



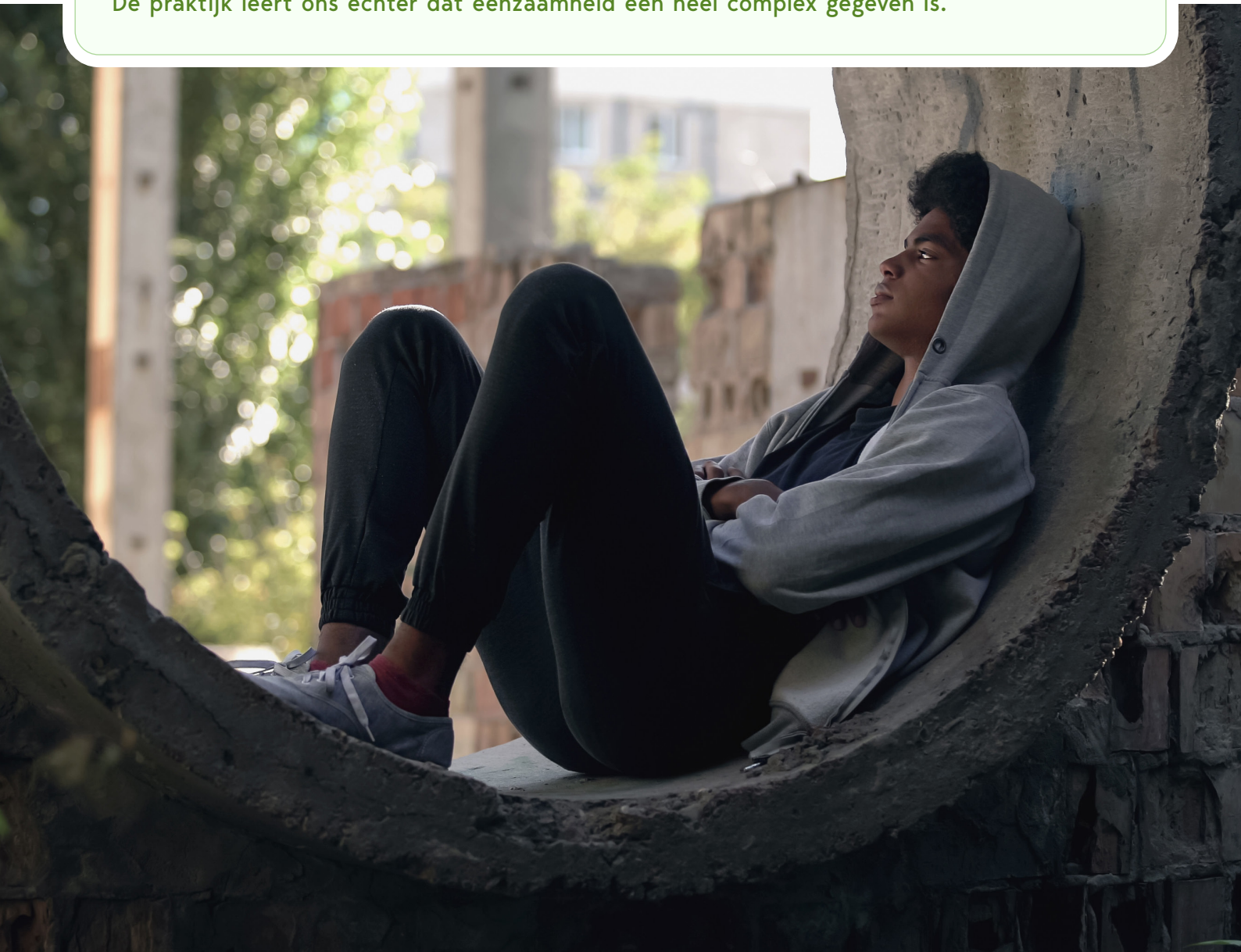
Eenzaamheid binnenstebuiten

Algemene inleiding

Algemene inleiding

Eenzaamheid is een brandend actueel thema binnen de zorg- en welzijnssector. “We moeten iets doen rond eenzaamheid” is dan ook een vaak gehoorde uitspraak. De bereidheid om er iets aan te doen, is groot.

De praktijk leert ons echter dat eenzaamheid een heel complex gegeven is.



Het project Samen Buiten Buurten van begin 2020 was dan ook geen onverdeeld succes. Het idee was nochtans goed: de bedoeling was om natuur in de stad in te zetten om met eenzaamheid aan de slag te gaan. Ten tijde van het project zaten we midden in de COVID-pandemie en waren ontmoetingen binnenshuis zo goed als uitgesloten.

Dankzij het project kwamen we wel tot een aantal belangrijke conclusies:

Er is nood aan bewustwording: we weten te weinig over eenzaamheid, opleiding is noodzakelijk

Activiteiten organiseren en ontmoetingskansen creëren, vormen maar een deel van de oplossing

Het is niet ok om mensen in eenzaamheid aan te spreken, hen hoop te geven als je geen professioneel aanbod kunt voorstellen

Natuur kan zorgen voor stressreductie, wat een positief effect heeft op het eenzame brein

In dit draaiboek willen voortbouwen op deze conclusies. We bundelen de lessons learned en brengen valkuilen en opportuniteiten in kaart. Op die manier willen we handvaten bieden om het bestaande aanbod naar eenzaamheid toe vanuit een andere perspectief te bekijken of een volledig nieuw aanbod op te zetten met de focus op eenzaamheid en natuurbeleving.

Dit draaiboek kwam tot stand door Eerstelijnszone Regio Aalst, Wijkgezondheidscentrum Daenshuis, LDC De Toekomst, Arteveldehogeschool, Bos+, NatureMinded, Liever Thuis LM en Logo Dender vzw.

De uitwerking van dit draaiboek werd mogelijk gemaakt met de steun van de stad Aalst.

Inhoudstafel

Voorgeschiedenis: Project Samen buiten buurten p.8

Samen buiten buurten	p.9
Informatiebronnen	p.10
Methodiek	p.13
Rapportering	p.14
Conclusie Samen buiten Buurten	p.15

Aan de slag met eenzaamheid p.16

Begripsbepaling p.16

Wat is eenzaamheid?	p.17
Hoe ontstaat eenzaamheid?	p.18
Leven in relatie met anderen	p.19
Eenzaamheid is normaal	p.20
Wat heeft het denken in patronen voor consequenties?	p.21
Hoe eenzaamheid is ontstaan	p.22
is niet van belang	p.22
Een patroon van hulp is geen hulp!	p.23
Wanneer wordt eenzaamheid een probleem?	p.24
Breaking news!	p.26
Er is slechts 1 soort eenzaamheid!	p.26
Conclusie	p.28

Hoe eenzaamheid herkennen? p.29

Bezint eer je begint	p.30
Signalen van eenzaamheid	p.31
Eenzaamheid bespreken	p.34
Een "diagnose" stellen?	p.38

Inhoudstafel

Eenzaamheid aanpakken **p.40**

Leer eenzaamheid (h)erkennen	p.41
Hulpverlener:	p.44
inzetten van kennis en kunde	p.44
Faciliteer doelgerichte activiteiten	p.49
Een verstoord levenspatroon?	p.50
Conclusie	p.51

Natuurbeleving als middel om eenzaamheid tegen te gaan **p.52**

Inleiding **p.52**

De natuur in al zijn vormen	p.53
De natuur als breinmedicijn?	p.54

Wat doet natuur met je brein? **p.56**

Algemeen	p.57
De vier positieve effecten	p.58
van natuur op je brein	p.58
Hoe groot is het effect?	p.59

Wat is het effect van natuur op eenzaamheid? **p.60**

Natuurverbondenheid **p.63**

Algemeen	p.64
De vijf paden naar natuurverbinding	p.65

Inhoudstafel

Hoe meer tijd in de natuur doorbrengen? p.69

Al van veerkrachtwandelingen gehoord? p.72

Conclusie p.74

Lessons learned p.75

Draaiboek voor de toekomst p.77

Referenties p.78

Bijlagen p.81

Voorgeschiedenis: Project Samen buiten buurten

Samen buiten buurten

De buurt als basis, natuur als thema

Binnen het kader van dit project werd de buurt als basis gebruikt om eenzaamheid te bestrijden. Met natuur als centraal thema werden allerlei acties en activiteiten opgezet die erop gericht waren ontmoetingen te creëren tussen buurtbewoners. De kracht van de natuur wordt in Samen Buiten Buurten gebruikt om mensen met elkaar in verbinding te brengen en vereenzaming tegen te gaan.

Activiteiten in het kader van Samen buiten Buurten

Voor de activiteiten in het kader van het project werd steevast gekozen voor laagdrempelige en gemakkelijk toegankelijke activiteiten. Zo werd een ontdekkings- en ontmoetingswandeling georganiseerd, werd een deur aan deur plantendeelactie op poten gezet, waren er workshops en nog heel wat andere zaken.

Voor een volledig overzicht met daarbij ook onze bevindingen en conclusies verwijzen we graag naar **bijlage 1** maar een aantal zaken willen we hier alvast vermelden.

Activiteiten bekend maken doe je bij voorkeur met flyers maar het is mondelinge communicatie die de mensen uiteindelijk echt over de brug haalt.

Het is niet eenvoudig om activiteiten in te plannen op een tijd die voor je doelgroep het best past.

Taal speelt een belangrijke rol en werkt drempelverhogend.

Er is veel wantrouwen maar het helpt als je duidelijk bent over het hoe en het waarom.

Kinderen zijn een verbindende factor en dat werkt drempelverlagend voor ouders, grootouders, ...

Eenzaamheid wordt vaak gezien als een probleem van iemand anders.

Samengevat kunnen we zeggen dat alle initiatieven heel wat kwalitatief erg relevante informatie en ideeën hebben opgeleverd.

Informatiebronnen

Buurtanalyse

Als hulpverlener vang je heel wat signalen op van de doelgroep of de buurt waarin je actief bent. De meeste van deze informatie, hoewel nuttig, is echter zeer subjectief.

Als je een buurt echt in kaart wilt brengen, heb je ook objectieve elementen nodig. Dit helpt om doelstellingen van projecten of acties nauwer te definiëren en af te stemmen op de populatie. Daarnaast kan het zijn dat er blinde vlekken zijn over het werkingsgebied. Alles objectief in kaart brengen kan nieuwe inzichten brengen.

Het uitvoeren van een buurtanalyse behoort vaak al tot de opdracht van organisaties gezien de focus steeds meer ligt op zorgzame buurten. Het topic eenzaamheid kan makkelijk opgenomen worden in de huidige analyse.

Databanken

Er zijn verschillende manieren om een buurt, de inwoners, hun activiteiten en netwerk in kaart te brengen. Belangrijk is daarbij dat je ook kwantitatieve gegevens verzamelt over de buurt.

Welke informatie is beschikbaar?

Van informatie over het historische verleden, demografische en sociaaleconomische gegevens tot een oplisting van organisaties en voorzieningen, ontmoetingsplekken, ...

Er is een schier eindeloos aanbod aan objectieve cijfers beschikbaar. Je kunt hiervoor terecht bij de stads- of gemeentediensten, externe partners actief in de buurt, de gemeentemonitor of de databank www.provincies.incijfers.be.

Er zijn cijfers beschikbaar over volgende domeinen:

Omschrijving van gebied

Geschiedenis van de buurt

Demografie

Wonen

Samenleving

Risicofactoren op maatschappelijke kwetsbaarheid

Mobiliteit

Bijkomend is er ook een inventaris van

Hulpverleners

Onderwijs

Vrije tijd

Lokale handel

Buurtinitiatieven

Aanwezige natuur

Ontmoetingsplaatsen

Sleutelfiguren

Wil je een meer uitgebreide lijst? Dan verwijzen we je hiervoor graag naar [bijlage 2](#).

Aandachtspunten

Dankzij databanken kun je beschikken over een groot aantal gegevens. Het is belangrijk dat je steeds voor ogen houdt wat relevant is voor de buurt en wat niet.

Houd er rekening mee dat cijfers steeds voor interpretatie vatbaar zijn. Afhankelijk van hoe je de gegevens interpreteert, kun je er heel uiteenlopende zaken mee aantonen. Een juiste en objectieve interpretatie van de cijfers is dus van groot belang.

Wanneer je cijfers met elkaar wilt vergelijken, let er dan op dat je geen appels met peren vergelijkt.

Zet je cijfers zoveel mogelijk op gelijke noemer. Kies bijvoorbeeld voor cijfers in %.

Wanneer je verschillende gegevens met elkaar gaat vergelijken, let er dan op dat het over dezelfde buurt gaat. Dit kan per rapport soms afwijken van elkaar.



Kwalitatieve buurtanalyse

Wanneer je werkt rondom het thema eenzaamheid, kan een kwalitatieve (buurt)analyse een welkome aanvulling zijn. Veel gemeenten beschikken immers niet over een specifiek eenzaamheidscijfer, laat staan op buurtniveau.

Wil je op zoek naar extra informatie over eenzaamheid? Dan kun je hiervoor onderstaande vragen als leidraad gebruiken:

Hoe gaat het?

Hoe ben je hier terecht gekomen?

Heb je interesse in tuinieren of knutselen? Andere hobby's?

Woon je in de buurt?

Heb je contacten met jouw burens? Hoe verlopen die?

Spreek je vaak af met vrienden? Doe je vaak leuke dingen met anderen? Zou je dat willen?

Hoe tevreden ben je over jouw sociale contacten?

Heb je jou wel eens eenzaam gevoeld?

Hoe was dat voor jou?

Wanneer is dat gestart?

Herken je eenzaamheid in periodes in jouw vroegere leven?

Hoe ging je daarmee om?

Wat had je nodig?

Bij wie vond je steun?

Wat doe je als je jezelf eenzaam voelt?

Wat verwacht je dat anderen doen?

Welk advies zou je anderen geven?

Methodiek

Zelf kozen we in het project Samen Buiten Buurten voor de Windshieldsurvey-methode en de MOHAWK-methode voor de inventarisatie van de gegevens.

De windshieldsurvey brengt alle omgevingsfactoren in kaart die een invloed hebben op de gezondheid van de inwoners in een wijk. Aangezien eenzaamheid een invloed heeft op gezondheid kan dit een relevante methode zijn.

(Zie **bijlage 3** voor meer details)

De MOHAWK-methode maakt het mogelijk om door observatie fysieke activiteit en welbevinden te meten in kleine, groene stedelijke ruimtes. In het kader van eenzaamheid is het belangrijk om te bekijken in welke mate mensen contact hebben met anderen en oog hebben voor hun omgeving.

(Zie **bijlage 3** voor meer details)

Er zijn uiteraard ook tal van andere methodieken mogelijk. Kies voor de methodiek of combinatie die het best past bij wat jouw noden zijn.

Omwille van onze focus op natuurbeleving hebben we trouwens ook enkele criteria toegevoegd aan de gebruikte invulformulieren. Op die manier wilden we de gebruikers stimuleren om meer oog te hebben voor de natuurelementen in de wijk.

Door beide methoden te combineren krijg je een realistisch en genuanceerd beeld van de infrastructuur, de aanwezige natuur, de informele netwerken en (mogelijke) ontmoetingsplaatsen in jouw wijk.

Ook het gebruik van persona (**bijlage 4**) kan nuttig blijken: ze kunnen helpen om je doelgroep een gezicht te geven of om deelgroepen te definiëren.

Rapportering

De analyse zal een overzicht van de buurt weergeven. Zowel op demografisch als op sociaal vlak. Het geeft inzichten in mogelijke sleutelfiguren en hoe de wijk 'gebruikt' wordt. Het legt de pijnpunten en opportuniteiten bloot.

Het is belangrijk dat je al die gegevens in duidelijke en overzichtelijke rapporten giet om er verder mee aan de slag te kunnen gaan.

Enkele tips:

Houd je doel voor ogen: welke elementen wil je toelichten?

Hoofd- en bijzaken: beide zijn uiteraard belangrijk en moeten vermeld worden. Voor onderwerpen die niet of minder relevant zijn voor je onderzoek volstaat echter een gewone vermelding.

Is je rapport ook duidelijk voor mensen die de buurt niet kennen? Na het lezen moet je lezer het gevoel hebben de buurt te kennen.

Gebruik duidelijke en eenvoudige taal: niet iedereen is een specialist in jouw vakgebied.

Je rapport moet het mogelijk maken om realistische SMART-doelstellingen te koppelen aan de resultaten van de buurtanalyse.

Conclusie Samen buiten Buurten

Het project Samen buiten Buurten heeft ons heel wat opgeleverd.

Zo kregen we een veel beter beeld van de betrokken buurten (de watertorenwijk en de buurt van het Wijkgezondheidscentrum Daenshuis in Aalst). Dat was niet alleen door de vele gegevens die we verkregen via verschillende kanalen maar we kregen tijdens de vele activiteiten ook heel veel waardevolle informatie van buurtbewoners.

Het hele traject was bovendien een leerzame ervaring voor alle betrokkenen. We kwamen tot de vaststelling dat eenzaamheid oplossen helaas geen realistisch doel is. Bovendien stootten we ook op heel wat zaken die we beter hadden kunnen doen.

Samen buiten Buurten: wat kon beter?

Onze focus lag op ontmoeten, activeren, faciliteren maar onze expertise over eenzaamheid bleek niet voldoende.

Kennis en kunde van de betrokkenen bepaalden de output in de praktijk.

Onze doelgroep was onvoldoende duidelijk afgebakend: Bij welke doelgroep(en) wilden we eenzaamheid signaleren?

Onze doelstellingen waren niet helemaal duidelijk: Met welk doel? Alleen de stand van zaken meten? Mensen helpen? Wie dan precies? Hoe? Doorverwijzen naar specifieke hulp of zelf helpen? ...

Het resultaat van ons project is dus niet helemaal wat we ervan verwacht hadden. We kunnen echter wel stellen dat we een goede basis gelegd hebben voor de toekomst.

Aan de slag met eenzaamheid

Begripsbepaling

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid: een gevoelservaring

Eenzaamheid is een gevoel dat iedereen kent. Een gevoel van leegte. Een gevoel van niet verbonden zijn met de anderen, met de wereld. Het is een verdrietig gevoel en het gaat vaak gepaard met gevoelens van angst en machteloosheid. Wie zich niet goed kan losmaken van dat gevoel - waardoor het blijft voortduren - heeft last van eenzaamheid. Het is een vast patroon geworden.

