**Ontdek hieronder info, advies en het aanbod rond eenzaamheid en sociaal isolement voor je cliënt/patiënt of doelgroep.**

Wat kan ik doen als hulpverlener/organisatie/… ?

Eenzaamheid… Het is zo’n begrip dat iedereen kent en gebruikt, maar waar vaak nog heel wat mythes over circuleren. Kennis opdoen en weten waarover het gaat: in dit documenten helpen we je alvast op weg.

Het einde van Eenzaamheid: iets voor jou?

Vrijwilliger: ze zijn een sterk bindende kracht binnen je organisatie. Maar vaak klinkt bij hen de vraagt: Wat kan ik eigenlijk doen? Wat mag ik? Hoe kan ik eenzaamheid oplossen? … De **campagne ‘Het Einde van Eenzaamheid’** wil hen versterken door vorming, het aanbieden van instrumenten en ondersteuning in het opmerken van en omgaan met eenzaamheid, het verbindend in gesprek gaan, enz. We kijken samen met jou hoe we dit best aanpakken op maat en tempo van jouw organisatie. Maar daar hoeft het niet te stoppen: we gaan samen na welke andere ingrepen of acties we binnen jouw organisatie of dienst kunnen doen. Benieuwd naar wat dat kan zijn? Vragen of interesse? Neem contact op via nuriel.milleville@stad.gent .

Wat is eenzaamheid?

‘Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig en ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.’ Doorgaans wordt onderscheid gemaakt tussen:

* **Sociale eenzaamheid**: gemis verbondenheid die ervaren wordt in de bredere sociale relaties (je sociaal netwerk).
* **Emotionele eenzaamheid**: gemis aan hechte en affectieve band met iemand (een partner, een beste vriend, een ‘soulmate’).
* **Existentiële eenzaamheid**: de zin van/in het leven verloren zijn, een gevoel van zinloos- of nutteloosheid of verloren lopen in het leven.

Eenzaamheid is een proces, maar hoeft niet altijd chronisch (langdurig) te zijn. Eenzaamheid kan dus zeker tijdelijk zijn (vb. na verlies van een partner) en is zelfs niet sowieso problematisch. Het is vaak perfect normaal en kan zelfs positieve effecten hebben.

Eenzaamheid is niet te verwarren met sociaal isolement. **Sociaal isolement** is het ontbreken van sociale relaties en contacten. Dit is dus ‘meetbaar’.

Eenzaamheid in cijfers: Gent.

Wie op zoek gaat naar hoeveel mensen nu eenzaam zijn, komt heel uiteenlopende zaken tegen:

* 8,2 % van de Gentenaars voelt zich vaak tot (bijna) altijd eenzaam volgens de [stadsmonitor](https://gent.buurtmonitor.be/) (2017);
* Bijna 1 op 2 Belgen (46%) voelt zich soms tot altijd eenzaam volgens het [Nationaal Geluksonderzoek](https://geluk.ugent.be/Persdossier_180705%20sociale%20relaties.pdf) uit 2018;
* Volgens [Statbel](https://statbel.fgov.be/nl/themas/huishoudens/armoede-en-levensomstandigheden/driemaandelijkse-monitoring) voelde 7,2% van de Belgen zich altijd of meestal eenzaam de voorbije 4 weken (febr 2022);
* 41% van de volwassenen voelt zich matig eenzaam, 28 % voelt zich ernstig eenzaam ([Sciensano – COVID-gezondheidsenquête dec 2021](https://www.sciensano.be/sites/default/files/report9_covid-19his_nl_finaal.pdf)).

Hoe zit het nu? De corona-situatie heeft de eenzaamheidscijfers in elk geval doen toenemen, zeker bij jongeren en jongvolwassenen. Daarnaast merkt je wellicht op dat het ene cijfer spreekt over ernstige eenzaamheid, het ander over matige. En welk soort eenzaamheid werd nu eigenlijk onderzocht? Het antwoord is dus niet zo eenvoudig.

