drempels.
- Zorg dat elke gedragsverandering of actie die u aanbeveelt, realistisch is.
- Zorg voor een stappenplan om de overgang van het ene naar het andere gedrag te maken.
- Zorg hierbij voor concrete fasering in de tijd.
- Suggesteer compromissen voor situaties die niet te veranderen zijn.
- Focus op een positieve actie, niet op welk gedrag je niet meer mag stellen.

Bronnen

Vlaams Instituut Gezond Leven

- Checklist overtuigende communicatie
<https://www.gezondleven.be/files/gezondheidsbevordering/checklist-communicatie-laatste-versie.pdf>
- 10 vuistregels voor een engagerende en overtuigende boodschap
<https://www.gezondleven.be/gezond-leven-gezonde-omgeving/engagerend-en-overtuigend-communiceren/hoe-doe-je-dat/10-vuistregels>

Vlaamse overheid

- Checklists voor teksten
<https://overheid.vlaanderen.be/communicatie/heerlijk-helder/checklists-voor-teksten>

Thomas More Hogeschool Antwerpen – Mechelen vzw

- Toolkit Heerlijk Helder in de Zorg – Laagdrempelige inclusieve communicatie in de zorg - Boekje 4 Schrijven
Haesaert L. et al
<http://www.memori.be/heerlijkheldertoolkit.html>

Thomas More Hogeschool en Vlaamse Commissie

- Checklist toegankelijke communicatie - Eric Goubin

Stad Antwerpen

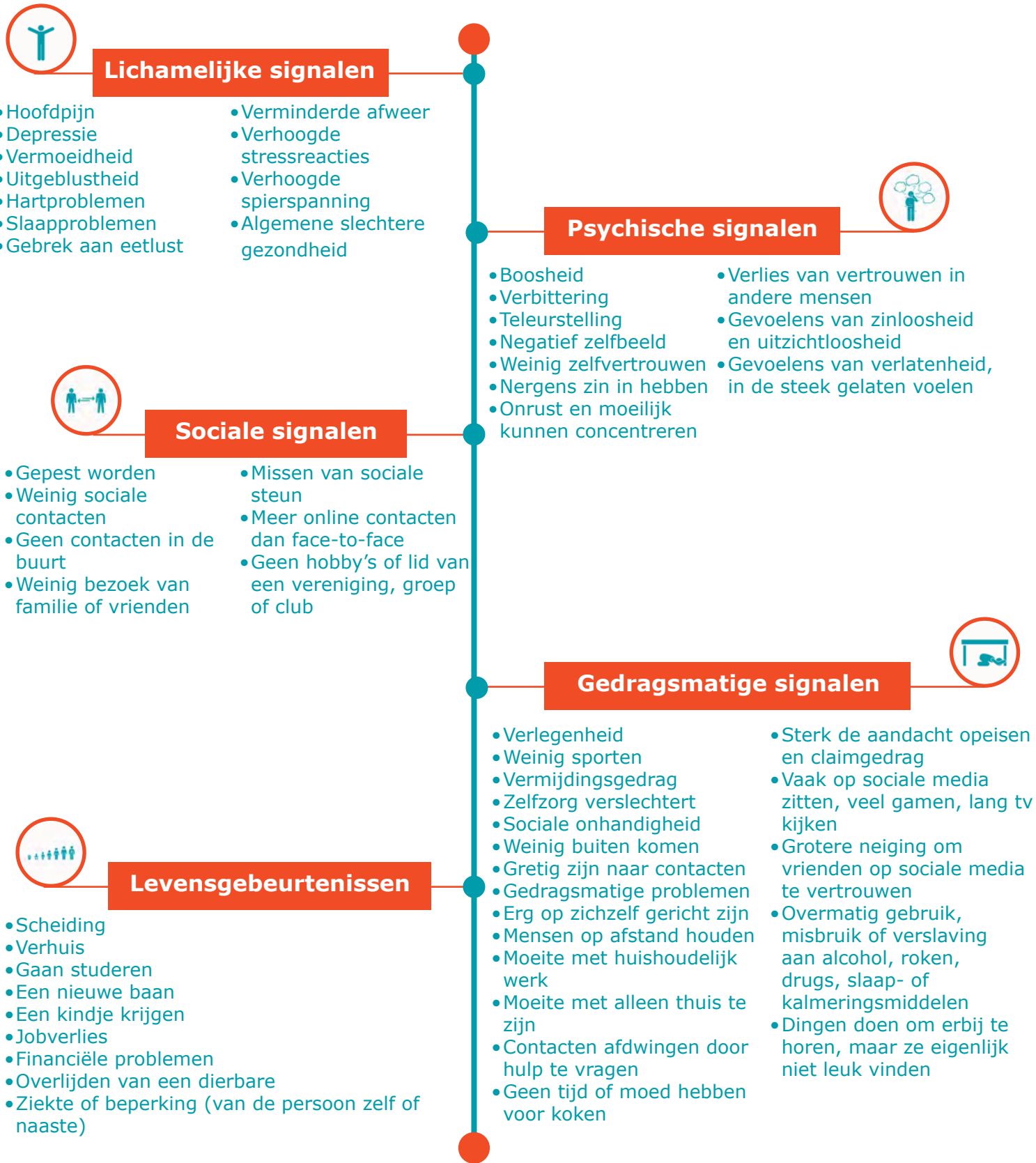
- Communicatie voor iedereen – checklist
<https://www.expoo.be/publicatie-stad-antwerpen-communicatie-voor-iedereen>

