



Drie gidsen



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

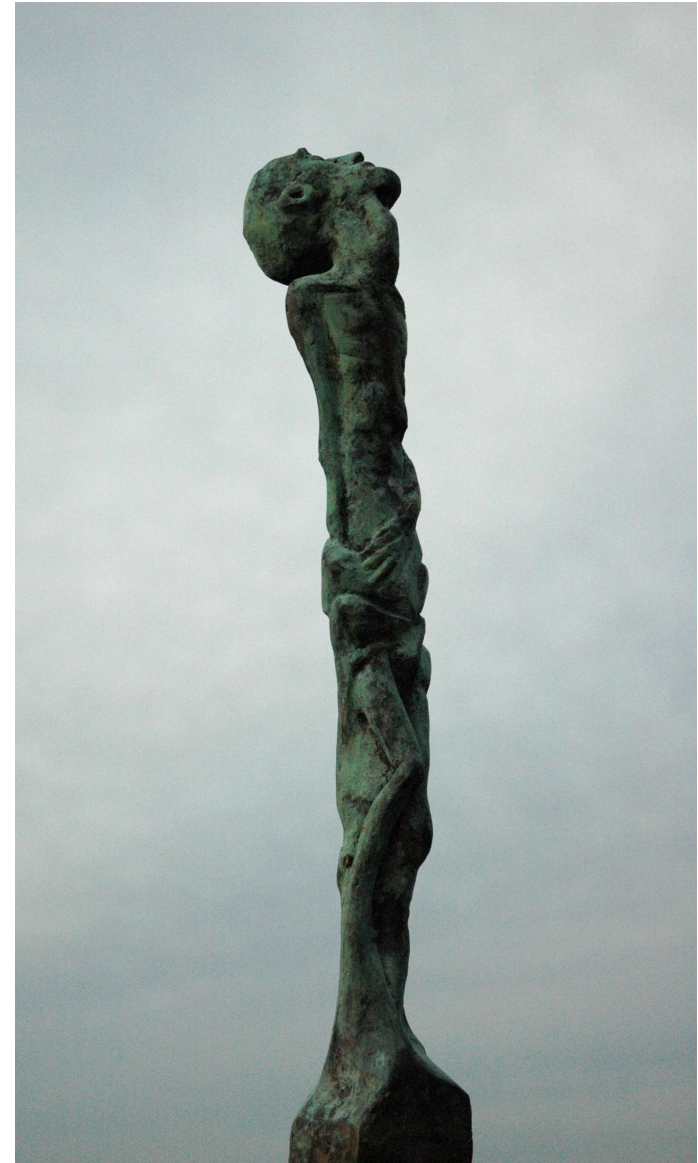
Gids voor elke inwoner





Eenzaamheid, wat is dat?

- Een gevoel van leegte
- Eenzaamheid en gezondheid
- De druk van de samenleving
- Taboe
- Blijf er niet mee zitten



