

# Goed omringd

Eenzaamheid aanpakken op  
persoonlijk en maatschappelijk vlak



lessen uit 7  
sociaal-culturele  
interventies

## Colofon

### Tekst

Karolien Nouwen, Lieselot Claessens

### Eindredactie

Greet Poelmans, Peter van Meer

### Lay-out

This Way Up

### Foto's

De foto's die je ziet doorheen deze brochure zijn het resultaat van het project "Waar schuilt eenzaamheid"

### Verantwoordelijke uitgever

Greet Poelmans

Cellebroedersstraat 15, 3500 Hasselt

### Dit is een publicatie van Avansa Limburg

Avansa Limburg vzw

Cellebroedersstraat 15

3500 Hasselt

011 560 100

info@avansa-limburg.be

Ondernemingsnummer

0860.323.286

RPR: Ondernemingsrechtbank Antwerpen,  
afdeling Hasselt

# Inhoud

|                                                  |              |
|--------------------------------------------------|--------------|
| Inleiding                                        | p. 3         |
| <b>1. Wat is eenzaamheid</b>                     | <b>p. 6</b>  |
| Definitie                                        | p. 6         |
| Oorzaken                                         | p. 7         |
| Negatieve spiraal                                | p. 7         |
| <b>2. Eenzaamheid aanpakken</b>                  | <b>p. 9</b>  |
| Maatschappelijk                                  | p. 9         |
| Persoonlijk                                      | p. 10        |
| <b>3. Zeven eenzaamheidsinterventies</b>         | <b>p. 13</b> |
| Speeddaten voor vriendschap                      | p. 14        |
| Waar schuilt eenzaamheid                         | p. 15        |
| Goeiedag!                                        | p. 20        |
| Club Actief                                      | p. 22        |
| Samenkracht                                      | p. 25        |
| De Wandelcentrale                                | p. 32        |
| Warme Kerst                                      | p. 35        |
| <b>4. Lessen uit de eenzaamheidsinterventies</b> | <b>p. 39</b> |

# Inleiding

*Twee derde van de Belgen voelt zich wel eens eenzaam. Een derde is zelfs erg eenzaam.* Dat blijkt uit het jaarlijkse Nationaal Geluksonderzoek van de Universiteit Gent. Professor Lieven Annemans legt uit: “Nadat de coronaregels over het beperken van sociale contacten wegvielen, daalde het aantal mensen dat zich matig eenzaam voelt opnieuw. Maar dan nog zijn er in ons land nog steeds dubbel zoveel mensen die zich eenzaam voelen dan mensen die zich niet eenzaam voelen. Eén op drie voelt zich zelfs erg eenzaam.” Dat is veel te veel.

Er zijn veel mensen die er alleen voor staan. In 2020 was iets meer dan een kwart van de Limburgse huishoudens een eenpersoonshuishouden (28,8%). Volgens prognoses zal dit stijgen tot een op drie (34,1%). Er alleen voor staan betekent niet noodzakelijk dat je je eenzaam voelt. Maar we moeten wel aandacht hebben voor dit feit, en de gevolgen dat het kan hebben.

*“Avansa Limburg stelt de cultuur van presteren en dwang naar geluk in vraag en laat mensen nadenken over alternatieven. Inzetten op kwaliteitsvolle relaties is een alternatief. We brengen de fenomenen aan het licht die eenzaamheid in de hand werken. We stellen deze mechanismen in vraag,”* was dan ook een van de doelstellingen waar we de afgelopen vijf jaar aan werkten.

We experimenteerden, leerden, stuurden bij wat niet werkt en probeerden opnieuw. Zo kwamen we tot **zeven sterke eenzaamheidsinterventies**. In deze brochure lees je welke dat zijn, wat we precies deden om eenzaamheid aan te pakken, en wat we daaruit leerden. We delen deze ervaring graag met collega's uit het sociale werkveld die ook aan de slag willen tegen eenzaamheid.

We trokken niet vanop een eiland ten strijde tegen eenzaamheid. De afgelopen jaren konden we rekenen op de hulp, steun en creativiteit van enkele fijne partners. **Onze oprechte dank, daarvoor, aan Linda Reners, Cassie Collings van lokaal dienstencentrum De Wijzer, Ben Colaers van dienstencentrum Den Tuinhoek Leopoldsburg, Museum De Mindere, Wendy Vaes van lokaal dienstencentrum De Klitsberg, stad Sint-Truiden, Jmiaa Kherouach van stad Beringen, Vrijzinnig Punt Hasselt, freelancers Marianne Hermans, Hans Put en Laura Massoels.**

We hopen dat deze brochure je inspireert, en een duw in de rug geeft om aan de slag te gaan rond eenzaamheid.

**Karolien Nouwen**  
Vormingswerker Avansa Limburg



Foto project “Waar schuilt eenzaamheid”

## Bezorgdzaam

Wanneer jouw zorgzaamheid beantwoord wordt met onverschilligheid

# 1. Wat is eenzaamheid

## Defenitie

Eenzaamheid is een subjectief gevoel. Een persoon die zich eenzaam voelt heeft een gebrek aan sociale relaties, en ervaart dat gebrek en dat gevoel als ontoelaatbaar. Dit gevoel kan tijdelijk of aanhoudend zijn. We spreken over een subjectief gevoel omdat een zelfde situatie bij de ene persoon eenzaamheid oproept en bij een ander persoon niet. Met ontoelaatbaar bedoelen we dat de situatie en het gevoel niet gewenst zijn, en de persoon het graag anders wil.

**Sociale eenzaamheid** is een gemis aan hoeveelheid op vlak van sociale relaties. Personen die zich sociaal eenzaam voelen hebben het gevoel te weinig contacten te hebben. Ze hebben geen bredere groep van mensen om zich heen, zoals burens, kennissen, collega's, mensen met dezelfde interesses en mensen om samen iets in de vrije tijd te ondernemen.

**Emotionele eenzaamheid** is een gemis aan kwaliteit binnen bestaande relaties. Personen die zich emotioneel eenzaam voelen hebben misschien wel een brede groep aan contacten, maar missen een hechte, affectieve band met een ander. Ze hebben misschien wel babbels met de burens, hun ouders of mensen van de sportclub, maar er is niemand met wie ze hun diepere gevoelens en ervaringen echt kunnen delen.

**Existentiële eenzaamheid** is een gemis aan zingeving en betekenisgeving aan het leven. Personen die zich existentieel eenzaam voelen geven aan 'de vreemde eend in de bijt' te zijn, een thuis te missen of niet te weten wat hun plaats en rol is in het leven.

## Oorzaken

Experts onderscheiden drie soorten oorzaken van eenzaamheid, die elkaar ook versterken.

**Individuele oorzaken** zijn een lage sociaaleconomische status, beperkte sociale vaardigheden, een laag zelfbeeld en fysieke of mentale gezondheidsproblemen. Onderzoek toont daarnaast aan dat jongeren, 75-plussers en LGBTQI+ personen meer last hebben van eenzaamheid.

Daarnaast kunnen **veranderingen in het sociaal netwerk** eenzaamheid veroorzaken. Dit zijn bijvoorbeeld veranderingen zoals afstuderen, een nieuwe job beginnen, met pensioen gaan, verhuizen, de kinderen die het huis uit gaan, mantelzorg opnemen, ... Maar ook verlieservaringen zoals een scheiding of het overlijden van een partner, familielid of vriend.

Tot slot zijn er **maatschappelijke oorzaken** van eenzaamheid zoals individualisering, negatieve beeldvorming van bepaalde demografische groepen, racisme, vervoersarmoede, kansarmoede, ongelijkheid en uitsluiting.

## Negatieve spiraal

Zoals de definitie aangeeft, kunnen eenzaamheidsgevoelens tijdelijk zijn. Eenzaamheid hoort voor een deel bij het leven, en dit onprettige gevoel zet mensen vaak in beweging om hun situatie te veranderen of verbeteren. Maar als het niet lukt om verandering te creëren, komen mensen die zich eenzaam voelen vaak in een negatieve, zichzelf versterkende spiraal terecht.

Er ontstaat gedrag dat het leggen van sociale contacten bemoeilijkt. Sommige mensen klampen heel erg aan. Ze vinden het moeilijk om de juiste toon en afstand te vinden in contacten. Ze komen te snel dichtbij, vragen aanhoudend contact en geven te veel van zichzelf, waardoor anderen net afstand houden.

