



# Eenzaamheid aanpakken

Inspiratie voor lokale besturen





**“46 procent van de Belgen voelt zich soms tot altijd eenzaam”**

## Inhoudsopgave

Waarom aan de slag gaan tegen eenzaamheid?	5
Een levend thema	6
Good practices in Vlaanderen en Nederland	11
Chris Mestdagh van Krachtnet aan het woord	16
Documentairefilm 'Verbonden met (n)iemand'	19
Tot slot	21





## Waarom aan de slag gaan tegen eenzaamheid?

Eenzaamheid is een **maatschappelijk probleem**. De CAW's (Centra Algemeen Welzijnswerk) van West-Vlaanderen worden elke dag geconfronteerd met mensen die zich eenzaam voelen of al een lange tijd in sociaal isolement leven. Deze mensen worden door onze hulpverleners ondersteund en geholpen op verschillende levensdomeinen. Het CAW is een gastvrij aanspreekpunt voor iedereen met een vraag over welzijn. Samen met andere middenveldorganisaties, OCMW's en lokale besturen zetten we in op een grote bereikbaarheid voor mensen die met vragen of noden zitten. Maar **heel veel mensen vinden de weg naar hulp (nog) niet**. Er is dus meer nodig om dat isolement te doorbreken.

De West-Vlaamse CAW's zetten zich in voor een sterk welzijn en willen meehelpen om eenzaamheid en sociale uitsluiting preventief en proactief aan te pakken in de regio. We verspreiden deze brochure dan ook om aan **steden en gemeenten** in ons werkingsgebied een aantal **handvatten aan te reiken** waarmee ze preventief aan de slag kunnen gaan met het thema eenzaamheid. Samen schrijven we een verhaal waarin eenzaamheid niet alleen bespreekbaar wordt maar ook daadwerkelijk wordt aangepakt.

Tine Wyns  
Directeur preventie en signalering

## Een levend thema

In tijden dat contact leggen nog nooit zo gemakkelijk was, door alle 'nieuwe' communicatietechnologie, zou je denken dat eenzaamheid geen maatschappelijk probleem vormt. Niets is minder waar. In de berichtgeving over dit thema merk je duidelijk dat een **aanzienlijk deel van de bevolking** zich eenzaam voelt en dat het een **politiek actueel thema** is. Het wordt ook veelal gezien als een probleem bij ouderen en bejaarden, terwijl we merken dat dit thema ook heel sterk leeft bij jongeren. In Vlaanderen hebben we nog een inhaalbeweging te doen op het vlak van verzamelen en verspreiden van kennis rond eenzaamheid.



## Poperinge Samen

*Poperinge stapt in Europees project en krijgt 200.000 euro om eenzaamheid en welzijn van ouderen op het platteland aan te pakken.*

[Lees meer](#)

*'Sociale eenzaamheid is het gemis aan contacten met vrienden, familie en kennissen. Emotionele eenzaamheid is het gemis aan een hechte, affectieve band.'*

[Lees meer](#)

## Meer dan de helft van de jonge Belgen voelt zich eenzaam

*Meer dan de helft van de jonge Belgen tussen 20 en 34 jaar voelt zich eenzaam. Van alle Belgen voelt bijna de helft zich eenzaam. Dat blijkt uit cijfers van het Nationaal Geluksonderzoek van levensverzekeraar NN en UGent. Vooral het al dan niet hebben van een partnerrelatie heeft een invloed op deze gevoelens van eenzaamheid. Opvallend is hoe ouder we worden, hoe minder eenzaam we ons voelen.*

VRT NWS - 5 juli 2018

[Lees meer](#)

## Waarom een schepen tegen eenzaamheid helaas zinvol is

*Sint-Truiden krijgt als eerste stad een schepen tegen eenzaamheid. De helft van de Belgen voelt zich soms eenzaam, maar kan de stad dat probleem oplossen? "We willen dat mensen een nadenken: tiens, hoe is het met mijn burens?"*

De Morgen - 7 januari 2019

[Lees meer](#)