Roland - © Hans Claus



Informeer je

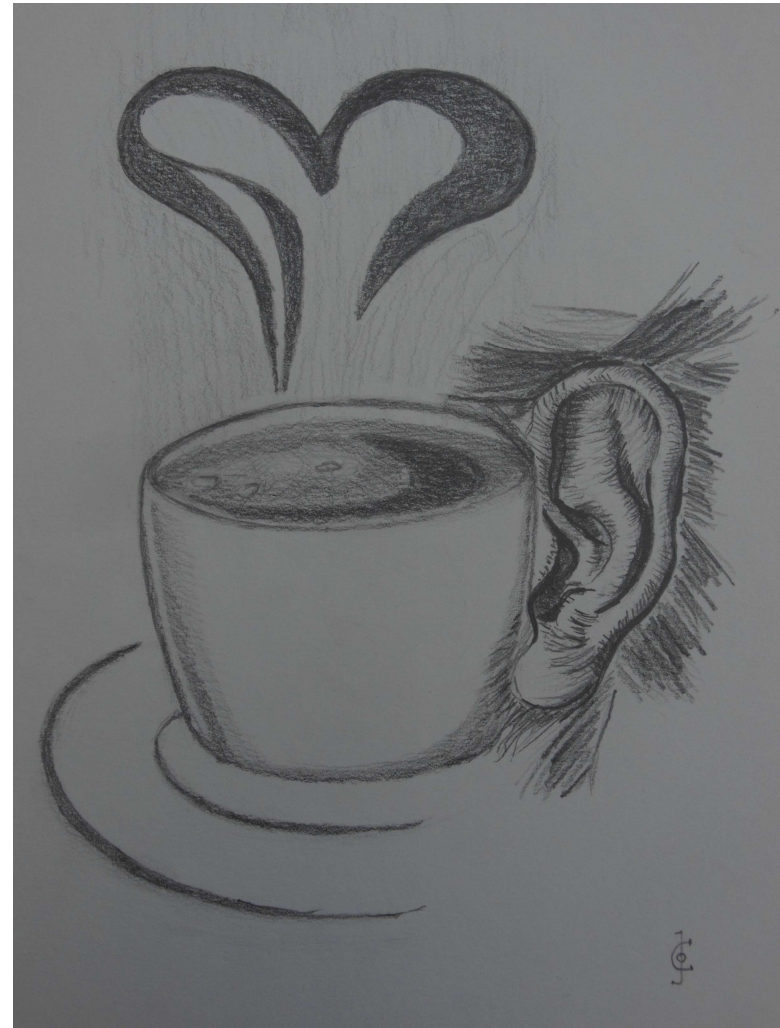




Praat erover



OCMW
Meldpunt Vereenzaming



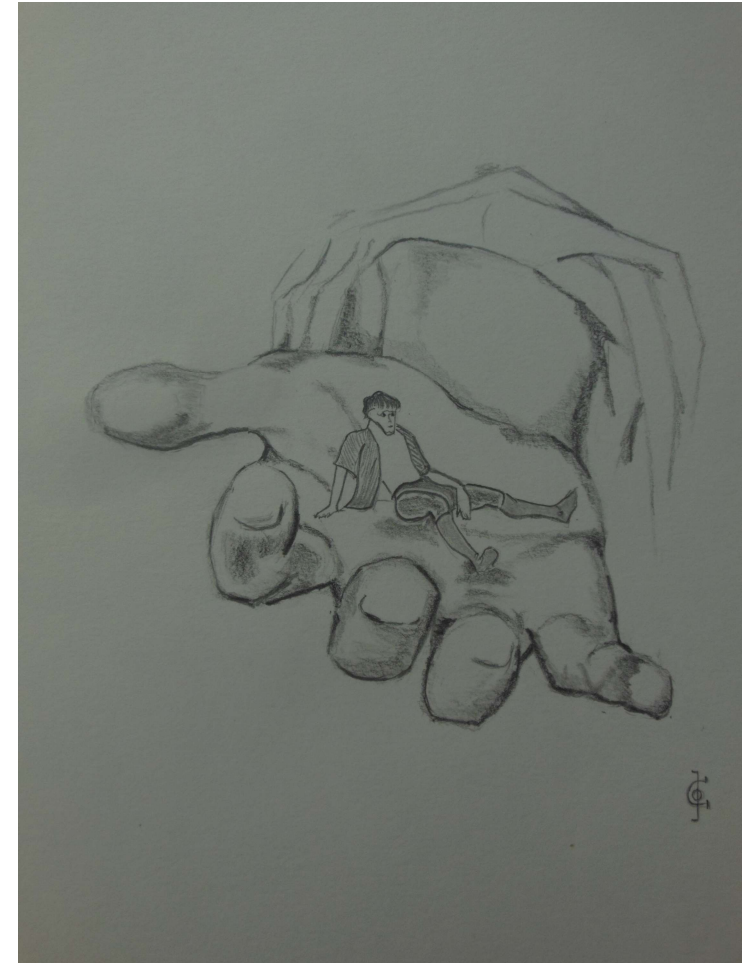
Een hartverwarmend kopje koffie met luisterend oor. © Jos Coussement