Andere mensen trekken zich juist terug. Ze zijn teleurgesteld en wantrouwig ten opzichte van sociale relaties, en vermijden daarom om deze aan te gaan. Ze plooiën terug op zichzelf.

Een laatste groep mensen reageert op eenzaamheid door te klagen. Ze uiten op een verwijtende en verbolgen toon ontevredenheid over hun sociale relaties. De oplossing of verantwoordelijkheid om tot contact te komen leggen ze daarbij buiten zichzelf.



Foto project "Waar schuilt eenzaamheid"

## Buitenbenen

geen aansluiting krijgen bij de groep en je daardoor een buitenbeetje voelen

## 2. Eenzaamheid aanpakken

Eenzaamheid kent vele gezichten en een eenduidige aanpak bestaat dus niet. Wie eenzaamheid wil aanpakken, moet de gekozen interventies afstemmen op de subjectieve beleving, oorzaak, duur en vorm van eenzaamheid. Je kan eenzaamheid aanpakken op persoonlijk en maatschappelijk niveau.

### Maatschappelijk

Bij de maatschappelijke aanpak richten de interventies zich niet tot de persoon die zich eenzaam voelt, maar naar de omgeving en maatschappij. Binnen deze aanpak onderscheiden we drie strategieën.

#### 1. Preventie

Preventie van eenzaamheid doe je door beschermende factoren, die eenzaamheid voorkomen, te versterken. Voorbeelden zijn het werk maken van een sterk uitgebouwd lokaal verenigingsleven, of initiatieven uitbouwen die het informeel netwerk van mensen versterken. Maar ook drempels naar sociaal-culturele participatie verlagen of campagnes voeren die het taboe rond eenzaamheid doorbreken.



### TIP van Avansa

Deelnemen aan cultuur, samen met anderen, is een manier om het netwerk van mensen te versterken.

**Club Cultuur** is een project van Avansa dat cultuurparticipatie bevordert in acht Limburgse gemeenten.  
<https://avansa-limburg.be/projecten/clubcultuur>

Een sterk verenigingsleven heeft soms een duwtje in de rug nodig. **De Vrijwilligersacademie** van Avansa ondersteunt verenigingen en vrijwilligersorganisaties in hun werking.  
[www.vrijwilligersacademie.be](http://www.vrijwilligersacademie.be)



## 2. Signalering

Het is belangrijk om eenzaamheid vroegtijdig op te sporen en aan te pakken. Dat lukt beter wanneer er sterke samenwerkingsverbanden bestaan tussen eerstelijnsorganisaties. Maar ook door de kennis over en vaardigheden rond eenzaamheid te vergroten bij professionals en vrijwilligers, en door te werken met tools zoals een eenzaamheidssignaleringskaart.

## 3. Structurele maatregelen

Maatschappelijke ongelijkheden werk je weg via een beleid dat armoede en uitsluiting aanpakt, door de sociale netwerken van kwetsbare groepen te ondersteunen, door te wegen op de beeldvorming van doelgroepen....

## TIP van Avansa

Zet jouw organisatie vrijwilligers in om te ondersteunen in zorg- of welzijnswerk?

Vergroot de kennis van je vrijwilligers over eenzaamheid, en maak werk van een duidelijke visie op hun rol in het aanpakken van eenzaamheid.

Weet je niet hoe je hier aan moet beginnen?  
De Vrijwilligersacademie van Avansa helpt je op weg via vorming en begeleiding.  
[www.vrijwilligersacademie.be](http://www.vrijwilligersacademie.be)

## Persoonlijk

Een persoonlijke aanpak vermindert de eenzaamheidsgevoelens van mensen op een directe manier. We onderscheiden drie strategieën met daarinbinnen zeven werkzame elementen.

### 1. Netwerkontwikkeling

Je helpt mensen om nieuwe contacten te leggen of bestaande contacten te verdiepen.

Werkzame elementen:

- Ontmoeten: creëer veel kansen om nieuwe mensen te leren kennen en korte, kleine interacties aan te gaan.
- Betekenisvol contact: breng mensen samen en werk aan vertrouwensbanden en het delen van diepere ervaringen en gevoelens.

## TIP van Avansa

Maak racisme bespreekbaar, breng het Bovenhuids.

[www.bovenhuids.be](http://www.bovenhuids.be)

Sta stil bij de beeldvorming van ouderen en welke woorden gebruik om over hen te spreken.

[www.avansa-limburg.be/projecten/spreken-over-ouderen-voor-dummies](http://www.avansa-limburg.be/projecten/spreken-over-ouderen-voor-dummies)



- Sociale vaardigheden: geef mensen kansen om hun sociale vaardigheden te verbreden en te trainen. Dit helpt hen om makkelijker nieuwe contacten aan te gaan en diepgang te geven aan sociale relaties.

### 2. Verwachtingen bijstellen

Je stelt mensen hun hoge of onrealistische verwachtingen over sociale contacten bij.

Werkzame elementen:

- **Werken aan negatieve denkpatronen:** help mensen om negatieve gedachten ten opzichte van zichzelf en sociale situaties te doorbreken.
- **Werken aan realistische verwachtingen:** help mensen zoeken naar realistische verwachtingen in de hoeveelheid en frequentie van nieuwe contacten en de snelheid waarmee duurzame contacten ontstaan.

### 3. Omgaan met eenzaamheid

Je helpt mensen om hun eenzaamheid onderdeel te laten zijn van een rijker gevuld leven.

- **Zinvol bezig zijn:** ondersteun mensen om een bezigheid of vrijetijdsbesteding te vinden die ze plezierig en waardevol vinden.
- **Betekenisvolle rol:** ondersteun mensen in het vinden van het steentje dat zij willen bijdragen aan hun omgeving of de samenleving.
- **Praktisch ondersteunen:** ondersteun mensen bij het zoeken naar en krijgen van steun en hulp bij praktische noden en behoeften.

Bronvermelding hoofdstuk 1 & 2:

<https://www.movisie.nl/sites/default/files/2023-04/Wat-werkt-bij-het%20doorbreken-van-eenzaamheid.pdf>

<https://www.movisie.nl/sites/default/files/2024-04/Wat-werkt-bij-de-aanpak-van-eenzaamheid.pdf>

[https://www.oudeneenzaam.be/uploads/2/4/1/9/24194944/oud\\_en\\_eenzaam\\_-\\_een\\_gids\\_door\\_de\\_mythe.pdf](https://www.oudeneenzaam.be/uploads/2/4/1/9/24194944/oud_en_eenzaam_-_een_gids_door_de_mythe.pdf)



Foto project "Waar schuilt eenzaamheid"

## Groeipijn

De onzekerheid die je voelt wanneer een nieuwe vriendschap zich ontwikkelt

## 3. Zeven eenzaamheids- interventies

Het volgende hoofdstuk beschrijft zeven sociaal-culturele interventies van Avansa Limburg om eenzaamheid aan te pakken.

Bij elke interventie lees je we welke persoonlijke en maatschappelijke strategieën en werkzame elementen we hebben gebruikt.

# Speeddaten voor vriendschap

## DOEL EN DOELSTELLINGEN

‘Speeddaten voor vriendschap’ creëert een mogelijkheid tot ontmoeting en draagt bij aan sociale interactie van mensen die openstaan voor nieuwe contacten. De deelnemers breiden hun sociaal netwerk uit en nemen meer deel aan het sociale leven.

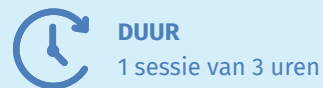
## STRATEGIE EN WERKZAME ELEMENTEN

Persoonlijke/maatschappelijke aanpak

- ✓ Netwerkwerkontwikkeling: ontmoeting
- ✓ Omgaan met eenzaamheid: zinvol bezig zijn

## OPZET

Tijdens ‘Speeddaten voor vriendschap’ leren 12 deelnemers elkaar op korte tijd beter kennen, met het oog op vriendschappelijk contact. Als afsluiter wisselen de deelnemers geen persoonlijke contactgegevens uit maar leggen ze enkele activiteiten in kleinere groepen vast.



## MATERIAAL

Vraag de ‘Speeddate voor vriendschap’ gesprekskaartjes’ aan via [karolien.nouwen@avansa-limburg.be](mailto:karolien.nouwen@avansa-limburg.be).