Eenzaamheid waarschuwt je niet voor een tekort aan mensen, maar voor een tekort aan verbondenheid.

Dit gevoel signaleert een tekort aan een bepaalde behoefte, nl. verbondenheid met anderen. Het is zelfs een fysieke gewaarwording van deze niet- vervulde menselijke behoefte. Het is een normale emotie, een lichamenlijk signaal dat ons ertoe aanzet met anderen om te gaan.

Eenzaamheid is de pijn die je voelt als je verbondenheid mist. Het fysiek ervaren van het gemis aan patronen van verbinding met anderen. (Rijks, 2008)

Eenzaamheid is dus niet hetzelfde als sociaal isolement, wat een situatie is. Het is ook niet hetzelfde als depressie al komen ze welk vaak samen voor. Het kan helpen om de persoon in kwestie te vragen naar bestaande relaties en verbondenheid met anderen als je wilt nagaan wat er precies aan de hand is (Heylen, 2014). Eenzaamheid heeft ook niets te maken met het subjectieve verschil tussen aanwezige en gewenste relaties.

Eenzaamheid: een 'wicked problem'.

Eenzaamheid heeft veel verschillende oorzaken en niet één heldere oplossing. Factoren zoals een chronische ziekte hebben, armoede, van vreemde origine zijn, recent verhuisd zijn, een overleden partner, een nieuwe job of opleiding, negatief zelfbeeld hebben, ... verhogen de kans op eenzaamheid (www.movisie.nl/artikel/aanpak-eenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we).

Eenzaamheid is een complex probleem waarvan iedereen wel inziet dat het moet worden aangepakt.

Hoe ontstaat eenzaamheid?

Patronen in ons brein

Wij leven in een wereld van patronen. Wij kennen onze wereld alleen dankzij het feit dat onze hersenen overal patronen in herkennen. Vaste patronen bieden ons veiligheid, vertrouwdheid en voorspelbaarheid en daarom houden we er ook graag aan vast. Zodra een patroon wordt verstoord maakt dat onrustig.

Patronen in relaties

We leven in een wereld van relaties, soms sterk, soms zwak, maar ze zijn er altijd. Ze zijn er nu en hier. We verhouden ons onmiddellijk op een bepaalde manier tot mensen die we ontmoeten. We mogen elkaar op het eerste gezicht, of juist niet.

De postbode, de wandelaar die elke dag aan je deur passeert, ... we zijn er ons niet van bewust maar het zijn wel degelijk allemaal relaties die deel uitmaken van onze vaste patronen. Als morgen de postbode plots op een ander tijdstip komt, of er is plots een andere postbode, dan voelt al snel als een verstoord patroon. We vormen dus al snel patronen van relaties, ook met onbekenden.

Patronen in alles

Patronen zijn overal. Je vindt ze ook terug in hoe we met elkaar praten, wat we van elkaar verwachten, hoe we ons kleden of meedoen aan een mode, ...

Als mens zijn we sterk geneigd om al deze vaste patronen in ons leven te handhaven, ook en vooral in onze relaties. Het bewust verbreken van een relatie kost ons vaak veel zelfoverwinning en hartzeer, zelfs als die relatie ons schaadt. Eenzaamheid ontstaat doordat we niet beseffen dat een patroon in een relatie is verbroken.

Leven in relatie met anderen

Als mens hebben we allemaal relaties nodig. Ze zijn een levensbelangrijk deel van ons leven. En als er iets niet goed zit in die relaties, als er een patroon is verstoord dan voelen we dat als eenzaamheid. Het is niets anders dan een herinnering van ons lichaam: let op, doe iets aan je relaties, want het zit niet goed!

Eenzaamheid ontstaat altijd als een patroon in je relaties is verstoord. Dat kan in de vroege jeugd al zijn gebeurd, zodat je eigenlijk nooit echt een gezond patroon van relaties hebt gekend. Veel mensen overkomt het pas op latere leeftijd, als ze alleen komen te staan bijvoorbeeld. Eenzaamheid is een normaal verschijnsel en het is niet erg. Het voelt natuurlijk wel naar en verdrietig, maar het is niet erg. Het zou pas erg zijn als je nooit eenzaamheid zou voelen. Dat is net zoets als niet in staat zijn om pijn te voelen.

Eenzaamheid is normaal

Jong geleerd ...

Eenzaamheid leren we zodra we voor het eerst alleen worden gelaten, zonder de vertrouwde aanwezigheid van onze verzorger. Een zuigeling leeft in een wereld van vaste patronen: eten, slapen, gekoesterd worden, verzorgd worden. Dat veilige patroon is nu verstoord. Veel mensen leren zo spelenderwijs omgaan met eenzaamheid.

Beslist niet iedereen ervaart dit als traumatisch, maar voor degenen die dat wel geldt is de basis gelegd voor angst voor eenzaamheid. Voor die laatsten is eenzaamheid daarmee ook voorgoed gekoppeld aan een kinderlijk gevoel van machteloosheid en wanhoop. Onderzoek wijst uit dat 60% van de bevolking geen moeite heeft een dergelijke verandering te verwerken. 40% echter ervaart dit als een grote bedreiging van de eigen veiligheid.

Opvallend veel mensen die zeggen 'altijd eenzaam te zijn geweest' vertellen dat ze heel jong iets hebben meegemaakt waardoor ze het gevoel hadden niet geliefd te zijn, alleen gelaten te zijn. Het gevoel hebben te veel te zijn, niet goed genoeg te zijn, komt veel voor onder mensen die last hebben van eenzaamheid.

Eenzaamheid is normaal

Als mensen te maken krijgen met veranderende omstandigheden, bijvoorbeeld als ze opgenomen worden in een verpleeghuis, of als ze hun gezondheid verloren hebben, als ze (tijdelijk) niet in hun eigen omgeving kunnen wonen, als ze opeens te maken krijgen met een of meer begeleiders, als ze een kind krijgen, dan verandert daarmee hun patroon van relaties. Dat soort omstandigheden leidt altijd tot eenzaamheid.

Eenzaamheid heeft dus een duidelijke oorzaak: niet passende patronen van relaties. Als je je verdrietig voelt omdat er iets veranderd is in het patroon van je relaties, gaat het altijd over eenzaamheid. Weten wat er aan de hand is, snappen dat je eenzaamheid mag verwachten in het leven is een belangrijke competentie van mensen.

Ook zeer gewenste veranderingen, zoals samenwonen of het krijgen van een kind, kunnen het effect hebben dat er een gevoel van eenzaamheid ontstaat! Je bent je vertrouwde patronen, je veiligheid kwijt. Wie na zo'n verandering niet in staat is een gelukkig leven te leiden, kan last hebben van eenzaamheid.

Stress

Een verstoring van patronen gaat altijd gepaard met stress. Om nieuwe patronen te vormen is het nodig nieuwe wegen in te slaan in het leven. Dat kan heel bedreigend zijn en weer een bron van stress vormen. Wie niet weet hoe het leven weer opnieuw vorm te geven, wie zich machteloos blijft voelen, heeft een probleem. Er ontstaat een nieuw patroon: het patroon van blijvende eenzaamheid. Blijvende eenzaamheid ondermijnt het afweersysteem en vormt zo een risico voor de gezondheid.

Wat heeft het denken in patronen voor consequenties?

Eenzaamheid aanpakken heeft niet perse iets met 'meer mensen' te maken

Eenzaamheid aanpakken hoeft niet per se te beginnen met meer contacten tussen mensen. Het kan, maar het hoeft niet. Wie een gevoel van veiligheid en verbondenheid met het leven ervaart zit misschien niet te wachten op veel contacten. Je kunt immers verbondenheid voelen op vele manieren.

Eenzaamheid is dus ook niet noodzakelijk het gevolg van de manier waarop mensen tegenwoordig met elkaar omgaan. Het gaat over het ontbreken van gevoelens van veiligheid, van verbondenheid met het leven, en dat zijn gevoelens die ontstaan door verstoring van patronen.

Dat maakt dat eenzaamheid in zekere zin ook een teken is van deze tijd: het patroon in onze wereld is een patroon van veranderingen die steeds sneller lijken te gaan en die ingrijpen in de leefwereld van velen. Verstoorde patronen alom.

Hoe eenzaamheid is ontstaan is niet van belang

Het maakt feitelijk niet uit of je eenzaam bent doordat je alleenstaand bent en zonder werk zit, of dat je in een rolstoel zit. Wat uiteraard wel van belang is, is de wetenschap dat de oorzaak ligt in verstoorde patronen en het inzicht in hoe een nieuw evenwicht met nieuwe patronen kan worden gevormd. Dat haalt de nadruk weg van het specifieke van iemands situatie.

Eenzaamheid ontstaat niet door tekortkomingen van de persoon

Het is belangrijk dat niet gedacht wordt in termen van de tekortkomingen van degene die last heeft van eenzaamheid. Denken in patronen houdt in: kijken naar hoe de patronen in het leven datgene opleveren wat een mens nodig heeft. Het kan best zijn dat er dingen zijn die je moet leren om het leven met anderen leuker en plezieriger te maken. Dat betekent niet dat je een tekortkoming hebt, het betekent alleen maar dat je nog wat kunt leren.

Een patroon van hulp is geen hulp!

Wie als hulpverlener een patroon vestigt van het verlenen van hulp, vormt voor de cliënt en voor zichzelf, c.q. de organisatie, een patroon van... hulpverlening! Dit is de reden waarom hulpverlening zo vaak leidt tot afhankelijkheid van hulp.

Ware hulpverlening dient gericht te zijn op het vestigen van een zo bevredigend mogelijk patroon van leven, binnen de bestaande beperkingen. Hulpverlening heeft uitsluitend zin als die van meet af aan gericht is op het vormen van patronen die duurzaam bevredigend zijn, voor beide partijen. Een patroon dat veiligheid biedt en zodoende de geborgenheid die ieder mens in het leven zoekt zal per definitie eenzaamheid verminderen.

Wanneer wordt eenzaamheid een probleem?

Wat is het probleem 'eenzaamheid' nu eigenlijk?

Wie zich eenzaam voelt heeft ergens een gemis in de relaties. Dat voelt ellendig en dat maakt bovendien ziek. Het signaal van eenzaamheid geeft opdracht aan de persoon om op zoek te gaan naar opheffing van dat tekort.

Wie niet geleerd heeft hoe je dat kunt doen, is gebaat bij hulp in die richting. Wie bovendien last heeft van langdurige eenzaamheid, heeft daarnaast ook **hulp nodig om het brein te activeren**. Maar linksom of rechtsom gaat het altijd om een zoektocht van de persoon zelf naar een oplossing. Daarbij helpen op een professionele en goed onderbouwde, duurzame manier is een prachtige taak, die leidt tot meer geluk en minder eenzaamheid.

Hoe ernstig is eenzaamheid?

Mensen die zichzelf eenzaam vinden hebben aantoonbaar hogere **stressniveaus** dan anderen. Dat zorgt voor een ondermijning van het afweersysteem. Mensen die last hebben van eenzaamheid hebben dan ook vaak een hogere bloeddruk, wonden genezen langzamer en ze voelen zich minder gezond.

Eenzaamheid komt voor onder alle leeftijdsgroepen, al voelen ouderen zich iets vaker eenzaam dan mensen tussen ca. 30 tot 45 jaar.

Van een persoon die eenzaamheid ervaart is **hetzelfde hersengebied actief als van iemand die lichamelijke pijn voelt**. Eenzaamheid heeft van bij het ontstaan gevolgen voor het functioneren van het brein. Het hormoonstelsel vertoont een disbalans, onder meer het effect van oxytocine is verstoord. Daardoor kan het zijn dat mensen die zich eenzaam voelen aanraking als niet-plezierig ervaren en gezichtsuitdrukkingen van anderen minder goed kunnen inschatten. Daardoor heeft men minder snel vertrouwen in anderen, wat leidt tot de neiging zich liever terug te trekken ten opzichte van anderen. Dan wordt eenzaamheid een permanent aanwezige emotie, die leidt tot blijvende stress en tot structurele veranderingen in het brein.

Deze veranderingen hebben een dubbel effect. Ze maken ongezond want langdurige eenzaamheid ondermijnt het immuunsysteem, en ze vormen op zichzelf ook opnieuw een bron van eenzaamheid. Zo ontwikkelt zich een verstand brein, omdat het zich voortdurend (onbewust) bezighoudt met een probleem dat het maar niet kan oplossen. Er is dan zelfs sprake van een eenzaam brein. Eenzaamheid is dan een ongezond fenomeen geworden waar mensen vaak zelf geen oplossing voor vinden.

Wanneer iemand zich eenzaam voelt, kunnen de hersenen anders functioneren:

Gezichtsuitdrukkingen herkennen verloopt minder goed, wat kan leiden tot het zich terugtrekken t.o.v. anderen

Disbalans in de hormoonspiegel, onder meer voor oxytocine of knuffelhormoon. Het prettige gevoel dat omgaan met anderen met zich kan meebrengen, blijft dan uit.

Chronische stress, vervlakking, besluiteloos, gereduceerd denkvermogen

Hogere gezondheidsrisico's, o.a. door een zwakkere immuniteit

Kortere levensverwachting

Ieder van ons is op een bepaald moment eenzaam. Dit hoort bij het leven, is dus existentieel en vaak gaat het vanzelf over.

Wanneer wordt eenzaamheid een probleem?

Eenzaamheid wordt een probleem als het eenzaamheidsgevoel blijft. Wanneer je je langdurig eenzaam voelt, kan dat leiden tot depressie, slaapproblemen, alcoholverslaving,... Mensen vinden er dan vaak zelf geen oplossing (meer) voor. Daarom is het van belang om hier als hulpverlener op een structurele, duurzame manier mee aan de slag te gaan

Er zijn echter wel enkele uitdagingen:

Eenzaamheid herken je niet zomaar bij iemand

Erover spreken is een taboe, met als gevolg beperkte kennis over dit onderwerp

Emotionele en existentiële eenzaamheid gaat niet over door meer sociaal contact

Mensen met elkaar in contact laten komen is niet moeilijk, mensen VERBINDEN wel! Dat kun je als hulpverlener niet realiseren of faciliteren voor een ander. Alleen het individu kan dat, op voorwaarde dat ze weten hoe dat moet.

Iemand kan perfect alleen zijn, geïsoleerd leven én zich verbonden voelen maar zich niet eenzaam voelen.

Als zorg- en welzijnsactorkan je niet iemand helpen die ontkent eenzaam te zijn, ook al ben je ervan overtuigd dat deze persoon zich wel degelijk eenzaam voelt.

Verbonden in tijd, bij ouderen: terugkijken op relaties alsof ze er nog zijn

Ouderen kijken soms terug op relaties alsof deze relaties er nog zijn. Rouw en verlies speelt hierin mee.

Breaking news!

Er is slechts 1 soort eenzaamheid!

Eenzaamheid per categorie

Er zijn verschillende soorten eenzaamheid beschreven. In België en Nederland is de gangbare visie dat eenzaamheid wordt opgedeeld in 3 categorieën.

Sociale eenzaamheid

Je ervaart dan een gemis aan relaties met een grotere groep van mensen om je heen zoals medestudenten, vrienden, collega's of kennissen met dezelfde interesses, hobby's e.d.

Emotionele eenzaamheid

Je mist een hechte, intieme band met een partner, familie, een vriend(in), ... Je mist iemand om (in vertrouwen) mee te praten. Hierbij wordt meer belang gehecht aan de kwaliteit van de relatie in plaats van de kwantiteit.

Existentiële eenzaamheid

De nadruk ligt meer op zingeving dan op sociale contacten. Het wordt vaak omschreven als het ervaren van een verloren gevoel of geen rol in het leven kennen.

Soorten eenzaamheid: niet zonder risico!

De diagnose

Als je eenzaamheid indeelt in verschillende soorten geeft dat de indruk dat een hulpverlener verantwoordelijk is voor het oplossen van de eenzaamheid van een cliënt. De hulpverlener zou er dan in eerste instantie al voor verantwoordelijk zijn om cliënten te vinden die onder eenzaamheid lijden. Bovendien zou hij of zij vervolgens een diagnose moeten kunnen stellen waarbij de soort eenzaamheid van de persoon in kaart gebracht wordt.

Wat bij misdiagnose?

Afhankelijk van de soort eenzaamheid kan dan een vorm van hulpverlening, aanpak of interventie uit de kast getrokken. Dat vraagt dat hulpverleners moeten kunnen diagnosticeren en daar zijn ze in veruit de meeste gevallen niet voor opgeleid. Met andere woorden, de kans dat hierbij fouten gemaakt worden is groot. Het resulteert dan ook vaak in een heleboel verspilde tijd en energie.

Misdiagnose kun je voorkomen door een andere aanpak van eenzaamheid, een waaraan geen hokjes te pas komen. Geen etiketten, geen soort eenzaamheid. Welke 'soort' eenzaamheid iemand heeft is tenslotte van geen enkel belang als je op zoek bent naar een oplossing. Want wat is het probleem van eenzaamheid eigenlijk?

Soorten eenzaamheid: niet zonder risico!

In dit draaiboek onderschrijven we de visie van Jeanette Rijks:

'Eenzaamheid is het fysiek ervaren van een tekort in (patronen van) verbinding met andere mensen'

Volgens deze visie is er dus maar 1 soort eenzaamheid en die kun je indelen naar drie criteria:

Oorzaak: het patroon in verbinding wordt doorbroken

Duur: de eenzaamheid die niet voorbij gaat of de chronische eenzaamheid

Intensiteit:

(Tijdelijk) gebrek aan de vaardigheden om verbindingen te leggen met anderen

Gebrek aan kansen om zich te verbinden door omstandigheden waar men zelf geen vat op heeft

In dit draaiboek richten we ons op chronische eenzaamheid en leggen we de focus op verbondenheid.

Conclusie

Een tekort aan verbondenheid levert een gevoel van eenzaamheid op en dat is dus voor iedereen uniek. Het is dus belangrijk om een aanpak vast te leggen op basis van de persoon en niet op basis van de soort eenzaamheid.

De oplossing kan te vinden zijn in een speurtocht naar wat iemand als individu nodig heeft en hoe hij/zij dat kan realiseren.