Stichting Lezen en Schrijven

- Eenvoudige taal voor laaggeletterden
<https://www.lezenenschrijven.nl/sites/default/files/2020-08/Factsheet%20Tips%20Eenvoudige%20Taal.pdf>

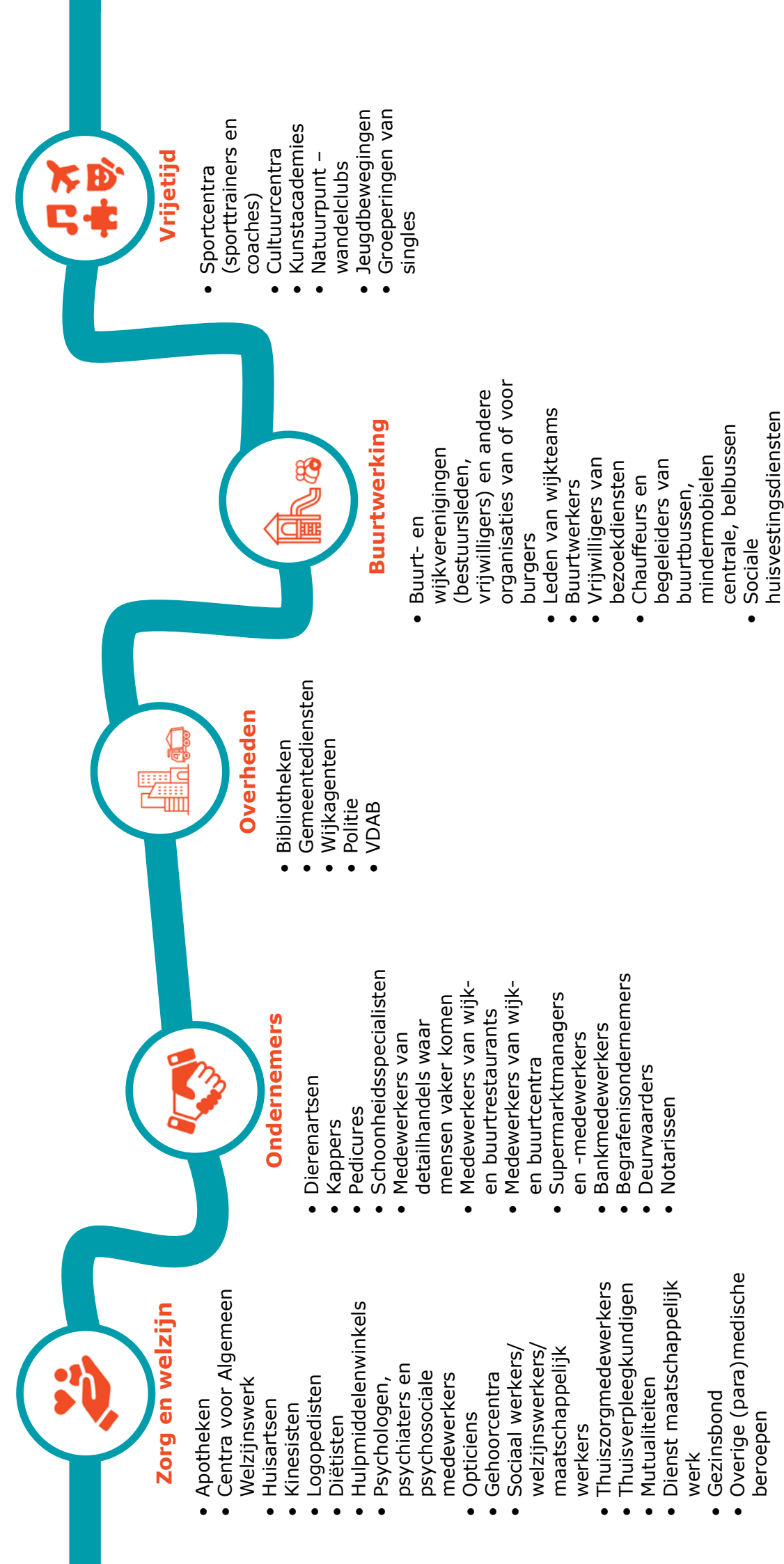
Belang bij gebruik!