[Onderzoek van Leen Heylen](https://www.vonk3.be/uploads/2/3/9/2/23924438/proefschrift_leen_heylen.pdf) (2013) toont ons wel de verschillen tussen emotionele en sociale eenzaamheid en wat de risicofactoren zijn bij beide. Of die risicofactoren er dan voor zorgen dat de cijfers in Gent anders liggen, weten we op dit moment niet.

Is mijn cliënt eenzaam/sociaal geïsoleerd?

* Regel 1: wanneer iemand zegt zich eenzaam te voelen, dan is hij/zij ook eenzaam.
* Eenzaamheid is een **taboe**. Weinigen spreken het uit. Veel begint bij het herkennen van signalen. De Eenzaammeetlat uit de campagne ‘Het einde van Eenzaamheid’ maakt een overzicht van die **signalen** en geeft mee hoe je verbindend in gesprek gaat. Je vindt de signalen ook terug in [deze oefening](https://www.oogvooreenzaamheid.be/signalen.html).
* Kinderen en jongeren kunnen hun netwerk in kaart brengen via [‘De Kennissenkring’.](https://www.noknok.be/oefeningen/oefening?titel=de-kennissenkring) Dit toont sociaal isolement aan.
* Een onderbouwde eenzaamheids**test** voor volwassenen vind je [hier](http://doorbreekeenzaamheid.be/eenzaamheidstest.php).

Wat kan ik voor mijn cliënt/patiënt/… doen?

Het overzicht van het bestaande aanbod is opgedeeld volgens de **werkzame strategieën** tegen eenzaamheid. Soms zoeken we de oplossing meteen in ‘meer sociaal contact’, maar er is vaak meer (nodig) dan dat.

Aanbod voor volwassenen

Het aanbod hier onder is opgedeeld volgens werkzame strategieën tegen eenzaamheid. Initiatieven die verschillende strategieën combineren, staan slechts 1 keer in het overzicht.

1. **Omgaan met eenzaamheid**

Erkennen dat eenzaamheid er is en het een plaats geven. Dit delen en bespreken met iemand, is een stevige stap om eenzaamheid aan te pakken.

De huisarts is vaak het eerste aanspreekpunt. Mocht dat nodig zijn, verwijst hij/zij door naar andere hulp. Dat kunnen korte gesprekken [(klik hier)](https://socialekaartvangent.be/sectoren/occasionele-gesprekken-met-gespecialiseerde-hulpverlener-1) zijn of een [kortdurend traject](https://socialekaartvangent.be/sectoren/occasionele-gesprekken-met-gespecialiseerde-hulpverlener-1). Maar ook anoniem en gratis zijn heel wat mogelijkheden. Hier vind je een [overzicht](https://socialekaartvangent.be/sectoren/telefonische-en-online-hulp-voor-volwassenen).

60+ers kunnen ook terecht in een van de Lokale Dienstencentra. Zoek [hier](https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/welzijn/lokale-dienstencentra) naar het centrum in de buurt.

Een cursus volgen in eenzaamheid aanpakken, authentiek in verbinding gaan of sociale vaardigheden trainen? Dan kan! Het aanbod bij PRH vind je [hier](https://www.prh.be/basis), dat van Avansa [hier](https://avansa-regiogent.be/activiteiten?search=&themes=41107) en dat van de Stad Gent [hier](https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/gezondheid/mentaal-welzijn/mentale-veerkracht-cursussen).

1. **Zinvol bezig zijn**

Een hobby, sporten… Iets nuttig hebben om zich mee bezig te houden, om naar uit te kijken. Ook dat is betekenisvol om zich minder eenzaam te voelen. Ga [hier](https://stad.gent/nl/uit-in-gent) op zoek naar wat er te beleven valt.

1. **Praktische hulp krijgen**

Velen hebben het gevoel dat ze er alleen voor staan. Vrienden, buren, familie, kennissen… Ze zijn vaak veel meer bereid om iets te doen dan gedacht.

