



SAMEN TEGEN EENZAAMHEID

**Gids voor zorg- en
welzijnsmedewerkers
in de eerste lijn**

INHOUD



Woord vooraf

3



Eenzaamheid en je rol als zorg- en welzijnsmedewerker

4-5



Herken eenzaamheid

6-7



Maak eenzaamheid bespreekbaar

8



Geef eerste hulp

8-10



Verwijs door waar nodig

11-16



Vergroot je deskundigheid

17-18



Bijlagen

19

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



WOORD VOORAF

Voor jou ligt een gids die je als zorg- en welzijnsmedewerker kan gebruiken om eenzaamheid bij je patiënt/cliënt te herkennen en bespreekbaar te maken.

Deze gids wordt aangeboden door het Thuiszorgplatform Houthulst (LEP) en de gemeente Houthulst. Het Thuiszorgplatform Houthulst (LEP) richt zich tot de zorg- en welzijnsdiensten uit Houthulst. Op regelmatige basis (4 keer per jaar) overleggen we met collega's uit welzijn en zorg over thema's die onze patiënten en cliënten aanbelangen.

Eenzaamheid is een niet te onderschatten probleem en is niet alleen iets voor ouderen. Ongeveer de **helft van de volwassenen** voelt zich wel eens eenzaam.¹ Chronische eenzaamheid kent nochtans **grote gezondheidsrisico's**. Spijtig genoeg heerst er een enorm **taboe** rond eenzaamheid. Het is moeilijk bespreekbaar en de weg naar hulp blijkt vaak niet gekend. Ook zijn veel mensen zich niet bewust van het feit dat ze zich eenzaam voelen. Dat je veel sociaal contact hebt (virtueel of in real life), betekent niet dat je je niet eenzaam kan voelen.

Als zorg- en welzijnsmedewerker kan je dus veel betekenen in het durven benoemen en bespreekbaar maken van eenzaamheid. Bij deze **gids** hoort ook een **gids voor inwoners**. De gids voor inwoners is gericht naar elke **burger** die met eenzaamheid geconfronteerd wordt, zelf of in de naaste omgeving. In de gids staan nuttige adressen waar je als hulpverlener kan naar doorverwijzen. De gids voor inwoners zal online raadpleegbaar zijn vanaf maart 2023.

Alvast van harte dank om jouw steentje bij te dragen in de samen-aanpak van eenzaamheid!

1 Geluksonderzoek, UGent en NN (2018), raadpleegbaar via gelukkigebelgen.be/pressrelease/een-zaamheid-verviervoudigt-onze-kansen-om-ongelukkig-te-zijn/



EENZAAMHEID EN JE ROL ALS ZORG- EN WELZIJNSMEDEWERKER

Eenzaamheid is een gevoel. Het is “het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis van (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.”² Zowat de helft van de volwassenen in België voelt zich wel eens eenzaam. Voor heel wat mensen is dit een pijnlijk gevoel dat niet zomaar voorbij gaat. Eén op vier volwassenen voelt zich erg **sociaal eenzaam**. Ze ervaren een gemis in hun brede sociale relatiering. Daarnaast voelt één op vijf volwassenen zich in sterke mate **emotioneel eenzaam** omdat ze in hun bestaande relaties een hechte band missen met iemand, zoals een partner of een beste vriend(in).^{3,4}

Eenzaamheid treft niet enkel ouderen. Ook heel wat jonge mensen kennen de pijnlijke, negatieve ervaring van missen en leegte. Het kan dus **iedereen** overkomen, op elk moment in het leven. Bepaalde factoren verhogen de kans op eenzaamheid, onder meer: chronisch ziek zijn, psychische kwetsbaarheid, armoede, alleen wonen, recent verhuisd zijn, echtscheiding of partnersverlies, van vreemde origine zijn...^{5,6}

De **gevolgen** van eenzaamheid zijn niet min. Eenzaamheid verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, langdurig ziekteverloop, hoofdpijn, slaapproblemen, vermoeidheid, depressie, Alzheimer en zelfs vroegtijdig overlijden. Chronische eenzaamheid verandert ook de hersenen, zowel functioneel als structureel.^{7,8}



Iemand die een jaar of langer eenzaamheid ervaart, zit in een **negatieve spiraal** waar hij/zij bijna niet alleen uit kan raken. Het vermogen om relaties te leggen en te onderhouden is verstoord. Het spreekt dan ook voor zich dat hen zonder meer verwijzen naar sociale of verbindende initiatieven (verenigingsleven, daten, ...) niet helpt. Eerst is deskundige hulp nodig om eventuele sociale trauma's te verwerken (zelfs uit de heel vroege kindertijd) en het vermogen om goede contacten te leggen terug op te bouwen.^{9,10}

Eenzaamheid is echter niet iets waar mensen eenvoudigweg hulp voor komen vragen. Er heerst een groot **taboe** rond, zeker bij jonge mensen, in de fleur van hun leven. We leven in een samenleving waar happy-happy, gezond, succesvol en insta-proof de norm lijkt te zijn. Daarbovenop vinden mensen het niet evident om over hun gevoelens te praten. Mensen zijn niet snel geneigd om te zeggen: ‘Hé, ik voel me eenzaam, praat eens tegen mij’. Veel mensen beseffen ook niet dat wat ze voelen eenzaamheid is.