Zit je vast? Laat je begeleiden

- Chronische eenzaamheid
- Huisarts, psycholoog, orthopedagoog, ...
- Pangg0-18 en Trawant
- Jongeren: Tejo, JOTH, OverkopHuis, ...
- Online hulp/coaching

- NIEUW: toegankelijke prijzen voor psychologische hulp



Mano de apoyo. © Jos Coussement

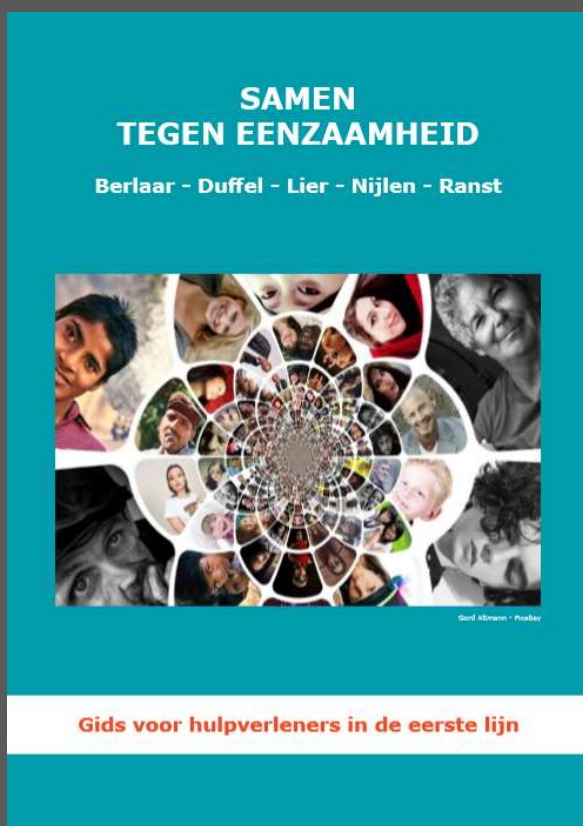


Vul de leegte

- Wegpagina van de gemeente
 - Sport, cultuur, natuur, lokale vereniging, ...
- Apps
- Organisaties
- Lotgenotencontact
- Datingsites
- Kampen en groepsreizen
- Huisdieren
- ...



Gids voor hulpverleners in de eerste lijn





Eenzaamheid en je rol als hulpverlener

- Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid: sociale, emotionele, ...
- Eenzaamheid kan iedereen overkomen.
- Fysieke gevolgen van eenzaamheid.
- Chronische eenzaamheid los je niet op door zonder meer te verwijzen naar sociale initiatieven.



- Praten over eenzaamheid vraagt moed. Maak het als hulpverlener bespreekbaar.
- Luister naar het unieke verhaal van elke persoon en ga samen op zoek.



Herken eenzaamheid



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

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

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

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

CAW
versterkt welzijn
0800 13 500

BEL OF CHAT
106
TELE-ONTHAAL.BE

awel
LUISTERT NAAR HINDSEN EN JONGEREN
061 102 2111

SIGNALISERINGSKAART EENZAAMHEID

Belang bij gebruik!