Aan de slag met eenzaamheid

*Hoe eenzaamheid
herkennen?*

Bezint eer je begint

Wanneer je eenzaamheid wilt signaleren of aanpakken is het belangrijk dat je begint met een goed onderbouwd plan. Zorg dat je weet wat je precies wil bereiken als hulpverlener.

Belangrijke aandachtspunten:

Hou er rekening mee dat er altijd sprake kan zijn van eenzaamheid

Als iemand zegt dat hij/zij eenzaam is, ga ervan uit dat dit effectief zo is

En anders: vraag ernaar! Maar bezint eer je begint. Zie hoofdstuk 'eenzaamheid bespreken'.

Signalen van eenzaamheid

Signalen die je als hulpverlener kan oppikken (oogvooreenzaamheid.be):

Lichamelijke signalen

Hartproblemen

Slaapproblemen

Hoofdpijn

Depressie

Vermoeidheid

Uitgeblustheid

Gebrek aan eetlust

Algemene slechtere gezondheid

Psychische signalen

Boosheid

Verbittering

Weinig zelfvertrouwen

Negatief zelfbeeld

Teleurstelling

Nergens zin in hebben

Verlies van vertrouwen in andere mensen

Onrust en moeilijk kunnen concentreren

Sociale signalen

Weinig sociale contacten

Geen contacten in de buurt

Missen van sociale steun

Weinig bezoek aan familie of vrienden

Gepest worden

Geen hobby's hebben

Geen lid zijn van een vereniging

Vnl. online contacten hebben

Gedragmatige signalen

Verlegenheid

Vermijdingsgedrag

Sociale onhandigheid

Zelfzorg verslechtert

Weinig buiten komen

Weinig sporten

Moeite hebben met huishoudelijk werk

Geen tijd of moed hebben om te koken

Moeite met alleen thuis zijn

Gedragmatige problemen

Erg op zichzelf gericht zijn

Mensen op afstand houden

Gretig zijn naar contacten

Contacten afdwingen door hulp te vragen

Hou er rekening mee dat er altijd sprake kan zijn van eenzaamheid

Als iemand zegt dat hij/zij eenzaam is, ga ervan uit dat dit effectief zo is

En anders: vraag ernaar! Maar bezint eer je begint. Zie hoofdstuk 'eenzaamheid bespreken'.

20 symptomen die iemand kan ervaren als hij/zij eenzaam is

1. Het lukt niet om op een dieper, intiemer niveau met anderen te verbinden. Misschien zijn er vrienden en familie, maar de betrokkenheid bij hen is oppervlakkig.
2. Geen goede of "beste" vrienden. Er zijn vrienden, maar het zijn gewone vrienden of kennissen en er is niet iemand die je echt 'begrijpt'.
3. Een gevoel van alleen zijn, ongeacht waar je bent en wie er in de buurt is. Op een feestje omringd zijn door tientallen mensen en zich toch geïsoleerd en alleen voelen.
4. Op het werk zich vervreemd en/of alleen voelen.
5. In een drukke straat lopen, om zich heen kijken, niemand kennen en zich intens alleen voelen.
6. Aan zichzelf twijfelen en gebrek aan eigenwaarde hebben.
7. Bij het proberen maken van contact, wordt dit niet beantwoord en je voelt je niet gezien of gehoord.
8. Altijd degene zijn die contact opneemt, de ander doet het nooit
9. Altijd degene zijn die luistert. Niet de vraag krijgen hoe het met jou gaat
10. Er tegenop zien om anderen te ontmoeten
11. Slaapproblemen: slecht inslapen, gebroken nachten, overdag doodmoe zijn
12. Te veel eten en een verlangen naar zoet en deegwaren
13. Schrikachtig zijn om kleine dingen
14. Zich niet fit voelen
15. Chronisch ziek zijn – chronische ziekte kan eenzaamheid opleveren, maar je kunt ook chronisch ziek zijn doordat je lichaam als gevolg van eenzaamheid niet sterk genoeg is.
16. Hoge bloeddruk hebben – hoge bloeddruk is een bekend gevolg van eenzaamheid
17. Drank, drugs of andere verslavingen
18. Te veel onnodige dingen kopen en zich daar ontevreden over voelen (Retail Therapy)
19. Concentratieproblemen hebben, slecht beslissingen kunnen nemen
20. Suïcide overwegen

Eenzaamheid bespreken

Praten werkt niet (altijd)

Er is uiteindelijk maar één manier om eenzaamheid bespreekbaar te maken, nl. er open over praten met je cliënt/patiënt. Movisie ontwikkelde hiervoor zeer bruikbare **tools***, maar... over eenzaamheid praten helpt niet (altijd).

Belangrijk is een ontspannen, empathische basishouding aan te nemen. Dat lukt beter als je weet dat een goed gesprek over eenzaamheid vooral om reflectief luisteren draait. Cruciaal is dat je je gesprekspartner oprecht aandacht geeft en regelmatig hardop probeert samen te vatten wat hij bedoelde. 'Je voelt je...'; 'Je hebt het idee dat...'

Tijd nemen om je gesprekspartner op verhaal te laten komen is minstens even belangrijk. Meestal heeft het geen zin om direct naar iemands eenzaamheid te polsen. Dat is voor veel mensen te confronterend. Je kunt wel beginnen met een concrete vraag zoals: Hoe voel je je vandaag? Neem dan wel je tijd: stel de vraag met aandacht. Het heeft geen zin om terloops te polsen.'

Als je aanvoelt dat je gesprekspartner zich openstelt, kun je aansturen op een gesprek over wat echt van waarde en betekenis is voor de ander. 'Stel vragen zoals: Wat inspireert jou? Waar ben je trots op? Is er iets wat je nog graag wilt bereiken? Wie is belangrijk voor je? Meestal biedt dat openingen. Je krijgt een beter idee van wat en wie echt belangrijk is voor de ander.' Te snel naar oplossingen schakelen is hierbij niet aan de orde. Want als je eenzaamheid met een paar concrete acties kunt verhelpen, waarom voelt die persoon zich dan nog alleen? Goed luisteren naar wat de ander belangrijk vindt, kan leiden tot meer inzicht bij je gesprekspartner. Misschien vertelt de persoon wel dat hij een oude hobby opnieuw wil opnemen. Of geeft iemand aan dat hij een partner wil. Van daaruit kun je verder vragen of kun je een suggestie doen.

* <https://www.movisie.nl/artikel/hoe-praat-je-over-eeenzaamheid>

https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-05/folder%20Verbinden%20met%20eeenzaamheid-tbv-print_0.pdf

https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-02/Handout-in-gesprek-over-eeenzaamheid_0.pdf

Bij een gesprek over eenzaamheid kom je best goed voorbereid aan de start. Als je het gesprek niet goed aanpakt, bereik je misschien net het tegendeel van wat je wilde bereiken. Je kan bij de persoon waarvan je vermoedt dat hij/zij zich eenzaam voelt immers een bewustwording op gang brengen die schokkend, confronterend of overweldigend kan zijn. Als je geen geschikte hulpverlening hebt klaar staan, doe je dit beter niet.

Drie redenen om het gesprek niet te starten:

1. Als je niets te bieden hebt, zou je iemand alleen maar ongelukkiger maken.
2. Mensen die zich (al langer) eenzaam voelen hebben waarschijnlijk al vele pogingen ondernomen om er iets aan te veranderen. Mogelijks zonder resultaat. Je wekt dan geen vertrouwen op met clichés en het geven van 'adviezen'. Integendeel, foute hulp aanbieden schaadt de vertrouwensrelatie.
3. Bezorg je iemand (wederom) een teleurstelling, dan is de oplossing voor de eenzaamheid verder dan ooit.

Alles begint bij bewustwording

De eerste stap naar een oplossing is dat je cliënt zich bewust is van het probleem. Bovendien moet hij of zij bereid zijn om er iets aan te doen en dus iets te veranderen in zijn of haar leven.

De zeven stappen van verandering kunnen hierbij een goede leidraad zijn:

1. BESEFFEN

Pas al je je ergens bewust van bent, ga je overwegen iets te veranderen

2. WILLEN

Wil je het écht anders, of zijn er redenen om liever alles bij het oude te houden?

3. WETEN WAT

Weet je precies waar het om gaat, wat je wel en niet meer wil of wat je wil behouden?

4. WETEN HOE

Weet je hoe je het kunt aanpakken, waar je mee begint?

5. KUNNEN

Ben je fysiek in staat het te doen?

6. BESLISSEN & DOEN

Gewoon beginnen

7. EVALUEREN

Na een redelijke tijd bekijk je of de voorgaande stappen wel goed waren

Wie eenzaamheid wil bespreken moet volgende zaken weten:

Wat is eenzaamheid?

In welke fase van het stappenplan bevindt je cliënt/patiënt zich?

Iemand die niet in dit stappenplan past en zich niet bewust is van eenzaamheidsgevoelens heeft een andere aanpak nodig dan iemand die zich bewust is én actie wil ondernemen om de situatie te veranderen.

Alles begint bij het leggen van CONTACT. Dat wil niet zeggen dat je altijd persoonlijk met elkaar in contact moet komen. Dat kan ook via een bevraging, sensibiliseringsactie, campagne, folder, ...

Belangrijk

Praten heeft alleen zin als je een passend professioneel aanbod hebt om de vaardigheden om tot verbinding te komen te versterken.

OPGELET

Je patiënt/ cliënt zijn/ haar hart laten luchten, eens een deugddoend babbeltje doen, hoezo dat is FOUT!?!

JAWEL bij chronische eenzaamheid/EENZAAM BREIN is praten zonder passend hulpverleningsaanbod en bij gebrek aan expertise een VALKUIL. Bij tijdelijke eenzaamheid kunnen mensen dit anders ervaren, MAAR dat is niet de focus van dit draaiboek.

Tips en bedenkingen

Eenzaamheid bespreken, hoe pak je dit aan? Oefenen, oefenen, en oefenen.

TIPS:

Wees alert

Als eenzaamheid langer duurt dan een jaar, is professionele hulp aangewezen. Of je patiënt/ cliënt die hulp wel of niet zal aanwenden is aan deze persoon.

Praat open over de mogelijke eenzaamheid. Vraag of hij/zij voldoende steun ervaart in zijn/haar privéleven. Wijs op de mogelijkheid dat eenzaamheid een rol zou kunnen spelen in het welbevinden en dat de aanpak ervan vaak andere problemen doet afnemen.

Als iemand zegt dat eenzaam te zijn, dan is dat zo. Vraag niet naar ontstaan, hoe, waarom, hoe erg het is en wanneer ze er last van hebben. Laat het zijn.

Aanvaard dat wie geen probleem ziet, het ook niet zal willen oplossen. Trap niet in de gesprekjes-valkuil door vanuit empathie te willen handelen! De behoefte aan contact op dat moment kun je inlossen door een babbeltje te doen over het weer, e.d. maar nadien heeft je cliënt/patiënt opnieuw die behoefte. Zijn/haar afhankelijkheid stijgt hierdoor.

Gebruik het 3-vragen model (**bijlage 6**) of de **diagnostische eenzaamheidstest**

Bedenkingen:

Je kan de eenzamen achter de voordeuren niet opsporen

Echte hulp bij eenzaamheid is hulp die je patiënt/cliënt de vaardigheden aanleert om zijn/haar eenzaamheid nu en in de toekomst op te lossen. Of te aanvaarden.

Vaak gaat eenzaamheid gepaard met negatieve gedachten en een passieve houding. Via sociaal-cognitieve technieken kun je deze gedachten leren ombuigen ALS de persoon zich bewust is van deze gedachten (**www.thomasmore.be/samentegeneenzaamheid**). Via de gids **Spelen met gedachten** kan je de technieken hiertoe raadplegen.

De deskundigheid die nodig is om werkelijk effectief te helpen bij eenzaamheid is meer dan wat je van vrijwilligers mag verwachten.

Een "diagnose" stellen?

Checklist voor de hulpverlener: signaalkaart bij een 'niet-pluis-gevoel'

Je zou het individu kunnen aanbevelen om de diagnostische zelftest te doen
<https://faktor5.nl/doe-de-eeenzaamheidstest/>

De **Diagnostische Eenzaamheidsvragenlijst** geeft behalve een individuele eenzaamheidsscore ook een vitaliteitsscore en een aanbeveling voor verdere hulp, als uit de gegeven antwoorden blijkt dat daar aanleiding voor is.

Het doel van de diagnostische vragenlijst is om de persoon zelf inzicht te geven in de huidige situatie en dat door de ervaren eenzaamheid te vergelijken met die van anderen. Bovendien geeft deze vragenlijst een indicatie van de kans op herstel.

Die kans op herstel wordt in grote mate bepaald door deze zaken:

Het ontstaan en de ernst van de eenzaamheid

De mate van hoop op verbetering die de persoon koestert.

Het eerste geeft daarbij inzicht in de omvang van de problematiek van eenzaamheid, het tweede is een **sterke voorspeller van succes bij een plan van aanpak, therapie of begeleidingstraject**.

Ten slotte moest de vragenlijst de persoon een indicatie geven van mogelijke oplossingsrichtingen. Zo leidde dat tot een set vragen die:

inzicht geven in de mate van eenzaamheid,

in de mate van vitaliteit.

in mogelijke factoren die van invloed zijn op de ernst van de (gevolgen van) eenzaamheid.

Checklist voor het individu: signaalkaart

Aan eenzaamheid moet je wat doen, zelf MAAR niet alleen (Jeannete Rijks)

Hoe weet ik dat ik eenzaam ben? Doe de test!

<https://faktor5.nl/doe-de-eeenzaamheidstest/>

Aan de hand van deze test krijg je snel een indicatie van hoe je ervoor staat qua eenzaamheid. Voor hulpverleners kan het een instrument zijn om hun hulp op te baseren. Met de test meet je niet alleen je eenzaamheid, je krijgt ook een indicatie van wat nodig is om er iets aan te doen.

Afhankelijk van je antwoorden kan het zijn dat je eenzaamheid niet eens zo enorm groot is, maar dat het toch slim is om hulp in te roepen. Andersom kan het best zo zijn dat je je eenzaam voelt, maar dat de kans groot is dat je daar op eigen kracht weer uit komt.

De test is volstrekt anoniem. Er worden geen gegevens verzameld en geen e-mailadres. Je krijgt daarom de uitslag ook niet thuis. De uitslag is direct op je scherm te zien, en verder nergens.

TIPS:

Als hulpverlener kun je samen met je cliënt aan de slag met de diagnostische eenzaamheidsvragenlijst.

Hulp bij eenzaamheid heeft alleen zin als iemand beseft dat eenzaamheid het probleem is. Daarom is het niet nodig het woord 'eenzaamheid' te vermijden in de vragenlijst. Sterker nog, het wordt bewust wel gebruikt.

Aan de slag met eenzaamheid

*Eenzaamheid
aanpakken*

Leer eenzaamheid (h)erkennen

Het taboe doorbreken

Eenzaamheid bespreken is vandaag de dag dikwijls taboe en dat betekent voor jou als hulpverlener helaas dat je er te weinig kunt aan doen. Je kunt eenzaamheid nu eenmaal niet ontdekken achter de voordeuren.

Het is daarom belangrijk dat je als hulpverlener een actieve rol speelt in het bespreekbaar maken van het onderwerp.

Let wel:

Als je eenzaamheid wilt bespreken, is het ook belangrijk dat je voldoende weet over de problematiek. Je kunt het pas op de juiste manier aanpakken als je weet wat eenzaamheid precies is, wat het inhoudt en welke gevolgen het heeft voor de persoon in kwestie.

Je kunt een persoon pas helpen als hij of zij zich ook bewust is van het probleem en er iets wil aan doen.

Een interventie ontwikkelen voor de aanpak van eenzaamheid? Is dat nodig?

Absoluut! Eenzaamheid is vandaag een breed maatschappelijk probleem. Onderzoek toont aan dat bijna de helft van de Belgen zich (soms) eenzaam voelt. Tijdens de COVID-19 pandemie was dit zelfs bijna 70% (Nationaal Geluksonderzoek, 2018)

Het is anderzijds niet altijd nodig om in te grijpen. Eenzaamheid is immers een normaal gevoel. Iedereen voelt zich dus wel eens eenzaam. Het is pas als iemand zich gedurende lange tijd eenzaam voelt dat een interventie zich opdringt.

Definitie

In het handboek 'Beeldende Therapie' wordt een interventie als volgt gedefinieerd:

"Een interventie heeft als doel om een langzame of snelle verandering te bewerkstelligen. Dit is iets anders dan reguleren van buitenaf. Het is de bedoeling om de cliënt te herstructureren op cognitief en/of affectief gebied" (Kievit, 1992).

Het uiteindelijke doel van een interventie is dus het opheffen en/of reduceren van een probleem en het tot stand brengen van een verandering met een doel. Een interventie staat altijd in verband met een doel. Doelen zijn richtinggevend voor de interventies. En in het globale doel van een interventie wordt verwezen naar het onderkende probleem.

Niet het wiel opnieuw uitvinden

Wanneer je een interventie wil ontwikkelen voor de aanpak van eenzaamheid vraagt dat natuurlijk wel om kennis van eenzaamheid.

Het ontwikkelen van interventies is daarom bij uitstek een activiteit die sterk is beïnvloed door de Sociologie, de wetenschap die zich bezighoudt met de sociale relaties tussen mensen. Dat in tegenstelling tot Psychologie, de wetenschap die zich bezig houdt met de studie van (gedrag en denken van) individuen.

De nadruk bij het ontwerpen ligt vrijwel altijd bij 'de groep', 'de bevolking' of 'de doelgroep'. Het ontwikkelen van een interventie is dan ook vrijwel altijd het ontwerpen van een aanpak voor groepen of zelfs massa's mensen.

Wie geen deel is van de oplossing is deel van het probleem

Alles wat de zoektocht naar de eigen behoeften in de weg staat is een belemmering.

Stop dus met het in kaart proberen te brengen van de 'soort eenzaamheid' waar iemand mee zou kampen.

Proberen een diagnose te stellen is het proces vertragen. Met alle kans op teleurstelling voor beide partijen.

In dit geval is werkelijk waar: wie niet bijdraagt aan de oplossing is deel van het probleem.

Heel belangrijk inzicht: spreek het woord EENZAAMHEID uit!