## Vlaamse meerderheidspartijen pleiten voor minister van Eenzaamheid

*De Vlaamse meerderheidspartijen N-VA, CD&V en Open VLD hebben een resolutie klaar waarin ze pleiten voor een betere aanpak van eenzaamheid in Vlaanderen. In de resolutie vragen de indieners onder meer dat steden en gemeenten het eenzaamheidsprobleem aanpakken op lokaal niveau en dat er daarvoor een databank met goede praktijkvoorbeelden wordt opgezet. Verder vinden ze dat de minister van Welzijn in de toekomst ook een soort coördinerend minister van Eenzaamheid moet worden.*

Knack.be - 24 februari 2019 [Lees meer](#)

## In zorgzame steden helpen burens en vrienden elkaar

*Een groot deel van de zorg voor kwetsbare mensen ligt in handen van sociale professionals. Buurtgerichte netwerken en zorgzame steden willen voorkomen dat de slinger doorslaat.*

De Morgen - 24 februari 2019 [Lees meer](#)

## Veel jongeren worstelen met eenzaamheid

*... Is eenzaamheid zo'n groot probleem bij jonge mensen?*

*Toch wel. Daar hebben we onderzoek naar gedaan. Veel heeft te maken met de relatie met de ouders. Of pesten op school. En sociale eenzaamheid: er bij zijn maar er niet bij horen. Daarnaast zien we jongeren kampen met multiproblematieken die veel verder gaan. Van anorexia, over boulimie tot zelfverwonding. Er zijn ook jongeren die al hele trajecten hebben afgelegd en nergens meer terecht kunnen. Met hen starten we intense trajecten op.*

Sociaal.net - 26 september 2018 [Lees meer](#)







### Good practices uit Vlaanderen en Nederland

Steeds meer lokale besturen nemen initiatieven om eenzaamheid (preventief) aan te pakken. Brugge werkt met een Actieplan 'Vierkant tegen Eenzaamheid' en een meldpunt armoede en eenzaamheid. Poperinge kent buurtgerichte zorg, buurtsalons en deelmoestuintjes. In verschillende gemeenten worden blokpunten ingericht: plaatsen waar studenten samen kunnen studeren.

Overkophuizen zorgen voor plekken waar kinderen en jongeren kunnen 'thuiskomen' als ze nood hebben aan een babbel of het gezelschap van leeftijdsgenoten. Buddies, wijkcentra, telefooncirkels, brugfiguren, soepcafés, buurtrestaurants,... allemaal voorbeelden van initiatieven die proactief en preventief zorgen voor meer verbondenheid en minder eenzaamheid.

Een volledige opsomming maken van lokale initiatieven is onmogelijk. Er wordt in heel veel gemeenten al veel uitgerold in de strijd tegen eenzaamheid, maar vooralsnog worden deze initiatieven niet geïnventariseerd op bovengemeentelijk niveau.

#### **Publicatie "Zelfregie en zelfredzaamheid bij ouderen. Lokale krachten bundelen."**

In deze publicatie stelt de Koning Boudewijnstichting de bevindingen voor van een verkennend onderzoek naar de krachten en trends om de zelfredzaamheid en samenredzaamheid van kwetsbare, thuiswonende ouderen te versterken. De focus van deze verkenning ligt op de mogelijke rol van de 'buurt' als aanvulling op of brug tussen de triade oudere, mantelzorgers en professionele hulpverlener.

De resultaten zijn gebaseerd op gesprekken met 30 direct betrokkenen. Bijkomende inzichten werden geoogst tijdens een inspiratie- en leerdag die door de KBS in oktober 2016 werd georganiseerd en waaraan 120 personen deelnamen - zorg- en welzijnsprofessionals, vrijwilligers, mantelzorgers en ouderen.

Deze publicatie kan je [\*hier\*](#) downloaden.



## Vierkant tegen Eenzaamheid - Brugge

In de zomer van 2017 werden in Brugge enkele personen ontdekt die in alle eenzaamheid waren overleden. Deze vaststellingen wekten een golf van reacties op. Daarom zette het stadsbestuur een anti-eenzaamheidsplan op. Zowel stadsdiensten als verenigingen en buurten gingen met het thema eenzaamheid aan de slag. Dit resulteerde in het actieplan 'Vierkant tegen Eenzaamheid'.