## VERLOOP

### Kennismaking

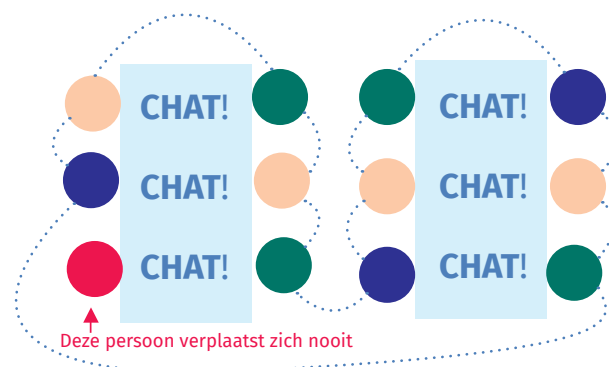
De deelnemers spelen een kennismakingsbingo om het ijs te breken.

### Speedates

De deelnemers nemen plaats op 12 stoelen verdeeld over 2 tafels met een speciaal doorschuifstelsel (zie figuur). Eén persoon blijft altijd zitten. Zo gaan alle deelnemers met iedereen een keer in gesprek. Een date duurt 6 minuten. Tussen elk duo ligt een stapeltje gesprekskaartjes met persoonlijke vragen (voorbeeld: Wat geeft jou energie?) en vrijetijdsdilemma’s (voorbeeld: Wandelen in het bos of gegidste stadswandeling?)

### Vervolgactiviteit plannen

De begeleider splitst de deelnemers op in kleinere groepen op basis van gezamenlijke interesses. Geef daarbij wat voorbeelden. Wie behoort er tot de lustige wandelaars, de cultuurliefhebbers, de knutselclub, de spelfanaten...? Nodig de groepen uit om een concrete vervolgactiviteit (wat, wanneer, waar, uur van afspraak) op basis van hun gedeelde interesse te plannen voor de komende maand. Als ondersteuning stelt de begeleider enkele computers ter beschikking om het lokale vrijetijdsaanbod te raadplegen.



# Waar schuilt eenzaamheid

## DOEL EN DOELSTELLINGEN

Eenzaamheid is een gevoel en daarom ervaart iedereen het anders. Er zijn zoveel situaties en levensfasen waarin we mensen in ons leven missen. Of een bepaalde band moeten missen. Het woord eenzaamheid past niet bij die diversiteit aan ervaringen. En mensen die zich niet goed omringd voelen herkennen zich ook niet in het typische beeld van een persoon met wandelstok, alleen op een bankje. ‘Waar schuilt eenzaamheid’ creëert een grotere woordenschat en beeldbank voor deze gevoelens. Een meer herkenbare (beeld) taal maakt eenzaamheid bespreekbaar en doorbreekt het taboe op dit onderwerp. Deelnemers onderzoeken gevoelens van eenzaamheid bij zichzelf, geven er nieuwe taal aan en delen ze met anderen.

## STRATEGIE EN WERKZAME ELEMENTEN

Persoonlijke/maatschappelijke aanpak

- ✓ Preventie
- ✓ Omgaan met eenzaamheid: betekenisvolle rol

## OPZET

‘Waar schuilt eenzaamheid’ brengt een diverse groep van 12 deelnemers samen om in verschillende workshops stil te staan bij een eigen eenzaamheidsverhaal, op zoek te gaan naar nieuwe begrippen om deze gevoelens te benoemen en hier sprekende beelden bij te maken. Als afsluiter van het project presenteren de deelnemers de woorden en beelden aan het grotere publiek.

## VERLOOP

### Storytelling

De begeleiders gebruiken storytellingstechnieken om elke deelnemer een situatie of ervaring van eenzaamheid helder voor de geest te laten krijgen.

### Schrijfworkshop: Eenzame woorden

De deelnemers creëren nieuwe woorden en begrippen die hun eenzaamheidservaring beter beschrijft of meer nuanceert. De begeleiders helpen hen doorheen dit creatief schrijfproces.

### Fotoworkshop: Eenzame plekken

De deelnemers brengen hun eenzaamheidsverhaal, de nieuwe woorden en begrippen in beeld met hun smartphonecamera. De begeleiders brengen hen de kneepjes van de (smartphone)fotografie bij.

### Expo ‘Waar schuilt eenzaamheid’

Samen met lokale partners zoeken we naar manieren om de woorden en beelden aan het grotere publiek te tonen. Mogelijkheden zijn het drukken en verspreiden van postkaartjes of een eenzaamheidwoordenboekje, het organiseren van een fototentoonstelling, ...



## MATERIAAL

Vraag het verloop van de ‘Schrijfworkshop eenzame woorden’ aan via [karolien.nouwen@avansa-limburg.be](mailto:karolien.nouwen@avansa-limburg.be).



Foto project "Waar schuilt eenzaamheid"

# Taalloos

Contact zoeken in een taal die niemand begrijpt

## “En dan het besef: ik sta hier niet alleen in”

**Laura Massoels is vormingsmedewerker bij steunpunt mantelzorg. Ze startte haar carrière als copywriter schreef na een burn-out het boek ‘alles komt goed’. Door haar kennis en vaardigheden als schrijver én vormingsmedewerker was Laura de ideale begeleidster van het project ‘Waar schuilt eenzaamheid’. Zowel in Sint-Truiden, Beringen als met 1ste jaar bachelor studenten sociaal-cultureel werk van de UCLL ging ze aan de slag met nieuwe taal voor eenzaamheid.**

### Hoe maak je eenzaamheid bespreekbaar in een groep mensen die elkaar niet kent?

Laura: “Het is heel belangrijk is om een veilige ruimte te creëren voor mensen. Praten over eenzaamheid vergt namelijk kwetsbaarheid. Iets wat ik zelf altijd doe, is ook die kwetsbaarheid tonen door voorbeelden te geven over hoe ik bijvoorbeeld eenzaamheid ervaar in mijn leven, op welke manieren

en wat dat met mij doet. Ik denk dat dat al een hele belangrijke stap is. Als je zelf die drempel verlaagt en je kwetsbaar opstelt, toon je aan mensen: “Kijk, dat kan hier en dat is veilig. Je wordt geaccepteerd en ontvangen zoals je bent.” Eenzaamheid is voor iedereen anders. Hoe je dat ervaart, kan verschillende gevoelens oproepen. Ik vind het belangrijk om dat kader te creëren en ook duidelijk te zeggen “We vinden het heel fijn als je wilt delen, en als je dat niet wilt, is dat ook oké.” Daarnaast is het belangrijk om met empathie naar anderen te kijken die iets vertellen. Luister naar hen en neem het gesprek niet over. Ik denk vooral dat het veel ruimte geven is, maar tegelijk ook afbakenen hoe we dat op een gezonde en veilige manier kunnen doen.”

## Wat doe je als iemand moeite heeft om woorden te vinden om hun eenzaamheid uit te drukken?

Laura: “Daar ben ik actief mee bezig, want ik wil mensen leren praten over wat er binnenin leeft. Vaak vinden mensen daar niet de juiste woordenschat voor. Wat ik vooral doe, is veel bijvragen stellen, opties aanbieden van welke woordenschat er bestaat en waar ze misschien nog niet aan gedacht hebben. Zo kunnen ze reflecteren. Mijn achtergrond in de journalistiek helpt daar enorm bij. Bijvragen stellen, mensen dieper laten nadenken, laten voelen en opties aanreiken, zodat ze hun eigen emotionele taal kunnen ontwikkelen, daar draait het voor mij om.”

## Wat houdt eenzaamheid in voor jou en hoe heeft het project ‘Waar Schuilt Eenzaamheid’ je kijk hierop veranderd?

Laura: “Het project heeft me nog maar eens doen beseffen dat eenzaamheid universeel is. Iedereen komt ermee in aanraking, ongeacht je sociaal-demografische kenmerken, leeftijd, opleidingsniveau, werk of afkomst.

Iedereen kent eenzaamheid, maar we uiten en ervaren het op verschillende manieren. Welke emoties en gevoelens erbij komen kijken, verschilt per persoon. Ondanks dat ik dat eigenlijk al wist, vond ik het waardevol om dat opnieuw bevestigd te zien en de verschillen tussen mensen te ervaren.