De visie op eenzaamheid bepaalt hoe je eenzaamheid denkt te kunnen meten. Als je eenzaamheid ziet als een gevolg van andere problematiek (een visie die in de **DSM** doorklinkt), dan vind je het misschien niet eens nodig eenzaamheid apart te meten, dan kan het namelijk een gevolg zijn van een ander probleem dat je wel hebt gemeten.

Als je denkt dat mensen eenzaamheid als een enorm taboe beschouwen zul je het woord 'eenzaamheid' niet in je vragenlijst willen gebruiken, omdat dan de kans erg groot is dat mensen een sociaal wenselijk antwoord geven. Je vraagt dan als het ware 'om het probleem heen'. Dit is een gebruikelijke vorm bij het maken van vragenlijsten binnen de sociale wetenschappen.

Als je denkt dat eenzaamheid een ouderenprobleem is (een visie die nog sterk heerst in het Verenigd Koninkrijk en in de Verenigde Staten) kan het zijn dat je andere vragen stelt dan wanneer je ook jongeren wilt aanspreken, omdat je bij het bedenken van je vragen de leefwereld van een oudere voor ogen hebt.

Hulp bij eenzaamheid heeft alleen zin als iemand beseft dat eenzaamheid het probleem is. Daarom is het niet nodig het woord 'eenzaamheid' te vermijden in de vragenlijst. Sterker nog, het wordt bewust wel gebruikt.

Hulpverlener: inzetten van kennis en kunde

We weten vandaag zeer weinig over eenzaamheid en hoe we dit best aanpakken. Wie wil helpen bij eenzaamheid zoekt vaak tevergeefs naar een aanpak die werkt.

Kennis: basisingrediënt van een juiste aanpak

Onze kennis schiet vaak tekort om iemand echt te kunnen helpen. Er is dus nood aan extra informatie en opleiding.

Als hulpverlener kun je daarmee ook voor een deel zelf aan de slag: bouw je eigen kennis en expertise op. Je kunt hiervoor bijvoorbeeld terugvallen op de informatie op onderstaande websites:

Het Aandachtshuis

Eenzaamheid.info

Faktor5

www.movisie.nl/eenzaamheid

Verwijs gericht door als je je zelf niet deskundig voelt om hiermee aan de slag te gaan

Weet welke interventie nodig is aan de hand van de individuele noden van de persoon die eenzaamheid ervaart

Weet welke professional uit je buurt expert is in dit domein

Mogelijkheden:

Sociaal Huis of OCMW

CAW of JAC

Diensten gezinszorg

Anonieme lijn zoals **Tele-onthaal, AWEL** (voor kinderen en jongeren), ...

Eerstelijnspsychologische conventie

OverKop Aalst

Psychologische begeleiding via de mutualiteiten

TIP:

Test je deskundigheid via deze zelftest. Let op: deze test is gebaseerd op onderzoek en cijfers uit Nederland, maar zeer relevant.

<https://eenzaamheid.info/hulp/iemand-helpen-bij-eezaamheid/kennistest-eezaamheid/>

Nood aan bijscholing? Neem een kijkje op <https://faktor5.nl/professional/tse/>

Kunde: de lijm die alles samenhoudt

Zoals zo vaak volstaat kennis echter niet om tot een juiste aanpak te komen. Al helemaal niet als je weet dat eenzaamheid eigenlijk een individueel probleem is. Eenzaamheid ontstaat dan wel steeds als gevolg van een verstoord levenspatroon, de manier waarop het individu dit ervaart en hoe hij of zij daar mee omgaat, is uniek en eigen aan de persoon in kwestie.

Als je wilt helpen, zal je dus niet alleen kennis nodig hebben, je zult ook moeten kunnen inschatten welke interventie nodig is aan de hand van de individuele noden van de persoon die de eenzaamheid ervaart.

Om het juist aan te pakken, zal je dus ook moeten kunnen terugvallen op de nodige ervaring.

Eenzaamheid bespreken of oplossen, hoe pak je dit aan? Oefenen, oefenen, en oefenen.

Kunde: de lijm die alles samenhoudt

Zoals zo vaak volstaat kennis echter niet om tot een juiste aanpak te komen. Al helemaal niet als je weet dat eenzaamheid eigenlijk een individueel probleem is. Eenzaamheid ontstaat dan wel steeds als gevolg van een verstoord levenspatroon, de manier waarop het individu dit ervaart en hoe hij of zij daar mee omgaat, is uniek en eigen aan de persoon in kwestie.

Als je wilt helpen, zal je dus niet alleen kennis nodig hebben, je zult ook moeten kunnen inschatten welke interventie nodig is aan de hand van de individuele noden van de persoon die de eenzaamheid ervaart.

Om het juist aan te pakken, zal je dus ook moeten kunnen terugvallen op de nodige ervaring.

Eenzaamheid bespreken of oplossen, hoe pak je dit aan? Oefenen, oefenen, en oefenen.

Eenzaamheid aanpakken? Do's en don'ts

Do's

Eenzaamheid die niet chronisch is, behoeft geen aanpak. **Chronische eenzaamheid** heeft wel een aanpak nodig.

Chronische eenzaamheid beïnvloedt de persoon zodanig dat het de identiteit bepaalt. Dat betekent dat hulp bij eenzaamheid altijd hulp is bij het zoeken en 'aanmeten' van een nieuwe identiteit: een niet-eenzaam persoon zijn. Bovendien heeft chronische eenzaamheid een dusdanige invloed op de hersenwerking, dat het leren van nieuwe dingen zacht gezegd een hele uitdaging is.

Twee pijlers

Daarom moet een aanpak van eenzaamheid ongeacht de doelgroep altijd bestaan uit twee elementen:

Helpen het brein activeren en stress reduceren

Helpen competenties verwerven om te leren omgaan met eenzaamheid

Een interventie die niet aan deze voorwaarden voldoet zal waarschijnlijk geen succes hebben.

Gebruik het 3-vragen model:

<https://eenzaamheid.info/eenzaamheid/kenniscentrum-eezaamheid/eezaamheid-aanpakken-kan-en-moet-dat-wel/verwijsmodel-eezaamheid/>

Don'ts

Ontmoetingsmogelijkheden of acties creëren die erop gericht zijn meer ontmoeting te faciliteren. Dit heeft zelfs vaak een averechts effect, zie artikel **Zin en onzin van eenzaamheidsinterventies bij ouderen** | [SpringerLink](#)

Eenzaamheid oplossen met empathie

Tja, als dat nou eens zou kunnen? Natuurlijk is het fijn als er mensen naar je luisteren. Als je je verhaal kwijt kunt. Als er iemand is om een kop koffie mee te drinken. Vooral als je ernstig ziek bent. Als er verder niemand is. Maar dat mag niet in de plaats komen van genezing, toch?

Praatjes vullen (geen) gaatjes

Gek genoeg is dat precies de manier waarop op veel plaatsen eenzaamheid wordt aangepakt. Een gezellig praatje, af en toe een bezoeker, een poging om je uit je huis te krijgen en mee te doen met een leuk uitje, en dat is het dan wel. Voor mensen die daarvoor open staan kan een maatje worden geregeld, een vrijwilliger die op gezette tijden langskomt, maar ook die heeft geen magische formule om je beter te maken. Dat vult dan even een gat in je leven, maar daarna is het weer net zo als eerst.

Vrijwilligers en kaartjes

Wat als ... Een straffe vergelijking

Een halve eeuw geleden durfde niemand te praten over kanker. Het was een immens taboe. Daardoor was er geen onderzoek. Mensen accepteerden dat die ziekte er nu eenmaal bij hoorde en leden in stilte.

Wat als we niets gedaan zouden hebben?

De geschiedenis van kanker en kankeronderzoek kan ons dus veel leren. Pas toen er meer openheid kwam en meer onderzoek werden er grote stappen gezet in de behandeling van kankers.

De vijfjaarsoverleving - het gemiddelde aantal kankerpatiënten dat 5 jaar na diagnose nog in leven is - was in 1949 gemiddeld 25%. Dit percentage is sindsdien gestegen naar gemiddeld 64%. De kennis over kanker neemt steeds verder toe. De ziekte kan beter worden opgespoord en behandelingen zijn veiliger en effectiever. Daarmee is ook de kwaliteit van leven voor patiënten verbeterd.

Bij deze dus een warme oproep:

Laten we eenzaamheid serieus benaderen. Alleen hulp bieden als we weten wat we doen. Verstand van zaken hebben. Onderzoek steunen. Gesprekstechnieken kennen die helpen. Begrijpen dat het brein moet worden getraind in nieuwe taken om weer sociaal te kunnen functioneren.

Kortom: laten we eenzaamheid serieus en deskundig gaan benaderen. Ja, eenzaamheid oplossen met empathie. Maar vooral met vakkennis. Daar knapt iedereen van op.

Faciliteer doelgerichte activiteiten

Eenzaamheid aanpakken doe je doelgericht. Je wilt de eenzaamheid verminderen door manieren aan te reiken om opnieuw balans te brengen in het levenspatroon van de persoon die eenzaamheid ervaart.

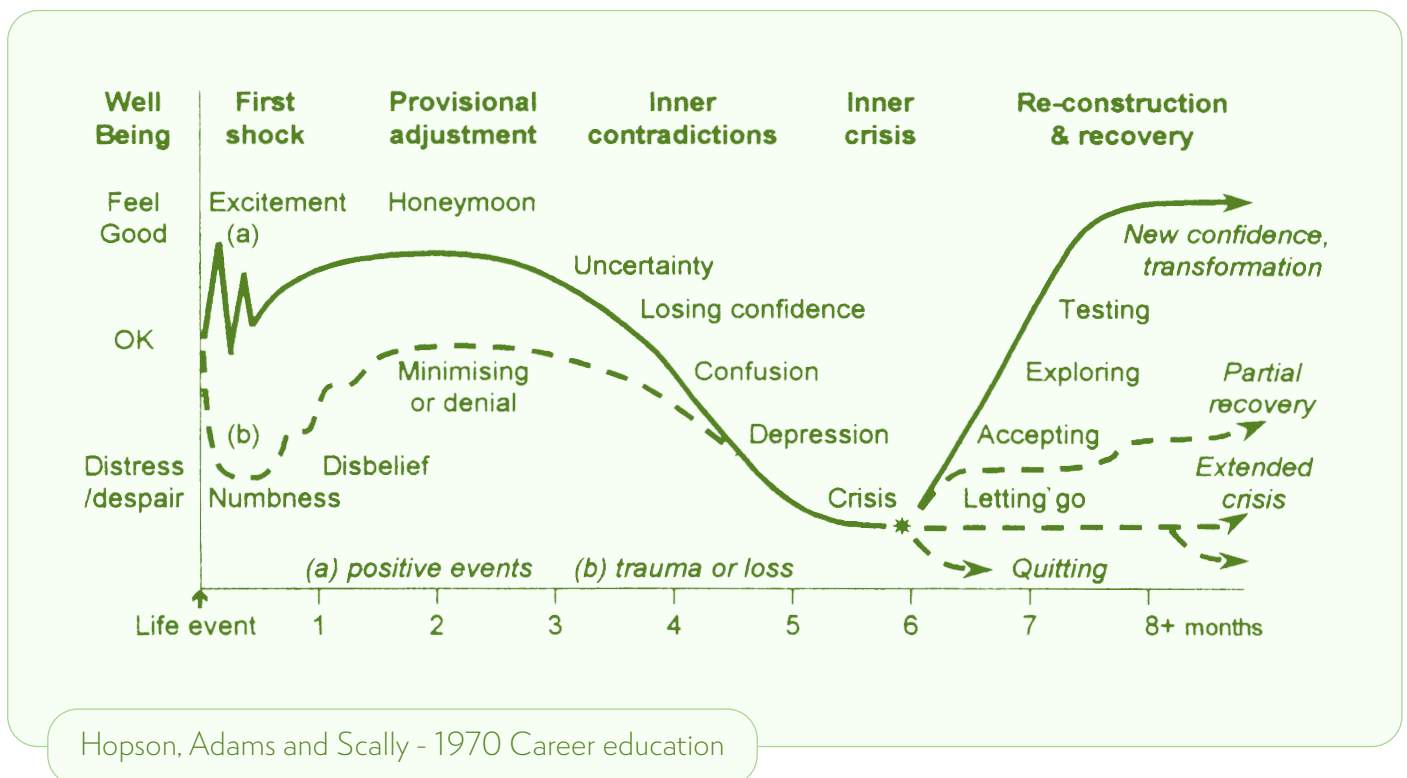
Doelgerichte activiteiten zijn daar een wezenlijk onderdeel van. Daarin bied je ontwikkelingskansen aan die helpen het brein te activeren en helpen om competenties te verwerven waardoor hij of zij beter kan om gaan met eenzaamheid.

Voorbeeld van een laagdrempelige kennismakingsactiviteit: gesprekstoel via de eenzaamheid aangekaart kaartjes.

Een verstoord levenspatroon?

Er zijn tal van redenen waarom een levenspatroon kan worden verstoord. In veel gevallen spelen (plotse) belangrijke veranderingen of gebeurtenissen een belangrijke rol.

In onderstaand beeld kun je zien welk proces we doorlopen bij belangrijke (en mogelijk levensveranderende) gebeurtenissen.



Je ziet dat er een periode is van verwarring, ongeloof en onzekerheid en daarna duik je als het ware echt de put in. Voor de meeste mensen geldt echter ook dat ze de veerkracht vinden om op te staan uit de crisis, zich te herpakken en een nieuwe draai aan het leven te geven. Kun je je oude contacten oppakken en ontwikkel je nieuwe, dan is eenzaamheid geen probleem meer.

Het is echter ook mogelijk dat zelfs na een maand of zes, zeven niet in staat zijn geweest om terug te keren uit dat diepe dal. Dan is er een probleem. Dat is ook precies het moment waarop het zinvol wordt om hulp te bieden

Conclusie

Bij eenzaamheid iemand bij voorbaat een etiket opplakken is een gevaarlijke ontwikkeling.

Bij de aanpak van eenzaamheid staat de persoon centraal. Hij of zij moet leren eenzaamheid aanpakken. Dat is een persoonlijke zoektocht. De hulpverlener mag daarin gids of begeleider zijn, geen hokjesdenker of etikettenplakker.

Belangrijk: de oplossing ligt steeds bij de persoon die eenzaamheid ervaart, niet bij jou als hulpverlener.

Natuurbeleving als middel om eenzaamheid tegen te gaan

Inleiding

Er is wetenschappelijk bewijs voor de positieve invloed van natuur op ons algemeen welzijn: lagere bloeddruk, minder allergieën, een lager sterftecijfer door hart- en vaatziekten en een positievere algehele gezondheidsperceptie (Hartig et al.; Franco et al, 2017; Aerts et al, 2018).

De natuur in al zijn vormen

Algemeen

In de Cambridge English Dictionary wordt natuur omschreven als: "alle dieren, planten, rotsen enz. in de wereld en alle kenmerken, krachten en processen die onafhankelijk van mensen gebeuren of bestaan, zoals het weer"

Natuur is dus een zeer breed begrip dat zowel natuur buitenshuis als binnenshuis omvat. In het huidige discours wordt zelfs steeds vaker opgemerkt dat ook de mens deel uitmaakt van de natuur.

De natuur buiten

Wat begrepen wordt onder natuur buiten spreekt voor zich. Het buiten beleven van natuur heeft een belangrijke invloed op onze gezondheid en ons welbevinden. Sterker nog, hoe ongerepter de natuur, hoe groter het effect.

De natuur binnen

De heilzame effecten van de natuur op de mens beperken zich niet tot de buitenomgeving. Kamerplanten, huisdieren, natuurlijke materialen in het interieur, natuurlijk licht en geluiden, ... En zelf virtuele natuur zoals een foto, screensaver, geuren, ... Allemaal hebben ze in meerdere of mindere mate een positief effect op onze gezondheid en ons welzijn.

De natuur als breinmedicijn?

Wanneer eenzaamheid impact heeft op het brein, kan het welzijnseffect van natuur op het brein een gratis en voorhanden hulpmiddel zijn om het welzijn te versterken.

Aan de hand van een aantal vragen zijn we op zoek gegaan naar de mogelijkheden/antwoorden om natuur in te zetten als 'breinmedicijn'. Het kan een opstapje of hulpmiddel zijn om zich te empoweren en aan de hand van deze zelfzorgacties een eerste stap richting breinherstel en/of professionele hulp te ondernemen.

Wat doet de natuur met ons?

Positieve invloed op ons algemeen welzijn

De natuur zorgt een betere focus door cognitieve vaardigheden te herstellen. Het verbetert onze algemene stemming door verontrustende gedachten te verminderen en door de focus weg te nemen van ons zelf. Natuur versterkt ook ons gevoel van vitaliteit. Tijd doorbrengen in de natuur helpt de slaap te verbeteren, die door angst en eenzaamheid kan worden onderbroken (Kuo, 2015). Bijkomend is er door natuur meer sociale interactie en is er minder antisociaal gedrag (Zelenski et al., 2015). Meer algemeen levert het vertoeven in de natuur 28% minder kans op eenzaamheid op (Hammoud et al., 2021).

Natuur heeft dus een positief effect op ons algemeen welzijn. En wat meer is, dat geldt ook voor natuur binnenshuis en zelfs voor virtuele natuur.

Dit resultaat is hoopgevend omdat het een natuurlijk herstellend vermogen biedt aan mensen die binnenshuis vastzitten, hetzij door immobiliteit, hetzij door slopende eenzaamheid (sociale angst, depressie enz.). Kamerplanten en huisdieren, maar ook de natuur net buiten de deur zoals zonnenschijn, vogels in de tuin, de bomen in je straat enz. Al deze manifestaties van de natuur hebben een gunstige invloed op ons welzijn door de acute stress te verlichten die veroorzaakt wordt door eenzaamheid.

Openbare ruimte

Uit een studie uit 2019 blijkt dat het aantrekkelijker maken van de openbare ruimte ervoor kan zorgen dat mensen hun gewoontes makkelijker kunnen aanpassen en daardoor minder eenzaam worden. Een aantrekkelijker openbare ruimte houdt onder andere in dat deze toegankelijk en voetgangersvriendelijk is en er voldoende recreatiegebieden dichtbij aanwezig zijn (Bergefurt, 2019).

