

Toolkit eenzaamheid (op den) buiten

Plattelandsverbindingen tegen eenzaamheid

Lise Switsers & Wim Wouters



THOMAS
MORE



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert
in zijn platteland



Provincie
Antwerpen

Lise Switsers en Wim Wouters werken binnen Thomas More bij het expertisecentrum Zorg en Welzijn bij de onderzoeksgroep Mobilab & Care. Het team strijdt al jaren met hun onderzoek mee tegen eenzaamheid.

In 2021 behaalde **Lise Switsers** haar [doctoraat](#) over eenzaamheid vanuit een levensloopperspectief, aan de Vrije Universiteit Brussel, Society and Ageing Research Lab. De voorbije jaren werkt zij als praktijkonderzoeker binnen Thomas More rond het thema eenzaamheid.

Wim Wouters werkt al jaren als gedreven lector binnen de opleiding sociaal werk bij Thomas More. Daarnaast is hij ook onderzoeker en procesbegeleider met een hart voor het algemeen welzijnswerk en de eerstelijnszorg. Hij is bovendien coauteur van het '[Ondersteuningspakket zorgzame buurtanalyse | Thomas More](#)' en begeleidt al jaren verschillende lokale overheden, welzijns- en zorgorganisatie bij het ontwikkelen van hun zorgzame buurten.

Intro: Eenzaamheid op het platteland

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Toch is de kans op eenzaamheid ongelijk verdeeld. Individuele achtergrondkenmerken, zoals bijvoorbeeld financiële kwetsbaarheid of het verlies van een partner, gaan samen met een hoger risico. Maar ook de bredere context, zoals de plaats waar iemand woont, doet ertoe.

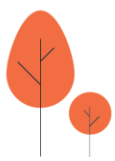
Omwille van verschillende tendensen op het platteland, vraagt de plattelandscontext om een unieke aanpak om eenzaamheid tegen te gaan. Mensen wonend in plattelandsgemeenschappen hebben over het algemeen beperkte en slechte toegang tot sociale diensten zoals gezondheidszorg, onderwijs en werkgelegenheid¹. Omwille van beperktere aanwezigheid van diverse voorzieningen, beperktere mobiliteit, het verdwijnen van basisvoorzieningen, is een op maat aanpak nodig.

In deze toolkit vind je een methodisch stappenplan om verbindend te werken rond de aanpak en preventie van eenzaamheid op het platteland.

Waarom deze toolkit?

Verschillende actoren zoals lokale besturen, welzijns- en zorgorganisaties gaan aan de slag om duurzaam te werken aan de aanpak en preventie van eenzaamheid. Deze oefening is niet evident en vergt maatwerk, zeker met het oog op de plattelandscontext. Een preventieve aanpak ontwikkelen tegen eenzaamheid, met oog voor de plattelandscontext, gaat niet vanzelf. Het vergt een onderbouwde aanpak. Verschillende vragen leven in de praktijk:

- Hoe start je met het uitbouwen van acties?
- Welke aanpak werkt? En vooral, wat werkt in de buurten waar je werkzaam bent, in jouw dorp, gemeente of organisatie?
- Welke kansen zijn er in de buurt?
- Welke noden zijn er?
- En hoe pakken we dit participatief aan?



Met deze toolkit bieden we organisaties, lokale besturen en bovenlokale samenwerkingsverbanden een stappenplan aan om zelfstandig en op een onderbouwde, laagdrempelige wijze te werken aan een preventieve aanpak tegen eenzaamheid, vertrekkend vanuit lokale noden.

Stappenplan: ontstaansgeschiedenis

Deze toolkit is het resultaat van een gezamenlijk proces dat we met verschillende lokale besturen aangingen. Vanaf 2024 liepen we in samenwerking met Neteland vzw en de verschillende lokale dienstencentra van Grobbendonk, Herenthout, Herentals (specifiek Morkhoven en Noorderwijk), Olen en Vorselaar een begeleidingstraject om eenzaamheid aan te pakken op lokaal niveau. Uit dit traject ontstond deze toolkit, met een methodisch stappenplan om in de praktijk verbindend aan de slag te gaan. In deze toolkit nemen we je mee doorheen dit stappenplan. We onderscheiden hierin 7 grote stappen. Deze vloeien in de praktijk organisch in elkaar over en overlappen soms deels.

Eenzaamheid

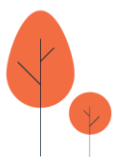
Eenzaamheid is een universele ervaring. Iedereen kent het gevoel van eenzaamheid. Eenzaamheid duidt op een subjectief gemis in iemands sociale relaties. Eenzaamheid is dus niet hetzelfde als sociaal isolement, waarbij iemand een zeer beperkt aantal sociale contacten in diens leven heeft.

“Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.”

Prof. De Jong Gierveld

De coronacrisis resulteerde in een piek van eenzaamheidsgevoelens. Waarbij vroeger voornamelijk het stereotype beeld aanwezig was – dat eenzaamheid iets is van de oude dag – wordt de laatste jaren het tegendeel bewezen. Eenzaamheid komt net meer voor onder de jongere populaties. Een recent onderzoek toont aan dat in Vlaanderen, zo’n 57% van de jongvolwassenen (18-24-jarigen) zich soms tot vaak eenzaam voelde in 2024, ten opzichte van 35% bij 75-plussers. Bovendien geeft zo’n 10% van de jongvolwassenen aan zich vaak eenzaam te voelen².

Eenzaamheid heeft ernstige gevolgen voor de gezondheid, zoals een verhoogd risico op hartritmestoornissen, depressie, angststoornissen en cognitieve achteruitgang. Daarnaast heeft het ook aanzienlijke economische implicaties. Cijfers wijzen erop dat eenzaamheid in België jaarlijks leidt tot directe kosten van ongeveer 3,2 miljard euro (o.a. voor medische zorg door huisartsen, farmacologie), en tussen 2 en 10 miljard euro indirecte kosten (o.a. via de werkgelegenheidsgraad, levensstijlfactoren, mortaliteit) met zich meebrengt³. De omvang van deze kost dreigt daarmee vergelijkbaar te worden met gezondheidsrisico’s als roken, alcoholmisbruik en obesitas.



Hoewel eenzaamheid een persoonlijk gevoel is, is het geen persoonlijk probleem. De oorzaken van eenzaamheid overstijgen het individu. Eenzaamheid komt niet gelijk voor bij iedereen. Mensen in kwetsbare groepen, zoals mensen in armoede, migranten, alleenstaanden, mensen met gezondheidsproblemen, seksuele minderheden, personen met een beperking, werklozen en mantelzorgers, hebben een groter risico om zich eenzaam te voelen. Deze groepen ervaren vaak sociale uitsluiting, discriminatie en hebben minder toegang tot hulp en steun.

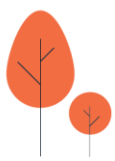
Risicogroepen op het platteland

Op het platteland neemt het aandeel ouderen toe, terwijl jongeren steeds meer naar de stad trekken^{4, 5}. Als gevolg hiervan neemt de plattelandsbevolking af, veroudert ze en wordt ze in toenemende mate multimorbide⁶. Door de afwezigheid van ondersteunende faciliteiten voor dagelijkse activiteiten, vormt de bebouwde omgeving op het platteland echter een uitdaging voor de levenskwaliteit van ouderen^{7, 8}. Ouderen hebben moeite om toegang te krijgen tot winkels, banken, gezondheidszorg of onderwijs en om te genieten van vrijetijdsactiviteiten⁹. Een leeftijdsvriendelijke omgeving kan de mobiliteit van oudere volwassenen bevorderen^{10, 11}, en is van betekenis in de preventie van eenzaamheid. Bijvoorbeeld, onhandig en niet beschikbaar openbaar vervoer beperkt het vermogen van ouderen om alleen op stap te gaan; bovendien zijn er dikwijls onvoldoende vrijetijdsvoorzieningen in landelijke gebieden¹². Buiten ouderen zijn er uiteraard nog andere risicogroepen voor eenzaamheid wonende op het platteland. Daarnaast blijken ook landbouwers meer risico te hebben om eenzaamheid te ervaren¹³. Landbouwers deelden dat ze zich ondergewaardeerd voelden en losgekoppeld van de maatschappij door een algemeen gebrek aan begrip bij het grote publiek over wat er komt kijken bij het landbouwbedrijf en de unieke druk waarmee ze te maken hebben¹³.

Uiteraard zijn er nog tal van andere risicogroepen voor eenzaamheid, waarvoor we aandacht moeten hebben. Deze risicogroepen gelden niet uitsluitend voor de plattelandscontext, maar voor heel Vlaanderen. We voelden ons samen eenzaam tijdens corona, maar vooral onder de jongere leeftijdsgroepen lag het percentage opvallend hoger, en dit is vandaag nog steeds het geval². Ook personen met een verhoogde kwetsbaarheid op andere fronten, zoals een zwakke gezondheid en personen in armoede, maar ook nieuwkomers, personen in sociaal isolement, eenoudergezinnen, mantelzorgers en nog tal van anderen die meer kans hebben op sociale uitsluiting, kennen een hoger risico op eenzaamheid.

We moeten (meer) oog hebben voor deze kwetsbare doelgroepen op het platteland, waaronder:

- Jongeren
- Personen met een verminderde gezondheid of/en fysieke/mentale beperking
- Personen in sociaal isolement
- Ouderen en specifiek 75-plussers
- Alleenstaande 75-plussers
- Eenoudergezinnen
- Alleenwonenden
- Kwetsbare ouderen
- Personen in armoede
- Nieuwkomers
- Landbouwers
- Mensen met rouw- en verlieservaring
- Mantelzorgers



Belang van de omgeving

De bredere omgeving, de plaats waar je woont, speelt een niet te onderschatten rol. En dit niet alleen in het ontstaan, maar ook in de preventie en aanpak van eenzaamheid. Bepaalde kenmerken van je woonomgeving kunnen dan weer eenzaamheid versterken. Denk aan slechte mobiliteit en toegankelijkheid en de afwezigheid van diensten, lokale handelaars en sociale activiteiten. Eenzaamheid houdt ook verband met de kwaliteit van je woonomgeving, en deze is ook ongelijk. Recent onderzoek wijst op het belang van de omgeving voor het risico op eenzaamheid¹⁴. Zowel de fysieke omgeving, denk aan aanwezigheid van groen, een openbaar park in de buurt, maar ook de sociale omgeving, kunnen een verschil maken. Specifiek bij ouderen vinden studies een relatie tussen de mate waarin ouderen gehecht zijn aan de buurt, het gevoel van veiligheid en tevredenheid met de aanwezige diensten en voorzieningen¹⁵. Andere studies wijzen in het algemeen op een verband met de toegankelijkheid en bewandelbaarheid van de buurt. Ook de mate waarin groen in de buurt gebruikt wordt (vb. voor te wandelen), hangt samen met eenzaamheid, net als contacten met buren, een goede sociale cohesie in de buurt en verbondenheid met de buurt¹⁶. Deze studies wijzen op het potentieel van interventies op buurniveau, zowel op fysieke als sociale omgevingskenmerken, in de aanpak en preventie van eenzaamheid¹⁴.

