



Wat werkt bij eenzaamheid

Eenzaamheid is een groot probleem voor veel Nederlanders. Gelukkig is er veel bekend over wat werkt om vereenzamen te voorkomen en eenzaamheid te verminderen. Met deze verbetertool ga je aan de slag om jouw project of aanpak van eenzaamheid nog beter te maken. Hiervoor gebruiken we **inzichten uit onderzoek** en praktijk.

De online verbetertool is te vinden op: www.watwerktbij.nl/eenzaamheid/

1. Verschillende manieren van ondersteunen

Veel aanpakken, projecten en activiteiten richten zich op het met elkaar in contact brengen van mensen. Dit is één van de manieren waarop je mensen kunt ondersteunen die vereenzamen. Daarnaast kun je iemand bijvoorbeeld ook helpen om zijn sociale vaardigheden te verbeteren.

Hieronder hebben we zeven belangrijke manieren van ondersteunen op een rij gezet.

Hoe scoort jouw project hierop? (1 = slecht, 10 = uitstekend)

Maak je bewust geen gebruik van een manier van ondersteunen? Vul daar dan 'niet van toepassing' (n.v.t.) in.

1.1. Bieden van praktische ondersteuning

(bijvoorbeeld: helpen met administratie, bieden van vervoer en ontlasten mantelzorger)

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

Het bieden van praktische ondersteuning kan een belangrijke eerste stap zijn bij het verminderen van eenzaamheid. Tips hierbij zijn:

- 'First things first': soms moeten eerst praktische problemen verholpen zijn, voordat mensen ruimte in hun hoofd hebben om hun netwerk te verbeteren. Overleg met de persoon in kwestie waar voor hem de prioriteit ligt.
- 'Sociale kaart in beeld': je hoeft niet alles zelf te doen. Praktische ondersteuning wordt vaak door verschillende organisaties en initiatieven aangeboden. Het is daarom van belang deze partijen in beeld te hebben en de contactpersonen te kennen.
- 'Warm verwijzen': veel mensen vinden het lastig naar nieuwe sociale activiteiten te gaan. Als je iemand verwijst naar een activiteit, kijk dan of jij of een ander de eerste keren mee kan gaan.
- 'Telefooncirkel': soms zijn mensen niet zozeer op zoek naar ontmoetingen of betekenisvolle contacten, maar willen zij wel bij iemand in beeld zijn die regelmatig checkt hoe het gaat. Iemand helpen aan te sluiten bij een **telefooncirkel** kan dan een praktisch middel zijn om in deze behoefte te voorzien.

1.2. Helpen verbeteren van sociale vaardigheden

(bijvoorbeeld: meer initiatief bij het contact opnemen met anderen, taalles)

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

Voor het onderhouden en aangaan van sociale contacten zijn sociale vaardigheden cruciaal. En ook bij de communicatie met instanties, werkgevers en collega's zijn deze vaardigheden van belang. Tips bij het helpen verbeteren van deze vaardigheden zijn:

- 'Sociale vaardigheidstrainingen': breng in kaart welke trainingen in sociale vaardigheden er lokaal worden aangeboden. Voor jongeren zijn er bijvoorbeeld de [Rots en Water-training](#) en de [Kanjertraining](#). Voor volwassenen bieden welzijnsorganisaties meestal trainingen aan gericht op het verbeteren van sociale vaardigheden.
- 'Assertiviteitstraining': in weerbaarheids- en assertiviteitstrainingen is ook aandacht voor sociale vaardigheden. Kijk wat het beste past bij de persoon in kwestie. Voor 50-plussers is er bijvoorbeeld de [Grip en Glans-cursus](#).
- Je kunt ook kijken of je elementen uit de trainingen kunt verwerken in je eigen project of aanpak. Bespreek dit bijvoorbeeld eens met een lokale aanbieder van een training, een psycholoog of een maatschappelijk werker.
- 'Initiatief leren nemen': groepsactiviteiten waarin deelnemers hun sociale netwerk leren te verbeteren (bijvoorbeeld door het leren nemen van initiatief of het opbouwen van zelfvertrouwen) helpen bij het verminderen van eenzaamheid. Kijk eens of dit bij jouw project en deelnemers past.