Via [‘Buren voor buren’](https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/welzijn/lokale-dienstencentra/buren-voor-buren) kun je vragen om een kleine boodschap, een kort klusje of gewoon gezelschap. Wie nood heeft aan materiële steun (en meer), kan terecht bij een van de [KRAS-diensten](https://www.krasgent.be/) of bij het [Gents Solidariteitsfonds](https://gentssolidariteitsfonds.be/). In verschillende wijken is er ook een aanbod van [Sociale Kruideniers vzw](https://www.saamo.be/gent/rabot-blaisantvest/model/sociale-kruidenier-rabot/).

Nieuwkomers in Gent die niet volwassen zijn, kunnen beroep doen op [steungezinnen- en figuren](https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/samenleven/asiel-en-vluchtelingen/zo-help-je-een-vluchteling-gent). Gezinnen kunnen dan weer beroep doen op De [Om-armers](https://www.thopevzw.be/) om een (t)huis te vinden.

Elke dag alleen moeten eten: het is vaak zwaar. Bij de [sociale restaurants](https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/erkende-sociale-restaurants-gent) kun je terecht voor een gezonde en betaalbare maaltijd. Ouderen kunnen in het [Lokaal Dienstencentrum](https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/welzijn/lokale-dienstencentra) terecht voor een maaltijd, indien het te moeilijk wordt om zelf te koken. Een uitgestelde koffie of gesprek en heel wat andere solidaire basisdiensten bij lokale handelaars vind je [hier](https://enchantevzw.be/nl/gent) (Enchanté vzw).

[Gezondheidsgidsen](https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/gezondheid/gezondheidsgidsen-begeleiden-kwetsbare-groepen) helpen je op weg in de gezondheidszorg: van begrijpen tot wat je dokter zegt tot kort/praktisch begeleiden naar de specialist.

Ook online platformen kunnen toeleiden naar wat steun en hulp: stel vragen aan buren via [Hoplr](https://www.hoplr.com/nl) of zoek/biedt hulp via [Helpper](https://www.helpper.be/nl/?utm_term=helpper&utm_campaign=BRAND+BENL&utm_source=adwords&utm_medium=ppc&hsa_acc=3423325731&hsa_cam=10778718947&hsa_grp=113817604202&hsa_ad=475527030228&hsa_src=g&hsa_tgt=kwd-590463317754&hsa_kw=helpper&hsa_mt=e&hsa_net=adwords&hsa_ver=3&gclid=CjwKCAiA6Y2QBhAtEiwAGHybPWRnPgVRc8pewVLZ5dUDvgZvKe6zaJZMiZYjfzU5ICQiRKaR0-UUFxoCKUMQAvD_BwE) voor allerlei ondersteuning (met vergoeding).

1. **Sociaal netwerk/sociaal contact vergroten**

In contact komen met iemand die dezelfde interesses heeft en misschien wel een nieuwe kennis, vriend of partner wordt. Bij [ZukZuk](https://www.zukzuk.org/) vind je nieuwe contacten op basis van je hobby’s of interesses. Je vindt er ook een overzicht van organisaties voor alleenstaanden. [Circuit Sortie](https://www.circuitsortie.be/) brengt mensen met en zonder beperking samen om ergens naartoe te gaan. [Vier het Leven](https://www.4hetleven.be/) organiseert culturele activiteiten voor ouderen die niet meer alleen kunnen of willen gaan. [‘Pennenvrienden’](https://in-gent.be/pennenvrienden) koppelt Nederlandstalige Gentenaars met anderstalige nieuwe Gentenaars.

Steun, begrip en contact bij lotgenoten- en zelfhulpgroepen werken sterk: van de [vereniging voor verlegen mensen](https://vvm-vzw.be/), over [Contempo](https://www.vzwcontempo.be/) (voor wie zijn/haar partner verloor) tot [Uilenspiegel](https://www.uilenspiegel.net/ontdek/lotgenotengroepen/oost-vlaanderen) (mensen met psychische kwetsbaarheid). Een overzicht vind je [hier](https://www.zelfhulp.be/). Bij [BlinkOUt](https://blinkout.be/over/) werk je samen aan onzichtbare drempels die verbinding met anderen in de weg staan.