Ik ben een mensenmens, en ik wil anderen echt leren begrijpen op een dieper niveau. Weten wat er vanbinnen speelt. Het project heeft ook heel duidelijk gemaakt dat als je geen emotionele taal of woordenschat hebt, het veel moeilijker is om je kwetsbaar op te stellen en te vertellen hoe je je voelt.

Vanuit het project dat ik zelf aan het opzetten ben, vertrek ik vanuit de uitspraak “Eenzaamheid ontstaat waar kwetsbaarheid ontbreekt.” Daarmee wil ik zeggen: als we ons niet kwetsbaar durven of kunnen opstellen naar anderen toe, wordt het heel moeilijk om betekenisvol te verbinden. Dan is de kans op eenzaamheid groter.”

## Welke impact heb je gezien van het bespreekbaar maken van eenzaamheid bij mensen?

Laura: “De eerste belangrijke impact is dat mensen zich minder abnormaal voelen.

De taboe wordt doorbroken. Mensen beseffen “Ik sta hier niet alleen in.” Dat heeft al een grote impact.

We doen dat soms af als iets kleins, maar ik denk dat die bewustwording en sensibilisering al een groot resultaat is. Daarnaast merk ik dat mensen door de gesprekken de juiste taal vinden om hun eenzaamheid te omschrijven. Ze gaan aan zelfreflectie doen, staan stil bij hun situatie, denken na over: “Wat voel ik nu echt? Waar loop ik tegenaan? Wat doet dat met mij?”

Er ontstaat bij veel mensen meer zelfkennis en zelfbewustzijn. Soms hoor je ook achteraf van mensen dat ze een gesprek zijn aangegaan met een familielid of vriend over hun eenzaamheid, of dat ze zich inschreven voor een activiteit om nieuwe mensen te leren kennen. Dat zijn mooie, concrete zaken. Maar nog belangrijker vind ik het zelfbewustzijn, het stilstaan bij jezelf en je situatie, en het jezelf beter leren kennen. Ook dat moeten we niet onderschatten.”

## Kan je een inspirerend moment delen vanuit jouw werk rond eenzaamheid, dat je het meest is bijgebleven?

Laura: “Vanaf de eerste workshop waren Karolien (vormingswerker

Avansa) en ik allebei verrast over hoe bereid mensen waren om zich kwetsbaar op te stellen. Telkens zag je hetzelfde gebeuren: in het begin waren mensen wat terughoudend en sceptisch. Maar tegen het einde van de workshop hadden ze toch een laagje afgepeld. Als je een veilige omgeving creëert, lukt dat. De deelnemers waren enorm trots op hun woorden, verhalen en beelden. Het was hun tentoonstelling. Er was zelfs iemand die een extra gedicht had geschreven over eenzaamheid en dat voordroeg op de grote opening.”

## Je bent nu ook bezig met de opstart met je eigen project ‘Basklas’. Kan je daar wat meer over vertellen?

Laura: “Ik noem het een ‘communicatiebureau’, maar dan niet het commerciële zoals we dat kennen. Ik wil mensen authentiek leren communiceren met elkaar. Om tot meer tot echte verbinding te komen. De sleutel zit in kwetsbaarheid. Daar wil ik hen de juiste tools voor geven: zelfkennis en zelfexpressie, een grotere woordenschat zoeken voor moeilijke emoties.”

# Goeiedag!

## DOEL EN DOELSTELLINGEN

‘Goeiedag’ draagt bij aan laagdrempelig en vluchtig buurtcontact. Dit contact geeft mensen het gevoel gezien te worden en thuis te horen in hun omgeving. Het is daarnaast een opstap naar intensere en diepere contacten. De deelnemers brengen burens tot laagdrempelige en vluchtige buurtcontacten met korte en leuke interventies in de openbare ruimte.

## STRATEGIE EN WERKZAME ELEMENTEN

Persoonlijke/maatschappelijke aanpak

- ✓ Netwerkontwikkeling: ontmoeten
- ✓ Omgaan met eenzaamheid: betekenisvolle rol

## OPZET

Een groep van 8 à 10 buurtvrijwilligers bedenken korte en leuke acties om burens aan te zetten tot begroeten en/of een kort ‘kletspraatje’ te hebben. Gedurende enkele weken testen de vrijwilligers de acties uit in de eigen buurt.



### DUUR

3 sessies van 3 uren, waarvan 2 sessies waarin de acties worden uitgewerkt en één sessie voor de evaluatie. De vrijwilligers komen nog zo vaak als nodig is samen voor de uitvoer van de acties.

## MATERIAAL

Vraag de 20 inspirerende acties aan via [karolien.nouwen@avansa-limburg.be](mailto:karolien.nouwen@avansa-limburg.be).

## VERLOOP

### Brainstorm

Buurtvrijwilligers doen bij de start van de samenkomst meteen een, door de begeleider gekozen, leuke en korte Goeiedag-actie.

Daarna snuisteren de vrijwilligers in een map met 20 soortgelijke acties en bedenken ze zelf ideeën.

### Acties kiezen en plannen

De vrijwilligers kiezen de acties die zij effectief gaan uitvoeren. Ze maken een planning van de uitvoer en verdelen de taken. De begeleider helpt met de nodige materialen en promotie.

### Evaluatiemoment

De bewonersgroep evalueert hoe de acties verliepen. Wat moet gestuurd worden? Wil de groep acties herhalen? Nieuwe acties plannen? Wil de groep meer bewoners op de kar trekken? Misschien de acties uitbreiden naar andere buurten?

**De mensen van de ‘Goeiedag Leopoldsburg’ hebben nog veel meer op hun kerfstok: ze ruimen afval op in het park, doen soms boodschappen voor burens, engageren zich als vrijwilliger om ouderen naar het dagcentrum te brengen, bouwden een bank bij het woonzorgcentrum. Ze organiseerden ook al een burenpicknick, volgens het ‘potluck’-principe. Ze dromen nu van een winterbarbecue, of minstens een winterdrink.**

(De Standaard – 29/11/2023 – ‘Van een goeiemorgen word je meteen vrolijk, toch?’)



Foto project “Waar schuilt eenzaamheid”

## Leeggeven

Wanneer je steeds meer in een relatie investeert dan je ervoor terugkrijgt

# Club Actief

## DOEL EN DOELSTELLINGEN

Club Actief verlaagt de drempels naar en verhoogt de persoonlijke competenties tot vrijetijdsparticipatie om eenzaamheid en sociaal isolement te doorbreken. De deelnemers zetten met de kracht van de groep stappen naar een zinvolle vrijetijdsbestelling.

## STRATEGIE EN WERKZAME ELEMENTEN

Persoonlijke/maatschappelijke aanpak

- ✓ Preventie
- ✓ Omgaan met eenzaamheid: zinvol bezig zijn praktisch ondersteunen
- ✓ Netwerkontwikkeling: sociale vaardigheden
- ✓ Verwachtingen bijstellen: werken aan negatieve denkpatronen

## OPZET

Bij Club Actief komen de deelnemers een half jaar lang samen om werk te maken van een zinvolle vrijetijdbestelling. Ze leren hun behoeften en drempels op vlak van vrije tijd kennen en ontdekken het lokale vrijetijdsaanbod. Zij stellen zelf een programma op van vrijetijdsactiviteiten en gaan er in groep naar toe. Daarbij oefenen ze de nodige competenties om vrijetijdsactiviteiten te plannen en te beleven.

## VERLOOP

### Outreaching werven van deelnemers

- Roep een partnergroep samen van diensten, organisaties en sleutelfiguren die in eerste lijn werken met mensen die een verhoogde kans op eenzaamheid hebben.
- Stel tijdens een partnervergadering Club Actief voor. Partners die warm lopen voor het project geven concreet aan welke mensen zij aanspreken over Samenkracht.
- Bel na een maand elke partner op om te horen welke mensen interesse tonen voor Club Actief en te vinden zijn voor een bezoekje met meer info.
- Stel tijdens een huisbezoek Club Actief voor, vraag naar drempels en zoek samen naar oplossingen. Denk zeker op voorhand na over mogelijke drempels en oplossingen.
- Wil de geïnteresseerde ook effectief deelnemen, geef dan een kleine attentie waarop ook de datum en startuur van de eerste sessie staat.
- Bel elke deelnemer enkele dagen voor de start nog eens op om hem of haar aan de eerste samenkomst te herinneren.