Daarom is het als zorg- en welzijnsmedewerker belangrijk om eenzaamheid zelf **bespreekbaar** te maken. Deze gids biedt je wegwijs in het herkennen van eenzaamheid, hoe je eenzaamheid ter sprake kan brengen, naar wie je kan doorverwijzen, en waar je meer informatie en vorming kan vinden.

Weet dat **ieder mens uniek** is met zijn eigen bagage, thuissituatie, karakter, interesses, ... Wat voor de ene werkt, is voor de andere misschien helemaal niet helpend. **Luisteren naar het verhaal en samen op zoek gaan**, is cruciaal als je hulp verleent bij eenzaamheid.

2 De Jong Gierveld, J. (1984). Eenzaamheid. Een meersporig onderzoek. Deventer: Van Loghum-Slaterus (Sociologische monografieën).

3 oogvooreenzaamheid.be/types.html

4 Naast deze vormen van eenzaamheid, bestaan er ook andere. Zo heb je ook existentiële eenzaamheid of het gevoel geen rol in dit leven te ervaren, een gevoel van zinloosheid. In deze editie van de gids gaan we hier nog niet verder op in.

5 oogvooreenzaamheid.be/risicofactoren.html

6 movisie.nl/artikel/aanpak-eeenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we

7 eeenzaamheid.info/eeenzaamheid/wat-is-eeenzaamheid/fysieke-gevolgen-van-eeenzaamheid-2/

8 Spitzer, M. (2019) Eenzaamheid: de impact van sociaal isolement. Amsterdam: Atlas Contact. 2983p.

9 eeenzaamheid.info/eeenzaamheid/soorten-eeenzaamheid/wat-is-chronische-eeenzaamheid/

10 oogvooreenzaamheid.be/weinig-signalen.html



HERKEN EENZAAMHEID

Eenzaamheid is niet iets wat iemand altijd bij zichzelf herkent en als dat wel het geval is, blijft het vaak een heuse drempel om hierover te spreken. Op eenzaamheid rust een groot taboe, en ook weinig mensen weten dat ze hiermee bij een zorg- of welzijnswerker terecht kunnen. Als medewerker in de eerste lijn kan je dus heel wat betekenen door mee te helpen eenzaamheid op te merken. Een handig hulpmiddel hiervoor is de **Signaleringskaart eenzaamheid** die je als bijlage bij deze gids kan vinden.

De signalen die je op die kaart vindt, kunnen echter ook op andere problemen wijzen. Als je op basis van deze signalen een vermoeden hebt dat iemand zich eenzaam voelt, moet je dit dus wel altijd aftoetsen. Dit kan door gewoon te **vragen of de persoon zich eenzaam voelt**.¹¹

Daarnaast kan je ook mensen, die niet makkelijk zelf over eenzaamheid beginnen, helpen om jou toch duidelijk te maken dat ze dat wel graag willen. In bijlage vind je een suggestie van een **poster met meeneemkaartjes** die je bijvoorbeeld kan gebruiken in de wachtruimte. Mensen kunnen een kaartje meenemen naar het consult zodat ze zonder veel woorden de hulpverlener het signaal kunnen geven dat ze hierover in gesprek willen gaan. Heb je een tv-scherm, dan kan je ook getuigenissen rond eenzaamheid laten zien. Een voorbeeld is de **documentairefilm** 'Verbonden met (n)iemand' van CAW Noord-West-Vlaanderen en vzw Wieder.

Om een idee te krijgen over de mate waarin iemand zich eenzaam voelt, bestaan er eenzaamheidstests. De meest gekende is de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld en Kamphuis. Deze test bevat elf uitspraken en kan o.a. online ingevuld op **doorbreekeenzaamheid.be**. Het geeft een idee over de graad van eenzaamheid, maar is geen diagnose-instrument.

Via de vragen van zo'n test krijg je ook een zicht op de **bron van eenzaamheid**. Wie zich sociaal eenzaam voelt, mist sociale contacten zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met eenzelfde belangstelling. Bij emotionele eenzaamheid mist de persoon een intieme, hechte band met iemand, zoals een partner of een beste vriend(in).