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.



WIE KAN EENZAAMHEID SIGNALEREN?

Ook al kan elke inwoner eenzaamheid signaleren bij andere inwoners, toch kunnen een **aantal personen** hier een **grotere rol** in spelen, **omwille van hun functie**. Vanuit hun specifieke rol is de kans dat ze in contact komen met mensen die eenzaam zijn immers groter. Het is belangrijk om deze mensen mee te betrekken in de aanpak tegen eenzaamheid. In de eerste plaats kunnen werkgevers een belangrijke rol spelen in het signaleren van en aandacht besteden aan eenzaamheid en het opnemen in het gezondheidsbeleid van hun organisatie. Andere belangrijke sleutelfiguren sommen we hieronder op per maatschappelijk domein.





Onderwijs

- Vrouwenperspersonen hogescholen of volwassenonderwijs
- Studiebegeleiders en studentenvoorzieningen (STUVO)
- Sociaal-cultureel volwassenenwerk
- CLB
- Centra voor Basiseducatie
- Volwassenenonderwijs CVO



Geloofsgemeenschappen

- Pastoraal werkers
- Wijkpastoraat
- Andere geloofsgemeenschappen



Organisaties voor integratie

- Opvangcentra asielzoekers
- Centra voor integratie en inburgering



Verenigingen voor personen met een zorg- en ondersteuningsnood

- Mantelzorgverenigingen
- OKRA
- Uilenspiegel
- Ups & Downs
- Similes
- Samana
- ...



Organisaties rond schuld en armoedebestrijding

- Voedselbanken
- Daklozenzorg
- Organisatie voor alleenstaande ouders
- Wetsinkels
- Armoedeorganisaties

"De gids zit prima in elkaar. Knappe samenvatting van het thema eenzaamheid! Zeer volledig."

"Deze gids is niet alleen toepasbaar voor eerstelijnszone Pallieterland, maar ook voor andere eerstelijnszones."

"De gids is zeker bruikbaar om in de werkgroep maatschappelijk kwetsbare jongeren met het thema eenzaamheid aan de slag te gaan."

"De links naar de websites met heel concrete voorbeelden en dergelijke werken heel inspirerend."

"Ik merk bij lokale besturen dat ze vaak wel iets willen doen rond eenzaamheid, maar zoekend zijn 'wat is eenzaamheid nu eigenlijk juist' en 'waar kan ik informatie vinden'. In deze gids staat dit samen en weten lokale besturen wat ze kunnen doen."

"De gids heeft mij goesting gegeven om weer met het thema eenzaamheid aan de slag te gaan. Dat zou opnieuw en opnieuw en opnieuw moeten gebeuren."