Uit een Ierse studie blijkt ook dat hoe makkelijker groene locaties wandelend bereikbaar zijn, hoe hoger het sociaal kapitaal (zich sociaal inzetten en belang hechten aan hun gemeenschap) in de buurt (Leyden, 2003). Een sociaal kapitaal kan preventief werken tegen eenzaamheid en het opbouwen van sociaal kapitaal kan eenzaamheid tegengaan.

Tijd in het groen en mentale gezondheid

Een studie uit 2019 mat de correlatie tussen de tijd die mensen in groene ruimtes doorbrengen en een verbeterde mentale gezondheid en vitaliteit. Concreet: tijd doorbrengen in de natuur vermindert het gevoel van eenzaamheid en verhoogt eveneens de sociale cohesie (van den Berg et al., 2019).

Verbondenheid met de natuur

Een ander belangrijk aspect dat bij het ervaren van eenzaamheid een rol speelt, is de ervaring van verbondenheid met de natuur (Mayer en Frantz, 2004). Dit verwijst naar de nood van mensen om contact te hebben met de natuur (Capaldi et al., 2014). Het vergroten van iemands natuurverbondenheid via blootstelling aan de natuur is in verband gebracht met een groter psychologisch welzijn (in Zhang et al., 2014). Het individueel vorm geven van hoe natuur te beleven – in tegenstelling tot meer voorgeschreven activiteiten – is hierbij belangrijk (Martin (2004) in Richardson et al., 2020).

Natuur: basis voor een goede aanpak van eenzaamheid?

De natuur werkt op het welzijn van een eenzaam persoon op een symptoomverlichtende manier, maar ook door mogelijkheden te bieden om:

1. gemakkelijker contact te maken met andere mensen
2. contact te maken met zichzelf, via de natuur
3. door een dieper gevoel van verbondenheid met het grotere geheel te vinden

Er mag ook aandacht zijn voor de kamerplant, huisdieren, of zelfs de vogeltjes in de tuin. Het 'zorgen voor' zorgt voor verbinding. Als het eenzame brein terug voldoening haalt uit het leggen van verbindingen, leert het opnieuw positieve connotaties toeschrijven aan acties die ondernomen worden.

Natuurbeleving als middel om eenzaamheid tegen te gaan

*Wat doet natuur
met je brein?*

Algemeen

Meer tijd in de natuur doorbrengen is een weldaad voor de mens. De natuur heeft een helende werking en kan onze overbelaste hersenen rust en balans bieden. En dat blijkt ook steeds vaker uit wetenschappelijk onderzoek.

Verwondering en ontzag voor natuur zijn goed voor onze emotionele gezondheid. Zo vermindert ontzag voor de natuur angstgevoelens, vergroot het compassie en dankbaarheid.

Een eenvoudige wandeling kan al volstaan. Het hoeft echt geen adembenemende of grootste natuur te zijn. Wanneer we in de natuur iets tegenkomen dat we niet meteen kunnen begrijpen, moeten we onze kijk op de wereld aanpassen om deze nieuwe informatie op te nemen, en onze aandacht verschuift van onszelf naar de wereld om ons heen. Dit ontzag beïnvloedt onze sociale relaties omdat het ons helpt ons meer verbonden te voelen met de wereld, het universum en andere mensen

De vier positieve effecten van natuur op je brein

Natuur geeft je een gelukkig gevoel

Een onderzoek in PNAS laat zien dat 90 minuten wandelen in een rustige groene omgeving een gelukkig gevoel geeft. Hersenscans wijzen uit dat dit waarschijnlijk komt door een verminderde activiteit in de subgenuale prefrontale cortex. Dit is het hersengebied dat wordt geassocieerd met de regulatie van depressieve gevoelens. De natuur biedt een natuurlijk medicijn tegen depressies.

Natuur is goed voor je gezondheid

Uit onderzoek in Environmental Research blijkt dat blootstelling aan een groene omgeving positieve effecten heeft op de gezondheid. Genoemd worden onder meer een verbeterde hartslag en bloeddruk, een verlaging in cholesterol, een kleinere kans op hart- en vaatziekten en een betere slaap. Al deze zaken hebben weer een positieve weerslag op onze algemene gezondheid.

Natuur verlaagt je stressniveau

Uit een onderzoek in Environmental Science & Technology komt naar voren dat de hoeveelheid natuur in de woonomgeving grote invloed heeft op je geestelijke gezondheid. Mensen die verhuizen naar een groenere omgeving ervaren een hoger gevoel van welbevinden en aanzienlijk minder stress.

Natuur verbetert je concentratie en geheugen

Een onderzoek in Psychological Science toont aan dat de aanblik van natuur je concentratie en geheugen direct verbetert. Alleen al het bekijken van natuurfoto's is genoeg om dit effect te merken. Dat is goed nieuws voor mensen die in een stedelijke omgeving wonen. Zelfs korte momenten in de natuur zijn al genoeg om het brein positief te beïnvloeden.

Hoe groot is het effect?

De conclusie van Hammoud et al. uit 2021 was dat het vertoeven in de natuur de kans op eenzaamheid met 28% vermindert. Het effect is dus behoorlijk groot.

Een en ander kan worden verklaard door onderstaande theoriën:

De Stress Recovery Theory (SRT, Ulrich 1984) stelt dat contact met natuurlijke plaatsen binnen enkele minuten op een onbewust niveau affectieve reacties zal veroorzaken. Dit onbewuste contact is verbonden met onze evolutionaire geschiedenis waarin we dicht bij de natuur leefden en die ons en ons zenuwstelsel vatbaarder maakt om gunstig te reageren op natuurlijke omgevingen, in tegenstelling tot stedelijke omgevingen.

De Attention Restoration Theory van Kaplan & Kaplan (1989) stelt dat natuur vrijwillig onze aandacht trekt terwijl onze dagelijkse taken onze aandacht opeisen. De stedelijke omgeving en onze taken daarin worden harde fascinatie genoemd terwijl de natuur onze zachte fascinatie uitnodigt. Die zachte fascinatie vult ons gerichte aandachtsvermogen aan, terwijl de harde fascinatie het uitput en onze cognitieve capaciteiten verzwakt, zoals het vermogen om te concentreren of te onthouden (Kilpi et al., 2019).

Belangrijk om op te merken is dat voordat de effecten van aandachtsherstel kunnen plaatsvinden, het lichaam en met name het zenuwstelsel eerst moet kalmeren (d.w.z. tot regulatie komen).

Natuurbeleving als middel om eenzaamheid tegen te gaan

Wat is het effect van natuur op eenzaamheid?

Natuur kan helpen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Er zijn verschillende manieren waarop de natuur kan bijdragen. We geven een overzicht:

Eenzaamheid binnenstebuiten

2023

Vermindering van stress

Een van de belangrijkste effecten van de natuur op eenzaamheid is dat het kan helpen om stress te verminderen. Natuur ervaren kan ervoor zorgen dat je hartslag en bloeddruk verlagen waardoor gevoelens van angst en depressie verminderen. En dat draagt op zijn beurt bij aan een verbeterd gevoel van welzijn en een vermindering van gevoelens van eenzaamheid.

Verbeterde stemming

De natuur kan helpen om de stemming te verbeteren en gevoelens van geluk te bevorderen. Dit kan op zijn beurt helpen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen en een gevoel van verbondenheid met de omgeving bevorderen.

Sociale contacten

De natuur is een geweldige plek zijn om sociale contacten te leggen. Bijvoorbeeld, het deelnemen aan activiteiten zoals wandelen, vogels spotten of kamperen kan leiden tot ontmoetingen met andere mensen die dezelfde interesses delen. Door zich te engageren in deze activiteiten, kan het gevoel van verbondenheid met andere worden bevorderd.

In de natuur zijn maakt dat we meer pro-sociaal gedrag tonen (Piff et al., 2015). Het is aangetoond dat de natuur sociaal contact faciliteert. Naast stressvermindering is er een onuitgesproken gevoel van informaliteit als mensen buiten zijn in de aanwezigheid van enkele natuurlijke elementen, zoals bomen.

Buiten is het voor een individu ook gemakkelijker om zijn eigen persoonlijke ruimte en privacy te bewaken. Dit zijn allemaal factoren die het voor mensen die verlegen zijn, weinig zelfvertrouwen hebben en/of last hebben van sociale angst, gemakkelijker maken om buitenactiviteiten in de natuur te ondernemen.

Zelfreflectie

De natuur is ideaal om tijd alleen in door te brengen en te reflecteren over het leven. Dit kan helpen om eenzaamheidsgevoelens te verminderen en inzicht te krijgen in persoonlijke behoeftes en verlangens in het leven of in relaties.

Verbeterd slaapritme en daardoor betere eetlust

Tijd doorbrengen in de natuur helpt de slaap te verbeteren vooral als die door angst en eenzaamheid wordt onderbroken (Kuo, 2015). Blootgesteld zijn aan frisse lucht en zonlicht helpt ons circulaire ritme te reguleren wat dan ons slaapritme direct beïnvloedt en indirect de eetlust verbetert (Roenneberg et al., 2013; Vidafar et al., 2020).

Lichamelijke pijn verzachten

Een uitzicht op de natuur kan pijn verlichten door de patiënt af te leiden, stress te verminderen en positieve emoties te vergroten (Ulrich, 2008). Dit in combinatie met beweging kan een krachtige hulp zijn voor mensen die lijden aan pijn (Movement with pain, 2021).

Vermindering van piekeren, boosheid

De meeste onderzoeken die zich concentreren op de stressverlagende kwaliteit van de natuur hebben ook gevonden dat - terwijl stress daalt - ook negatieve gevoelens verminderen. Die afname van negatieve gevoelens veroorzaakt een daling in piekeren, boze gedachten en een toename van positieve gevoelens (Bratman et al., 2015; Piff et al., 2015).

Vitaliteit of levenskracht

Ben je vermoeid? Heb je nergens zin in? Heb je misschien last van negatieve gevoelens of een beperkt zelfvertrouwen? De natuur zorgt voor hernieuwde vitaliteit of levenskracht.

Subjectieve vitaliteit

Dit kan worden gedefinieerd als de staat van volheid van energie, je levendig voelen, niet-vermoeidheid noch uitputting. Het wordt beschouwd als een belangrijk ingrediënt bij het streven naar volledig functioneren en psychologisch welzijn (Ryan & Deci, 2001).

Personen met een hoge mate van subjectieve vitaliteit zijn over het algemeen gemotiveerd, alert en energiek om activiteiten te ondernemen. Subjectieve vitaliteit is in verband gebracht met hogere niveaus van geestelijke gezondheid, positieve emoties, zelfrealisatie en zelfmotivatie (Ryan & Deci, 2000). Akin (2012) ontdekte dat subjectieve vitaliteit als bemiddelaar fungeerde tussen internetverslaving en subjectief geluk.

Subjectieve vitaliteit hangt nauw samen met eenzaamheid. Studies hebben aangetoond dat er een negatieve relatie bestaat tussen subjectieve vitaliteit en eenzaamheid. Een slechte subjectieve vitaliteit kan leiden tot meer eenzaamheid (Gökmen et al., 2022).

Verstilling

De natuur is een ideale plek om tijd alleen door te brengen en na te denken over ons leven. Stil zijn in de natuur en de details van de natuurlijke omgeving observeren of je focus in je eigen tempo van het ene object naar het andere laten verschuiven, gebeurt vanzelf door de "zachtjes fascinerende" aard van de natuur.

Natuur kan ons rust bieden van de angstige en piekerende gedachten die vaak voorkomen voor mensen die lijden aan eenzaamheid. Als we op een natuurlijke plek zijn die we als veilig ervaren, kunnen we vaak sneller tot rust komen en piekergedachten verminderen.

Studies tonen aan dat het hebben van een favoriete plek zorgt voor stressverlichtende ervaringen en interne emoties (Korpela, 2009). Bosbaden en andere activiteiten die mensen uitnodigen om even stil te staan en de natuur te observeren, helpen daarbij in onze drukke samenleving.

Zelfreflectie

Natuur biedt ons wat perspectief en helpt ons te herinneren dat we deel uitmaken van iets groots.

Natuurbeleving als middel om eenzaamheid tegen te gaan

Natuurverbondenheid

Algemeen

Natuurverbondenheid is de mate waarin we ons verbonden voelen met de natuurlijke omgeving. Die verbondenheid is voor elk van ons anders: van het gevoel dat we los staan van de natuur met in extreme gevallen zelfs het gevoel van 'biofobia' of een irrationele angst voor of afkeer van de natuur, tot het gevoel één te zijn met de natuur.

Natuurverbondenheid speelt een belangrijke rol in de psychosociale gezondheid. Natuur wordt geassocieerd met grotere levenstevredenheid, een meer positief gevoel en vitaliteit. Het actief verhogen van deze verbondenheid via stimulerende blootstelling aan de natuur blijkt welzijnsfactoren ook te bevorderen en onder andere een positieve gemoedstoestand uit te lokken.

De vijf paden naar natuurverbinding

Toelichting

De 'vijf paden naar natuurverbinding (of -verbondenheid)' van Lumber et al. 2017 (sensorisch contact, emotie, betekenis, schoonheid en compassie) schetsen evidence based elementen die opgenomen zouden moeten worden in activiteiten om de verbondenheid met de natuur te vergroten, maar ze kunnen ook het welzijn (Pritchard et al. 2019), pro-milieu (Mackay en Schmitt 2019) en pro-natuurbehoud gedrag ten goede komen (Richardson et al. 2020).

De paden werden gevonden als resultaat van systematisch onderzoek naar specifieke routes naar verbondenheid met de natuur. Sinds de publicatie is het padenmodel uitgebreid gebruikt en bestudeerd met veelbelovende resultaten. In de volgende paragraaf schetsen we elk van de paden en hoe ze kunnen worden opgenomen in activiteiten in de stad die erop gericht zijn eenzaamheid te verminderen.

Vijf paden naar meer verbinding met de natuur

Vijf paden van natuurverbinding

Zintuiglijke beleving

Contact

Esthetische beleving

Schoonheid

Betekenis zoeken en vinden

Zingeving

Emotie opwekken

Emotie

Medeleven oproepen

Compassie/Mededogen

Verklaring

Het contact met de natuur via de zintuigen, bijv. luisteren naar vogelzang, ruiken aan wilde bloemen, kijken naar de zonsondergang.

Betrokkenheid bij de esthetische kwaliteiten van de natuur, bijv. door het waarderen van natuurlandschappen of door met de natuur bezig te zijn door middel van kunst.

De natuur of natuurlijke symboliek (bv. taal en metaforen) gebruiken om een idee weer te geven, nadenken over de betekenis van de natuur en tekenen van de natuur, bv. de eerste zwaluw in de lente.

Een emotionele band met en liefde voor de natuur, bijv. praten over en nadenken over je gevoelens voor de natuur.

Jezelf uitbreiden tot de natuur, wat leidt tot een morele en ethische zorg voor de natuur, bv. ethische productkeuzes maken, bezorgd zijn over dierenwelzijn.

In actie komen

Ga naar buiten, de natuur in. Gebruik je zintuigen om een frisse blik te werpen op bomen, de schors aan te raken, de dennennaalden te ruiken, te luisteren naar de wind door de bladeren.

De tijd nemen om de schoonheid van de natuur te ervaren en te waarderen en die proberen vast te leggen in woorden of in kunst.

Betekenis - nadenken over wat de natuur voor jou betekent. Wat is je favoriete lokale boom en waarom? Het is goed om betekenis te hebben in ons leven.

Geluk en verwondering vinden in de natuur. De goede dingen in de natuur opmerken, de vreugde die ze kunnen brengen.

Denk na over wat je zou kunnen doen voor de natuur. Waarom maak je geen huis voor de natuur?

Vijf keer mensen dichterbij de natuur brengen

Het werken met de vijf paden naar natuurverbinding houdt niet in dat de op kennis gebaseerde activiteiten worden verlaten. Begrip van de natuur is slechts de eerste stap naar het wekken van interesse en het creëren van betekenis. Immers, "het brein voelt voordat het denkt" (Richardson, 2017). De vijf paden bieden dus een krachtig middel om een doel te bereiken.

Hieronder volgen vijf belangrijke toepassingsgebieden om de vijf paden tot actie te inspireren (Richardson, M., & Butler, C.W. (2022))

Engageer

Nodig mensen uit om de natuur te ontdekken via activiteiten, uitdagingen en campagnes.

Deel

Deel de schoonheid van de natuur, wat zij voor jou betekent en hoe het jou doet voelen.

Ontwerp

Creëer ruimten, plaatsen en dingen die mensen ertoe aanzetten dichterbij de natuur te komen

Vier

Vier en geniet van de natuur; erken en creëer op de natuur gebaseerde evenementen, tradities en rituelen

Uit onderzoek is gebleken dat wanneer mensen wordt gevraagd om een week lang elke dag drie goede dingen in de natuur op te merken, zij de paden naar verbinding met de natuur activeren en blijvende psychologische voordelen en meer verbinding met de natuur krijgen.

Nodig mensen uit om foto's van de natuur te maken, over de natuur te schrijven of op de natuur gebaseerde kunst te maken om de aandacht voor de natuur te stimuleren, wat leidt tot nauwere banden met de natuur. Stel een uitdaging aan uw publiek of collega's, voer een campagne of breng activiteiten in de dagelijkse gang van zaken binnen je organisatie.

Door je eigen engagement en verbinding met de natuur te delen, maak je je ervaringen en praktijken beschikbaar voor anderen en bied je voorbeelden van manieren om de wegen naar natuurverbinding te activeren. Stimuleer het delen met anderen. Verbinding kan worden gedeeld in persoonlijke gesprekken en interacties, maar ook in online ruimtes en andere schriftelijke, visuele en tastbare vormen.

Mensen hebben plekken nodig die hen uitnodigen de natuur op te merken en hen ertoe aanzetten de wegen naar natuurverbinding te verkennen. De waarde van wilde en natuurrijke gebieden wordt vergroot door mensen de kans te geven zich ermee bezig te houden en er vreugde en rust te vinden. Door ruimtes en objecten te ontwerpen die aanzetten tot activering van zintuigen, schoonheid, emotie, betekenis en compassie, ontstaan maximale kansen om nauwere banden met de natuur aan te knopen.