Actoren actief in de lokaliteit gaan de strijd aan tegen eenzaamheid

De coronacrisis maakte duidelijk hoe belangrijk sociale relaties zijn voor ons welbevinden. De aanpak en preventie van eenzaamheid is dan ook een speerpunt geworden op verschillende beleidsniveaus. Zo lanceerde de Vlaamse overheid een eenzaamheidsplan. Ook de Europese Unie plaatste eenzaamheid op de beleidsagenda. Lokale besturen zetten vandaag de dag in op de aanpak en preventie van eenzaamheid, vele lokale dienstencentra gaan hiermee aan de slag. Met deze toolkit willen we alle actoren die in de lokaliteit rond eenzaamheid werken ondersteunen. De toolkit richt in eerste instantie op buurtwerkers, opbouwwerkers, actoren die lokaal actief zijn zoals verenigingen, lokale handelaars, welzijns- en zorgprofessionals actief in de buurt, medewerkers van lokale dienstencentra. Deze kunnen allen een bijdrage leveren aan de aanpak van eenzaamheid.

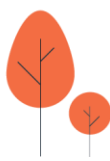
We schetsen hieronder elke stap meer in detail, met bijhorende werkwijze.

Voor je aan de slag gaat met het stappenplan: bepaal waar je van start gaat

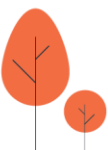
Jullie willen rond de aanpak en preventie van eenzaamheid werken. Vaak is er al een signaal in de praktijk (vanuit beleid, burgers, cijfers, andere analyses, professionals, ...) rond een nood. Met dit stappenplan kan je dan hierop inspelen om op maat te werken.

Vooraleer je begint aan alle stappen bepaal je best of je gericht gaat inzetten op bepaalde buurt(en), plaatsen, dorp(en), of op gemeente- of organisatieniveau. Dit bepaal je vanuit signalen en buurtanalyses alvorens van start te gaan. Waar ga je beginnen en waarom kies je die buurt(en)?

Ga te rade bij collega's, verenigingen, buurtbewoners, organisaties ... en pols bij hen in welke buurten zij denken dat er noden leven, waar er kansen liggen om aan de slag te gaan Vaak hebben zij een goed zicht op wat er leeft. Ook je eigen ervaringen zijn belangrijk. Dit geeft je een houvast om buurten af te bakenen waar je op wil focussen, waar je je op wil richten.



Stappenplan met handvatten en tips: Voor iedereen die wil starten met een lokale aanpak van eenzaamheid



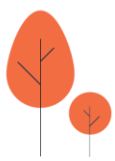
Stap 1: Creëer draagvlak intern en extern

Het is cruciaal om van bij de start **sterke verbindingen** te leggen. Duurzaam inzetten op deze verbindingen loont duidelijk. Ze zijn nodig om initiatieven te ontwikkelen op maat van de noden die leven in de buurt. Elke buurt heeft eigen unieke uitdagingen en kansen als het gaat over eenzaamheid. Door samen te werken met verschillende professionals, relevante buurtactoren en belanghebbenden ontwikkel je een aanpak die past bij de lokale behoeften en mogelijkheden. Maak onderscheid tussen intensieve samenwerkingen met partners die willen meedenken en meedoen en partijen die op de hoogte willen blijven van alle ontwikkelingen. Om partners te engageren is het belangrijk om te streven naar een aanpak waarbij iedereen voordeel heeft. Zoek partners die in hun missie, visie of doelstellingen sterk willen inzetten op de aanpak van eenzaamheid. Maar waardeer ook kleinere bijdragen van partners of organisaties.

Om een lokale, duurzame, langetermijnaanpak te implementeren, die breed gedragen wordt, is het belangrijk om te starten met **draagvlak creëren**. Ga daarbij op zoek naar partners die er tijd in willen investeren. Zet alle mogelijke actoren op een rij en bekijk in welke mate ze al dan niet kunnen bijdragen of zelfs essentieel zijn om de uitdaging aan te gaan. Bepaal een hoofdorganisatie als trekker voor het hele proces dient, die open staat voor vernieuwing en verbetering. Dit is de verbindende schakel die de regie neemt, het overzicht behoudt en eigenaarschap toont in de complete aanpak. Die fungeert als aanspreekpunt voor zowel interne als externe belanghebbenden. De rol van een professionele netwerkregisseur is hierin belangrijk. Het is een persoon die verschillende belangen kan inschatten en deze kan inzetten om acties met impact op touw te zetten. Dit vraagt enthousiasme, een open mind en overtuigingskracht.

Starten met stap 2 (nl. deskundigheidsbevordering), een vorming organiseren, blijkt als eerste initiatief een interessante eerste stap te zijn om partners samen te brengen. Hierbij kan je iedereen die interesse heeft uitnodigen. De ervaring leert dat je hiermee zowel andere professionals, als vrijwilligers en zelfs ervaringsdeskundigen bereikt die je alvast op de hoogte kan brengen en later kan uitnodigen om mee samen na te denken of aan de slag te gaan.

Hou alle contacten van bij de start warm door regelmatig terug te koppelen over het verloop van het proces. Organiseer als trekker jaarlijks netwerkbijeenkomst(en) en kleinere inspiratie en uitwisselingsbijeenkomsten voor alle betrokken samenwerkingspartners. Zo kunnen ze elkaar blijven ontmoeten. De trekker faciliteert, verbindt en ziet kansen voor nieuwe initiatieven en partners. Je kan ook gezamenlijk aansluiten op reeds bestaande netwerkbijeenkomsten en het thema 'eenzaamheid' daar structureel op de agenda zetten. Daarnaast is het van belang om deze verbindingen flexibel doorheen het proces in te zetten. Ze evolueren doorheen de tijd: soms is er in het begin heel sterk nood aan samenwerking met een bepaalde partner, en later in het proces misschien minder of omgekeerd. Daarom is het van bij de start als doorheen heel het proces nodig om goed ieders rol en verantwoordelijkheid in kaart te brengen. Veel samenwerkingen lopen vast op onuitgesproken verwachtingen.



Stap 2: Deskundigheidsbevordering

Deskundigheidsbevordering, namelijk het vergroten van de kennis en vaardigheden rond eenzaamheid en de aanpak en preventie ervan, kan in deze stap in globo op twee manieren ingezet worden. Enerzijds via een intervisietraject met de verschillende nauw betrokken partners en anderzijds via een lokale vorming open voor iedereen. In beide wordt de wetenschappelijke kennis rond de aanpak en preventie van eenzaamheid ingebracht en kunnen deelnemers leren en uitwisselen met elkaar.

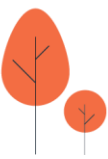
Het intervisietraject bestaat uit het uitwisselen van kennis en ervaringen en het uitdiepen ervan. Doel is om gezamenlijke uitdagingen te detecteren en elkaar te versterken in de aanpak. Op deze manier kunnen de professionals van elkaar leren en dit omzetten in de praktijk. Dit kan met verschillende trekkers zijn, die samenkomen uit verschillende regio's (zoals in dit traject binnen de regio Neteland). Dit kan evengoed een kernteam zijn dat eenzelfde traject wenst te doorlopen en extra samenkomt om samen het traject voor te bereiden en vorm te geven.

Daarnaast kan je in deze stap **een laagdrempelige vorming over 'eenzaamheid'** organiseren. Hierbij wordt iedereen met interesse uitgenodigd: vrijwilligers, professionals en inwoners. Op deze manier kan je ook ervaringsdeskundigen, mensen met eenzaamheidsgevoelens en mensen in chronische eenzaamheid bereiken.

Deze interactieve vorming verkent de oorzaken en gevolgen van eenzaamheid. Waarom kampen zoveel mensen met eenzaamheid? Hoe kunnen we eenzaamheid (h)erkennen? Hoe kunnen we het gesprek aangaan en wat doen we best niet? Deze vorming staat open voor iedereen die meer wil weten over 'eenzaamheid'. We kunnen immers allemaal een verschil maken en vaak zit het in de kleine dingen: een luisterend oor, een babbel, simpelweg aanwezig zijn... Deze vorming biedt inspiratie om in ons dagelijks werk en leven meer oog te hebben voor eenzaamheid. Elke vrijwilliger, buurtwerker, sociale of zorgprofessional, cafébaas, buur, lokale handelaar, kortom iedereen kan zijn steentje bijdragen. Deze vorming bleek echt als eyeopener te dienen, deelnemers keken achteraf anders naar het thema en hielden achteraf rekening met de inhoud in hun dagdagelijkse werking.

"Deze vorming is schitterend, laagdrempelig, zeer interessant en actueel. Iedereen met interesse in het thema zou deze vorming kunnen gebruiken, zowel professionals als vrijwilligers, als buurbewoners."

Birgit De Cnodder, Centrumleider De Schoor



Het materiaal van deze vorming kan je gratis downloaden. Daarmee kan je zelf een workshop geven in bv. je organisatie, buurtwerking, vereniging, ... om het thema bespreekbaar te maken. [Registreer je hier om het materiaal te ontvangen](#).



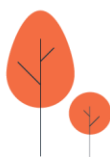
(Foto: vorming te Olen)



(Foto: vorming te Herenthout)



(Foto: vorming te Vorselaar)



Stap 3: Waar ben je al mee bezig?

Tijdens deze stap ga je na wat er allemaal reeds lokaal gebeurt in het kader van preventie en aanpak van eenzaamheid:

- Wat gebeurt er al in de buurt?
- Waar ben je (en andere partners) reeds mee bezig?
- Welke risicogroepen worden reeds bereikt?
- Welke risicogroepen worden momenteel niet bereikt?