### Verkenning: Wat interesseert mij?

De deelnemers leren elkaar en hun vrijetijdswensen beter kennen. Daarvoor zetten we (enkele) van de volgende werkvormen in:

- Kies een postkaart die past bij de reden om aan Club Actief deel te nemen?
- Kleur een weekschema per tijdsblok in met jouw bezigheden: slaap (zwart), huishouden (rood), vrije tijd (groen), schermtijd (paars), zorg geven of ontvangen (geel), job (blauw), eten en drinken (oranje), huisdier (bruin), vrienden (paars). Op welke momenten wens je een andere vrijetijdsinvulling?

- Waarmee vul jij je vrije tijd? En wat in het verleden? Doe (of deed) je deze dingen met vrienden, alleen of in georganiseerd verband?
- Kies 4 waardenkaartjes die aangeven wat jij zoekt in de dingen waar je je vrije tijd mee vult?
- Welke vrijetijdssectoren en interessevelden spreken je aan? Waar voel ik me goed? Waar ben ik nieuwsgierig naar? Wat geeft energie?

### Afbakening: Wat willen we ontdekken?

Op basis van de interesses en waarden van de deelnemers nodigen we lokale vrijetijdsaanbieders uit op een Club Actief-samenkomst. Zij stellen het aanbod voor. Daarnaast nodigen we ook diensten en organisaties uit de vrijetijdsparticipatie bevorderen en de deelnemers over hun rechten informeren vb. minder mobilencentrale, UiTPAS, Rap op Stap... . De deelnemers kiezen activiteiten die ze in groep gaan beleven en verkennen.

### Planning: Hoe pakken we dat concreet aan?

De groep maakt met ondersteuning van de begeleider een planning op van de activiteiten en organiseert en regelt de nodige zaken. Hierbij leren de deelnemers bepaalde vaardigheden om vrije tijd te organiseren: informatie opzoeken, inschrijven via website, telefoontjes doen, ... .

- Waar gaan de activiteiten door? Wanneer kunnen we ze doen?
- Moeten we ons inschrijven? Hoe doen we dat?
- Geraakt iedereen op de plek van de activiteit?

### Hoe pakken we dit aan?

Zijn er vrijetijdszaken waar we meer info over willen? Bijvoorbeeld: Wat bestaat er aan vrijwilligerswerk? Wat heeft de kunstacademie te bieden? Wie kan er meer info geven?

### Afronding: Hoe ga ik hier mee verder?

De begeleider bespreekt met de groep wat ze geleerd hebben over zichzelf en hun vrije tijd tijdens Club Actief en hoe ze daarmee aan de slag gaan in de toekomst.

- Wat hield jou tegen om vaker uit je kot te komen? Wat is nog steeds een drempel?
- Begrijpbaarheid (ik weet wat, waar, wanneer en hoe), betrouwbaarheid (ik voel me er welkom), beschikbaarheid (het gaat door als het me past), bruikbaarheid (Het sluit aan bij mijn noden), bereikbaarheid (ik geraak er op eenvoudige en veilige wijze), betaalbaarheid (Het past in mijn budget).
- Heb je dingen ontdekt die je van af nu vaker wil doen?



### DUUR

10 sessies van 3 uren, waarvan 3 sessies om tot een activiteitenprogramma te komen en 7 sessies waarin de activiteiten ondernomen worden.

## MATERIAAL

Vraag de 'werkvormen voor Club Actief samenkomsten' aan via [karolien.nouwen@avansa-limburg.be](mailto:karolien.nouwen@avansa-limburg.be).



Foto project "Waar schuilt eenzaamheid"

# Zijlijn

De wereld aanschouwen, maar er niet bewust aan deelnemen

## Samenkracht

### DOEL EN DOELSTELLINGEN

Samenkracht draagt bij aan een gedifferentieerde en directe aanpak van de verschillende types en oorzaken van eenzaamheid.

Deelnemers onderzoeken hun gevoelens van eenzaamheid en zetten stappen om hun netwerk uit te breiden, te leren omgaan met hun eenzaamheid of verwachtingen bij te stellen.

Als ervaringsdeskundigen informeren de deelnemers het lokale beleid en eerstelijnsorganisaties over wat werkt bij eenzaamheid.

### STRATEGIE EN WERKZAME ELEMENTEN

Persoonlijke/maatschappelijke aanpak

- ✓ Signalering
- ✓ Netwerkontwikkeling: betekenisvol contact sociale vaardigheden
- ✓ Verwachtingen bijstellen: werken aan negatieve denkpatronen werken aan realistische verwachtingen

### OPZET

In een maandelijkse gespreksgroep delen 12 deelnemers hun ervaringen en gevoelens van eenzaamheid met elkaar. De begeleider leidt via gerichte opdrachten de gesprekken in goede banen en zorgt ervoor dat de deelnemers komen tot reflectie en actie omtrent hun eenzaamheid. Tussen de samenkomsten krijgen zij ook opdrachten mee naar huis.

### VERLOOP

#### Outreaching werven van deelnemers

- Roep een partnergroep samen van diensten, organisaties en sleutelfiguren die in eerste lijn werken met mensen die een verhoogde kans op eenzaamheid hebben.
- Stel tijdens een partnervergadering Samenkracht voor. Partners die warm lopen voor het project geven concreet aan welke mensen zij aanspreken over Samenkracht.
- Bel na een maand elke partner op om te horen welke mensen interesse tonen voor Samenkracht en te vinden zijn voor een bezoekje met meer info.
- Stel tijdens een huisbezoek Samenkracht voor, vraag naar drempels en zoek samen naar oplossingen. Denk zeker op voorhand na over mogelijke drempels en oplossingen.
- Wil de geïnteresseerde ook effectief deelnemen, geef dan een kleine attentie waarop ook de datum en startuur van de eerste sessie staat.
- Bel elke deelnemer enkele dagen voor de start nog eens op om hem of haar aan de eerste samenkomst te herinneren.

#### Samenkomsten gespreksgroep

De gespreksgroep komt 12 keer samen. De begeleider legt hen oefeningen en opdrachten voor of organiseert gesprek rond de volgende 3 focussen:

1. **De deelnemers brengen hun leven in kaart en krijgen vat op hun eenzaamheid**  
Wie ben ik en hoe ben ik zo geworden? Blik terug op positieve en negatieve veranderingen in relaties tijdens je leven. Waar zaten bronnen van kracht, energie en positiviteit?

**2. De deelnemers verkennen wie ze zijn en wat ze nodig hebben.**

Waar sta ik nu en wat zou ik anders willen in mijn leven? Wat zijn je waarden en normen, tijdsbesteding en interesses, ideeën over zichzelf en relaties?

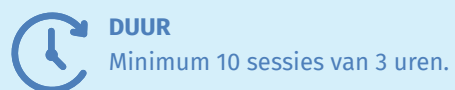
**3. De deelnemers zetten stappen in de gewenste richting**

Hoe pak ik verandering of aanvaarding aan? Welke acties ga ik ondernemen? Welke cognitieve en sociale vaardigheden moet ik oefenen? Waar vind ik ontmoeting, zinvolle bezigheid, hulp of steun?

**Lessen voor het lokale beleid en organisaties**

Doorheen de samenkomsten bepalen de deelnemers hoe zij het lokale beleid en eerstelijnsorganisaties willen informeren over noden van mensen met eenzaamheidsgevoelens en wat hen kan helpen om eenzaamheid te doorbreken of een plaats te geven.

De deelnemers van Samenkracht Beringen bundelden hun ervaringen en bevindingen in een boekje dat zij overhandigden aan het beleid en lokale organisaties.



**MATERIAAL**

Vraag de 'werkvormen voor Samenkracht gespreksgroepen' aan via [karolien.nouwen@avansa-limburg.be](mailto:karolien.nouwen@avansa-limburg.be).