De natuur moet worden gevierd. Lokale en wereldwijde tradities verbinden de kalender van de natuur met het menselijk leven en we kunnen allemaal meer doen om deze meer te erkennen en toe te voegen. Het helpt mensen te verbinden met natuurlijke ritmes en geeft zin aan het leven. Het vieren van de natuur helpt de emotionele band met de natuur te herstellen en herinnert ons aan onze relatie met de rest van de natuurlijke wereld.

Beziel (embody)

Word een natuurverbonden organisatie

Terwijl jij en je organisatie anderen helpen zich met de natuur te verbinden, vergeet dan niet jouw eigen relatie met de natuur te versterken. Pas de principes van betrekken, delen, ontwerpen en vieren toe om natuurverbinding in je eigen leven en organisatie te belichamen. Door werkculturen te koesteren die sterke relaties met de natuur waarderen, zullen organisaties gelukkige, tevreden, met de natuur verbonden medewerkers koesteren die actie ondernemen voor het milieu en daarbij anderen inspireren

Natuurbeleving als middel om eenzaamheid tegen te gaan

*Hoe meer tijd in de natuur
doorbrengen?*

Het natuur effect

In een tijd waarin mensen steeds vaker binnen verblijven, is elk moment in de natuur meegenomen. Volgens een specifiek onderzoek in Behavioral Sciences is het echter wel zo dat ongerepte omgevingen de meest positieve effecten hebben op de hersenen. Zo is het stressniveau van mensen die in de ongerepte natuur wandelen, lager dan dat van mensen die hun tijd doorbrengen in een groen stadspark.

De natuur beleven, binnen- en buitenshuis

Maak een wandeling door de stad of het park. Volg 1 van de vele uitgestippelde wandelroutes, ... Neem een boek mee om te lezen.

Luister naar de geluiden van de natuur, zoals vogels, wind, bomen, bladeren, insecten, stromend water, ...

Voel de warmte van de zon, het koele gras, de aarde onder je voeten.

Breng kleur in de kamers door bloemen en planten te plaatsen.

Kamerplanten kunnen eenzaamheidsgevoelens bij mensen helpen verminderen door de verbondenheid die ze bieden. Door het verzorgen van planten, kunnen mensen een gevoel van verantwoordelijkheid en betrokkenheid krijgen. Planten kunnen ook een gevoel van rust en ontspanning bieden, wat helpt bij het verminderen van stress.

Gebruik natuurlijke verfkleuren.

Probeer voldoende daglicht binnen te laten.

Tuinier. Deel kruiden en gekweekte groenten met je burens.

Ga in de keuken aan de slag met vers fruit, groenten, kruiden, ...

Zet een vogelhuisje op het balkon of in de tuin. Observeer de vogels.

Ga wandelen met de hond.

Wist je dat hoe langer je huisdier je aankijkt, hoe groter de hechting wordt en hoe meer oxytocine je aanmaakt. Ook prettige tactiele aanrakingen, zoals het aaien van een dier, doet oxytocine toenemen. Oxytocine bevordert sociale interactie, verlaagt stress en angstgevoelens en bevordert de gezondheid. Eenmalige interacties met dieren heeft al effect, maar herhaaldelijke interacties met bijvoorbeeld een eigen huisdier of een dier dat je goed kent, heeft duurzamere effecten (Beetz et al., 2012).

Je cliënt of patiënt extra motiveren om naar buiten te gaan?

Een lijst opmaken met buitenactiviteiten die hij/zij leuk vindt. Welke activiteiten wil hij regelmatig ondernemen?

Een dagtrip plannen naar een natuurlijke omgeving.

Lid worden van een buitenclub of een wandelgroep. Veel mensen hebben meer motivatie als ze deelnemen aan groepsactiviteiten.

Zichzelf verwennen door iets leuks te kopen om buiten gebruik van te maken, zoals nieuwe wandelschoenen of een kleine picknickmand.

Zichzelf belonen met een verfrissend drankje of een lekker ijsje na een lange wandeling.

Kiezen voor een iets langere route bij boodschappen of bij de hond uitlaten.

Een nieuwe wijk, wandelroute, of stukje natuur verkennen.

Foto's maken tijdens buitenactiviteiten om later te herbekijken.

Natuurbeleving als middel om eenzaamheid tegen te gaan

*Al van veerkrachtwandelingen
gehoord?*

Veerkrachtwandelingen kunnen worden gezien als een soort introspectieve, kalmerende wandeling die je helpt om meer verbonden te voelen met jezelf en de wereld om je heen.

Ze helpen je op meerdere manieren:

Door de focus op je ademhaling, beweging en de omgeving om je heen, is het eenvoudiger om te reflecteren op wat er in je leven gebeurt.

Je gaat je eigen gedachten en gevoelens beter begrijpen. Zo voel je je meer verbonden en minder eenzaam.

Ze helpen stress te verminderen

Ze kunnen je fysieke en mentale gezondheid verbeteren en je algehele welzijn vergroten.

Veerkrachtwandelingen kunnen leiden tot verhoogde productiviteit, betere cognitieve prestaties en een betere relatie met anderen.

Wil je zelf ook zo'n veerkrachtwandeling maken? Je vindt alle details in **bijlage 9**

Conclusie

Over de aanpak van eenzaamheid is al heel veel gezegd en geschreven. Er is heel veel materiaal beschikbaar en daarin wordt telkens een heel eigen visie en focus gehanteerd. De conclusies en methodieken zijn daardoor heel uiteenlopend. Dat betekent helaas ook dat er niet zoiets is als de perfecte manier om eenzaamheid aan te pakken.

In dit draaiboek blikken we terug op ons eigen tweejarige traject, delen we onze eigen lessons learned en proberen we te vernieuwen door natuurelementen binnen een stadsomgeving aan eenzaamheid te koppelen.

Lessons learned

Ons traject was er een van ups en downs. We werden geconfronteerd met onze eigen beperkingen en kwamen tot de conclusie dat ook wij eenzaamheid niet kunnen oplossen.

Ons werk heeft echter wel enkele belangrijke inzichten opgeleverd. We zetten ze eigen op een rij.

Natuur is een beschermingsfactor tegen eenzaamheid

Natuur heeft een verlichtende werking op stressoren. Wanneer deze afzwakken, ontstaat er rust en ruimte in het hoofd. De ruimte in het hoofd is heel belangrijk.

Bij personen die aan huis gekluisterd zijn, kunnen kleine interventies in verband met het binnenbrengen van natuur al een grote invloed hebben op het mentaal welzijn. Breng buiten naar binnen. Kleine, individuele en zintuigelijke interventies zijn al doeltreffend.

Eenzaamheid moet van binnen naar buiten aangepakt worden.

Het individu speelt een centrale rol in het doorbreken van de eenzaamheid. Alleen wanneer hij of zij hier zelf kan/wil aan werken is er een kans op slagen. De persoon moet de noodzaak voelen om hiermee aan de slag te gaan. Hij of zij moet van binnenuit versterkt worden om de aangeboden handvaten te grijpen om iets aan de eenzaamheid te doen.

Eenzaamheid: het taboe doorbreken

Eenzaamheid is een dynamisch proces dat op elk moment opnieuw aan de orde kan zijn. Er bestaan geen pasklare antwoorden of oplossingen. Zelf zijn we eerder gaan werken aan bewustwording en detectie .

Het is belangrijk dat we eenzaamheid uit de taboesfeer halen en het benoemen. Dit kan confronterend zijn voor de persoon in kwestie maar het is de eerste stap naar een oplossing.

Eenzaamheid is een vlag die vele ladingen dekt

Eenzaamheid is een concept dat iedereen kent maar de definitie kan verschillen van persoon tot persoon. En dat heeft uiteraard ook zijn gevolgen voor de gehanteerde aanpak.

Het is daarom belangrijk dat doelen en subdoelen duidelijk afgelijnd omschreven worden en dat ze bovendien SMART zijn.

Outreaching werken?

Enige voorzichtigheid is aangewezen. Eenzaamheid is tenslotte een individueel gevoel (of probleem). Je kunt iemand die zich niet bewust is van een probleem nu eenmaal niet aanzetten om er iets aan te doen.

Outreaching werken moet er volgens ons op gericht zijn het individu te bewegen naar bewustwording. Ons advies is dus om vooral te investeren in goede gesprekken. Bied hen als hulpverlener ontwikkelingskansen om patronen te doorbreken met de focus op herstel. Tracht het niet voor hen op te lossen.

Draaiboek voor de toekomst

Kunnen we na 2 jaar heel concreet zeggen hoe een hulpverlener aan de slag kan gaan met natuur ter bestrijding van eenzaamheid? Nee. We hebben in dit draaiboek wel getracht onze bevindingen en best practices te delen. We willen op die manier enkele waardevolle handvaten bieden aan al wie zich wil inzetten in de strijd tegen eenzaamheid, vandaag en in de toekomst.

Wel staat vast dat natuur in elk geval een positief effect heeft. We willen dan ook oproepen om te blijven investeren in buurtnatuur. Blijven inzetten op het behoud van de natuur, alsook het uitbreiden van groene plekken binnen de stad.

Natuur werkt voor iedereen, ook voor wie zich niet bewust is van zijn omgeving.

Referenties

Aerts, R., Honnay, O., Van Nieuwenhuysse, A. Biodiversity and human health: mechanisms and evidence of the positive health effects of diversity in nature and green spaces, *British Medical Bulletin*, Volume 127, Issue 1, September 2018, Pages 5–22.

<https://doi.org/10.1093/bmb/ldy021>

Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41–50.

<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.005>

Brewer, M. B., & Gardner, W. (1996). Who is this “We”? Levels of collective identity and self-representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 83–93.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.1.83>

Cacioppo, J.T., & Patrick, W. (2008) Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection.

Cacioppo, S., Grippo, A.J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J.T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249

Franco, L. S., Shanahan, D. F., & Fuller, R. A. (2017). A review of the benefits of nature experiences: more than meets the eye. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 864.)

Gardner, W.L., Jefferis, V., Knowles, M.L., & Pickett, C.L. (2003). Loneliness and selective memory: A general bias for remembering social events.

Gardner, W.L., Pickett, C.L., Jefferis, V., & Knowles, M. (2005). On the outside looking in: Loneliness and social monitoring. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(11), 1549-1560

Geluksonderzoek, UGent en NN (2018), raadpleegbaar via :

gelukkigebelgen.be/pressrelease/eenzaamheid-verviervoudigt-onze-kansen-om-ongelukkig-te-zijn/

Gids Samen tegen Eenzaamheid voor hulpverleners van Thomas More Hogeschool, in samenwerking met eerstelijnszone Pallieterland is in licentie gegeven volgens een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie.

Gökmen Arslan, Murat Yıldırım & Mert Aytaç (2022) Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students, *Death Studies*, 46:5, 1042-1051.

<https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1824204>

Hammoud, R., Tognin, S., Bakolis, I. et al. Lonely in a crowd: investigating the association between overcrowding and loneliness using smartphone technologies. *Sci Rep* 11, 24134 (2021).

<https://doi.org/10.1038/s41598-021-03398-2>

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. Annual Review of Public Health, Vol 35:1, 207-228.

<https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

Heylen, L. (2014). Oud en eenzaam, een gids door de mythe, raadpleegbaar via:
oudeneenzaam.be

Kilpi, K., Heyvaert, J., Maes, S., Jönsson, H., De Somviele, B. (2020). Praktijkgericht actieplan natuur en gezondheid.

Redactie door BOS+. Bosforum en Natuur en Bos.

www.bosforum.be & www.natuurenbos.be. & www.bosplus.be

Kuo M (2015) How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. Front Psychol.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01093>

Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 108(6), 883–899.

<https://doi.org/10.1037/pspi0000018>

Rijks, J.

Roenneberg T, Kantermann T, Juda M, Vetter C, Allebrandt KV. Light and the human circadian clock. Handb Exp Pharmacol. 2013;(217):311-31. doi: 10.1007/978-3-642-25950-0_13. PMID: 23604485.
Vidafar P, Cain SW, Shechter A. Relationship between Sleep and Hedonic Appetite in Shift Workers. Nutrients. 2020; 12(9):2835.

<https://doi.org/10.3390/nu12092835>

Jeannette Rijks' patroontheorie - Eenzaamheid Informatie Centrum
<https://eenzaamheid.info/over/patroontheorie-en-eezaamheid/>

<https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>

Bijlagen

BIJLAGE 1 - SAMEN BUITEN BUURTEN - ACTIVITEITEN

Activiteit 1 – Ontdekkings- en ontmoetingswandeling in de nabije natuur

Een verkennende activiteit. Ideaal als opstart van een nieuw project.

Omschrijving

Tijdens een laagdrempelige wandeling in een nabij park vertelt een gids boeiende verhalen over de aanwezige natuur en hoe de natuur je als mens uitnodigt tot contact, met jezelf via je zintuigen en met anderen door de praatjes die je kan slaan tijdens de wandeling. Als afsluiter boden we een hapje en een drankje aan om mensen met elkaar in verbinding te brengen.

Tijdens deze activiteit hebben we vooral gepolst waarom mensen hebben deelgenomen.

Communicatie

De activiteit werd in de buurt bekendgemaakt via deur-aan-deur contacten. Mensen uit de buurt kregen een flyer en korte toelichting. We maakten gebruik van onze website en Facebook maar aangezien dit de eerste activiteiten waren, had dit weinig meerwaarde wegens de onbekendheid van deze kanalen. We spraken partnerorganisaties in de wijk ook aan om deze activiteit kenbaar te maken bij hun cliënten.

Tijdstip en locatie

Zowel op woensdagnamiddag (14u-15u30) als op een zondagvoormiddag (10u-11u30) lokte deze activiteit veel volk. Deze activiteit sprak vooral een iets ouder publiek aan.

We kozen voor twee parken midden in de wijk. Deze parken worden vaak gebruikt als doorsteekroute en niet als ontspanningsplek. Zo leerden we de buurtbewoners stukjes natuur in hun nabije omgeving herontdekken.

Resultaat

Het werd duidelijk dat eenzaamheid vele vormen kent. Er werd naar verhalen van buurtbewoners geluisterd en hieruit kon afgeleid worden dat er toch wel wat eenzaamheid heerst en dat mensen echt nood hebben aan verbinding. Enkele gaven aan dat het vaak moeilijk is om duurzame relaties op te bouwen.

De wandelingen waren een groot succes. De meeste deelnemers waren echter aanwezig omwille van de gids en niet zozeer omwille van het thema.

Aandachtspunten

- **Een boeiende gids is cruciaal.** Binnen Aalst konden we hiervoor beroep konden doen op het diensthoofd van de groendienst. Deze persoon kon makkelijk natuurelementen koppelen aan eenzaamheid en verbinding. In verbinding komen met zichzelf en met anderen aan de hand van natuur. Dat is de sleutelboodschap.
- **Laat mensen meteen reacties neerschrijven.** Bij deze activiteit is het belangrijk te polsen naar de motivatie van de aanwezigen. Waarom komen ze naar de activiteit? Via een bord

met enkele suggesties kunnen reacties worden verzameld. Enkele voorbeelden van modelantwoorden:

- uit nieuwsgierigheid naar de natuur in het park
- om even buiten te zijn
- om nieuwe mensen te leren kennen
- omdat ik nieuw ben en mijn buurt wil leren kennen
- omdat ik de gids ken en hem graag hoor spreken
- iemand vroeg mij mee omdat die niet graag alleen kwam

We voorzagen deze modelantwoorden om verschillende redenen:

- om de weerstand te verminderen om in een niet vertrouwde groep je mening te delen.
- om mensen te stimuleren na te denken over eenzaamheid.

Maak het op het einde van de activiteit mogelijk om dat mensen met elkaar in gesprek gaan. Voorzie wat koffie of thee en laat mensen maar connecteren.

Activiteit 2: deur aan deur plantendeelactie

Omschrijving

In een Een huis-aan-huisactie kregen alle buurtbewoners een gratis deelplantje en daarbij zaten ook verzorgingsinstructies. Het ging over planten die makkelijk vermenigvuldigen zoals een pannenkoekenplant, graslelie, vrouwentongen,... Door een plant aan te bieden brachten we op een laagdrempelige manier groen in huis en stimuleerden we de mensen om stekjes van hun plant uit te delen aan andere buurtbewoners.

Tijdens het deurcontact gingen we in gesprek met de bewoner over de buurt en of ze eenzaamheid herkennen in de buurt.

Communicatie

We gingen van deur tot deur en spraken de mensen dus mondeling aan. Mensen die niet thuis waren ontvingen een flyer in de bus met uitleg over het project en de mogelijkheid om een deelplantje te komen halen in het centrum. In ons geval WGC Daenshuis of LDC De toekomst.

Tijdstip en locatie

Deze actie liep van oktober tot januari en vond plaats op verschillende momenten. Eens in de voormiddag, namiddag en 's avonds. Het bleek daarbij moeilijk om het beste tijdstip te vinden om mensen hiervoor te contacteren. Overdag zijn mensen vaak gaan werken, maar 's avonds zitten ze vaak in een rush van huishouden. We merkten wel dat mensen die overdag thuis waren (zonder telewerk) opener waren om in gesprek te gaan.

Resultaat

De buurtbewoners waren overwegend positief. Tijdens de deurbevraging werd er gepolst naar de contacten in de buurt. De meeste geven aan enkel contact te hebben met dichtstbijzijnde burens. Dit vinden ze ook goed. Wanneer er gevraagd wordt naar eenzaamheid, zien we de trend dat mensen sociaal wenselijk antwoorden: 'er is wel eenzaamheid in de buurt, maar niet bij mij'. De bevraging was ook een ideaal moment om af te toetsen op welke manier mensen graag op de hoogte gehouden worden van de activiteiten. Het grootste deel wou dit via flyers in de brievenbus, gevolgd door 'via mail'.