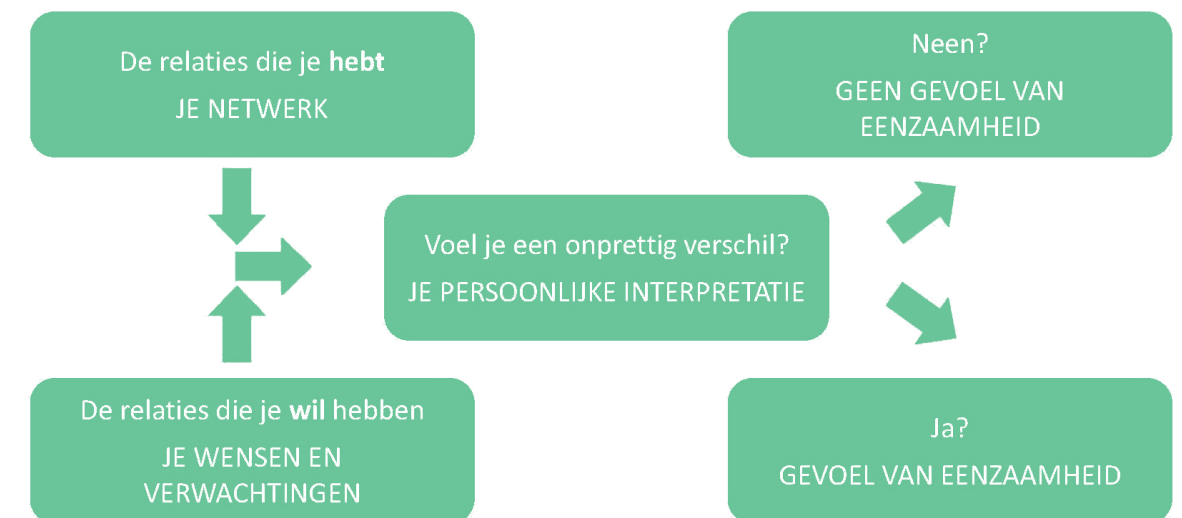
"De eenzaamheidsschaal vond ik wel zinvol. Dat ga ik gebruiken, of ik ga toch een aantal vragen hieruit vanbuiten leren zodat ik ze snel kan toepassen in een gesprek."

"Wat ik absoluut onmisbaar vond, was het gebruik van de kaartjes voor eenzaamheid in de wachtkamer en de poster. De kaartjes werden veelvuldig gebruikt door patiënten, eventueel om aan iemand anders te geven dan de huisarts. De poster vestigt de aandacht op het feit dat de kaartjes er zijn."

¹¹ eenzaamheid.info/signaleren-van-eenzaamheid-hoe-doe-je-dat/

Eenzaamheid wordt vaak verward met **depressie** en vertaalt zich regelmatig in het voorschrijven van antidepressiva. Het is ook zo dat ze dikwijls hand in hand gaan. Bij depressie overheerst een algemeen gevoel van droevig zijn, geen zin hebben in de dingen, hopeloosheid, weinig plezier ervaren... De gevoelens zijn continu sterk aanwezig. De specifieke kenmerken van depressie staan omschreven in de DSM-5, een classificatiesysteem voor psychische stoornissen op basis van wetenschappelijke inzichten.

Van eenzaamheid bestaat geen symptomenlijst in de DSM-5. Toch ervaart iemand met chronische eenzaamheid ook vaak geen plezier meer in het leven, net zoals dat het geval is bij depressie. De negatieve gevoelens zijn dan meestal aanwezig op bepaalde momenten en altijd gerelateerd met een onvervuld verlangen inzake persoonlijke relaties (bv. 's avonds in een leeg huis, of bij het aanwezig zijn in een groep waarin men zich niet thuis voelt).¹² Om te weten of het gaat om eenzaamheid, is het dus zinvol om naar de bestaande relaties te vragen en de wensen en verwachtingen hiertegenover. Onderstaand schema kan hierbij helpen (Heylen, 2014)¹³.



¹² oogvooreenzaamheid.be/m3-gesp-technieken.html

¹³ Heylen, L. (2014) Oud en eenzaam, een gids door de mythe. Af te halen op oudeneenzaam.be



MAAK EENZAAMHEID BESPREEKBAAR

Eenzaamheid bespreekbaar maken gaat niet altijd vanzelf. Eerst en vooral is het belangrijk om de nodige tijd te nemen en te zorgen dat de persoon in vertrouwen met jou in gesprek kan gaan.