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



Bronnen:
oogvooreenzaamheid.be
centogeneenzaamheid.nl



Maak eenzaamheid bespreekbaar

Bespreekbaar maken

Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving

Wees een **OEN**

Open
Eerlijk
Nieuwsgierig



LSD staat voor

Luisteren
Samenvatten
Doorvragen



Laat **OMA** thuis

Oplossingen
Meningen
Adviezen



Gebruik **NIVEA**

Niet Invullen
Voor Een
Ander



www.eentegeneenzaamheid.nl
#eentegeneenzaamheid



Fases van uit eenzaamheid stappen

Oog voor eenzaamheid

Beseffen dat wat men voelt eenzaamheid is

iets **WILLEN** doen aan eenzaamheid

WETEN wat men kan doen

iets uitproberen

Evalueren of het gewerkt heeft



Geef eerste hulp

- Focus op wat zin en betekenis geeft aan het leven van de persoon voor jou
 - Je kan hiervoor vragen om betekenisvolle voorwerpen mee te nemen, fotoboek, ...
 - Weinig ideeën? Suggesties vind je terug in
 - de gids voor inwoners
 - het online werkboek 'oog voor eenzaamheid'
 - de routekaart 'in gesprek over eenzaamheid' (stap 4)
- Heb aandacht voor mogelijkheden die realistisch zijn
- Bij negatieve gedachten en een passieve houding:





Verwijs door waar nodig

- Luisterend oor
 - Gids voor inwoners
- Psychologische/orthopedagogische/therapeutische begeleiding
 - Verschillend aanbod voor kinderen, jongeren en volwassenen
 - Begeleiding op afstand via mutualiteiten
 - Gratis of betalend
 - Terugbetaling: recente wijzigingen - goedkoper



Vergroot je deskundigheid

VONK3
@THOMAS MORE



Gids voor lokale besturen en organisaties





Eenzaamheid wat is dat?





Eenzaamheid en gezondheidsvaardigheden

3. Wat kunnen hulpverleners doen om de gezondheidsvaardigheden te versterken?

1. INFORMATIE VINDEN

Folders leggen op plaatsen waar jongvolwassenen vaak komen.
Taboe helpen doorbreken.

2. INFORMATIE BEGRIJPEN

Eenvoudige taal en korte teksten gebruiken.
Gebruiksvriendelijke websites aanbieden.

3. INFORMATIE BEOORDELEN

Hulp om eenvoudiger en sneller de diagnose te stellen.
De weg wijzen naar wie of wat jou het beste kan helpen.

4. INFORMATIE TOEPASSEN

Een aanbod op maat helpen maken.
Ondersteunen en bemoedigen.



THOMAS
MORE

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

PHAROS
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

 **Thuis in de
eerste lijn**
FONDS DR. DANIEL DE CONINCK

ALLIANTIE GEZONDHEIDS-
VAARDIGHEDEN


Vilans



Zorg voor kennis en deskundigheid over
eenzaamheid in de regio

- Zorg voor opleiding
- Check terugbetaling
- Bied vorming aan burgers en mantelzorgers

VONK3
@THOMAS MORE





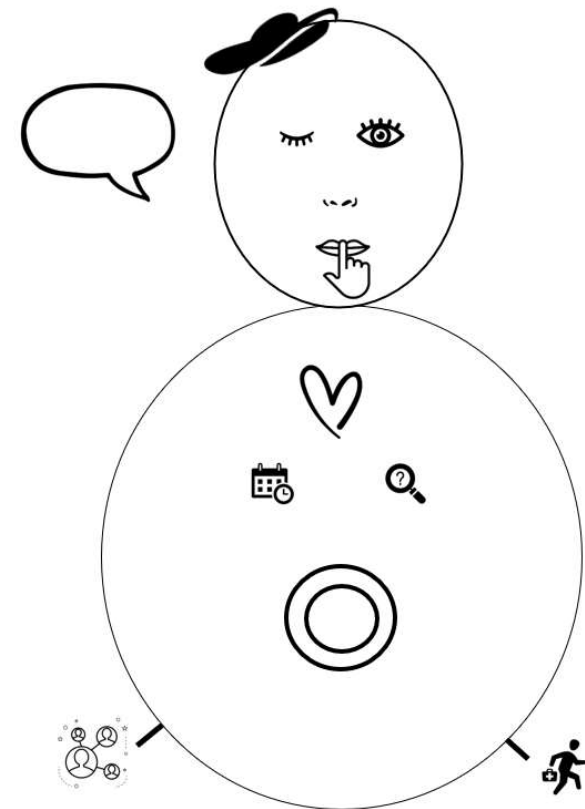
Krijg zicht op de doelgroep

- Raadpleeg publieke databanken zoals Provincies in Cijfers en IMA-AIM atlas
- Leer de doelgroep kennen