Aandachtspunten

- De kostprijs voor plantjes kan al heel snel oplopen. Daarom deden wij een oproep om stekjes gratis binnen te brengen. Hierop hebben we heel veel reactie gekregen. Dit zorgde ervoor dat we de kosten konden drukken door enkel aarde en potjes te kopen.
- De bedeling is heel tijdsintensief. Wij maakten hiervoor gebruik van studenten sociaal werk. Er werd een script opgesteld waardoor zij makkelijk zelfstandig aan de slag konden in de wijken. Er werden ook duidelijke parameters afgesproken van zaken die we uit deze bevraging willen halen. Niet alleen de bedeling maar registratie van info is tijdsintensief. Gebruik hiervoor voice notes.
- Schakel een vrijwilliger in voor het onderhoud van de plantjes. Omdat we 3 maanden gedaan hebben over de uitdeling van de planten, moesten deze natuurlijk ook 3 maanden in leven gehouden worden. Door hiervoor een vrijwilliger aan te stellen creëer je betrokkenheid.
- Tijdens de deurgesprekken zijn mensen vaak wantrouwig. Zorg voor een klare en laagdrempelige kadering. Leg hen ook uit waarom je dit doet.

Activiteit 3: Informatie verzamelen over de buurt via een workshop insectenhotel maken

Omschrijving

Verbindende activiteit waarbij het maken van insectenhôtels als middel gebruikt wordt om met de deelnemers over hun sociale contacten, natuur in de buurt en hun ervaring met eenzaamheid te praten.

Doelgroep

De bewoners uit de afgebakende wijken. Hierbij was er extra aandacht voor minder mobiele personen en mensen die aangaven wandelingen niet interessant te vinden.

Communicatie

Via pamfletten in de brievenbussen van de omliggende straten. Daarnaast ook heel organisch passanten aanspreken en hen uitnodigen om deel te nemen of om een koffie/thee te drinken.

Bedenkingen:

- Tijdens het buurtonderzoek bevroegen we de buurtbewoners hoe ze het liefste communicatie ontvangen. Meest voorkomende antwoord: via een brief in de bus. Toch merken de buurtbewoners vaak de uitnodiging niet op.
- Het pamflet is een heel eenvoudig instrument om mensen uit te nodigen. Is echter tijdsintensief om te bussen.
- Wanneer we de pamfletten zelf busten was de opkomst groter, omdat we buurtbewoners erover konden aanspreken tijdens het bussen. In tegenstelling bij het uitbesteden hiervan.

Tijdstip en locatie

Een centrale locatie in de wijk is aangeraden. Wanneer mensen andere mensen bezig zien, triggert dit de nieuwsgierigheid en komen ze makkelijker een praatje maken.

Resultaat

De workshop ging tweemaal door op woensdagnamiddag. Op beide momenten hadden we een mooi aantal deelnemers. Zowel mensen die aan de slag gingen om een insectenhotel te maken als mensen die iets kwamen drinken.

Aandachtspunten:

- Dergelijke activiteiten kunnen heel groot worden. Er moet voldoende begeleiding zijn om alles in goede banen te leiden. Niet alleen om de workshop te leiden, maar zeker ook om diepgaandere gesprekken te hebben met de deelnemers rond eenzaamheid en hoe zij natuur beleven in de buurt.
- Formuleer een duidelijke doelstelling (SMART)
- Deze activiteit ging door op een woensdagnamiddag, wat maakte dat er heel veel kinderen aanwezig waren. Kinderen kunnen een verbindende factor zijn. Ze zijn heel sociaal en leggen snel contact met andere kinderen. Dit verkleint de drempel voor de (groot)ouders om met elkaar in gesprek te gaan.
- Trek de aandacht. Zeker bij een activiteit waarbij je input wenst van de doelgroep. Zorg voor iets dat niet past binnen het straatbeeld bv. een partytent. Passanten komen automatisch vragen wat er gaande is. Let goed op bewegende gordijnen aan de omliggende huizen. Ga er proactief aanbellen.

Activiteit 4: kruidenbakjes maken

Omschrijving

Omdat na een tijdje nog geen verbinding voelden in de wijk, gingen we op zoek naar een verbindende activiteit om connectie tussen de buurtbewoners te faciliteren. Er werd gekozen om deel kruidenbakken te maken samen met de buurtbewoners. Deze kruidenbakken staan in de wijk en dienen als conversation maker.

Tijdens deze activiteit hadden we het hogere doel om ook een aantal mogelijke sleutelfiguren uit de wijk te detecteren.

Doelgroep

De inwoners uit de afgebakende wijken. De mensen die we wensen te bereiken tijdens de workshop waarin deze kruidenbakken gemaakt worden zijn mensen die contacten willen leggen in de buurt. Daarnaast zijn we ook op zoek naar sleutelfiguren binnen de wijk. We hopen echter dat de kruidenbakken achteraf ook effect hebben op het kleine ontmoeten.

Communicatie

Buurtbewoners werden geïnformeerd via een flyer in de brievenbus, sociale media en via mail.

Tijdstip en locatie

Dinsdagavond tussen 18u en 20u (juni).

Resultaat

Het tijdstip waarop de activiteit plaatsvond, was geen ideaal moment. Er was weinig passage en interesse in de workshop. Dit kan omwille van verschillende redenen zijn, namelijk; op dat moment was het examenperiode in het middelbaar en de activiteit werd top-down ontwikkeld door het projectteam dus engagement bij buurtbewoners onbekend.

Ondanks het late uur waren nog heel veel kleine kinderen op straat aan het spelen zonder ouders. Kinderen waren wel nieuwsgierig wat we aan het doen waren en wanneer we vroegen om hun ouders te halen om te helpen met de kruidenbakken merkten we hier een laag engagement. Tijdens deze sessies bleek wel dat er een grote taalbarrière was.

Aandachtspunten

- Activiteit op een dinsdagavond (18u-20u). Geen ideaal moment. We kozen dit moment uit omdat we tijdens het maken van de inscetenhotels vooral kinderen hebben aangetrokken met de workshop. Omdat onze focus nu vooral lag op volwassenen en het vinden van sleutelfiguren, dachten we dat een avondmoment beter geschikt was.
- Ondanks het uur toch veel kinderen zonder ouders. Moeilijk om hen betrokken te krijgen.
- Taal grote drempel. Omwille van de diversiteit in de buurt, is het soms moeilijk communiceren wanneer NL, FR of ENG niet gesproken wordt. We hadden ook geen ondersteunende materialen mee om de uitleg over te brengen.
- Op het plein waar we de workshop deden, was er een lokaal cafe. We hebben de handen in elkaar geslaan en de deelnemers mochten na afloop daar een drankje bestellen. Zo bleven ze langer in de buurt van de activiteit hangen.

Activiteit 5: pop-up buurtterras

Omschrijving

Met deze activiteit wilden we een evaluatie houden over de afgelopen activiteiten, flyers, communicatie etc.

Daarna werd er aan de hand van het Human centered design aan de slag gegaan rond de noden rond eenzaamheid. We maakten daarbij werd ook de link naar natuur en hoe natuur ervoor kan zorgen dat mensen in verbinding gaan met elkaar.

Doelgroep

Een activiteit voor alle inwoners van beide wijken

Communicatie

Via een pamflet in de bus enkele weken vooraf werden alle buurtbewoners uitgenodigd. Ook op de website en in de facebookgroep werd de activiteit aangekondigd.

Tijdstip en locatie

Dinsdag 30/08 in de vooravond (18u-19u30) en zondagvoormiddag 25 september tussen 10u en 12u. Beide in het park binnen de wijk.

Resultaat

Deze activiteit vond tweemaal plaats: op dinsdag 30/08 in de vooravond (18u-19u30) in 't Koningin Astridpark en op zondagvoormiddag 25/09 tussen 10u en 12u in het Schelfhoutpark. Tijdens het hele project is geëxperimenteerd met verschillende momenten om uit te zoeken wanneer mensen het meest participeren. De vooravondactiviteit lokte weinig volk maar ook op zondagvoormiddag daagden minder mensen op dan voor de ontdekkingswandeling het jaar voordien.

Toch bracht dit kwalitatief erg relevante informatie en ideeën op, ook door de werkwijze waarbij de aanwezigen in gesprek gingen met kernleden. Met vooraf afgesproken vragen in het achterhoofd werden de gesprekken in goede banen geleid.

Tijdens de sessie kwamen heel mooie, maar ook schrijnende verhalen naar boven. We willen dan onmiddellijk in de hulpverlenersreflex schieten en hen zoveel mogelijk aanrijken die hen kan helpen. Terwijl de mensen zelf aangaven dat ze gewoon al blij waren dat ze eens hun verhaal konden doen en er geluisterd werd.

Aandachtspunten

- Het effectief aanspreken tijdens het bussen maakt een verschil in het opmerken van de brochure, pamflet, ...
- De timing van de communicatie is cruciaal.
Voor het eerste buurtterras gebeurde de communicatie 3 weken op voorhand. Slechts een beperkt aantal mensen hadden dit gezien en waren daardoor afgekomen naar de activiteit. Het merendeel sloot aan bij de activiteit omdat ze benieuwd waren naar wat er gebeurde; Bij de tweede activiteit gebeurden er 2 communicaties: 1 op 7 weken voor de activiteit en dan het weekend voor de activiteit op hetzelfde moment dat ze activiteit plaats vond. Er was toen ook een rommelmarkt aan de gang waar we zijn gaan flyereren en de mensen hebben aangesproken.

Activiteit 7: workshop eenzaamheid en natuur bij Babbelonië

Omschrijving

We zijn actief in multiculturele wijken. Het leek ons daarom belangrijk om ook te leren hoe andere culturen naar natuur en eenzaamheid kijken. Hiervoor werkten we samen met Babbelonië. Babbelonië is een organisatie voor mensen die Nederlands leren spreken. Ze komen wekelijks samen waarbij ze praten over verschillende onderwerpen. Voor het project was dit een perfecte gelegenheid om met anderstalige mensen over eenzaamheid en natuur te praten. Dit gaf ons inzicht in hoe deze onderwerpen ervaren worden binnen verschillende culturen.

Doelgroep

De deelnemers van Babbelonië zijn allemaal mensen met verschillende etnische achtergronden. Als nieuwkomers in de wijk willen ze integreren via het leren van de Nederlandse taal. Aangezien zij een groot deel van de populatie zijn binnen de wijk, is het belangrijk om ook hun visie hierin mee op te nemen.

Communicatie

De voorafgaande communicatie verliep via de lokale verantwoordelijke van Babbelonië. Zij bracht de deelnemers tijdens de voorgaande sessie op de hoogte van het thema van volgende sessie. De sessie zelf werd gegeven in heel laagdrempelig Nederlands met ondersteuning van afbeeldingen.

Tijdstip en locatie

De sessie ging door op het vaste moment van de Babbelonië groep. Mensen moesten hun hiervoor niet speciaal vrij maken.

Resultaat

Tijdens de sessie hadden we de deelnemers heel snel mee in het natuurgebeuren. We maakten gebruik van planten waaraan vragen gekoppeld waren. Het was heel mooi om te zien dat de verschillende culturen natuur anders zien en ook op andere manieren gebruiken. Het merendeel ziet de natuur als iets wat we nodig hebben om te leven. De associatie naar mentaal welbevinden wordt minder gemaakt.

Wanneer het thema meer inging op eenzaamheid merkten we al snel dat dit concept voor velen onduidelijk was. 'Bedoel je dan alleen zijn?' 'Dat is toch niet zo erg?'

Bij de deelnemers uit de babbelonië groep was eenzaamheid geen probleem. Ze hebben 'God' om op terug te vallen.

Aandachtspunten

- Vertrek niet vanuit het eigen referentiekader waarin verondersteld wordt dat de ze eenzaam zijn. Tijdens de gesprekken kwam dit niet naar boven. Opvallend was dat er in heel wat talen geen woord is voor 'eenzaamheid'. Toch niet met de connotatie die wij eraan geven.
- Val niet gelijk met het onderwerp de groep binnen. Zorg voor enkele opwarmers en maak afspraken. Er kan gevoelige informatie naar boven komen, deze houden we ook binnen de groep.
- Respecteer de verschillende meningen
- Ondersteuning van duidelijke foto's is belangrijk.

BIJLAGE 2 - WELKE INFORMATIE KUN JE VINDEN IN DATABANKEN (DETAIL)

Databanken bevatten een schat aan informatie. Je kunt dit cijfermateriaal verkrijgen bij de stads- of gemeentediensten, externe partners actief in de buurt, de gemeentemonitor of de databank www.provincies.incijfers.be.

Omschrijving van gebied:

- Welke straten omvat de buurt
- Situering van de buurt t.a.v. stad/ gemeente
- ...

Geschiedenis van de buurt:

- Gevoeligheden in de buurt
- Veranderingen in de loop der jaren
- ...

Demografie:

- Aantal inwoners
- Bevolkingsdichtheid
- Gezinstypes
- Leeftijdsopbouw
- Diversiteit
- ...

Wonen:

- Gemiddelde woningprijs
- Verhouding huurders/ eigenaars
- Sociale woningen
- Woonkwaliteit
- Verhuisbeweging
- ...

Samenleving:

- Intensiteit contacten
- Sociaal weefsel
- Betrokkenheid en participatie
- Diversiteit
-

Risicofactoren op maatschappelijke kwetsbaarheid:

- Kansarmoede-index
- Budgetmeter
- Verhoogde tegemoetkoming
- Leefloon
- Schooltoelages
- Werkloosheid
- Geboorten in kansarmoede

-

Mobiliteit:

- Eigen vervoersmogelijkheden
- Openbaarvervoer
- Duurzame mobiliteitskeuzes
-

Bijkomend een inventaris van:

- Hulpverleners
- Onderwijs
- Vrije tijd
- Lokale handel
- Buurtinitiatieven
- Aanwezige natuur
- Ontmoetingsplaatsen
- Sleutelfiguren
- ...

BIJLAGE 3 - WINDSHIELDSURVEY

De windshieldsurvey brengt alle omgevingsfactoren in kaart die een invloed hebben op de gezondheid van de inwoners in een wijk. Aangezien eenzaamheid een invloed heeft op gezondheid kan dit een relevante methode zijn. Niet alle criteria zijn relevant in deze context. Deze kun je dus weglaten.

De negen stappen

1. Baken je wijk af tot op straatniveau
2. Verzamel demografische gegevens over de wijk bij de stad/provincie
3. Observeer de afgebakende wijk. Gebruik het Windshield-observatieformulier. Vul tijdens de observaties zowel het deel *'Omgeving: hoe ziet de omgeving eruit?'* als het deel *'Wie zie je?'* in.
4. Praat met wijkbewoners en kijk op welke manier en in welke mate de verzamelde gegevens overeenkomen met de bewoners en hun verhalen.
5. Maak een grondplan van de wijk met relevante gegevens erop over al dan niet aanwezige natuur, ontmoetingsmogelijkheden en voorzieningen per straat of plein.
6. Maak een schriftelijke synthese van de observaties per wijk op
7. Vat alle observaties samen op straatniveau. Heb oog voor zowel de belemmerende en bevorderende factoren in verband met ontmoetingsmogelijkheden en natuurgebeving.
8. Formuleer doelen om (mogelijke) eenzaamheid in de wijk te verminderen en ontmoetingsmogelijkheden te vergoten via natuurgebonden praktijken.
9. Denk na hoe je wijkbewoners kan betrekken bij het realiseren van de doelen en welke mensen of organisaties daarbij kunnen helpen.

Tips om aan de slag te gaan

1. Denk na over welke straten wel en niet tot je afgebakende wijk behoren. Dit hangt af van bijvoorbeeld de aanwezigheid van natuurelementen, ontmoetingsplaatsen en een inschatting van de eenzaamheid van de inwoners.
2. Indien je met meerdere personen observeert: spreek af wat jullie verstaan onder elk observatie-element. verdeel alle observatie-elementen.
3. Neem je tijd om te observeren en noteer steeds de plaats van een observatie. Indien je te weinig informatie verzamelde over bijvoorbeeld ontmoetingsplaatsen en ontspanningsmogelijkheden in de wijk, kan je nadien nog een keer opnieuw observeren.
4. Voorzie voor elke observator een clipboard en een formulier. Het formulier invullen op je smartphone kan ook.

Windshield observatieschema

Observatieschema Windshield survey – aangepaste versie met meer natuurobservaties (project SBB-Aalst)

Ingevuld door: **Datum observatie:**

Wijk: **Straten observatie:**

TE OBSERVEREN	OBSERVATIES
Omgeving: hoe ziet de omgeving eruit?	
Bebouwing (Oude huizen/ nieuwbouw/ grote of kleine woningen/ onderhoud huizen)	
Onderwijs en kinderopvang/ educatie (kleuter, lager, middelbaar, hoger...)	
Vrije tijd (verenigingen, sportterrein ...)	
Religieuze gebouwen (kerk, moskee...)	
Aanwezige horecazaken	
Openbare gebouwen (bibliotheek, gemeentehuis...)	
Openbare ruimte (plein, park, openbaar grasveld, speeltuin...)	

Aanwezigheid van groen (voortuinen, planten- en bloembakken (openbaar en privé), gras, park, aantal bomen, geveltuinen...)	
Onderhoud groen (maar ook bijv. aanwezigheid van hondenkzakbakjes in een park ...)	
Aanwezigheid van horizon (open plekken onder de hemel...)	
Aanwezigheid van dieren (vogels, welke dieren hoor je, waar hoor je ze...)	
Stilte plekken (vogels horen, wind in de bomen, plaatsen waar aangename geluiden zijn, aangename/ minder aangename geuren...)	
Watervoorzieningen (bv. waterkraantje)	
Gezondheidsvoorzieningen (huisarts, voedselbank, apotheek, LDC, WZC...)	

Welzijnsvoorzieningen (algemene hulp- en dienstverlening, armoedevereniging...)	
Economie (winkels, bedrijven, lege handelspanden...)	
Verkeer (veel/weinig, welke voertuigen, openbaar vervoer, stoepen/ fietspaden, kan u verkeer horen (zelfs zonder visuele aanwezigheid van verkeer) ...)	
Veiligheid (brandweer, politie, sporen van criminaliteit...)	
Wie ziet u?	
Welke personen zie je allemaal in de wijk? (leeftijdscategorie...) Welke diversiteit onder de bevolking zie je?	
Welke personen gebruiken welke plaatsen als ontmoetingsplaats?	
Waar ontspannen bewoners zich in de wijk? (met de hond buiten lopen, op een bankje zitten, roken...)	
Is er sprake van verbinding?	
Welke culturele aspecten zijn zichtbaar binnen de wijk (specifieke geloofskledij, vlaggen, winkels...)	