Om het gesprek gemakkelijker te laten verlopen, kan je volgende **algemene tips** gebruiken:^{14,15}

Bespreekbaar maken

Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving

Wees een OEN

Open
Eerlijk
Nieuwsgierig

LSD staat voor

Luisteren
Samenvatten
Doelvragen

Laat OMA thuis

Oplossingen
Meningen
Adviezen

Gebruik NIVEA

Niet Invullen
Voor Een
Ander

www.eentegeneenzaamheid.nl
#eentegeneenzaamheid

EEN
TEGEN
EENZAAMHEID

Wees een OEN

Sta open voor de persoon, voor wat hij/zij ervaart, voelt en hoe hij/zij naar de situatie kijkt. Wees ook eerlijk en blijf vooral oprecht nieuwsgierig luisteren naar de ander.

Gebruik LSD

Luister en probeer samen te vatten wat de persoon zegt. Zo kan je te weten komen of je het juist begrepen hebt. Neem de tijd om te luisteren en vraag door.

Laat OMA thuis

Kom niet snel af met oplossingen en hou je mening voor jezelf, tenzij de persoon er om vraagt. Advies geven kan, maar pas nadat je goed geluisterd hebt zodat je advies kan geven op maat. Geef je adviezen vrijblijvend, leg ze niet op.

Gebruik NIVEA

Ga Niet Invullen Voor Een Ander. Ga er niet te snel van uit dat je weet wat de ander bedoelt.



Om je richting te geven in hoe je concreet het gesprek kan voeren rond eenzaamheid, heeft Movisie een **Routekaart In gesprek over eenzaamheid** ontwikkeld. Over deze routekaart is ook een **handboek** uitgeschreven voor lesgevers. Dit is handig als je beroepsvereniging of organisatie hierover een vorming wil geven.

¹⁴ oogvooreenzaamheid.be/m3-gesp-technieken.html

¹⁵ eentegeneenzaamheid.nl/dit-kun-jij-doen/hoe-kan-ik-eenzaamheid-herkennen/



GEEF EERSTE HULP

Als je in gesprek gaat met iemand over eenzaamheid, kunnen er ideeën en mogelijkheden naar boven komen die de persoon een stap verder kunnen helpen.

Belangrijk is je te focussen op dat wat **zin en betekenis** geeft aan iemands leven zoals omschreven in stap 3 van de Routekaart In gesprek over eenzaamheid (Movisie, 2020). Je kan hiervoor vragen om een fotoboek, een waardevol voorwerp, een lied, ... mee te brengen.

Als er weinig ideeën komen of je hebt inspiratie nodig, kan je een overzicht van mogelijke **ondersteuningsvormen** vinden in stap 4 van de Routekaart In gesprek over eenzaamheid of in het online werkboek Oog voor eenzaamheid.

Een overzicht van **lokale verbindende initiatieven** vind je in de gids voor inwoners (raadpleegbaar vanaf maart 2023). Bekijk bij elke persoon apart wat zou kunnen helpen. Voor iedereen is dit anders. Voel ook tijdens het gesprek aan of de persoon klaar en bereid is om een stap te zetten. Forceer niets, want dit werkt averechts.

Heb verder ook aandacht voor mogelijkheden die realistisch zijn en inspelen op de werkelijke nood:¹⁶



¹⁶ oogvooreenzaamheid.be/acties-model.html



GEEF EERSTE HULP

1. Kan het helpen om het netwerk verder uit te bouwen (sociale eenzaamheid), of is er vooral nood aan relatieverdieping (emotionele eenzaamheid)?
2. Zijn de verwachtingen naar relaties wel realistisch of moeten deze bijgesteld worden?
3. Gevoelens van eenzaamheid kunnen niet altijd opgelost worden. Er leren mee omgaan kan dan een goede ondersteuning bieden.

Vaak gaat eenzaamheid gepaard met negatieve, irrationele gedachten en een passieve houding ('ik heb geen zin om te gaan, want ze vinden me toch niet leuk'). Deze houding kan ervoor zorgen dat iemand zich nog meer terugtrekt en in een neerwaartse spiraal terecht komt.

Eens iemand zich bewust wordt van deze gedachten, kan jij via **sociaal-cognitieve technieken** deze gedachten in kleine stapjes leren ombuigen. Deze technieken staan heel praktisch uitgelegd in de **gids Spelen met gedachten**. Ze blijken uit onderzoek ook heel werkzaam bij de aanpak van eenzaamheid.