Op die manier kan je eventueel doelgroepen **uitbreiden**, bestaande acties uitbreiden naar andere doelgroepen of kijken waar er kansen liggen voor verbreding of verdieping. We zeen eerder al op het belang van het creëren van een breed draagvlak. Wees er je bewust van dat er vaak veel meer gebeurt dan je misschien zelf weet. Kijk zeker over het muurtje en zet je bestaande netwerk in op je blik te verruimen.

Als je acties in kaart brengt die al lopen, kan je ook al bekijken welke impact deze acties hebben. In welke mate dragen ze effectief bij tot een verandering? Zijn het acties die structureel zijn ingebed of eerder beperkt? Kunnen we al iets leren uit deze acties voor onze verdere aanpak?

Een praktische tip: documenteer deze stap goed en deel je inzichten ook in je netwerk en start een gesprek op aan de hand van bovenstaande vragen.

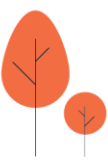
Stap 4: Waar liggen de noden van de buurt?

Tijdens stap 4 ga je na waar de noden van de buurt liggen om echt lokaal te werken aan de aanpak en preventie van eenzaamheid. De noden en behoeften van de buurt zijn immers van belang. Weten wat er leeft en daarop inspelen is cruciaal voor een buurtgerichte aanpak op maat.

Buurtanalyse

Ieder lokaal dienstencentrum werkt op regelmatige basis aan een buurtanalyse om zicht te krijgen op hoe de buurt eruit ziet. Dit kan als leidraad dienen waarop verder gewerkt kan worden. Maar ook andere organisaties kunnen zelf aan de slag om een buurtanalyse op te zetten. [Het ondersteuningspakket 'duurzaam werken aan zorgzame buurten'](#) kan hiervoor een interessante hulp zijn. Zo'n buurtanalyse bestaat uit een kwalitatief (verhalen, gesprekken met buurtbewoners) en kwantitatief (objectieve cijfers van de buurt) luik.

De kwalitatieve analyse geeft betekenis aan wat je in de kwantitatieve analyse vindt. Het is een participatieproces dat, wanneer je dit zorgvuldig aanpakt, mee zorgt voor voldoende draagvlak. Daarmee bedoelen we dat het heel belangrijk is om de juiste vragen te stellen of methodiek te hanteren, zodat deelnemers niet in algemeenheden blijven hangen, maar diep genoeg ingaan op wat ze ervaren en verwachten zodat je doelen en acties daarop zijn afgestemd.



Bouw verder op wat er leeft

Ga te rade bij je partners, collega's, verenigingen, buurtbewoners, organisaties ... en pols bij hen welke noden zij denken dat er leven, waar er kansen liggen om aan de slag te gaan ...

Let wel op: het buikgevoel van jou of anderen stemt niet noodzakelijk altijd overeen met de realiteit. Kijk dus steeds met een frisse, open blik naar de cijfers om te vermijden dat je bepaalde signalen uit het oog verliest. [Het ondersteuningspakket 'duurzaam werken aan zorgzame buurten'](#) kan ook hiervoor een interessante hulp zijn.

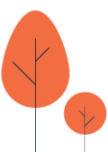
Stap 3 en 4 geven samen een zicht op de noden van de buurt. Daarop bouw je dan verder. Ze geven richting aan de volgende stappen die je kan zetten in een aanpak op maat tegen eenzaamheid.

Stap 5: Betrek degenen voor wie en met wie je acties gaat opzetten

De volgende stap is om buurtbewoners te betrekken bij de acties die je zal opzetten of bestaande acties en initiatieven te verbeteren. Ondertussen heb je hen tijdens voorafgaande stappen betrokken en is er reeds draagvlak gecreëerd voor en met wie je de acties zal opzetten. Om een stap verder te gaan en je acties ook effectief mee vorm te geven, betrek je best ook degenen voor wie en met wie je de acties zal opzetten. Hiervoor kan je bijvoorbeeld persona's als methodiek.

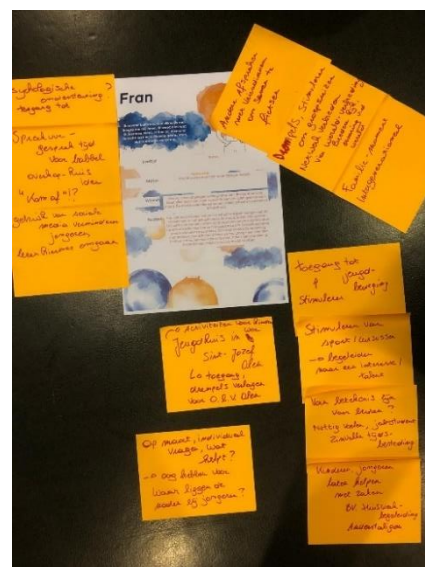
Persona's als methodiek om acties en interventies op maat van de plattelandscontext uit te werken

Een aanpak om eenzaamheid tegen te gaan moet afgestemd zijn op de situatie en noden van de persoon in kwestie. Een te algemene aanpak, schiet immers zijn doel voorbij. Het is daarom aangeraden om tijdens een bijeenkomst over de aanpak van eenzaamheid in je buurt met persona's te werken. Deze persona's beschrijven verschillende risicofactoren voor eenzaamheid, verschillende situaties diverse sociale noden... We werkten deze persona's uit op maat van de plattelandscontext.



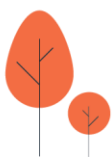


(Foto: participatief proces, werken met persona's te Grobbendonk)



(Foto: participatief proces met persona's te Olen)

Met deze persona's ga je aan de slag in groepsgesprekken. Voor het begeleiden van zulke gesprekken kan je beroep doen op de methodiek van focusgroepen. Voor meer informatie en begeleiding verwijzen we naar [het ondersteuningspakket 'Duurzaam werken aan zorgzame buurten'](#); pagina 222.



Je kan deze fictieve persona's aanpassen aan jouw situatie, jouw buurt, de kwetsbare personen die er leven en de mogelijke vragen die je nog hebt. Verder in deze toolkit vind je 'Persona's voorbeelden' terug. Kies de persona's die nauw aansluiten bij de mogelijk kwetsbare groepen die je al detecteerde (vb. veel alleenwonenden, veel oudste ouderen, veel jongeren, ...). Maak ze zo dat ze herkenbaar zijn voor jouw buurt en de mogelijke noden die je al formuleerde (mobiliteit, druk verkeer, weinig sociale contacten, geen ontmoetingsruimte ...). Waak er anderzijds goed over dat de situaties fictief blijven.

De concrete doelstelling van op deze manier te werken met persona's is tweeledig:

1. Inzichten verwerven

- Ideeën verzamelen (dromen).
- Wat zou er gedaan moeten worden, maar wordt nog niet gedaan?
- Welke ideeën leven er bij de betrokkenen?
- Wat moet er ontwikkeld worden om aan de noden te voldoen?

2. Draagvlak en goesting

- Draagvlak creëren voor toekomstige acties en initiatieven rond de aanpak en preventie van eenzaamheid.
- Burgers, vrijwilligers, mantelzorgers, professionals, ... samenbrengen om samen te werken aan de aanpak en preventie van eenzaamheid.

Stap 1: droomfase werken met persona's

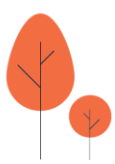
Persona's zijn fictieve personages die elk een reële situatie weergeven. De persona schetst een situatie en sociale noden. De deelnemers aan de tafelgesprekken gaan hiermee aan de slag. Het voordeel van werken met persona's is dat je de deelnemers rond de tafel enerzijds rond een concrete situatie kan laten nadenken. Anderzijds laat dit deelnemers toe om los te komen van de eigen problemen, hun eigen situatie en breder te denken over wat er leeft, nodig is in de buurt.

De deelnemers worden uitgenodigd om plaats te nemen aan verschillende tafels (maximum 8 personen en een gespreksleider per tafel, deze gespreksleiders zijn bij voorkeur professionals (vb. collega's). Daar maken ze kennis met hun persona. Nadat ze eerst uitgenodigd worden om de specifieke noden van de persona te benoemen en te verduidelijken, worden ze uitgedaagd te dromen: vb. "Wat zou er in je buurt moeten gebeuren opdat eenzaamheid aangepakt wordt voor persoon x?".

Ze mogen hierbij loskomen van beperkingen in tijd, middelen, obstakels Vervolgens volgt een pauze. Na de pauze schuiven de deelnemers door naar een volgende tafel waar ze kennis maken met een andere persona, de ideeën die voor deze persona bedacht zijn en waarop ze uitgedaagd worden verder te brainstormen.

Stap 2: doefase: de ideeëncarrousel

Wanneer je naast het dromen ook al tijd en ruimte hebt om richting het plannen te gaan, kan je een vervolgsessie inplannen. De doelstelling van deze bijeenkomst is om de ideeën die uit de eerste sessie naar voren kwamen, te concretiseren en te verfijnen. Ook kan dit al een moment zijn om in te zetten op samenwerking: wie wil er meewerken aan een concreet idee?



Nodig de deelnemers van je eerste sessie opnieuw uit. Je kan de groep ook uitbreiden met anderen die de eerste keer nog niet konden aansluiten of personen die je miste aan de vorige tafel. Van belang is dat je deze sessie start met een duidelijke toelichting over wat de doelstelling is van de sessie en een samenvatting van wat er uit de vorige sessie kwam.

Ter voorbereiding kan je al de ideeën die uit de eerste sessie kwamen concretiseren, bv. uit de eerste sessie kwam de problematiek van mobiliteit naar boven. De deelnemers droomden van een dienst met vrijwilligers die, naast de werking van de minder mobiele centrale, ingezet kan worden voor verplaatsingen naar het lokaal dienstencentrum of vb. om samen naar de markt te gaan. Het idee van de “vroemvrijwilligers” ontstond. Dit idee werd door de betrokken professionals ter voorbereiding van de volgende sessie al wat verder uitgewerkt en concreet gemaakt.

Wat zijn de voordelen van deze manier van werken?