GEEF EENZAAMHEID EEN GEZICHT

HealthLI Buurtkompas, 2020

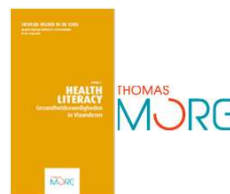
	Naam:
	Leeftijd:
	Woonplaats:
	Woonvorm:
	Activiteit:
	Bereikbaarheid:





Doorbreek het taboe

- Publiekscampagne
 - Verbonden met (n)iemand (CAW Noord-West Vlaanderen)
 - Theatervoorstelling over eenzaamheid Luccreatief
- Informatie toegankelijk aanbieden
 - Checklist 'hoe toegankelijk is de schriftelijke communicatie?'
 - Gids 'toegankelijk schriftelijk communiceren: hoe doe je dat?'



CHECKLIST: HOE TOEGANKELIJK IS DE SCHRIFTELIJKE COMMUNICATIE?

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

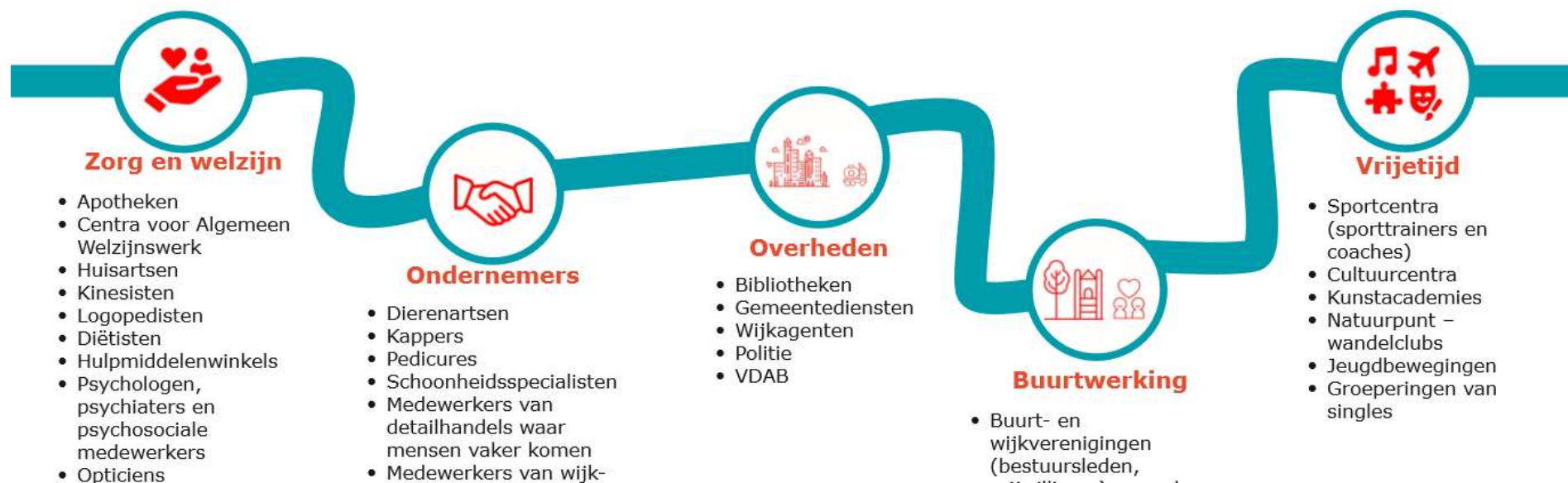
BEGRIJPEN			
1. Zie je hoe de tekst is gestructureerd?			
2. Ziet de tekst er rustig uit voor jou?			
3. Is het taalgebruik OK voor jou?			
4. Helpen de afbeeldingen om de tekst te begrijpen?			
5. Is het lettertype en de lettergrootte OK voor je?			
6. Is de lengte van het document OK voor je?			
7.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



Wees met z'n allen alert en
maak eenzaamheid bespreekbaar

WIE KAN EENZAAMHEID SIGNALEREN?