<p>Welke indruk geeft de wijk wanneer u erdoor wandelt/ hoe voelt u zich hier?</p> <p>Waarom ligt dat?</p> <p>Waar voelt u zich veilig/ onveilig? Waar zijn de aangename/minder aangename plekken?</p>	
<p>Gebruik je zintuigen: hoe ruikt, ziet, klinkt, voelt de wijk aan? Waar vindt u rust, waar hoort u muziek/ stilte...? Waar ruikt u auto's/ de bakker/de rottende bladeren?</p>	

OPMERKINGEN

--

BIJLAGE 4 – DE MOHAWK-METHODE

MOHAWK staat voor Method for Observing pHysical Activity and Wellbeing. Deze methode faciliteert het meten van fysieke activiteit en welbevinden in kleine, groene stedelijke ruimtes.

Hoe?

Je kiest enkele plaatsen in de wijk met aanwezigheid van natuurelementen. Op die plaatsen kijk je naar een aantal omgevingskenmerken die als storend ervaren worden en nadien observeer je per keer gedurende een uur de voorbijgangers en hun gedrag. In het kader van eenzaamheid is het belangrijk om te bekijken in welke mate mensen contact hebben met anderen en oog hebben voor hun omgeving.

Gebruik voor je observaties het MOHAWK-observatieschema. Na alle observaties vul je een samenvattend formulier (bijlage x) in per plaats om een totaalbeeld te krijgen.

Tips om aan de slag te gaan

1. Indien je met meerdere personen observeert: spreek af wat jullie verstaan onder elke indicator. Spreek bv. af of je personen die bij elkaar horen, noteert in één of in meerdere rijen. Noteer elke passant en zijn indicatoren slechts één keer.
2. Per observatie breng je vooraf de omgeving in kaart en observeer je een uur met behulp van het observatieschema.
3. Gebruik een clipboard en voorzie ruim voldoende rijen op het observatieschema want er kunnen (veel) meer passanten zijn dan je vooraf inschat.
4. Oefen even vooraf. Denk na over de plaatsen waar je observeert. Zorg dat je zicht niet belet wordt door een obstakel. Let er tegelijkertijd op dat je zo onopvallend mogelijk aanwezig bent op je observatieplaats. Hoe minder opvallend je bent, hoe minder je het gedrag van mensen beïnvloedt. Wanneer mensen je vragen stellen, beantwoord je die. Indien iemand vraagt om jouw observatie af te ronden, doe je dat.
5. Neem foto's nemen van de observatieplaats. Dit kan je helpen bij de verwerking achteraf.
6. Noteer het observatietijdstip en de weersomstandigheden bovenaan het observatieschema
7. Observeer meermaals een uur op dezelfde plaats. Let er op dat je observaties plaatsvinden op verschillende dagen en tijdstippen. Gebruik een planningsdocument om een overzicht te hebben van die variatie. Observeren gedurende 30 minuten kan ook.
8. Observeer op drukke plaatsen met twee personen
9. Reken per uur observeren een kwartier voor het invullen van het samenvattend formulier per plaats.

	Passanten: wat doen ze?						
Persoon	Activiteitsniveau			Gedragsindicatoren welzijn		Beperking?	Overgewicht?
	Sedentair	Wandelen	Energiek	Omgeving bewust appreciëren /observeren	Verbinding		
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							

20.							
21.							
22.							
23.							

BIJLAGE 5 – HET GEBRUIK VAN PERSONA VOOR DOELGROEPBEPALING

Uit de buurtanalyse komen heel wat zaken die van belang zijn voor jouw buurt. Vaak is dit heel uitgebreid en moeilijk implementeerbaar in de werking. Wanneer je de tijd en middelen hierin investeert is het niet de bedoeling dat dit document stof ligt te vergaren. Een handige manier om verkregen gegevens uit de buurtanalyse om te zetten is het opstellen van personas.

Een persona is een fictief persoon gebaseerd op feitelijke informatie. Het is opgebouwd uit belangrijke kenmerken van een doelgroep die de persona vertegenwoordigt. Deze De doelgroep krijgt daarmee een gezicht (Sok et al., 2012).

Als organisatie is het belangrijk voor ogen te hebben ‘voor wie doe ik deze interventie?’. Het is een toetsingsinstrument om na te gaan of het te ontwikkelen initiatief ingezet kan worden voor de beoogde doelgroep en waar deze eventueel moet worden aanpast.

De persona is ruim inzetbaar dus hoeft zich zeker niet te beperken tot de aanpak van eenzaamheid.

Ontwikkelen van een persona

Om een persona te ontwikkelen dien je enkele stappen te doorlopen. Maakte je al een buurtanalyse op? Top! Dan kan je heel wat informatie hieruit gebruiken om de persona vorm te geven.

Stap 1: bepaal je doelgroep

De buurtanalyse geeft jou een overzicht weer over welke profielen er in jouw buurt wonen. Maar voor elk van deze profielen een persona op zodat jouw populatie gecoverd is.

Stap 2: verzamel informatie

Verzamel basisinformatie over de geselecteerde doelgroep. Deze gegevens zal je ook uit de buurtanalyse kunnen halen. Ontbreek je nog zaken, laat het jou dan niet tegenhouden om nog extra opzoekingswerk te doen.

Stap 3: structureer de kenmerken a.d.h.v. een vragenlijst

1. Wat is zijn/haar naam?
2. Heeft hij of zij een beperking?
3. Wat is zijn/haar leeftijd?
4. Hoe ziet zijn/haar leefsituatie (locatie, kenmerken, eventuele huisgenoten, ...)
5. Heeft hij/zij een sociaal en professioneel netwerk? Zo ja, welke zijn de kenmerken?
6. Heeft hij/ zij werk? Zijn er eventuele andere activiteiten waar hij/zij aan deelneemt?
7. Wat is zijn/haar ambitie, drijfveer of droom?
8. Heeft hij/zij eventuele problemen? Zo ja, waar loopt hij/zij tegenaan?
9. Wat vindt hij/zij belangrijk in het leven?
10. Met wat of wie kun je hem/ haar blij maken? Waar geniet hij/zij van?
11. Waar knapt hij/zij op af?
12. Wat frustriert hem/haar het meest in hoe hij/zij dingen op dit moment moet regelen?
13. Wat gebeurt er op een goede dag? Beschrijf zo'n dag

Stap 4: Een persona bouwen

- Teken een persoon op een groot blad.
- Noteer alle antwoorden op de vragen van stap 3 opgelet: de antwoorden op vraag 1 tot en met 6 noteer je bij het gezicht (het zichtbare) van de persoon. De antwoorden op vraag 7 tot en met 13 noteer je ter hoogte van het hart van de persoon. Deze antwoorden zeggen meer iets over wie de persoon is
- Overloop de vragen en antwoorden nog eens opnieuw en vul eventueel aan.

Stap 5: toets de persona af

Toets de opgemaakte persona af bij medewerkers. De reacties vormen de basis voor verbetering en verdere uitwerking van de persona.

Stap : extra aandacht voor de noden van de persona

Wat is voor het persona belangrijk in zijn/haar dagelijks leven? Heeft het persona ondersteuning nodig in zijn dagelijks leven? Antwoorden op deze vragen kunnen van belang zijn voor het doen slagen van een interventie.

Vul hier ook gerust aan naargelang de focus waarom je een persona opmaakt. In dit geval neem je eenzaamheid hier mee in op.

Stap 7: Voorstelling van het persona

Stel de persona voor op een leuke aantrekkelijke manier.

Schrijf het persona uit in een doorlopende tekst, een identiteitskaart, animatiefilmpje, ... laat jouw creativiteit hierin maar vrij.

BIJLAGE 6 – HET DRIE-VRAGEN MODEL

Drie-vragenmodel



Copyright J. Rijks * Ambachtenstraat 13 * 4731 RE Oudenbosch * KvK 2057651

Meer informatie? <https://eenzaamheid.info/eenzaamheid/kenniscentrum-eezaamheid/eezaamheid-aanpakken-kan-en-moet-dat-wel/verwijsmodel-eezaamheid/>

BIJLAGE 7 – INTERVENTION MAPPING

Een mooi stappenplan voor de ontwikkeling van interventies is gemaakt door Bartholomew et al (2016). Het heet Intervention Mapping, is bedoeld voor het ontwikkelen van interventies voor gezondheidsbevordering en het bestaat uit zes stappen.

Deze aanpak is een poging om op een systematische manier bewezen wetenschappelijke uitkomsten, theorie en praktische ervaringen te combineren tot een in de praktijk toepasbare interventie. Wie de richtlijnen volgt, komt uiteindelijk op een werkbaar product uit. Opvallend is dat er vrij weinig aandacht is voor wat bewezen werkzaam is.

Het Intervention Mapping (IM) protocol (Bartholomew et al., 2016) beschrijft het pad van probleemidentificatie naar probleemoplossing of -vermindering. Elk van de zes stappen van IM omvat verschillende taken die elk theorie en bewijs integreert.

De zes stappen en gerelateerde taken van het IM-proces zijn:

1. Een behoefteanalyse of probleemanalyse uitvoeren, vaststellen wat er eventueel moet worden veranderd en voor wie;
2. Matrices maken van veranderdoelen door gedragingen (prestatiedoelen) te combineren met gedragsdeterminanten, en identificeer welke overtuigingen het doelwit moeten zijn van de interventie;
3. Op theorie gebaseerde interventiemethoden zoeken die passen bij de geïdentificeerde overtuigingen, deze vertalen naar praktische toepassingen die voldoen aan de parameters voor effectiviteit van de geselecteerde methoden;
4. Integreer methoden en de praktische toepassingen in een georganiseerd programma;
5. Organiseer goedkeuring, implementatie en duurzaamheid van het programma in real-life context;
6. Genereer een evaluatieplan om effect- en procesevaluaties uit te voeren.

De sleutelwoorden in Intervention Mapping zijn planning, onderzoek en theorie.

Intervention Mapping is geen nieuwe theorie of nieuw model; het is een aanvullend instrument voor de planning en ontwikkeling van interventies voor gezondheidsbevordering. Een aantal gratis hulpmiddelen voor Intervention Mapping zijn beschikbaar op

<http://interventionmapping.com/simpl>

<http://interventionmapping.com/lectures>

Het individu :

Do's	Dont's
<p><u>Zoektocht naar je behoeften</u></p> <p>Je kunt behoefte hebben aan een intieme relatie of aan een goede vriend, een luisterend oor of iemand om leuke dingen mee te doen. Die behoeften zijn individueel en ze zijn afhankelijk van de periode waarin je leeft, van je eigen gezondheid, van je geschiedenis, van je fysieke mogelijkheden en ze zijn niet in steen gehouwen. Die behoeften kunnen in de loop van het leven enorm veranderen. Bovendien is het zo dat je wel een bepaalde behoefte kunt hebben maar dat er geen garantie is dat die behoefte te bevredigen is.</p>	<p>Mensen om je heen</p> <p>Als je er even bij stil staat, is het bizar: eenzaamheid (waar best wat aan te doen is) wordt beschouwd als een gebrek aan mensen om je heen. Dus is de voor de hand liggende oplossing: mensen om je heen. Maar ziek zijn wordt toch ook niet opgelost door gezonde mensen om je heen te verzamelen? Bij een ziekte gaan we op zoek naar wat de ziekmakende dingen zijn en we proberen de ellende onder de duim te krijgen.</p>
<p><u>Eigen kracht</u></p> <p>Wat dus ook je individuele behoefte op dat moment is, je zult op zoek moeten naar een manier om die behoefte zelf te vervullen, of een manier om ergens compensatie te vinden voor dat tekort. En natuurlijk, voor lang niet ieder mens is die optie open. Laat ik helder zijn: wie steun nodig heeft moet die krijgen. Maar steun mag geen aanpak in de weg staan.</p>	<p>Jezelf 'verwennen' is geen oplossing</p> <p>Compenseren of overcompenseren van gemis, een slecht gevoel wegduwen is geen oplossing. Denk aan overmatig eten, snoepen, genotsmiddelen nuttigen, sporten, shoppen...</p>

BIJLAGE 8 - CURSUS "CREATIEF LEVEN" VAN J. RIJKS

Wat houdt de cursus in?

Acht weken lang werken we iedere week 2,5 uur aan jou. Stap voor stap gaan we op zoek naar wat jou geluk en verbinding brengt, op een manier die bij jou past. We helpen je brein te verjongen, zodat je makkelijker nieuwe dingen kunt leren. We steunen je bij het maken van een plan dat precies past bij jouw leven op dit moment. Na deze cursus hoef je nooit meer bang te zijn voor eenzaamheid.

Waar werken we aan?

- Je bouwt een positief zelfbeeld
- Je zelfvertrouwen groeit
- Je leert onverwacht goede dingen over jezelf
- Je zintuigen zet je op scherp, zodat je de wereld beter waarneemt
- Je maakt een concreet plan voor je toekomst

BIJLAGE 9 – VEERKRACHTWANDELING

Hoe pak je een veerkrachtwandeling aan?

Een veerkrachtwandeling is een geweldige manier om mentale sterkte te vergroten en emotioneel welzijn te verbeteren.

Volgende stappen kunnen helpen bij het aanpakken van een veerkrachtwandeling:

1. **Kies de route.** Je kunt kiezen voor een korte of lange wandeling, afhankelijk van je voorkeur. Probeer te kiezen voor een route die je bekend voorkomt of waar je je comfortabel voelt.
2. **Maak een plan.** Bedenk wat je tijdens de wandeling wilt bereiken. Wat is je doel? Wat zijn je oefeningen?
3. **Neem de tijd om je doel te bereiken** door rustig te wandelen en dieper in te gaan op wat je denkt en voelt.
4. **Geef jezelf tijd om te reflecteren.** Wat heb je geleerd en hoe kun je het toepassen in je dagelijks leven?
5. **Geniet van de rust en stilte van de omgeving** en laat gedachten en gevoelens vrij.
6. **Herinner jezelf eraan dat je sterk bent** en dat je de uitdagingen kunt aangaan.

Welke oefeningen kun je doen tijdens een veerkrachtwandeling?

- **Afstand nemen van de situatie:** kies een plek waar je je kunt afsluiten, neem een paar diepe ademhalingen en sta stil. Verplaats je focus naar de omgeving en de natuur.
- **Oefeningen met de ogen:** Kijk naar de omgeving en de bomen. Focus je op de vormen, kleuren en texturen.
- **Voelen:** Voel de grond onder je voeten, voel de wind op je huid. Laat je lichaam zich verbinden met de natuur.
- **Ademhalingsoefeningen:** Neem een paar diepe ademhalingen en voel de energie die je lichaam voelt
- **Visualisatieoefeningen:** Stel je voor dat je al je zorgen en stress wegstuurt met elke ademhaling.
- **Oefeningen met affirmaties:** Maak een lijst met positieve affirmaties die je kunt herhalen terwijl je wandelt.
- **Mindful wandelen:** Concentreer je op elke stap die je neemt. Voel de grond onder je voeten, concentreer je op het ritme van je ademhaling.
- **Meditatieoefeningen:** Neem een moment om te zitten of te staan, sluit je ogen en concentreer je op je ademhaling en je lichaam.

Wat kunnen persoonlijke doelen zijn bij een veerkrachtwandeling?

- Verken je innerlijke omgeving en leer meer over jezelf.
- Verken de omgeving en leer nieuwe dingen over de natuur.
- Geef jezelf de kans om te reflecteren en stil te staan bij waar je bent in je leven.
- Leer hoe je stress kunt verminderen en meer in het moment kunt leven.
- Neem de tijd om te genieten van de rust en stilte.
- Vergroot je bewustzijn van de kracht van de natuur.
- Onderzoek je vermogen om tegenslagen te accepteren en de controle te nemen over je eigen leven.
- Ontwikkel een groter inzicht in hoe je situaties kunt omarmen en ermee omgaan.

Welke vragen kan je jezelf stellen bij een veerkrachtwandeling?

- Wat is de bedoeling van deze wandeling?
- Wat is de verwachte duur van de wandeling?
- Is er een specifiek doel of thema voor de wandeling?
- Wat zijn de verwachte fysieke eisen?
- Wat zijn de veiligheidsmaatregelen?
- Wat zijn de verwachtingen voor wat betreft communicatie tijdens de wandeling?
- Is er professionele begeleiding aanwezig?
- Wat zijn de voorbereidingen voorafgaand aan de wandeling?
- Wat wordt er verwacht van de deelnemers tijdens de wandeling?
- Wat is de verwachte opbrengst van de wandeling?

Hoe maak je een veerkrachtwandeling?

- **Kies een wandelroute.** Kies een route die uw veerkracht kan verhogen, zoals een rustige route met toegankelijke paden of een route met een uitdagend landschap.
- **Neem de nodige voorbereidingen.** Zorg ervoor dat u de juiste kleding, schoenen en eventueel een wandelstok meeneemt. Ook is het belangrijk om water, eten en medicijnen mee te nemen.
- **Plan een rustpauze in.** Tijdens uw wandeling is het belangrijk om regelmatig rust te nemen. Probeer ongeveer elke twee uur even te stoppen om wat water te drinken, wat te eten of gewoon even te zitten en te genieten van de omgeving.
- **Neem de tijd om de omgeving te verkennen.** Kijk eens goed om je heen en ontdek de schoonheid van de natuur. Probeer ook je zintuigen te gebruiken om alles wat je ziet, ruikt, hoort en voelt in je op te nemen.
- **Verbind je met de natuur.** Probeer tijdens je wandeling bewust stil te staan bij de natuur, zoals bomen, bloemen, vogels en andere levende wezens. Laat je inspireren door de schoonheid om je heen en neem de tijd om te genieten.
- **Zorg voor een positieve houding.** Probeer een positieve houding te hebben tijdens het wandelen. Laat negatieve gedachten los en focus je op het hier en nu. Probeer te genieten van elke stap die je zet en het avontuur waar je aan begint.
- **Verbind je met je innerlijke kracht.** Tijdens de wandeling kun je je energie opbouwen door te mediteren, affirmaties op te zeggen en je innerlijke kracht te versterken. Probeer je te verbinden met je innerlijke kern, waar je veerkracht vandaan komt.
- **Herinner je waarom je op pad bent gegaan.** Denk aan de reden waarom je op pad bent gegaan en stel doelen voor jezelf. Blijf je doelen voor ogen houden en geef je motivatie een boost om je reis voort te zetten.