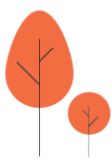
- Deelnemers krijgen de kans om samen ideeën uit te werken. Op deze manier creëer je onmiddellijk draagvlak voor concrete acties en initiatieven. Het zijn “hun” ideeën.
- Deelnemers worden aangespoord om er in de toekomst samen verder aan te werken. Ze kunnen zich alvast kandidaat stellen. Zo ben je al onmiddellijk aan het samenwerken.
- Je zet actief in op participatie door hen zelf mee te laten nadenken, brainstormen (of indien mogelijk mee beslissen). Afhankelijk van je invulling van de sessies kan je inzetten op raadplegen, adviseren of coproduceren.

Tip: Waarderend bevragen

Wanneer we in gesprek gaan over bepaalde uitdagingen hebben mensen de neiging om stil te staan bij wat er misloopt of niet werkt. De waarderende benadering vertrekt van wat er sterk is, wat er voor zorgt dat dit sterk is en waar we deze sterktes nog verder meer kunnen inzetten. Dit doe je door deelnemers te vragen om de gewenste situatie te schetsen en hen daarna te vragen of ze al geheel of gedeeltelijk acties zien die aan deze gewenste situatie bijdragen.

Het is ook belangrijk om het probleem telkens te vertalen naar een uitdaging. Bijvoorbeeld: “We kennen elkaar niet meer, mensen zeggen zelfs geen goedendag meer als je ze op straat tegen komt” wordt dan “We werken aan een buurt waar mensen elkaar kennen, mensen elkaar groeten en enthousiast zijn als ze voor elkaar iets kunnen betekenen”. Een positief toekomstbeeld maakt mensen enthousiast en geeft goesting om bij te dragen.

Meer over de waarderende benadering: https://www.kessels-smit.com/files/Artikel_waarderend_coachen.pdf



Marc

“Ik zou meer buiten willen komen, maar ik vind het heel lastig om ergens alleen te komen.”



Leeftijd 43 jaar

Status Alleenstaand

Job Geen job, ontvangt een ziekte-uitkering. Leeft met zeer beperkte financiële middelen.

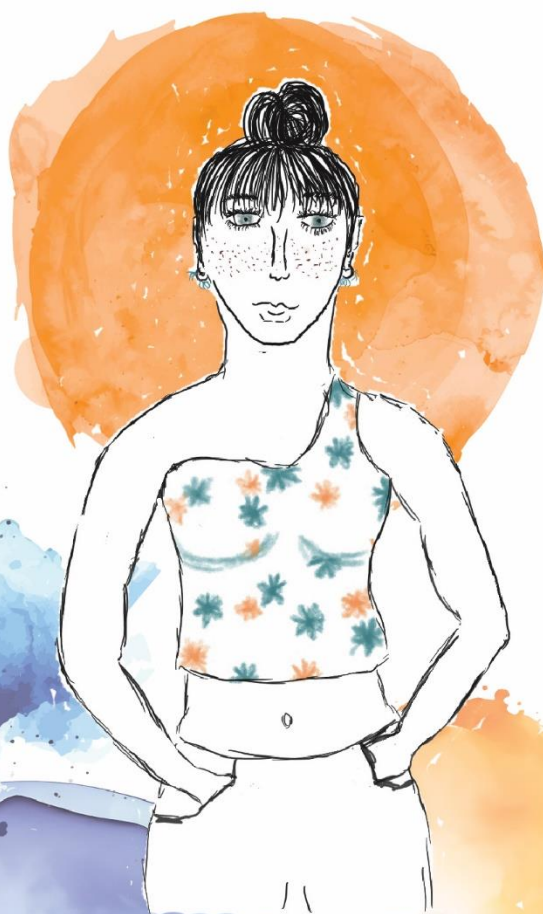
Woonomgeving Recent verhuisd van een psychiatrisch ziekenhuis naar een sociale woonwijk waar hij een kleine studio huurt. Hij heeft amper contact met de buurt.

Sociale noden Hij heeft het moeilijk om contacten te leggen, leeft social geïsoleerd. Hij is angstig en weet niet hoe hij mensen kan ontmoeten. Hij wenst meer contacten te hebben. De dagen dat hij niet veel om handen heeft, neemt hij wat slaapmedicatie, soms ook overdag. Dit helpt hem om de dag door te komen. De antidepressiva heeft hij nodig om zijn negatieve gedachten onder controle te houden.

Vervoer Hij heeft een beperkte mobiliteit en is volledig afhankelijk van het openbaar vervoer dat amper aanwezig is in zijn woonomgeving.

Fran

"Ik ervaar buiten school dikwijls een leegte om mij heen. Ik weet niet wat ik hiermee moet. Ik kan bij niemand terecht met mijn diepste gedachten, dat is dikwijls eenzaam."



Leeftijd 16 jaar

Status Woont samen met haar broer bij haar ouders.

Woonomgeving Woont in een afgelegen woning langs een drukke steenweg. Moet elke dag 11 km naar school fietsen (er rijden geen bussen meer). De meeste vriendinnen wonen vlakbij school en spreken af in hun buurt.

Sociale noden Het lukt haar dikwijls niet om na school te blijven hangen met de vriendinnen. In het gehucht waar ze woont is niet veel te doen. Ze heeft veel vrienden online, en ervaart een enorme sociale druk via sociale media. Hier kan ze niet goed mee om. Ze heeft dikwijls verbinding met anderen, vooral buiten school. Ze zou graag meer vrienden hebben om samen activiteiten te doen, haar vrije tijd anders te besteden dan enkel op sociale media te zitten.

Tine

“Veel familie heb ik niet. Het is niet makkelijk om iedere maand rond te komen. Veel tijd en geld voor vrije tijd is er niet. Ik zou graag iemand dichtbij hebben waarbij ik terecht kan voor een goede babbel, een vraag, ...”



Leeftijd 38 jaar

Status Alleenstaand, 3 kinderen
(1, 6 en 14 jaar)

Job Werkzoekende

Woonomgeving Net verhuisd, huurt een klein appartement. Er zijn enkel een lokaal winkeltje en een apotheek aanwezig in de buurt. Ze doet alles met de fiets.

Sociale noden Ze zou graag meer sociale steun ervaren en het gevoel hebben dat ze er niet alleen voor staat. Ze mist een goede babbel, iemand die ze kan vertrouwen en waarmee ze haar zorgen kan delen.

Kinderen De kinderen sporten graag. Eén van haar kinderen heeft een fysieke beperking. Hierdoor is het moeilijk om buiten te komen.

Maria & Frans

"Ik zou graag wat meer onder de mensen komen. Nu zorg ik voor Frans en kan ik thuis moeilijk weg. Hij is al een paar keer gevallen, dus ik durf hem niet alleen thuislaten."



Leeftijd Beide 75 jaar

Gezondheid Frans heeft MS, Maria zorgt al jaren zeer intensief voor Frans.

Woonomgeving Ze willen oud worden op den buiten, ze wonen dicht bij de bakker. Hun huidige woning is niet aangepast aan de zorgnoden van Frans. Bovendien kunnen ze hun tuin niet meer onderhouden. De zorg wordt steeds zwaarder.

Sociale noden Ze houden van hun buurt, buitenkomen, een babbeltje bij de bakker, ... Door de zorg is het moeilijk om sociale contacten te onderhouden. Vrienden thuis uitnodigen lukt bijvoorbeeld niet meer.

Kinderen De kinderen wonen verder weg en komen slechts af en toe langs.

Financieel Ze hebben een gezinspensioen van 2200 euro, een beetje spaarcenten, maar ook veel medische kosten.

Hulp Er komt twee keer in de week gezinszorg.

Lucas

“Het leven van een jonge boer is zwaar. De druk en de uitdagingen om te slagen liggen hoog. De stress heeft een stevige impact op mijn relatie. Bovendien hebben we geen tijd voor vrienden. We hebben echt dikwijls het gevoel dat we er alleen voor staan.”



Leeftijd 43 jaar

Status Gehuwd, 2 tiener kinderen

Job Zelfstandig landbouwer. Ze hebben een grote verantwoordelijkheid over het grote veebedrijf.

Sociale noden Lucas werkt altijd hard, samen met zijn vrouw, tot laat op de avond. Ze hebben geen tijd voor hobby's of vrienden. Ze ervaren dagelijks een grote druk om het bedrijf goed te laten draaien. Door de hoge kosten en de groei van het bedrijf zijn ze grote leningen aangegaan. Dit zorgt voor de nodige stress, wat de hechte relatie met zijn vrouw heeft veranderd. Ze hebben weinig tijd voor elkaar als koppelen hebben een beperkt sociaal netwerk. Hun toch wel geïsoleerde leven zorgt voor eenzaamheid.

Ismael

"Soms wordt het me teveel: slagen voor mijn studies, de druk van mijn ouders, altijd het goede voorbeeld moeten geven... Ik wou dat er iemand eens echt luisterde naar hoe ik me voel. Ik studeerde als eerste van ons gezin en merk dat ik alles zelf moet uitzoeken."



Leeftijd 20 jaar

Status Single, inwonend bij zijn ouders

Job Student sociaal werk

Woonst Woont samen met zijn ouders en twee jongeren zussen in een rijhuis. De oudste broer is het huis uit.

Inkomsten Ismael werkt tijdens de zomer als animator bij de Speelpleinwerking.

Sociale noden Ismael heeft enkele goede vrienden van op school en in zijn dorp. In de stad waar hij studeert heeft hij enkele vrienden van een andere origine. Zelf heeft hij Turkse roots. In het dorp zijn er weinig personen met een andere culturele achtergrond. Hij vindt moeilijk aansluiting in zijn buurt en overtuigt zich vaak eenzaam, alsof hij niet thuis hoort in zijn buurt, hoewel hij hier al heel zijn leven woont. Hij heeft dikwijls het gevoel er alleen voor te staan.

Situatie Ismael is de oudste van het gezin, nu zijn broer het huis uit is. Zijn broer wilde niet studeren en heeft het huis snel verlaten. Hij lag in conflict met zijn ouders. Ismael's ouders verwachten dat hij zijn studies vlekkeloos aflegt, als voorbeeld voor zijn jongere zussen. Dit is niet evident voor hem. Door de druk heeft hij last van faalangst. Hij vindt het moeilijk om zich te concentreren en mist zijn broer waar hij advies aan kan vragen. Hij zit momenteel in zijn tweede jaar en slaagde voor enkele vakken niet.

Stap 6: Stilstaan bij de onderbouwing en impact van je acties

In stap 6 sta je stil bij de onderbouwing en impact van je potentiële acties. Dit is een belangrijk onderdeel in het proces.