Stapsgewijs aan een sociaal netwerk (weer) opbouwen, dan kan dat via [LUS vzw](https://blinkout.be/over/). [Buddywerking Vlaanderen](https://www.buddywerking.be/) zoekt een buddy voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Senioren die (dreigen te) vereenzamen, kunnen huisbezoekjes krijgen via [Kontaktbejaarden vzw](http://www.kontaktbejaarden.be/). Samana zet hierop ook in via haar [duowerking](https://www.samana.be/duowerking/). Ook de [lokale dienstencentra](https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/welzijn/lokale-dienstencentra) zetten heel sterk in op sociaal contact, zowel voor wie thuis zit als nog goed te been is. Voor buurtbewoners is er in heel wat wijken wel een buurtcentrum/buurtwerking of Open Huis te vinden. Je vindt [hier](https://stad.gent/nl/openingsuren-adressen/trefwoord/buurtvoorzieningen-van-de-dienst-ontmoeten-en-verbinden) het overzicht.

Voor kwestbare doelgroepen zijn er gespreid over de stad nog specifieke ontmoetingsplekken zoals inloopcentra ([Pannestraat](https://www.desocialekaart.be/caw-oost-vlaanderen-inloopcentrum-pannestraat-514270), [Oude Houtlei](https://www.caw.be/locaties/service-en-ontmoetingscentrum/)), [De Ferre](https://www.aanloophuispocoloco.be/poco-loco-ferrerlaan/), [De Serre](https://www.aanloophuispocoloco.be/poco-loco-nieuw-gent/), [Meubelfabriek](https://www.demeubelfabriek.gent/), [STEK-werkingen](https://www.saamo.be/gent/wat-we-doen/), enz.

Initiatieven die nieuwe Gentenaars en ‘oude’ Gentenaars met elkaar verbindt: [Koffieklets](https://www.in-gent.be/voor-jou/vrije-tijd/koffieklets), [Open-bar](https://www.in-gent.be/openbar), [Samen Gentenaar](https://www.in-gent.be/samen-gentenaar), [Tandem](https://www.in-gent.be/tandem), [Buur en Natuur](https://www.in-gent.be/buurennatuur).

1. **Een actieve rol opnemen**

Aan de slag als vrijwilliger? Als individu krijg je er zoveel voor terug: waardering, je betekent iets, je hebt het gevoel dat je iets terug kunt doen, leert mensen kennen… Via het [Vrijwilligerspunt](https://www.giveaday.be/nl-be/gent) vind je heel wat organisaties die vrijwilligers zoeken. Maar ook in eigen straat of buurt zijn mogelijkheden: spreek gewoon de [buurtwerker](https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/samenleven/buurtwerk-gent) aan. Sommige wijken hebben zelfs een alternatieve munt voor het getoonde engagement. Of wordt een [Proper Pierke](https://www.ivago.be/nl/particulier/afval/wat-kan-je-zelf-doen/proper-pierke)!

Aanbod voor kinderen en jongeren

1. **Omgaan met eenzaamheid**

Erkennen dat eenzaamheid er is en het een plaats geven. Dit delen en bespreken met iemand, is een stevige stap om eenzaamheid aan te pakken.

De huisarts is vaak het eerste aanspreekpunt. Mocht dat nodig zijn, verwijst hij/zij door naar andere hulp. Maar ook anoniem en gratis zijn heel wat mogelijkheden. Hier vind je een [**overzicht**](https://socialekaartvangent.be/index.php/sectoren/telefonische-en-online-hulp-voor-jongeren).

In [Overkop Gent](https://overkop.be/huizen/overkop-gent) vinden jongeren een veilige plek of een luisterend oor of kunnen beroep doen op professionele therapeutische hulp. Ook bij  [Lejo vzw](https://lejo.be/%22%20%5Ct%20%22_blank) kunnen jongeren terecht voor een babbel, een gezelschapsspel, een studeerplek of gewoon ontspanning. [Missing You](https://www.missingyou.be/) is er voor kinderen en jongeren die een dierbare verloren.