Om **mantelzorgers** die zich eenzaam voelen te ondersteunen, kan je als hulpverlener een leidraad van Movisie volgen: **Omgaan met eenzaamheid onder mantelzorgers**



VERWIJS DOOR WAAR NODIG

Met bovenstaande tips en technieken kan je iemand die zich af en toe of nog maar pas eenzaam voelt, al goed op weg helpen. Soms heb je echter de ruimte niet om lang in gesprek te gaan over eenzaamheid, of voel je je op dit moment niet deskundig genoeg. Soms zit de persoon echt vast in een neerwaartse spiraal. Dan is het zinvol om door te verwijzen.¹⁷

In samenspraak met de persoon kan je contact opnemen met een contactpersoon bij het Sociaal Huis. Dit kan via het nummer **051 70 41 64** of via mail naar **sociaalhuis@houthulst.be**

Je kan ook de **gids voor inwoners** online raadplegen om gericht door te verwijzen. Heel wat organisaties (bv. sociaal huis, CAW, JAC, Tejo, OverKop, dienst gezinszorg) maar ook anonieme luisterlijnen (bv. Tele-onthaal, Awel, luisterlijn Similes, zelfmoordlijn) en lotgenotengroepen bieden informatie, tips en een luisterend oor.

Ook de website **www.hulpvoorjou.be** van de Eerstelijnszones biedt een wegwijzer voor iedereen die op zoek is naar antwoorden of hulp op vlak van mentaal welzijn. Het biedt een mooi overzicht van organisaties en diensten in regio Westhoek.



Als iemand al jaren worstelt met gevoelens van eenzaamheid, is het verder ook zinvol om te bekijken of en welke psychologische of therapeutische begeleiding hem kan verder helpen. **Chronische eenzaamheid** kan het gevolg zijn van een patroon dat diep geworteld zit in iemands verleden, en dat grote impact heeft op hoe hij/zij in het leven staat en kijkt naar relaties. Zelf geraakt hij/zij er meestal niet uit.



¹⁷ eenzaamheid.info/eenzaamheid/soorten-eezaamheid/wat-is-chronische-eezaamheid/



VERWIJS DOOR WAAR NODIG

In een eerste stap kan je cliënt/patiënt terecht bij een **eerstelijnspsycholoog of eerstelijnsorthopedagoog**. Via een aantal persoonlijke gesprekken helpen ze om dieper te kijken naar de gevoelens van eenzaamheid, de onderliggende problemen en hoe ze kunnen aangepakt worden. Indien nodig verwijzen ze door naar gespecialiseerde hulp (bv. een andere psycholoog, orthopedagoog of psychiater).

Een overzicht van geconventioneerde eerstelijnspsychologen voor jongeren en volwassenen in de regio kan je raadplegen op www.elpen.be.

Een aantal **mutualiteiten** bieden gratis **psychologische begeleiding** aan **op afstand**: Psy Go! (Liberaal Mutualiteit), OZ Luisterlijn (Onafhankelijke Mutualiteit) en Helan Luisterlijn (Helan Mutualiteit). Voor meer informatie kan je patiënt/cliënt terecht op de website van de mutualiteit waarbij hij/zij is aangesloten of bij de dienst maatschappelijk werk van zijn/haar mutualiteit.

Iedereen kan ook terecht bij **andere psychologen of therapeuten**. Deze kan je vinden op de website van de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen (**VVKP**), of via de **sociale kaart**. Recent is er ook het nieuw initiatief **BloomUp** waar je je als psycholoog of psychotherapeut kan registreren zodat mensen gemakkelijker de weg kunnen vinden naar de psychologische begeleiding die bij hen past.

De **terugbetaling** van psychologische begeleiding of psychotherapie en de voorwaarden zijn verschillend per ziekenfonds. Meer informatie kan je patiënt/cliënt krijgen bij zijn ziekenfonds of in het **overzicht** dat is opgemaakt door de Open Patiëntenkoepel Geestelijke Gezondheid (OPGanG).



LOKALE INITIATIEVEN HOUTHULST

Duowerking Samana

Samana duowerking verbindt mensen met een chronische ziekte of een zorgnood, mantelzorgers en vrijwilligers voor een warm sociaal contact. De verbinding krijgt vorm door het samenstellen van duo's. Elk duo spreekt regelmatig af om samen iets te doen wat voor allebei deugd doet, op maat van het duo zelf. Zo ontstaan betekenisvolle één-op-één contacten, waardoor iedereen groeit. Samana ondersteunt de duo's met vorming en coaching, waardoor het contact nog meer diepgang krijgt.

info@samana.be - www.samana.be/duowerking/

Thuiszorg Familiezorg

Aan vereenzaamde en geïsoleerde thuiswonende personen biedt Thuiszorg Familiezorg onder andere de volgende diensten aan:

- **Aanvullende thuiszorg met vrijwilligers**: vrijwilligers brengen gezelschap, zijn zorgend aanwezig en nemen kleine zorgtaken op.
- **Buddywerking Zon en Zorg**: vanuit een vast engagement en op langdurige basis biedt een vrijwilliger sociaal-emotionele en praktische ondersteuning aan één persoon.