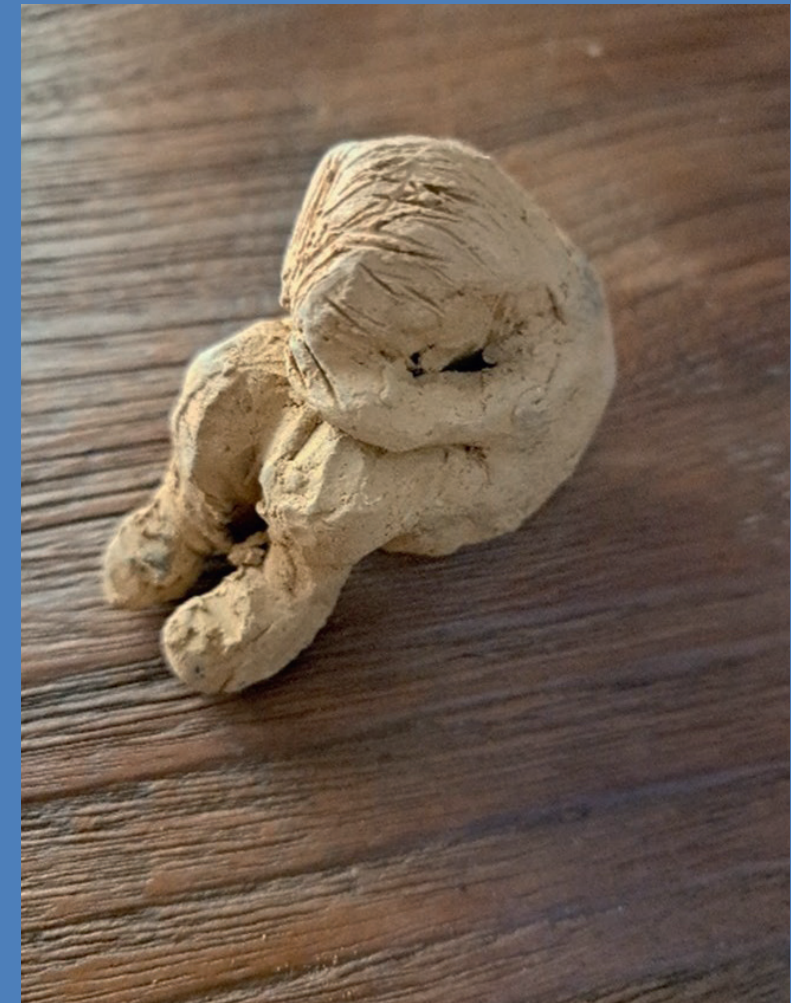


Foto project "Waar schuilt eenzaamheid"

## Ont-bonden

Wanhopig willen verbinden, maar geen aanknooppunt vinden

# “Het mooiste project in 32 jaar als maatschappelijk werker”

**Linda Reners is momenteel medewerker van de zorglijn van CM. In 2021 was zij centrumleidster van Dienstencentrum De Klitsberg in Beringen. Daar sloeg zij met Avansa Limburg de handen in elkaar en was ze de drijvende kracht achter twee Samenkracht-groepen.**

## Hoe heb je de werving van mensen met eenzaamheids-gevoelens aangepakt?

Linda: “Voor de start van het project hebben we heel goed nagedacht over hoe we mensen zouden bereiken. We vonden het belangrijk om dicht bij de mensen zelf te komen, en werkten daarom via bestaande initiatieven, zoals buurtrestaurants en het infoblad van Beringen. Ook hebben we lokale partners uitgenodigd op een infomoment om het project toe te lichten en hen te betrekken in het vinden van mogelijke deelnemers.

We besteedden veel aandacht aan hoe we de boodschap formuleerden en welke beelden we gebruikten. De term ‘eenzaamheid’ is heel breed en kan beladen aanvoelen. We merkten dat mensen zich soms afvroegen: “Ben ik eenzaam?” Daarom kozen we ervoor om in de communicatie niet direct het woord ‘eenzaamheid’ te gebruiken, maar vragen te stellen als: “Mis jij ook wel eens iemand om je heen?” of “Heb je behoefte aan een goed gesprek?””

## Welke uitdagingen kwam je daarbij tegen en hoe heb je die opgelost?

Linda: “Een van de uitdagingen was hoe we het thema visueel en door tekst aantrekkelijk konden maken zonder stigmatiserend te zijn. Uiteindelijk kozen we voor een afbeelding van twee kopjes waarvan de oren in elkaar haken, symbool voor verbinding en Samenkracht.

Daarnaast was het zoeken naar de juiste momenten en partners, en het bespreken van mogelijke drempels met kandidaten zelf essentieel. We organiseerden huisbezoeken, gaven uitleg over het project en peilden naar eventuele twijfels en bezorgdheden.”

## Hoe vind je mensen die zich afsluiten en moeilijk bereikbaar zijn?

Linda: “Via lokale partners, zoals thuisverpleegkundigen, die tijdens huisbezoeken signalen oppikten en na toestemming namen doorgaven. Wij brachten dan zelf huisbezoeken om kennis te maken en te bespreken of deelname passend zou zijn. Het was belangrijk om te bewaken dat de groep bestond uit mensen met eenzaamheidsgevoelens en niet met zware psychische problematieken, omdat dat buiten de draagkracht van het project en de lesgeefster lag.”

## Wat heb je geleerd over wat wel en niet werkt bij het bereiken van eenzame mensen?

Linda: “Duidelijkheid en persoonlijk contact werken het beste. Het project was succesvol doordat we vooraf duidelijke afspraken maakten

met alle betrokkenen, inclusief de lesgeefster, en omdat de gemeente het project financieel ondersteunde. Wat hielp, was mensen letterlijk een gezicht geven door bij hen thuis langs te gaan. Dit nam drempels weg. Als mensen niet alleen wilden komen, adviseerden we hen om iemand mee te nemen of boden wij aan om hen op te halen. Dat heb ik bij de eerste bijeenkomst ook zelf gedaan. Een warm onthaal met koffie, thee en een koekje, en een welkom-kaartje zorgden meteen voor een huiselijke sfeer.”

## Heb je meegemaakt dat iemand eerst afwijzend stond, maar later toch deelnam?

Linda: “Ja, meerdere keren. Vaak twijfelden mensen of het project wel voor hen was. Door gesprekken en doordat ze hoorden dat anderen, soms bekenden, ook meededen, besloten ze toch te komen. Achteraf gaven veel deelnemers aan dat ze niet hadden verwacht dat het zoveel zou brengen: niet alleen verdriet delen, maar ook blijvende vriendschappen. Motiveren is vooral zien dat ze niet afhaken. Twee à drie dagen voor de bijeenkomst belden we deelnemers als herinnering en boden aan om hen op te halen. Tijdens de bijeenkomsten begeleidden we hen persoonlijk naar binnen.

Ook organiseerden we de activiteiten bewust in de voormiddag en zorgende we ervoor dat de deelnemers in de middag ook konden blijven eten. De eerste twee weken hebben we de maaltijden ook gratis aangeboden zodat ze ook los van de zware gesprekken de mogelijkheid hadden eens samen te zitten en het over andere dingen te hebben. Zo leerden ze het dienstencentrum beter kennen en ontstond er extra motivatie om te blijven komen.”

### **Wat zijn veel voorkomende drempels?**

Linda: “Vervoer bleek een grote drempel, net als angst voor wat er besproken zou worden. Mensen vroegen zich af: “Wat moet ik daar allemaal zeggen?” of “Kan ik wel iets betekenen in zo’n groep?” Die angst verdween meestal na de eerste bijeenkomst. Begeleidster Marianne had een warme, uitnodigende manier van werken waardoor iedereen zich op zijn eigen tempo kon openstellen. Er was ook een vrijwilligster bij die zogenaamd enkel kwam om koffie te zetten, maar uiteindelijk bleek dat zij zelf ook worstelde met dingen. Langzaam viel haar ‘mantel’ af en werd ze deelnemer in plaats van toeschouwer.”

### **Waarom wilden Beringen en het Dienstencentrum inzetten op de aanpak van eenzaamheid?**

Linda: “Lokale besturen hebben de verantwoordelijkheid om kwetsbare doelgroepen te ondersteunen. Er blijven altijd mensen tussen de mazen van het net vallen en hoe meer we daarin kunnen betekenen, hoe beter mensen zich in hun vel voelen en opnieuw betekenis kunnen vinden in contacten met anderen.”

### **Wat was je meest bijzondere ervaring binnen dit project?**

Linda: “Voor mij was dit, in mijn 32-jarige carrière als maatschappelijk assistent, het mooiste project ooit. De combinatie van de mensen, de samenwerking met de lesgeefster en de kracht van de groep was uniek.