In 2020 werd er ook een coördinator aangesteld en worden initiatieven verder uitgerold of vervlochten met elkaar om zo breed als mogelijk en zo specifiek als nodig in te zetten op de aanpak van eenzaamheid.

## Straathoekwerk vertelt

'Straathoekwerk vertelt' is een - wat oudere maar tegelijk actuele - publicatie over eenzaamheid vanuit het perspectief van straathoekwerkers en 'mensen die niemand ziet'. In dit boekje zijn ook beleidssuggesties opgenomen die gericht zijn op preventie en de maatschappelijke ruimte tonen waar eenzaamheid kan worden aangepakt.





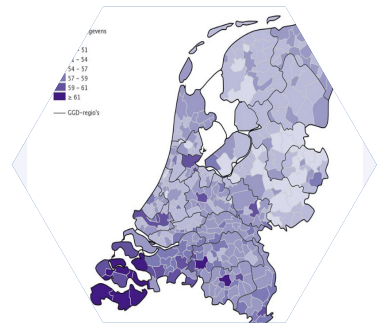
## Hello Jenny

De 'Hello Jenny' box is een voice-interface die voor senioren werd ontwikkeld. Deze interface laat senioren toe om makkelijk om hulp, of een bezoekje van een student, te vragen. Het is een slimme luidspreker in een 'houten kistje'. De innovatie zit trouwens niet in de houten luidspreker, maar in het hele concept dat erachter zit. Het proefproject toonde aan dat 'Hello Jenny' het hulpaanbod op een laagdrempelige manier bij de senior binnenbrengt. Veel ouderen geven liever niet toe dat ze nood hebben aan een bezoekje. In dit geval is het 'Hello Jenny' of de slimme luidspreker dus die het hen vraagt. Ook de schrik om de buddy (student) te storen valt weg, want met 'Hello Jenny' kiest de buddy zelf wanneer hij of zij antwoordt via Facebook Messenger.

lees [hier](#) meer over deze uitvinding.

## Nederland rolt nationaal plan uit om eenzaamheid aan te pakken

In Nederland is ondertussen een ambitieus nationaal actieprogramma 'Een tegen Eenzaamheid' uitgewerkt, dat onder andere voorziet in de oprichting van een Centrum tegen Eenzaamheid. Het jarenlange pioniers- en agendawerk door de Coalitie Erbij heeft eenzaamheid als thema nationaal op de kaart gezet en stopt nu haar activiteiten. Je kan op de [website](#) de handreiking voor lokale besturen downloaden, die kunnen helpen om eenzaamheid lokaal en preventief aan te pakken.





## ONLINE buurten

ONLINE buurten onderzocht in de periode juni 2014 tot mei 2017 in de regio Brugge-Oostende de randvoorwaarden van buurtgerichte thuis- en welzijnszorg via innovatieve experimenten met bijzondere aandacht voor e-inclusie, empowerment van kwetsbare senioren, lokale samenwerking tussen welzijns- en zorgactoren en de ondersteunende functie van digitale communicatie in zorg en welzijn. Je kan de proeftuinen en projecten nalezen op [de website](#).

## Movisie

[Movisie](#) is in Nederland hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken zoals eenzaamheid, armoede en schulden, een toenemende kloof tussen hoog- en laag opgeleiden, radicalisering, discriminatie...

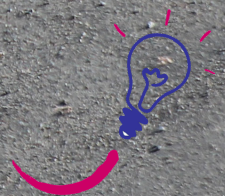
Gemeenten, sociale professionals en inwoners spelen een cruciale rol bij het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. Maar wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid? En hoe kun je op een systematische en duurzame manier aan de slag gaan? Movisie zoekt het uit en publiceert regelmatig bruikbare tips, adviezen en [goede praktijken op haar website](#).