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





Wijs de weg



Gids voor hulpverleners
in de eerste lijn

Inkijkexemplaar

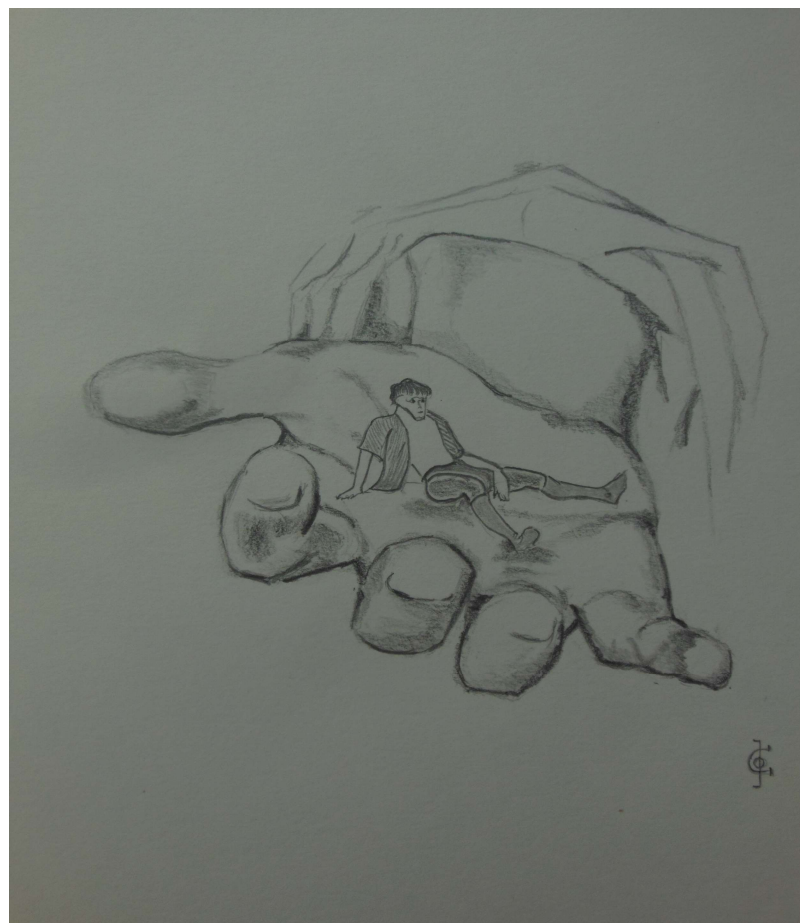


Herken je deze uitspraken bij jezelf
of bij andere mensen?
Lees deze gids en ontdek wat je kan doen.

Inkijkexemplaar



Zet in op outreachend werken





Werk interdisciplinair





Integreer de aanpak tegen eenzaamheid
in het beleid



Eenzaamheid aanpakken

Inspiratie voor lokale besturen



Brugge



DE WERELD
DRAAIT OOK ZONDER MIJ
STRAATHOEKWERK VERTELT





Integreer de aanpak tegen eenzaamheid
in het beleid

VEERKRACHTIGE DORPEN

Zorgzame straten

SPRAAK EN DEEL
AAN DE SLAG MET
buurtgerichte zorg



Ondersteuningspakket zorgzame dorpen

Stapsgewijze methode
voor een toegankelijke
omgevingsanalyse door
lokale besturen





Integreer de aanpak tegen eenzaamheid
in het beleid





Binnenin