Ik heb mensen zien veranderen van schuchtere, teruggetrokken deelnemers naar mensen die vol enthousiasme en met een grote glimlach vertrokken. Die verandering zag je niet alleen in woorden, maar vooral in de uitdrukking op hun gezicht. Ze voelden zich gelukkiger en zelfverzekerder.”



Foto project “Waar schuilt eenzaamheid”

## **Monaksia**

Het opsluiten van je eigen ziel

# De Wandelcentrale

## DOEL EN DOELSTELLINGEN

De Wandelcentrale haalde mensen uit hun isolement tijdens de corona-epidemie. In tijden dat er enkel buitenactiviteiten in duo mochten doorgaan, koppelde de Wandelcentrale mensen die graag wandelen aan elkaar. Deelnemers kregen de kans om een wandelmaatje te vinden en meer buiten te komen.

## STRATEGIE EN WERKZAME ELEMENTEN

Persoonlijke/maatschappelijke aanpak

- ✓ Netwerkontwikkeling: betekenisvol contact
- ✓ Omgaan met eenzaamheid: zinvol bezig zijn praktisch ondersteunen

## OPZET

Wandelen is fijn. Je bent in de buitenlucht, in beweging en geniet van wat er te zien is. Wandelen met zijn tweeën is nog fijner. Je leert nieuwe mensen kennen en je hebt kans op een goed gesprek. Toch is het niet altijd makkelijk om een goed 'wandelmaatje' te vinden.

'De Wandelcentrale' is een contactpunt voor een buurt of gemeente die wandelduo's samen stelt. Je brengt mensen die graag willen wandelen en in elkaars buurt wonen, met elkaar in contact. Die mensen spreken onderling af waar en wanneer ze willen gaan wandelen. Dat kan eenmalig zijn, maar als het klikt, spreken ze misschien wel meerdere keren af.

## VERLOOP

De organisatie of dienst die een Wandelcentrale wil starten doorloopt de volgende stappen:

### Inrichten

- Een medewerker krijgt de taak om telefoons en mails van kandidaat wandelmaatjes te ontvangen en behandelen.
- De medewerker krijgt een vorming over de juiste wijze van het voeren van een intake, matching en opvolgen van wandelmaatjes (zie uitvoeren).

### Communiceren

- Maak een leuke flyer, op papier en digitaal.
- Betrek lokale eerstelijnsorganisaties bij de werving van wandelmaatjes. Je bezorgt hen de flyer van het project.
- Vergeet geen reclame te maken op openbare plaatsen en via de communicatiekanalen van de gemeente.

### Uitvoeren

- Belt er een kandidaat-deelnemer op? Geef de nodige informatie en/of doe een intakegesprek. Registreer de contactgegevens én wandelvoorwaarden, zoals motivatie om mee te doen, gewenste wandelafstand, moment -en frequentie in een intakeformulier.
- Bewaar de intakeformulieren in een map en match wandelmaatjes op basis van de wandelvoorwaarden voor een eerste wandeling. Geef hen elkaars telefoonnummer door.
- Geef nog niet gematchte deelnemers op regelmatige basis (+ 1,5 maand) een teken van leven via een algemeen mailtje.

## MATERIAAL

Vraag het 'Draaiboek Wandelcentrale' aan via [karolien.nouwen@avansa-limburg.be](mailto:karolien.nouwen@avansa-limburg.be).



### DUUR

De medewerker die de intakes doet en matches maakt spendeert ongeveer een halve dag per week aan het project.



Foto project "Waar schuilt eenzaamheid"

# Verlatenheid

Het besef dat er geen handleiding is voor rouwen

## Warme Kerst

### DOEL EN DOELSTELLINGEN

Kerst is een tijd van samen zijn en warmte delen. Niet iedereen schuift tijdens de Kerstdagen aan bij familie of vrienden. Sommigen hebben hier wel behoefte aan. 'Warme Kerst' brengt mensen met deze wens die samen en vormt Kerstgezelschappen.

### STRATEGIE EN WERKZAME ELEMENTEN

Persoonlijke/maatschappelijke aanpak

- ✓ Netwerkontwikkeling: betekenisvol contact sociale vaardigheden
- ✓ Omgaan met eenzaamheid: Zinnig bezig zijn Praktisch ondersteunen

### OPZET

Warme Kerst neemt contact op met kandidaat-deelnemers om te weten te komen welke wensen zij hebben voor een Kerstfeest, en of zij feestgenoot of ook gastheer willen zijn. Op basis van deze gegevens stellen we Kerstgezelschappen samen. Vooraf nodigen we de deelnemers uit op een pre-Kerstborrel. Daar leren de deelnemers hun gezelschap kennen en maken ze samen plannen voor een leuk Kerstfeest.



#### DUUR

De werving van het project loopt best vanaf september. De kerstborrel organiseer je best midden november.

### VERLOOP

#### Inrichten

- Duid een medewerker aan die de telefoons en mails van deelnemers ontvangt en behandelt.
- Geef deze medewerker een vorming over de juiste wijze intake van deelnemers.

#### Communiceren

- Maak een leuke flyer, op papier en digitaal.
- Betrek lokale eerstelijns organisaties bij de werving van deelnemers. Je bezorgt hen de flyer van het project.
- Vergeet geen reclame te maken op openbare plaatsen en via de communicatiekanalen van de gemeente.

#### Werving

Belt er een kandidaat-deelnemer op? Doe een intakegesprek waarbij je de wensen omtrent het feest en gezelschap bespreekt. Bevraag of de persoon ook gastheer- of vrouw wil zijn.

#### Pre-Kerstborrel

Organiseer begin november een pre-Kerstborrel waarop de deelnemers elkaar ontmoeten. Maak de Kerstgezelschappen en gastheren- en vrouwen bekend. Zorg voor een laagdrempelige kennismakingsmethodiek en inspireer de gezelschappen om hun Kerstfeest vorm te geven. Hoe kleden ze het feest in? Wat wordt er gegeten en gedronken? Welke activiteiten doen ze samen? Benadruk en bewaak dat het feest betaalbaar en haalbaar blijft met respect voor de gastheer en elke feestvierder. Geef daarrond voldoende ideeën en tips.

### MATERIAAL

Vraag de 'intakefiche Warme Kerst' aan via karolien.nouwen@avansa-limburg.be.

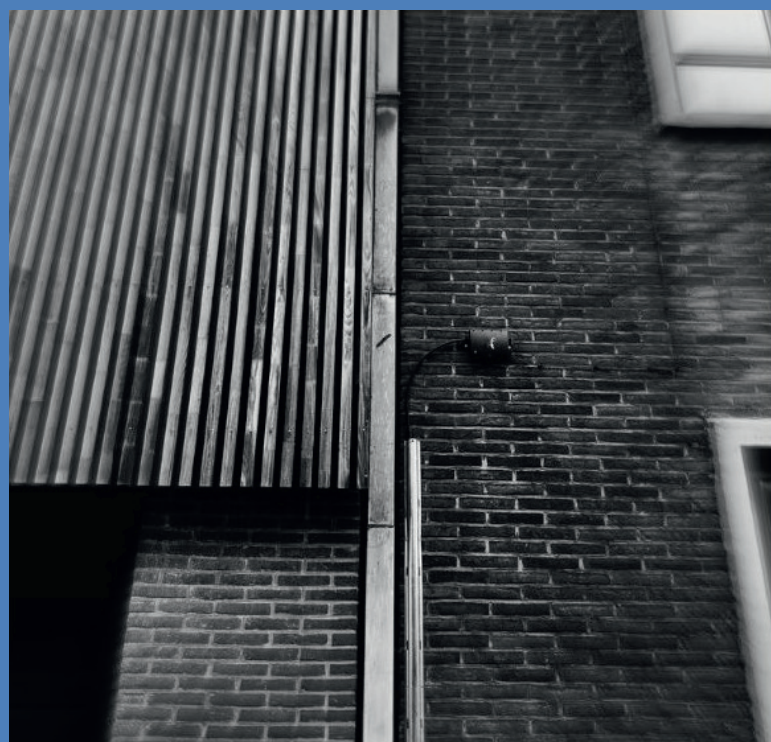


Foto project "Waar schuilt eenzaamheid"

## De muur

Niet weten wie je kan vertrouwen en daarom een muur rond je optrekken.