De Breynne Peellaertstraat 52, 8600 Diksmuide - 051 50 22 33 - Diksmuide@familiezorg-wvl.be
www.familiezorg-wvl.be

Zorgend Vrijwilligerswerk CM

Eenzaamheid schuilt in warme huizen, grote en kleine vriendenkringen, dropen, gemeentes en steden. Je hoeft niet ver te zoeken naar verhalen over eenzaamheid:

"Ludo is al jaren verlamd. Hij wordt thuis verzorgd door zijn vrouw Ann, met wie hij goed kan praten. Ludo krijgt zelden bezoek en mist vrienden."

"Yvette is geopereerd aan haar heup en wil graag haar vriendin Louise bezoeken in het woonzorgcentrum, maar ze heeft schrik om te vallen, dus blijft zij thuis, alleen."

"Magda haar man is sinds kort overleden, hij deed alle administratie. Zij hebben geen kinderen en Magda weet niet hoe ze de administratie moet doen en bij wie ze terecht kan met haar vragen."

Schrijnende voorbeelden die wij aan de andere kant van de lijn spijtig genoeg vaak te horen krijgen. CM Zorgend Vrijwilligerswerk is er om mensen als Ludo, Yvette en Magda uit hun sociaal isolement te halen. Zo gaat Marnik van **CM-Oppas** wekelijks op bezoek bij Ludo om een praatje te maken of



LOKALE INITIATIEVEN HOOTHULST

gezellig een koffie te drinken. Een hoogtepunt waar zowel Marnik als Ludo naar uitkijken. Hierdoor kan Ann ook even tijd voor haarzelf nemen. Dirk van **CM-Mobiel** haalt Yvette op, helpt haar in de wagen en begeleidt haar naar het woonzorgcentra waar Louise haar opwacht. Twee uur later komt hij Yvette terug ophalen. Yvette vertelt enthousiast over haar namiddag bij Louise. Annie van **CM-Spaak** gaat om de twee weken bij Magda langs om samen de post te overlopen en een woordje uitleg te geven bij bepaalde brieven. Magda voelde zich eerst onzeker, maar heeft op korte tijd al veel bijgeleerd. Het stelt haar gerust dat ze bij Annie terecht kan met haar vragen.

059 55 40 50 - zorgenvrijwilligerswerk.westvlaanderen@cm.be

CM-oppas aan huis | CM - <https://www.cm.be/diensten-en-voordelen/thuiszorg/vervoer>

Buddywerking Midden- en Zuid-West-Vlaanderen

Mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid raken vaak in een sociaal isolement. Buddycontact helpt dit te doorbreken en opnieuw een brug te vormen naar de samenleving. Onze buddywerking brengt een vrijwilliger (=een buddy) in contact met een deelnemer (iemand met een langdurige psychiatrische kwetsbaarheid). Gedurende een jaar ontmoeten zij elkaar tweewekelijks en doen zij samen een activiteit in de vrijetijdssfeer... bv. een terrasje doen, een babbel, een wandeling en/of fietstochtje, samen een gezelschapsspel spelen of naar de cinema/toneel gaan... Wij zorgen hierbij voor een permanente ondersteuning van het duo.

Buddycontact Ieper – Diksmuide: Griet Opsomer

057 22 12 12 - ieper-diksmuide.buddycontact@buddywerking.be

Beschut Wonen 'De overweg', Poperingseweg 71, 8900 Ieper

Buddycontact Roeselare – Tielt: Marian Deldaele

051 20 89 83 - roeselare-tielt.buddycontact@buddywerking.be

Wallenstraat 46-48, 8800 Roeselare

Maatschappelijke dienst mutualiteiten

De maatschappelijke dienst van de mutualiteiten richt zich op personen die getroffen zijn door ouderdom, ziekte en/of handicap en hun mantelzorgers.

Door hun vraagverheldering en rechtenverkenning kunnen ze heel gericht verwijzen naar:

- Thuiszorgdiensten
- Mantelzorgverenigingen
- Vrijtijds initiatieven
- Lotgenotengroepen



LOKALE INITIATIEVEN HOOTHULST

Ook worden mogelijke rechten en voordelen bekeken (bv. wegwerken van mobiliteitsdrempels)

In specifieke (complexe) situaties worden mensen langduriger begeleid.