Onderbouwing: Kennis over werkzame elementen in de aanpak en preventie van eenzaamheid

‘De’ aanpak bestaat niet. Vaak denken we, vanuit goede bedoelingen, dat meer contacten als vanzelf tot minder eenzaamheid leiden. Zo simpel is het niet. Voor sommige personen kunnen meer contacten betekenisvol zijn, voor anderen ligt de sleutel ergens anders. Er is weinig geweten over de effectiviteit en doeltreffendheid van eenzaamheidsinterventies, alsook over de factoren die bijdragen tot hun succes¹⁷. Het is van belang om **verschillende elementen te combineren** om eenzaamheid aan te pakken. Hierbij dienen interventies rekening te houden met de noden en behoeften van de persoon zelf, maar ook aandacht te hebben voor de eerdere levensloop en de situatie van de persoon¹⁸.

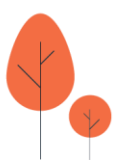
In een recente studie² halen 18-plussers die zich soms tot vaak eenzaam voelen, aan wat hen kan helpen. Diverse zaken blijken potentieel te hebben tegen eenzaamheid, zoals een praatje kunnen maken, afleiding zoeken, maar evengoed gaan wandelen of fysieke aanrakingen, psychologische hulp of vrijwilligerswerk doen. Het is dus waardevol om in te zetten op ontmoeting, maar we dienen onze aanpak breed te bekijken.

Vandaag de dag zien we dat veel praktijken vooral inzetten op ontmoeting. Dit is uiteraard belangrijk en cruciaal, maar niet voldoende. Ideaal is om verschillende werkzame elementen in de aanpak en preventie van eenzaamheid te combineren met je actie, dit blijkt het meest impactvol. Daarom hebben we hieronder een checklist opgesteld die je kan helpen om stil te staan bij de actie die je voor ogen hebt en de verschillende potentieel werkzame elementen.

Hieronder, tabel 1, hebben we op basis van wetenschappelijke studies, een overzicht gemaakt van de verschillende potentieel werkzame elementen¹⁹. Je kan [dit rapport](#) raadplegen voor meer achterliggende info over eenzaamheidsinterventies.

De tabel geeft een lijst van potentieel werkzame elementen in de aanpak en preventie van eenzaamheid. Wanneer je een actie voor ogen hebt, kan je nagaan of deze aansluit bij meerdere van deze elementen. Mogelijk geeft deze lijst je ook inspiratie om je actie of initiatief anders aan te pakken en wat bij te sturen. Of misschien eens iets nieuws te doen, iets wat je nog niet geprobeerd hebt en eveneens helpend kan zijn voor een bepaalde doelgroep.

De tabel bevat een breed scala van potentieel werkzame interventies en elementen van acties en interventies. Sommige zijn meer individueel gericht, op bijvoorbeeld psychologische hulpverlening. Andere verwijzen naar specifieke activiteiten, zoals buddyinterventies of werken rond mindfulness. Weer andere verwijzen eerder naar manieren of assen van werken, bijvoorbeeld inzetten op betekenisvolle rollen. Verken op basis van vorige stappen welke het meest aansluiten bij de actie die je voor ogen hebt en jou bijkomende inspiratie kunnen bieden om nog meer op maat te werken.



Tabel 1 Overzicht van de potentieel werkzame interventies en elementen

Interventies en elementen	Betekenis
Sociaal cognitieve training (maladaptive social cognition)*	Interventies die gericht zijn op het verminderen van “maladaptieve” cognities bij eenzame mensen. Ze kunnen gericht zijn op cognitieve vooroordelen of attributiestijlen, en de manier veranderen waarop mensen over hun sociale relaties denken. Dit heeft tot doel gedrag te veranderen, waardoor sociale banden toenemen en eenzaamheid afneemt (Mann et al., 2017).
Sociale steun verhogen*	Het vergroten van sociale of/en emotionele steun de interventies focussen op regelmatige contacten, zorg of het bieden van gezelschap.
Psychologische interventie*	Psychologische therapieën omvatten therapeutische benaderingen die worden verstrekt door gezondheidsprofessionals of opgeleide therapeuten (Gardiner et al., 2018).
Sociale activiteiten stimuleren*	Deelnemen aan sociale activiteiten, activiteiten in groep (Gardiner et al., 2018).
Sociale netwerken creëren*	Netwerk vergroten van mensen (Mann et al., 2017).
Mindfulness*	Mindfulness wordt gedefinieerd als het bewustzijn dat ontstaat door aandacht te schenken aan het huidige moment met een niet-oordelende houding (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness praktijken blijken waakzaamheid te bevorderen, communicatie en empathie te verbeteren, en in het algemeen de mentale en fysieke gezondheid te verbeteren (Brown et al., 2007).

Psycho-educatie	Psycho-educatie kan gericht zijn op het omgaan met geestelijke gezondheidsproblemen en op het belang van sociale steun (Mann et al., 2017).
Sociale vaardigheden	Iemand die zijn of haar sociale vaardigheden vergroot, gaat gemakkelijker een gesprek aan en is beter in staat een gesprek gaande te houden, waardoor contact makkelijker verloopt. Hij of zij kan relaties diepgang geven (bijvoorbeeld door goed te luisteren en ondersteunende reacties te geven) en problemen binnen relaties voorkomen of oplossen. De persoon is zekerder en heeft meer zelfvertrouwen om sociale relaties aan te gaan (Bouwman & van Tilburg, 2020)
Vaardigheidsontwikkeling	Het ontwikkelen of versterken van vaardigheden (bv. computervaardigheden).
Bezigheden	Iemand krijgt het gevoel zinvol bezig te zijn met een productieve activiteit of ontspanning, plezier. Hij of zij haalt voldoening en plezier uit het bezig zijn, waardoor de eenzaamheid minder zwaar weegt of men van de eenzaamheid is afgeleid. Daardoor vermindert de sterkte van het eenzaamheidsprobleem, en ontstaat door de vergrote afstand tot het probleem, ruimte voor een oplossing. Het doel van de activiteit is niet sociaal gericht. De activiteit kan individueel of in een groep worden uitgevoerd (bv. computervaardigheden leren, binnenshuis of buitenshuis tuinieren, ...) (Bouwman & van Tilburg, 2020)
Ontmoeten / sociaal contact	Iemand heeft de mogelijkheid sociale interacties te hebben of nieuwe sociale contacten aan te gaan. Met het aangaan van contacten wordt het netwerk uitgebreid. Vaak zijn deze contacten in eerste instantie niet diepgaand; vaak zijn ze eenmalig. Sommige contacten kunnen na verloop van tijd uitgroeien tot een persoonlijk en betekenisvol contact. Een stap kan gezet worden naar instandhouding van het contact (ontwikkeling van een duurzame relatie), en daarmee tot een duurzame uitbreiding van het netwerk komen (Bouwman & van Tilburg, 2020).

Praktisch ondersteunen

Iemand krijgt steun bij praktische zaken en heeft daardoor het gevoel ingebed te zijn in een groter, zorgzaam verband. Als iemand weet dat hij of zij (laagdrempelig) om hulp kan vragen, draagt dat bij tot het gevoel er niet alleen voor te staan. Het betreft één of meer relaties gericht op praktische hulp en hoeft niet diepgaand te zijn. De hulp kan structureel of eenmalig zijn, en telkens door dezelfde of door andere personen worden geboden. Een voorbeeld hiervan zijn huisbezoeken waarbij in kaart wordt gebracht waar iemand hulp bij kan gebruiken (Bouwman & van Tilburg, 2020).

Betekenisvol contact

Het gaat om regelmatig, positief, en duurzaam contact. Het voelt als een vertrouwensband. Iemand ervaart een gevoel van herkenning, dat een andere persoon er voor hem of haar is. Daarmee wordt een gevoel van 'beloning' en geborgenheid gecreëerd: iemand staat er niet alleen voor. Voorbeelden zijn 'buddy-projecten', vrijwilligers die als maatje op bezoek komen (Bouwman & van Tilburg, 2020)

Realistische verwachtingen

Iemand met onrealistische verwachtingen over de mogelijke frequentie van contact, of over de snelheid waarmee een diepgaand of duurzaam contact ontstaat, wordt gauw teleurgesteld. Dit kan leiden tot negatieve interpretaties van het sociaal gedrag van anderen ('ze willen mij niet'). Hierdoor wordt het moeilijk nieuwe initiatieven tot contact te nemen en ontstaat de neiging zich sociaal terug te trekken. Dit leidt tot een toename van eenzaamheid. In staat zijn onrealistische verwachtingen bij te stellen, leidt ertoe dat iemand positieve ervaringen opdoet in sociale situaties en met relaties. Voorbeelden van interventies zijn: cognitieve gedragstherapie; lesonderdelen gericht op het ontwikkelen van realistische verwachtingen in de cursus 'Zin in vriendschap' (Bouwman & van Tilburg, 2020)

Betekenisvolle rol

Iemand die iets doet voor anderen (een persoon, organisatie of de samenleving) krijgt het gevoel dat hij of zij van belang is, ertoe doet, en daarmee deel is van een groter geheel. Het vergroot het zelfvertrouwen en de zelfwaardering, waardoor iemand beter in staat is met zijn of haar situatie om te gaan. De band met een ander wordt versterkt als die ander zijn of haar erkenning en waardering uitspreekt. Een voorbeeld is vrijwilligerswerk doen (Bouwman & van Tilburg, 2020)

Digitale technologische interventies	Digitale apps, webgebaseerde sociale netwerkinstrumenten, sensoren en robots. Hoewel deze hulpmiddelen gebruik maken van digitale technologie, zijn zij heterogeen in vele aspecten, zoals de middelen die zij bieden om sociaal contact te leggen; de doeleinden waarvoor zij worden gebruikt; de manieren en methoden van hun toepassing; de frequentie van hun gebruik; en hun gebruikers, die van elkaar verschillen op vele vlakken (Beckers et al., 2022).
Vriendschaps-/buddy-interventies	Vriendschaps- of buddy-interventies hebben tot doel de eenzame persoon te ondersteunen, vaak via een één-op-één benadering en betrokkenheid van vrijwilligers (Gardiner et al., 2018).
Interventies met dieren	Dierinterventies zijn interventies die interacties met een dier omvatten, soms gepaard als dierentherapie (Gardiner et al., 2018).
Vrije tijd	Vrijtijdsontwikkeling, gericht op nieuwe vrijetijdsactiviteiten (Gardiner et al., 2018).
Gezondheidszorg en welzijnszorg	Dit zijn interventies met een focus op zorg en steun, vaak geboden door professionals. Voorbeelden zijn: huisbezoeken waarbij ondersteuning geboden wordt (Gardiner et al., 2018).