# “Gesprekken met diepgang, dit heeft ieder mens nodig”

Het laatste woord geven we aan de deelnemers van onze eenzaamheidsinterventies.

“Nooit had ik gedacht dat ik in mijn leven nog bij een groep mensen zou horen die mij zouden begrijpen en zich om mij zouden bekommeren. Die mij een kaartje sturen als ik ziek ben of opgenomen word in het ziekenhuis. Die echt blij zijn om me terug te zien. Het voelt goed om te merken dat ik ook nog belangrijk ben en meetel in een groep.”

(D. - Samenkracht)

“Ik kwam echt terughoudend naar deze activiteit. Wat moet ik nu vertellen over zo’n zwaar onderwerp? Maar het deed deugd om grote én kleine eenzaamheidverhalen te horen. Dat iedereen die gevoelens wel kent. Dat zorgde ook voor veel samenhang in de groep.”

(G. - Waar schuilt eenzaamheid)

“In mijn binnenste zou ik heel graag zo iets zoals een praatcafé willen zien opstarten met deze mensen. Waar iedere eenzame ziel terecht kan, die nood heeft aan een babbel en gezelligheid.”

(6 jaar na Samenkracht organiseert O. nog steeds praatcafés in het dienstencentrum)

“Tijdens deze coronacrisis is het niet gemakkelijk om iets te vinden om nog buiten te komen. Maar ik ben blij dat ik de stap gezet heb. We wandelen dan anderhalf uur, soms twee uur en dat doet deugd. We zijn niet meteen grote babbelaars, maar het gaat toch, heel spontaan.”

(G. - De Wandelcentrale)

“Ik had nog nooit gehoord van Rap op Stap. We hebben in hun boek vol uitstappen gebladerd. Wat een toffe dingen. En ik heb dus blijkbaar recht op dat sociaal tarief. Na haar uitleg heeft Michelle van Rap op Stap mijn registratie in orde gemaakt.”

(N. - Club Actief)



Foto project "Waar schuilt eenzaamheid"

## Eenrichtingsverkeer

Het gevoel dat een vriendschap slechts langs één kant wordt onderhouden.

## 4. Lessen uit de eenzaamheidsinterventies

### Outreaching werken

Wil je een moeilijk bereikbare doelgroep samenbrengen rond een taboethema, dan moet je vanachter je bureau en uit de vergaderlokalen komen. Met algemene communicatie in activiteitenblaadjes of aankondigingen op sociale media vind je niet de juiste deelnemers.

Actief en aanklampend werken is een meer tijdrovende, maar lonende manier om mensen te bereiken. Inzetten op samenwerking met eerstelijns werkers en aanklampend werken naar kandidaat-deelnemers spelen een grote rol.

### Taal zonder taboe

Zoek naar de juiste toon en taal om het project en de activiteit naar de doelgroep te beschrijven. In je wervingsteksten of persoonlijke gesprekken mensen aanspreken op hun eenzaamheid, werkt niet. Het is een taboethema. Het zet hen in een slachtofferrol en roept gevoelens op van falen of mislukt zijn.

Schrijf wervingsteksten dus niet vanuit het probleem maar wel vanuit de winst bij deelname aan het project of de activiteit.

### Oog voor kwetsbaarheden

Mensen die worstelen met eenzaamheidsgevoelens hebben een grotere kans op gezondheidsproblemen, psychische klachten of bevinden zich in kwetsbare posities. Wees hier waakzaam voor tijdens de werving en intake. Vang hierover signalen op tijdens bijeenkomsten en activiteiten. Verwijs tijdig warm door wanneer je voelt dat andere of aanvullende hulp en steun nodig is.

### Vermijd foute verwachtingen

Eenzaamheidsinterventies die gericht zijn op ontmoeten en betekenisvol contact kunnen de verwachting creëren dat je naar huis gaat met een stel nieuwe vrienden. Kaart dit thema dus aan en praat over realistische verwachtingen en wat het vraagt om diepere banden te smeden.

Bij de 'speeddaten voor vriendschap' kiezen we er daarom ook voor dat er geen persoonsgegevens uitgewisseld worden. En geven we extra mee dat de speeddate gericht is op de zoektocht naar een vriendschappelijke klik, geen romantische.

### Participatiedrempels

Of we de deelnemers nu een feest laten plannen bij Warme Kerst of een activiteitenprogramma laten samenstellen bij Club Actief, we waken over de toegankelijkheid. Is het betaalbaar (bij voorkeur gratis), bereikbaar en (fysiek) haalbaar voor iedereen?

### Belang van vaardigheden

Organiseer je een eenzaamheidsinterventie die gericht is op meer uit je kot komen en een zinvolle bezigheid zoeken, dan trek je deelnemers aan die vaak kluizenaarsgedrag vertonen. Zij vullen hun vrijetijd vaker in met solo-activiteiten zoals tv kijken, lezen, tuinieren of enkele vaste activiteiten in kleine cirkel, vb. elke woensdag koffie drinken bij de buurvrouw maar voor de rest niets doen.

Wil je dat ze na het project zelfstandig uit hun kot blijven komen dan werk je best aan sociale en praktische vaardigheden.

In Club Actief zetten we daarom in op het ontwikkelen van vaardigheden zoals samen opstellen van een activiteitenprogramma, telefonisch of online reservaties maken, busuren opzoeken, carpoolplanning maken, ...

We wijzen hen ook de weg naar hulp bij het vrijetijdsdeelname zoals rap op stap, de UiTPAS, de minder mobielencentrale, het Digipunt...



**“Mensen die worstelen met eenzaamheidsgevoelens hebben een grotere kans op gezondheidsproblemen, psychische klachten of bevinden zich in kwetsbare posities.”**

### Durf bijsturen

De Wandelcentrale ontstond tijdens de corona-epidemie in 2020, in de periode waarin mensen slechts in de buitenlucht en in duo hun vrije tijd konden beleven.

Toen de regels versoepelden startten we met het organiseren van maandelijke groepswandelingen onder leiding van een vrijwilliger. Dit deden we omdat sommige kandidaat-deelnemers aangaven graag meerdere nieuwe contacten te maken en anderen hadden dan weer een moeilijk profiel om 1-op-1 te matchen, vb. mensen die zeer weinig Nederlands spreken, mensen met chronische aandoeningen die regelmatig moeten afzeggen... Wandelen in groep bood daar een mooie oplossing voor.

### Gelijkwaardigheid

In de conceptfase van Warme Kerst dachten we eraan om kandidaat-deelnemers te koppelen aan een gastgezin. In een bevraging gaven mensen aan dat zij dit betuttelend vinden en het alleen vieren van Kerst problematiseert. Het leek te zeer op 'nodig eens een eenzame uit'. Door mensen met dezelfde wens aan elkaar te koppelen is er sprake van gelijkwaardigheid.

**“Wil je dat ze na het project zelfstandig uit hun kot blijven komen dan werk je best aan sociale en praktische vaardigheden.”**





Waar schuilt eenzaamheid

# Hongerspiraal

Hunkeren naar contact met anderen en in een neerwaartse spiraal komen als dit niet lukt.

## Waar schuilt eenzaamheid

Warme gesprekken over koude dagen

### Bezorgdzaam

Wanneer jouw zorgzaamheid beantwoord wordt met onverschilligheid

### Buitenbenen

geen aansluiting krijgen bij de groep en je daardoor een buitenbeetje voelen

### Groeipijn

De onzekerheid die je voelt wanneer een nieuwe vriendschap zich ontwikkelt

### Taalloos

Contact zoeken in een taal die niemand begrijpt

### Leeggeven

Wanneer je steeds meer in een relatie investeert dan je ervoor terugkrijgt

### Zijlijn

De wereld aanschouwen, maar er niet bewust aan deelnemen

### Ont-bonden

Wanhopig willen verbinden, maar geen aanknooppunt vinden

### Monaksia

Het opsluiten van je eigen ziel

### Verlatenheid

Het besef dat er geen handleiding is voor rouwen

### De muur

Niet weten wie je kan vertrouwen en daarom een muur rond je optrekken.

### Eenrichtingsverkeer

Het gevoel dat een vriendschap slechts langs één kant wordt onderhouden.

### Hongerspiraal

Hunkeren naar contact met anderen en in een neerwaartse spiraal komen als dit niet lukt.