CM: 050 44 05 00 – Markt 28, Houthulst

Helan Ieper: 056 26 8860 – Haiglaan 29, 8900 Ieper of Helan Roeselare: 056 26 88 60 – Noordlaan 39

Liberal Mutualiteit: 057 20 06 62 - Surmont de Volsberghestraat 48, Ieper

Solidaris Houthulst: 051 70 12 21 – Poelkapellestraat 3A, Houthulst

Vlaams en Neutraal Ziekenfonds Ieper: 057 21 84 21 – J. Capronstraat 15, Ieper of

Vlaams en Neutraal Ziekenfonds Roeselare: 051 25 32 30 – Leenstraat 3, 8800

Centrum voor dagverzorging

Het centrum voor dagverzorging maakt deel uit van WZC Cassiers. De opdracht van het centrum voor dagverzorging is heel specifiek, nl. thuiszorgondersteuning bieden. Ons einddoel is ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Onze bezoekers kunnen bij ons genieten van zorg op maat, leuke activiteiten, een lekkere maaltijd en tussendoortjes, vervoer van en naar het centrum en sociale contacten. Daarnaast is de ontlasting voor de mantelzorgers een niet te onderschatten meerwaarde. Onze bezoekers kunnen 1 of meerdere dagen gebruik maken van onze diensten.

De kennissenkring wordt steeds kleiner bij het ouder worden. Daarnaast kunnen ouderen zich vaak niet meer verplaatsen om gezelschap te zoeken. Ook is hun kennis van communicatiemiddelen beperkt. Wij brengen als centrum voor dagverzorging ouderen weer samen. Vaak ontmoeten vroegere kennissen, schoolkameraden, collega's, burens,... elkaar terug in het centrum voor dagverzorging. Wij zorgen voor vervoer, vanaf hun eigen woning. Tijdens het intakegesprek wordt er al nagedacht over een goede tafelpartner. Dat is voor onze bezoekers het allerbelangrijkste!

Vanuit het centrum voor dagverzorging kan altijd een bezoekje gebracht worden aan vroegere kennissen die in het WZC of de assistentiewoningen wonen. Door activiteiten aan te bieden, versterken we het sociaal gebeuren in het centrum.

Zevende Geniestraat 3, Houthulst - Isabel.vanhove@wzcassiers.be - www.cassierswzc.be

Lokaal Dienstencentrum

Voor een babbeltje, voor gezellige activiteiten in aangenaam gezelschap. Voor direct bruikbare tips rond je administratie of over dienstverlening waar je beroep op kan doen. Dat is in een notendop waarvoor jij naar het lokaal dienstencentrum De Schakel kan komen. Samen met het Lokaal Bestuur, de diensten uit de Thuiszorg, de verenigingen en de vele vrijwilligers streven we naar een zorgzame buurt waar elke bewoner zich thuis kan voelen. De sociale netwerken van de bezoekers versterken is voor ons prioriteit! Het lokaal dienstencentrum bevindt zich in het centrum van Houthulst naast de bib en werkt ook met een Antennepunt in Merkem (bij woon- en zorgcentrum De Groene Verte) en een Antennepunt in Klerken (bij expertise- en ondersteuningscentrum



LOKALE INITIATIEVEN HOULHULST

de Vleugels) waar de buurtbewoners dagelijks terecht kunnen voor een dagschotel. Samen eten is vaak al een eerste stap om eenzaamheid te doorbreken. De minder Mobielen Centrale zorgt er dan weer voor dat personen met mobiliteitsproblemen zich kunnen verplaatsen en deelnemen aan het sociaal leven: samen boodschappen doen, familiebezoek of activiteiten in de buurt volgen, de vrijwilligers-chauffeurs doen hun werk steeds met hart en ziel.

Broeders Xaverianenstraat 12, Houthulst - 051 69 71 76- dienstencentrum@wzccassiers.be - www.ldcdeschakel.be

Similes

Similes is een organisatie, die de familie en naasten van psychisch kwetsbare mensen ondersteunt.

Eén op vier mensen kampt vroeg of laat met een ernstig psychisch probleem. De impact daarvan is groot. Wanneer je kind, je partner, een van je ouders, een broer of zus of iemand anders uit je omgeving te maken krijgt met psychische problemen, verandert er ook veel in jouw leven. Als familie of naastbetrokkene is het belangrijk dat je het hoofd boven water houdt in (crisis)situaties en je zelf ook wat op adem kan komen. Maar dat is allemaal niet zo vanzelfsprekend. Neem deel aan onze activiteiten (bv. Lotgenotencontacten) in Houthulst of Diksmuide. Kom langs voor een babbel, een hart onder je riem of wat informatie. Alles gebeurt in een vertrouwelijke sfeer. We vinden het belangrijk op deze manier het isolement/eenzaamheid van mantelzorgers te doorbreken.