**Effectiviteit bewezen in meerdere reviews/meta-analyses: (Eccles & Qualter, 2021; Gardiner et al., 2018; Masi et al., 2011; Beckers et al., 2022; Veronese et al., 2021).*

Onderbouwing: voor wie?

Naast wat je doet is minstens even belangrijk voor wie je het doet. Onderzoek leert dat de meeste initiatieven voornamelijk inzetten op de doelgroep 'ouderen'. Terwijl we weten dat er vele andere risicogroepen zijn die ook baat hebben bij doordachte initiatieven. Denk maar aan de jongeren die ook vaak geconfronteerd worden met eenzaamheidsgevoelens of verschillende andere risicogroepen. Onderstaande checklist helpt ook om stil te staan bij deze verschillende doelgroepen.

Deze checklist, tabel 2, dient als leidraad voor een bredere kijk op eenzaamheid, om onderbouwde initiatieven op te starten.

Het is belangrijk om op voorhand stil te staan bij de actie, de bijhorende werkzame elementen en je doelgroep. Hier vind je een voorbeeld vanuit Kortenaken terug:

Je staat niet alleen	
Werkzame elementen	Ontmoeting, sociale steun, sociale netwerken, detectie en toeleiding
Opzet	Lokaal bestuur gaat langs bij iedere inwoner die recent iemand in het gezin heeft verloren, daarnaast is er ook een lotgenotencontact - jaarlijks de mensen samenbrengen die iemand hebben verloren - groep komt maandelijks samen
Doelgroep	Iedereen met verlies van naaste
Primaire actor	Lokaal bestuur Kortenaken

Onderbouwing: hoe? Rol van stakeholders

Niet alleen wat je doet en voor wie is belangrijk. Ook hoe je het aanpakt, tijdens dit proces maar ook in de uitvoering zelf. Dit gaat dan over je vaardigheden en houding als professional, je benadering en aanpak. Hiermee kan je het verschil maken. Een **krachtgerichte en empowerende aanpak** is hierbij erg helpend. In de aanpak en preventie van eenzaamheid is het belangrijk om je te richten op de talenten en krachten van mensen, op wat ze graag doen en waar ze energie van krijgen. Dit geeft mensen een positief gevoel en vergroot hun autonomie. Dit helpt ook om eenzaamheid uit de taboesfeer te halen. Hierbij aansluitend blijkt dat een persoonsgerichte aanpak een meerwaarde is. Zelfs al richt je je op (een) bepaalde doelgroep(en), ook daarbinnen zijn ieders noden en wensen wanneer het over eenzaamheid gaat, verschillend.

Daarnaast kan je door middel van een participatieve manier van werken mensen een stem geven. Door participatie in te bouwen in acties en initiatieven, voelen mensen zich meer betrokken. Het zorgt ervoor dat ze zich meer 'eigenaar' gaan voelen van de actie. De mate van participatie kan evolueren doorheen het traject en in hoeverre dit mogelijk is, hangt af van je doelstelling, doelgroep en type activiteit. Wees er daarom aandachtig voor doorheen het proces.

Wees je er ook van bewust dat niet elke activiteit iedereen aanspreekt. Door middel van een warme toeleiding kan je mensen gericht doorverwijzen naar andere activiteiten die georganiseerd worden in de buurt of organisaties. Een goed zicht hebben op wat er leeft, welke organisaties en initiatieven er actief zijn in je regio, is dus een meerwaarde. Het kan ook een stap verder gaan, want ook samenwerking tussen partners over verschillende domeinen en sectoren heen is een meerwaarde. Eenzaamheid aanpakken doe je immers niet alleen en vraagt inspanningen van verschillende actoren. Zo blijkt het voor mensen een grote drempel om alleen ergens te moeten binnengaan bij een activiteit of in een bestaande groep. Iemand die de brug maakt tussen beide, dit kan zowel een professional zijn als een vrijwilliger, maakt een groot verschil. Binnen de verschillende acties bleek dan ook het belang van persoonlijk contact om mensen te bereiken, outreachend werken, heel waardevol. Kortom, persoonlijk contact rendeert.

Onderbouwing: een structurele kijk

Waar de werkzame elementen uit tabel 1 verwijzen naar een specifieke aanpak of werkwijze, is het ook belangrijk een brede maatschappelijke bril op te zetten en oog te hebben voor structurele ongelijkheden in eenzaamheid. Denk aan armoede, maar ook bijvoorbeeld een buurt met een slechte verkeersveiligheid, weinig groen, geen vervoersmogelijkheden, geen banken in de publieke ruimte, ...²⁰.

Ook hier kan je rond werken in de aanpak en preventie van eenzaamheid. Dit vertaalt zich niet noodzakelijk altijd in een concrete actie. Op beleidsniveau kan je hier eveneens rond werken, bijvoorbeeld binnen je lokaal bestuur of bovenlokaal.



Dit kan op verschillende manieren: het doorgeven van bepaalde signalen naar het betrokken bestuur, maar ook samen met andere actoren, diensten of beleidsdomeinen hierrond werken. Zo kan het bijvoorbeeld zinvol zijn om bij een geplande ingreep in de publieke ruimte mee aan tafel te zitten en vanuit een eenzaamheidsbril en de lokale kennis die je hierrond opbouwde mee tips te geven.

Wist je dat ...

ook plekken om even alleen en tot rust te komen, kunnen helpen tegen eenzaamheid? Ook de publieke ruimte zo inrichten dat het oké is om ergens alleen te zijn, zou helpen²¹. Denk aan:

1. Plaatsen om te reflecteren over eenzaamheid
2. Plaatsen om even te ontsnappen aan eenzaamheid
3. Een algemene verbondenheid met een plaats mogelijk maken

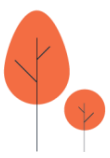
Een concreet voorbeeld zijn troostplekken. Maar ook groen in de buurt, de mogelijkheid om even te gaan wandelen kan helpend zijn.

Onderbouwing: waar naartoe? Impactanalyse

Tot slot, het is belangrijk om vooraf stil te staan bij de impact, de verandering die je wenst te realiseren met je acties. Je denkt na over het 'waarom' van je actie. Onderstaande vragen kunnen je helpen en richting geven bij je impactanalyse:

- Wat gaat er gebeuren? (Met andere woorden: de actie die je zal ondernemen.)
- Wie voert de actie uit?
- Wie is er betrokken?
- Tot welke resultaten moet die actie leiden?
- Welke verandering vindt er plaats? Hoe weten we dit? Hoe kunnen we dit aantonen? Wat verklaart dit?

De lijst met vragen op de volgende pagina kan een leidraad zijn om hierover onderbouwd na te denken, alvorens aan de slag te gaan.



[illegible]

Tabel 2: checklist

Participatie		Op welke elementen zet jouw actie in?	Op wie richt je jouw actie?			Welke partnerschappen heb je nodig?
Wie betrokken? Waarom?	Waarom deze actie en voor wie?	Potentieel werkzame elementen	Actie	Leeftijdsgroepen	Doelgroepen/risicogroepen	Partners
		Sociaal cognitieve training (maladaptive social cognition)	Primaire actie (iedereen)	Kinderen	Jongeren	ELZ
		Sociale steun verhogen	Secundaire actie (risicogroepen)	Jongeren	Personen met een verminderde gezondheid of/en fysieke/mentale beperking	CAW
		Psychologische interventie	Tertiaire actie (personen met eenzaamheidsgevoelens)	Jongvolwassenen	Personen in sociaal isolement	Bib
		Sociale activiteiten stimuleren		Volwassenen	(Alleenstaande) 75plussers	Welzijns- of zorgorganisaties
		Sociale netwerken creëren		Ouderen	Eenoudergezinnen	Huisartsen
		Psycho-educatie		Alle leeftijden	Kwetsbare ouderen	Buurtcomité(s)
		Sociale vaardigheden			Personen in armoede	WZC
		Vaardigheidsontwikkeling			Nieuwkomers	Mutualiteiten

	Bezigheden	Landbouwers	Samenlevingsopbouw
	Ontmoeten / sociaal contact	Mensen met rouw en verlieservaring	Dienst vrijetijd
	Praktisch ondersteunen	Landbouwers	Jeugdactoren
	Betekenisvol contact	Mantelzorgers	Onderwijs
	Realistische verwachtingen		Anderen?
	Betekenisvolle rol		
	Digitale technologische interventies		
	Vriendschaps-/buddy-interventies		
	Interventies met dieren		
	Vrije tijd		
	Gezondheidszorg en welzijnszorg		

Stap 7: Ga aan de slag: enkele goede praktijken

Stap 7, ga aan de slag. Het is ook een proces van starten en doen, uittesten, aanpassen en bijsturen. Hieronder kan je de verschillende acties terugvinden die tijdens het begeleidingstraject, 2024-2025 werden opgestart en de komende jaren verder gezet worden. Niet alle acties hebben direct een impact, sommige zijn nog in opstartfase en hebben meer tijd nodig, anderen hebben hun impact reeds bewezen op korte termijn.

‘Samen Lezen’ en lotgenotencontact in Noorderwijk

Doelgroep:

Gericht op personen met dementie en hun mantelzorgers

Werkzame elementen:

- Betekenisvol contact en zingeving: Verbinding en ontmoeting bevorderen via verhalen (Samen Lezen)
- Sociale steun en praktisch ondersteunen: Ondersteunen van mantelzorgers (luisterend oor aanbieden, info geven en eventueel doorverwijzen)



SAMEN LEZEN: JOUW VERHAAL TELT!

Ben jij iemand die van kortverhalen kan genieten?

Ontmoet jij graag andere personen met geheugenproblemen in een gezellige omgeving met een kopje koffie of thee?

Dan ben jij degene die we zoeken!

‘Samen Lezen: jouw verhaal telt!’ is een nieuw project van LDC Het Pomphuis en richt zich op personen met geheugenproblemen en/of dementie.

Het project ‘Samen Lezen: jouw verhaal telt!’ brengt mensen via verhalen samen.