## Aan de slag met deze inspiratie?

Wilt u graag samen met ons nadenken rond dit thema, contacteer dan het *preventieteam van CAW Noord-West-Vlaanderen*



## Chris Mestdagh van Krachtnet aan het woord

**“Het is niet voldoende om ontmoetingsplekken te creëren als er niet ook aan de vaardigheden en zin van mensen wordt gewerkt.”**

### **Krachtnet: een toolbox om sociaal isolement tegen te gaan**




Met Krachtnet slaan de opleidingen Sociaal werk en Toegepaste informatica van Howest de handen in elkaar om de strijd aan te gaan tegen eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen. Krachtnet is een toolbox die ontwikkeld wordt om sociaal isolement (bij ouderen) via een sociaal netwerkmethodiek tegen te gaan. Dit preventieproject zal een digitaal instrument ontwikkelen, door het hertalen en uittesten van bestaande methoden en technieken zoals **krachtgericht werken**, ecogram, genogram en talentmethodieken. Daarnaast zullen samen met

het werkveld andere ondersteuningsinstrumenten verkend en verder ontwikkeld worden (bijvoorbeeld bord- of kaartspel). Vermaatschappelijking van de zorg en empowerment van de doelgroep staan centraal in de aanpak. Daarom wordt er ook gefocust op de talenten van de betrokkenen. Er wordt ook voorzien in opleiding en vorming van intermediairs en eindgebruikers.

### **Mensen hebben vaak geen of heel klein netwerk**

Chris Mestdagh, de drijvende kracht achter Krachtnet, geeft zijn kijk op het thema eenzaamheid. 'Eenzaamheid is geen nieuw probleem, er is wel meer aandacht voor door een aantal factoren. De vermaatschappelijking van de zorg bijvoorbeeld,





waarbij meer gerekend wordt op de inzet van het eigen netwerk van mensen, zorgt ervoor dat het probleem zichtbaarder wordt. Mensen die hulp nodig hebben en bij wie onderzocht wordt hoe ze het eigen netwerk kunnen inzetten, blijken vaak helemaal geen eigen netwerk te hebben of slechts een heel klein netwerk. Mensen uit het eigen netwerk en mantelzorgers worden vaak overbelast met zorg die zij eigenlijk niet kunnen opnemen. Op die manier bereik je dan het tegenovergestelde van wat je beoogt: je put het netwerk uit en deze mensen houden geen kracht meer over om de steun te bieden die ze wel kunnen bieden.'

Bijvoorbeeld: een buurvrouw kan een paar keer per week een koffie komen drinken maar zij zal geen eten klaarmaken, dat is dan iets voor de familiehelpster. Of bijvoorbeeld: de partner van een ziek iemand moet tijd hebben om te doen waar hij of zij goed in is, liefdevol nabij zijn, gaan wandelen, samen eten. Het wassen en de verzorging kan dan aan een professional worden overgelaten. Dat moet mogelijk kunnen zijn.

## **Inzetten op de krachten van mensen**

'Heel wat lokale overheden nemen mooie initiatieven om mensen in contact brengen met elkaar: er wordt ontmoeting georganiseerd, buurtwerk, deuraandeuracties,...

**Om effectief preventief eenzaamheid aan te pakken, moet er meestal meer gebeuren. De vraag die gesteld moet worden, gaat over welke krachten mensen zelf beschikken.** Het is niet voldoende om ontmoetingsplekken te creëren als er niet ook tegelijk aan de vaardigheden en zin van mensen wordt gewerkt. Dit gaat echt over empoweren: mensen sterker maken zodat zij de zin en de kracht krijgen om anderen te ontmoeten en uit hun sociaal isolement te komen. Daarnaast: niet alle mensen voelen zich goed in georganiseerde concepten en blijven er dan ook van weg.'

## Menselijk contact kan grotere zegen zijn dan verzorging

'Eenzaamheid hoeft ook niet altijd geproblematiseerd te worden: niet elk sociaal isolement is problematisch. Als eenzaamheid gaat over niet-gewenst sociaal geïsoleerd zijn, dan is er wel een probleem omdat het heel schadelijk is voor de gezondheid. Het wordt even risicovol geschat als obesitas of roken.'