Voor studenten is bij [Start to talk](https://bemsa-gent.be/scoph/start-to-talk/) rond dit thema heel wat aandacht, maar er zijn ook nog andere initiatieven. Alle info vind je op [Content in Gent](https://www.contentingent.be/). Bij [Broeinest](https://www.broeinest.be/) kunnen jongvolwassenen ook workshops volgen rond dit thema.

Sommige situaties en problemen vragen meer dan enkele gesprekken. Hier vind je een [**overzicht**](https://socialekaartvangent.be/sectoren/kortdurende-trajecten-eerstelijns-psychologische-zorg-elp)van de mogelijkheden in Gent.

**Mind-Spring Junior** is een psycho-educatief groepsaanbod voor vluchtelingen en migrantenjongeren: het programma voor 8-13 jaar vind je [hier](https://www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring/whatismindspring/mind-spring-junior-8-13-jaar/) terug. Het programma voor 14-18 jaar vind je via [deze link](https://www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring/whatismindspring/mind-spring-junior-14-18-jaar/) terug.

1. **Zinvol bezig zijn**

Een hobby, sporten… Iets nuttig hebben om zich mee bezig te houden, om naar uit te kijken. Ook dat is betekenisvol om zich minder eenzaam te voelen. Ga [hier](https://stad.gent/nl/vrijetijdsaanbod) op zoek naar wat jouw cliënt/patiënt of bezoeker past.

1. **Praktische hulp krijgen**

Vrienden, familie, kennissen… Ze zijn vaak veel meer bereid om iets te doen dan je denkt.

1. **Sociaal netwerk/sociaal contact vergroten**

Social media? Dat helpt helaas niet, integendeel. Veel online zijn, verergert het gevoel van eenzaamheid. De beste kans om nieuwe contacten te leggen is via hobby’s of sport. (zie boven) Lukt het moeilijk om contacten te leggen? Hier kun je op zoek naar [ondersteuning](https://socialekaartvangent.be/node/1194).

1. **Een actieve rol opnemen**

Vrijwilligen mag pas als je vijftien jaar bent en je de eerste 2 studiejaren van het secundair onderwijs achter de rug hebt. Zo niet, is het wachten tot je 16 bent. Het aanbod vind je [hier](https://www.giveaday.be/nl-be/gent/vrijwilligerswerk-zoeken).

Enkele tools…

* [Soulcenter](http://www.soulcenter.be), [Noblito](http://www.noblito.be) en [Familienet](http://www.familienet.be) zijn apps/online tools die de brug maken met familie, (zorg)instelling en de patiënt/cliënt/bewoner.
* [KOPLR](http://www.koplr.nu/) is een online omgeving voor mensen met een mentale beperking om sociale vaardigheden te trainen onder begeleiding.
* [Mypa.health](http://www.mypa.health.be) helpt je om samen met de oudere de vrijetijdswensen te bespreken en toe te leiden.
* Het onderwerp eenzaamheid bespreekbaar maken in groep kan via een [serious game](https://gamewise.io/games/mindfits) of een spel ([Is dat raar?](https://shop.aanstokerij.be/571-is-dat-raar.html) , [1330](https://www.1330.nl/#NaN) (verbindende gespreksstarters) of [Steekje los?](https://shop.aanstokerij.be/581-17-een-steekje-los-.html#/33-een_steekje_los_uitbreidingssets-eenzaamheid)). Een video met diverse getuigenissen maakt ook veel los: [‘Verbonden met (n)iemand’](https://vimeo.com/303292386)

Meer informatie over eenzaamheid?

* [www.movisie.nl/eenzaamheid](http://www.movisie.nl/eenzaamheid)
* [www.oogvooreenzaamheid.be](http://www.oogvooreenzaamheid.be)
* [www.doorbreekeenzaamheid.be](http://www.doorbreekeenzaamheid.be)
* [www.checkjezelf.be/themas/eenzaamheid](http://www.checkjezelf.be/themas/eenzaamheid)

Vragen en contact

Nuriël Milleville
Consulent Eenzaamheid en Sociaal Isolement
Dienst Regie Gezondheid en Zorg
Nuriel.milleville@stad.gent
0471/613234