De deelnemers vertellen over hun luister- of leeservaringen in een ontspannen sfeer.

De leesgroep, die begeleid wordt door 2 leesbegeleiders, komt maandelijks samen gedurende een 2-tal uur in de bibliotheek van Noorderwijk en gaat van start in januari 2025.

Ben jij degene die we zoeken of wil je graag meer informatie?

CONTACTEER ONS:

✉ dienstencentrumherentals.be
☎ 014 85 92 42 (Micheline Mertens)
☎ 014 80 09 19 (Winny Buyens)

Logos: Provincie Antwerpen, Vlaanderen, Herentals, LDC Het Pomphuis, Europe Union



MANTELZORGER VOOR EEN PERSOON MET DEMENTIE?

PRAAT EROVER MET LOTGENOTEN!

Wilt u graag ervaringen delen met andere mantelzorgers van personen met dementie of geheugenproblemen? Kom dan met een tasje koffie praten met lotgenoten!

ELKE LAATSTE VRIJDAG VAN DE MAAND

9.30 - 11.30 UUR

DORPSHUIS NOORDERWIJK

INSCHRIJVEN IS NIET NODIG

GRATIS

Let op: het lotgenotencontact van vrijdag 30 mei vindt plaats op vrijdag 23 mei, dat van vrijdag 26 december op vrijdag 19 december.
In juli en augustus is er geen lotgenotencontact.

CONTACTEER ONS:

✉ dienstencentrumherentals.be
☎ 014-28 20 20

Logos: Provincie Antwerpen, Vlaanderen, Herentals, LDC Het Pomphuis, Europe Union

Contactgegevens: winny.buyens@herentals.be



Kerstkaartactie gekoppeld aan ontmoetingsmomenten in Morkhoven

Doelgroep:

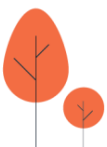
Alleenstaande 60+ers, alleenstaande 70+ers en alle 80+ers in Morkhoven

Werkzame elementen:

- Outreachend werken: De meest kwetsbare bereiken aan de hand van een kerstwens via deurcontacten met professionals
- Informeren over LDC Het Pomphuis
- Zorgvragen detecteren en toeleiden
- Inzetten op ontmoeting en verbinding



Contactgegevens: winny.buyens@herentals.be



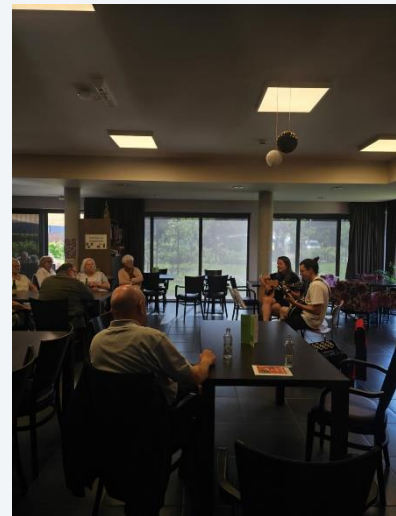
Nieuwejaarskezoete – als muziek in de oren

Doelgroep:

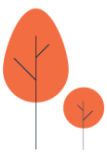
Alleenstaande of ongehuwde 65 – 75-jarigen

Werkzame elementen:

- Ontmoeting en verbinding: muziek als verbindende factor
- Praktisch ondersteunen: informeren over aanbod en dienstverlening
- Detectie en toeleiding via het ontmoetingsevenement, drempel verlagen om mensen welkom te heten op de welzijnsKampus



Contactgegevens: evelien.hoeylaerts@vorselaar.be



Zorgzame Buren Vorselaar – ‘Hey, ik ben er voor u’

Projectomschrijving:

Vorselaar wil na het Zorgzame Buurten-project blijven inzetten op het verduurzamen van het begrip: ‘Zorgzame Buren Vorselaar’. Buurtbewoners spelen een belangrijke factor in het detecteren van mogelijke vormen van eenzaamheid.

Doelgroep:

25 buurtcomités van Vorselaar – brugfiguren die eenzaamheid kunnen detecteren, en een link durven leggen naar het lokaal bestuur én de buurtbewoners van de buurt

Werkzame elementen:

- Betekenisvol contact: zorgzame buren
- Detectie en toeleiding: inzetten van bezoeken aan alle buurtcomités door het lokaal bestuur op zoek naar brugfiguren die eenzaamheid kunnen detecteren, en kunnen toeleiden naar het lokaal bestuur
- Praktisch ondersteunen en sociale steun: zorgzame buren die onderling hierop inzetten



Contactgegevens: evelien.hoeylaerts@vorselaar.be



De Zilvermobiel naar de Komie Giere

Projectomschrijving:

Het hele jaar door was Komie Geire moeilijk bereikbaar. Onze bezoekers – die niet mobiel zijn – konden dankzij deze actie toch naar het sociaal restaurant komen.

Doelgroep:

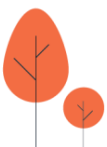
Gebruikers lokaal dienstencentrum die mobiliteitsmoeilijkheden ervaren door langdurige wegenwerken

Werkzame elementen:

- Toeleiding naar ontmoeting en zinvolle activiteiten doormiddel van de zilvermobiel
- Praktisch ondersteunen: inzetten op mobiliteit



Contactgegevens: els.geuens@olen.be



Participatieve zoektocht nieuwe preventieve actie tegen eenzaamheid

Projectomschrijving:

Gericht inzetten op de noden van Sint-Jozef-Olen en met uitbreiding voor gans Olen. Minder aanwezigheid van diensten, activiteiten,... in deze buurt was de aanleiding. Hierdoor startte Olen een traject op door en voor de buurtbewoners, met als resultaat heel wat verbindingen tussen bewoners en verenigingen, en tal van ideeën om eventueel later mee aan de slag te gaan.

Doelgroep:

Iedereen met interesse

Werkzame elementen:

Inzetten op verbinding en ontmoeting via een participatief traject

Contactgegevens:

cindy.paelinckx@olen.be

Onder begeleiding van Lise Switers van het Expertisecentrum Zorg en Welzijn van Thomas More.

THOMAS MORE
Neteland
WELZIJN ZORG

St.-Jozef-Olen in verbinding

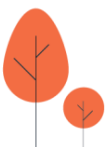
Workshop voor iedereen met een hart voor St.-Jozef

woensdag 25 september vanaf 18.00 uur
Ontmoetingscentrum De Vrede,
Lichtaartseweg 131

Samen sterk tegen eenzaamheid. Tijdens deze workshop gaan we op zoek naar manieren en acties die zorgen voor meer verbinding in de buurt. Heb jij een idee of ben je nieuwsgierig naar wat kan? Kom zeker mee praten of kom af voor een drankje en leer je buren kennen.

Olen voor de buurt

Vooraf aanmelden mag maar is niet nodig.
Nog vragen? kornie.geire@olen.be, 014 28 41 14



Koffie & Contact – Waar gezelligheid begint



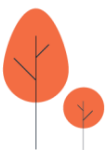
Projectomschrijving:

Met Koffie & Contact willen we mensen die zelden of nooit buitenkomen én voor wie nieuwe dingen proberen spannend aanvoelt, op een warme en toegankelijke manier uitnodigen om opnieuw verbinding te ervaren. We organiseren maandelijkse, laagdrempelige en gezellige bijeenkomsten die ontmoeting, ontspanning en vertrouwen binnen handbereik brengen.

Elke bijeenkomst vindt plaats op een andere locatie binnen onze gemeente. Zo ontdekken deelnemers samen met de begeleiders nieuwe plekjes die letterlijk én figuurlijk dichtbij zijn.

Doelstellingen:

- Doorbreken van sociaal isolement bij kwetsbare mensen.
- Verbinding en vertrouwen laten groeien via ontmoeting en warme, eenvoudige activiteiten.
- Drempels verlagen om opnieuw deel te nemen aan het maatschappelijk leven (bv. buurtinitiatieven, vrijetijdsbesteding).
- Nieuwe plekken in de buurt leren kennen op een veilige, begeleide manier.
- Signalen van bredere hulpvragen detecteren en indien nodig gericht opvolgen.





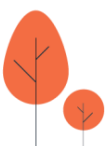
Doelgroep:

- Mensen met weinig of geen sociaal contact.
- Personen die kampen met eenzaamheid of isolement.
- Mensen in armoede, met mentale kwetsbaarheid of drempelvrees.
- Ouderen, langdurig zieken, mensen in rouw, alleenstaanden.

Werkzame elementen:

- Persoonlijke toeleiding & opvolging: praktisch ondersteunen
- Persoonlijke uitnodiging via sociale dienst, LDC, vrijwilligers en zorgverstrekkers.
- Telefonisch contact vooraf om vragen of onzekerheden weg te nemen.
- Vervoer op maat via onze Uit- en thuismobiel, met een gekend gezicht.
- Inzetten op ontmoeting en verbinding
- Betekenisvol contact
- Zingeving

Contactgegevens: isabelle.bogemans@herenthout.be



Kleine Grote Wensen – Huisbezoeken

Projectomschrijving:

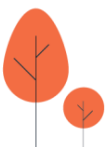
Kleine Grote Wensen brengt een warme, persoonlijke ontmoeting aan huis bij weduwen en weduwnaars van 70 jaar en ouder. Geen vragenlijsten of formulieren, maar oprechte aandacht, tijd en een open oor.

Tijdens dit doelgericht, menselijk contact ontstaat ruimte voor het delen van herinneringen, emoties en dromen. Vaak groeit hieruit spontaan een kleine, maar betekenisvolle wens. Discreet detecteren we bredere noden, en – enkel indien gewenst – verwijzen we door naar passende ondersteuning.

Deelnemers kiezen een inspirerende kaart die, samen met een houten houder, blijvend symbool staat voor verbinding. Op de achterzijde: de contactgegevens van de huisbezoeker. Dat maakt het gemakkelijker om later hulp te vragen, mocht dat nodig zijn.

Doelgroep:

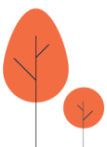
- Weduwen en weduwnaars van 70 jaar en ouder.
- Alleenwonende ouderen die kwetsbaar zijn door verlies of isolement.