'Het is bijvoorbeeld treffend dat mensen die alleen wonen en door omstandigheden weinig buiten komen blijer zijn met de babbel van de huishulp dan met de maaltijd die die huishulp maakt. Dat zegt veel. De huishelper of de thuisverpleegster zijn soms het enige menselijke contact dat mensen hebben op een dag. En dit menselijk contact kan een grotere zegen zijn dan de eigenlijke huishoudelijke hulp of

verzorging. We moeten daar ook naar durven kijken.'

Het is zeker een uitdaging om de effectiviteit te gaan onderzoeken van bepaalde initiatieven, te gaan meten, zodat we te weten komen welke dingen echt werken.

## Verankering nodig in beleid

'Zowel in Vlaanderen als in Nederland schieten zinvolle en innovatieve projecten uit de grond in de aanpak van eenzaamheid, maar vaak worden deze projecten niet verankerd in beleid. Het blijft dan bij kortdurende initiatieven zonder duurzaam effect (zie verder bij 'good practices uit Vlaanderen en Nederland').'

Interview Femke den Hollander

### Aan de slag met deze inspiratie?

Chris Mestdagh is docent Sociaal werk bij hogeschool HOWEST en de drijvende kracht achter Krachtnet. Vanuit HOWEST kunnen gemeenten ondersteuning krijgen bij het uitwerken van een actieplan eenzaamheid tegen een vergoeding. U kunt Chris Mestdagh vrijblijvend contacteren voor meer info via [chris.mestdagh@howest.be](mailto:chris.mestdagh@howest.be) of [www.krachtnet.be](http://www.krachtnet.be).



## Documentairefilm ‘Verbonden met (n) iemand’

### Een genuanceerd beeld van eenzaamheid

In het kader van het congres #vierkanttegeneenzaamheid, dat deel uitmaakt van het actieplan tegen eenzaamheid van de Stad Brugge, maakten Femke den Hollander (preventiemedewerker bij CAW Noord-West-Vlaanderen en fotografe) en Pascale Cockhuyt van vzw Wieder, een documentairefilm over eenzaamheid en verbondenheid: ‘Verbonden met (n)iemand’.

In de film getuigen 15 mensen, van jong tot oud, over ‘hun’ eenzaamheid. De film heeft de bedoeling om een meer genuanceerd beeld te brengen over eenzaamheid. Eenzaamheid is een gevoel dat mensen op heel verschillende manieren ervaren. Tegelijk is eenzaamheid iets van iedereen. Een rode draad doorheen de getuigenissen is het belang van waardevolle en betekenisvolle relaties met andere mensen, als beschermende factor tegen eenzaamheid.

### Aan de slag met deze inspiratie?

De film wordt zo breed mogelijk verspreid en kan dus vrij gebruikt en vertoond worden om het taboe, en het vaak verkeerde beeld rond dit thema, te doorbreken. Je vindt de film op <https://vimeo.com/303292386>

Het preventieteam van CAW Noord-West-Vlaanderen ontwikkelde een aparte educatieve fiche voor wie met het thema en de film aan de slag wil in klas of in een vorming of groepswork.

voor meer info:  
[preventieteam@cawnoordwestvlaanderen.be](mailto:preventieteam@cawnoordwestvlaanderen.be)







## Tot slot

De strijd tegen eenzaamheid is niet eenzaam. We merken dat het thema leeft en dat verschillende lokale besturen werk maken van preventieve initiatieven. De CAW's in West-Vlaanderen denken en helpen graag mee om nog meer in te zetten op preventie van eenzaamheid en isolement.

We hopen dat we alvast wat inspiratie konden bieden om dit thema nog meer op de agenda te zetten!

Het preventieteam van CAW Noord-West-Vlaanderen  
[www.caw.be/locaties/preventieteam](http://www.caw.be/locaties/preventieteam)



**“46 procent van de Belgen voelt zich soms tot altijd eenzaam”**