0498 12 39 75 – similes.regio.ieper@gmail.com

Socio-culturele verenigingen

Er zijn ook heel wat socio-culturele verenigingen actief in Houthulst met een heel divers aanbod. Wenst u meer info over de verschillende mogelijkheden in de buurt, neem contact op met de dienst Vrije Tijd of het lokaal dienstencentrum of consulteer de onlinegids Samen tegen eenzaamheid voor inwoners.

Vrijwilligerswerk

Wist je dat vrijwilligerswerk helpt om gevoelens van eenzaamheid te verminderen?

Het is leuk iets voor een ander te doen en het geeft voldoening en zingeving. Dat kan ook buiten de eigen sociale kring als vrijwilliger voor een organisatie of voor iemand uit de buurt. Op de websites 'vrijwilligerswerk.be' en op 'Give a day' vind je een overzicht van organisaties die op zoek zijn naar vrijwilligers. Wellicht is het een goed idee om samen met je patiënt/cliënt een eerste kennismaking vast te leggen, dat maakt voor hem of haar de stap kleiner. Denk aan een sportclub, natuurvereniging, zorg- en welzijnsinstelling in de buurt of zoek iets specifiek dat aansluit bij de interesses van jouw patiënt/cliënt. Weet je niet goed waar de zoektocht te beginnen? Neem dan contact met het Sociaal Huis of het lokaal dienstencentrum voor verdere informatie.



VERGROOT JE DESKUNDIGHEID

Eenzaamheid herkennen en bespreekbaar maken vraagt heel wat vaardigheden. De bijlagen en links waarnaar in deze gids verwezen wordt, kunnen je al een heel eind op weg helpen om je deze vaardigheden eigen te maken.

Je kan je deskundigheid verder vergroten met het **online werkboek Oog voor Eenzaamheid**, het volgen van een opleiding tot **Voorlichter Eenzaamheid** (Faktor5), **Specialist Eenzaamheid** (Faktor5) of het volgen van een vorming of workshop rond eenzaamheid (zie verder).

Hieronder vind je een overzicht van een aantal organisaties die meer informatie en vorming rond eenzaamheid aanbieden voor medewerkers. Sommige vormen zijn duur om individueel te volgen. Heb je interesse? Bespreek het zeker binnen je beroepsvereniging of laat het weten op **thuiszorgplatform@houthulst.be**. Zo kan samen nagedacht worden om een vorming in groep voordelig en dicht bij huis te organiseren.

INFORMATIE EN OPLEIDING



 **oogvooreenzaamheid.be**

 Op de website "Oog voor eenzaamheid" vind je een online werkboek die je wegwijs maakt in het thema eenzaamheid. Hier kan je ook vormen, workshops en lezingen aanvragen over het thema.

 **liesbet.lommelen@thomasmore.be**



 **eenzaamheid.info**

 Deze Nederlandse website biedt informatie over eenzaamheid, zowel voor wie zich eenzaam voelt, als voor professionals, familie, vrienden of naasten. Je vindt er ook een eenzaamheidstest, en informatie over vorming.

 **j.rijks@faktor5.nl**



 **faktor5.nl/professional**

 Op deze Nederlandse site vind je online opleidingen tot 'Voorlichter-Trainer Eenzaamheid' en tot 'Specialist Eenzaamheid'. Je kan ook workshops en trainingen op maat aanvragen.

 **j.rijks@faktor5.nl**



VERGROOT JE DESKUNDIGHEID



 aandachtshuis.nl/aanbod

 Aandachtshuis is een Nederlands expertisecentrum voor de bestrijding van eenzaamheid. Het werkt samen met Faktor5 en biedt vormingen aan tot specialist eenzaamheid, training aanpak eenzaamheid voor zorg- en welzijnswerkers, en interactieve lezingen voor vrijwilligers.

 jeanine@aandachtshuis.nl



 movisie.nl/eenzaamheid

 Deze Nederlandse website biedt informatie over eenzaamheid. Daarnaast vind je ook het handboek voor het geven van een vorming over de routekaart 'in gesprek over eenzaamheid' en de gids 'Spelen met gedachten. Over sociaal-cognitieve technieken en eenzaamheid'.

 info@movisie.nl



BIJLAGEN

SIGNALISERINGSKAART EENZAAMHEID

Belang bij gebruik!

De signalen hieronder opgelijst, 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 aftoetsen. 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 - eentegeneenzaamheid.nl

Er zijn te weinig mensen met wie ik me nauw verbonden voel.

Ik voel een leegte om me heen.

Er zijn te weinig mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.

Ik voel me vaak in de steek gelaten.

Er zijn te weinig mensen op wie ik in nood kan terugvallen.

Ik mis mensen om me heen.

SAMEN TEGEN 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.