Doelstellingen en werkzame elementen:

- Emotionele en sociale ondersteuning na verlies
 - Warm huisbezoek met ruimte voor verhalen en verdriet.
 - Versterken van sociale verbondenheid en vertrouwen.
- Detectie van behoeften en wensen
 - Discreet detecteren van zorgvragen die levenskwaliteit beïnvloeden.
- Versterken van zelfregie en betekenis
 - Stimuleren van zelfmanagement op het tempo van de deelnemer.
 - Aanmoedigen tot het hernemen van betekenisvolle rollen.
- Verwijzing en informatie op maat
 - Delen van informatie over ondersteuning, enkel als de deelnemer dit wenst.
- Verbinding met lokale voorzieningen
 - Introductie van het Lokaal Dienstencentrum als warme plek voor ontmoeting en hulp.
- Inzetten op zingeving en betekenisvol contact via het verwezenlijken van de wensen

Contactgegevens: isabelle.bogemans@herenthout.be



Bouwels buurthuis: participatietraject

Projectomschrijving:

Kort samengevat willen we de inwoners van Bouwel van A tot Z betrekken bij de invulling van het nieuwe buurthuis om zo een werking te creëren die aansluit bij de (zorg)noden van de inwoners uit de buurt en waarbij het lokaal bestuur er ècht in slaagt om dicht bij alle inwoners te staan

Doelgroep:

Iedereen in de buurt, van bewoners tot verenigingen.

Werkzame elementen:

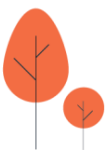
- Ontmoeting en verbinding: toekomstig buurthuis als verbindende factor
- Empowerment: mensen stimuleren hun eigen kracht te vinden zodat ze meer zeggenschap en kansen ervaren
- Ontmoeten: laagdrempeligheid is het sleutelwoord Sociale netwerken creëren: verenigingen kunnen hierin een belangrijke rol spelen
- Betekenisvol contact met lotgenoten



Bouwels buurthuis - 1940 architecten



Contactgegevens: hilde.witvrouwen@grobbendonk.be



Buurtbanken

Projectomschrijving:

Alle inwoners van de gemeente kunnen de vraag stellen om een bank in hun buurt te laten plaatsen. Hierop kunnen informele contacten plaatsvinden. Bestaande banken in Bouwel worden in de spotlight gezet en krijgen een aangekondigd bezoek van de Babbelbus.

Doelgroep:

Alle inwoners van Grobbendonk, focus op Bouwel.

Werkzame elementen:

- Sociale netwerken creëren
- Sociale relaties versterken
- Ontmoeten: burens stimuleren elkaar te leren kennen
- Betekenisvol contact: door ter plaatse te gaan in de buurt worden er noden en (zorg)vragen ontdekt. Mensen voelen zich gehoord
- Outreachend werken is zeer waardevol en krijgt veel appreciatie



Contactgegevens: hilde.witvrouwen@grobbendonk.be



Randvoorwaarden

Alvorens je start met het uitrollen van deze methodiek, zijn er enkele randvoorwaarden die het slagen van de methodiek mee zullen bepalen. Zorg ervoor dat deze voorwaarden vervuld zijn voor je echt van start gaat. We overlopen ze kort.

Bestuur of directie is mee

Het bestuur moet op de hoogte zijn van wat de methodiek en wat het traject precies inhoudt en bovendien ook geloven in de toegevoegde waarde van de verschillende stappen tijdens dit proces. De trekker moet het mandaat en voldoende tijd krijgen om zowel op de korte als op de lange termijn vrij te kunnen handelen. Dit vraagt soms een switch in de huidige visie op het betrekken van burgers bij het beleid. Het zijn echter voorwaarden om tot impact te komen, om impact te ervaren. De ervaring leert dat dit een groeiproces is.

Voorzie in voldoende tijd, ruimte en budget

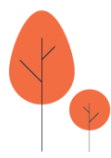
Voldoende tijd en ruimte is eveneens een belangrijke te vervullen voorwaarde voor je van start kunt gaan. Daarmee laat het bestuur zien dat ze geloven in de methodiek. Net omdat het om een participatieve methodiek gaat, is het belangrijk dat de trekker de tijd en ruimte krijgt om het initiatief te begeleiden en als brugfiguur te fungeren. Tot slot is budget ook van belang, dit is zeer verschillende naargelang de actie, de noden waarop ingezet wordt. Dikwijls is er enkel sprake van extra werkingsmiddelen die nodig zijn om bepaalde initiatieven te verwezenlijken. We raden toch een tijdspanne van minimaal 1,5 jaar aan om aan de slag te gaan en op een duurzame manier impact te verwezenlijken.

Goede samenwerking

Schotten werken soms beperkend, in de lokaliteit zou dit niet mogen. Goede samenwerkingen intern en extern over beleidsdomeinen en organisaties heen zijn dikwijls cruciaal om tot een gezamenlijke, vernieuwende aanpak te komen om de strijd tegen eenzaamheid samen aan te gaan in de lokaliteit.

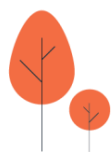
Intervisie en begeleiding

Deelname aan intervisiemomenten en begeleiding krijgen tijdens dit traject bleek een belangrijke factor die de slaagkansen verhoogt. Het intervisietraject was een meerwaarde om samen na te denken over vraagstukken, samen te leren van elkaar over zaken die goed lopen, maar ook minder goed. Zorg dat je de ruimte hebt om bijkomende moeilijkheden die opduiken op tafel te leggen en samen (bv. met een diensthoofd, collega of een procesbegeleider) naar oplossingen te zoeken.



Referenties

1. <https://www.vlaanderen.be/publicaties/het-vlaamse-platteland-in-cijfers-plattelandsrapport-2024> - 25-06-2024
2. De Witte, J., Heylen, L., Schepers, W., Gryp, D., Häussermann, F., De Donder, L., Van Regenmortel, T. (2024). Eenzaamheid in Vlaanderen. Deel 1. Ruimte maken voor verbondenheid. HIVA KU Leuven, Leuven.
3. Pacolet, J., Rodríguez Cabrero, G., Sosvilla-Rivero, S. (2023) CHAPTER 2 THE ECONOMIC COST OF THE LONELINESS OF OLDER PERSONS. In De Witte, J., & Van Regenmortel, T. (eds.), *Fostering Strenghts and Connections for an Age-Friendly Society*. Leuven University Press.
4. Elshof, H.; Haartsen, T.; van Wissen, L.J.; Mulder, C.H. The influence of village attractiveness on flows of movers in a declining rural region. *J. Rural. Stud.* 2017, 56, 39–52.
5. Vidickiene, D. Attractiveness of rural areas for young, educated women in post-industrial society. *East. Eur. Countrys.* 2017, 171–190.
6. Ma X, He Y, Xu J. Urban–rural disparity in prevalence of multimorbidity in China: a cross-sectional nationally representative study. *BMJ Open* 2020;10:e038404.
7. Lin, T.; Sakuno, S. Successful aging and leisure environment: A comparative study of urban and rural areas in Taiwan. *Waseda J. Sport Sci.* 2012, 9, 1–16.7.
8. Chen, H.; Liu, Y.; Zhu, Z.; Li, Z. Does where you live matter to your health? Investigating factors that influence the self-rated health of urban and rural Chinese residents: Evidence drawn from Chinese general social survey data. *Health Qual. Life Outcomes* 2017, 15, 1–11.
9. Camarero, L.; Oliva, J. Thinking in rural gap: Mobility and social inequalities. *Palgrave Commun.* 2019, 5, 1–7.
10. Curl, A.; Thompson, C.W.; Alves, S.; Aspinall, P. Outdoor environmental supportiveness and older people's quality of life: A personal projects approach. *J. Hous. Elder.* 2016, 30, 1–17.
11. Levasseur, M.; Généreux, M.; Bruneau, J.-F.; Vanasse, A.; Chabot, É.; Beaulac, C.; Bédard, M.-M. Importance of proximity to resources, social support, transportation and neighborhood security for mobility and social participation in older adults: Results from a scoping study. *BMC Public Health* 2015, 15, 1–19.
12. Wei, H.-C.; Tsai, L.-Y. Evaluation of a Senior-Friendly Traffic Environment in the Suburban Areas. *J. Gerontechnol. Serv. Manag.* 2017, 5, 191–205
13. R. Wheeler, M. Loble, J. McCann, and A. Phillimore, "It's a Lonely Old World': Developing a Multidimensional Understanding of Loneliness in Farming," *Sociologia Ruralis* 63 (2023): 11–36.
14. Buecker, S., Ebert, T., Götz, F. M., Entringer, T. M., & Luhmann, M. (2020). In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. *Social Psychological and Personality Science*, 12(2), 147-155.
15. Kemperman A, van den Berg P, Weijs-Perrée M, Uijtdewillegen K. Loneliness of Older Adults: Social Network and the Living Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019; 16(3):406.



16. Schepers, W., Gryp, D., Häussermann, F., Heylen, L., Van Regenmortel, T., & De Witte, J. (submitted in 2025). The relation between physical and social neighbourhood characteristics and loneliness. *Health and Place*
17. Bouwman, T. E., & van Tilburg, T. G. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51(1).
18. de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2022). Een passende aanpak van eenzaamheid: een vertaalslag van empirische data naar de praktijk. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 53(1), 1-12.
19. Switsers, L. & Heylen, L. (2023). Eenzaamheidsinterventies in Vlaanderen in kaart.
20. De Witte, J., Heylen, L., De Donder, L., Gryp, D., Schepers, W., Häussermann, F., & Van Regenmortel, T. (2023)'Eenzaamheid gaat ook over de kwaliteit van je woonomgeving'. *Sociaal.net*
21. Heu, L. C., & Brennecke, T. (2023). By yourself, yet not alone: Making space for loneliness. *Urban Studies*, 60(16), 3187-3197.

Colofon

Auteurs: Lise Switsers, Wim Wouters, Thomas More

In samenwerking met Neteland vzw.

Dit project kwam tot stand dankzij de inzet van de verschillende lokale besturen: Herenthout, Grobbendonk, Herentals (Morkhoven en Noorderwijk), Vorselaar en Olen.

Met steun van het Europees landbouwfonds voor plattelandontwikkeling en Provincie Antwerpen.

Toolkit eenzaamheid (op den) buiten © 2025 by Lise Switsers and Wim Wouters is gelicenseerd onder CC BY-NC-SA 4.0. Ga voor een kopie van deze licentie naar <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandontwikkeling:
Europa investeert
in zijn platteland



Provincie
Antwerpen