1.3. Bieden van ontmoetingsmogelijkheden

(bijvoorbeeld: organiseren van een wandelclub, concert, etentje of kaartavond)

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

Mensen de mogelijkheid bieden anderen te ontmoeten, is de meest gebruikte vorm van ondersteuning bij eenzaamheid. Het vermindert echter niet automatisch gevoelens van eenzaamheid. Tips bij het faciliteren van ontmoeting zijn:

- 'Samen met de doelgroep': betrek de doelgroep bij het bedenken, organiseren en uitvoeren van activiteiten. Dit leidt tot maatwerk en blijkt de resultaten meetbaar te verbeteren.
- 'Duurzaamheid bieden': groepsactiviteiten waar mensen vijf maanden of langer regelmatig aan deelnemen blijken goed te werken om eenzaamheid te verminderen.
- 'Vaardigheden aanleren': groepsactiviteiten waarin deelnemers leren hun sociale netwerk te verbeteren (bijvoorbeeld door: het leren nemen van initiatief of het opbouwen van zelfvertrouwen) helpen bij het verminderen van eenzaamheid. Kijk eens of dit bij jouw project en deelnemers past.
- 'Kwartiermaken': mensen met een psychische of verstandelijke beperking wonen steeds vaker zelfstandig. Voor hen kan het nodig zijn de sociale omgeving te informeren. Dat kan helpen om het sociaal contact gemakkelijker tot stand te brengen met mensen die in de omgeving wonen. Lees hier alles over de [methode Kwartiermaken](#).
- 'Warm verwijzen': veel mensen vinden het lastig naar nieuwe sociale activiteiten te gaan. Als je iemand verwijst naar een activiteit, kijk dan of jij of een ander de eerste keren mee kan gaan.

1.4. Faciliteren van persoonlijk en betekenisvol contact

(bijvoorbeeld: maatjes- of mentorproject, bezoekdienst)

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

De kern van eenzaamheid is het gemis aan betekenisvol contact. Als het mensen niet lukt dit zelfstandig te organiseren, kun je hierbij ondersteunen. Tips hierbij zijn:

- 'Bestaande contacten aanhalen': mensen kennen vaak meer mensen dan ze denken. Goede contacten uit het verleden kunnen door omstandigheden uit het oog geraakt zijn. Met de eenvoudige [netwerkcirkel van Lensink](#) kunnen mensen hun eigen netwerk in kaart brengen, inclusief contacten die ze uit het oog verloren hebben en weer aan zouden kunnen halen. In [Aan de slag met sociale netwerken](#) vind je de netwerkcirkel en 44 andere methoden om het netwerk te versterken.
- 'Investeren in de match': het contact kan alleen betekenisvol zijn als mensen een 'klik' met elkaar hebben en zich in elkaar herkennen: soort zoekt soort. Het betaalt uiteindelijk uit als mensen aan elkaar gekoppeld worden die bij elkaar passen. Om goed te kunnen 'matchen' is het nodig om tijd in te plannen voor kennismakingsgesprekken. Het bespreken van interesses, waarden, behoeften en wensen staat daarin centraal.
- 'Organiseer lotgenotencontact': Lotgenotencontact blijkt eenzaamheid te kunnen verminderen. Het delen van problemen met mensen in de dezelfde situatie verlicht het gevoel er alleen voor te staan.

1.5. Helpen vinden van een sociaal gewaardeerde rol

(bijvoorbeeld: vrijwilligerswerk en arbeid)

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

Het (weer) van belang kunnen zijn voor een ander én gezien worden door anderen, vermindert uiteindelijk het gevoel van eenzaamheid. Tips bij het vinden van een sociaal gewaardeerde rol zijn:

- 'Verkennen van krachtbronnen en talenten': ondersteun mensen bij het verkennen van waar zij goed in zijn, wat zij graag doen en welke wensen zij voor de toekomst hebben. Dit biedt aanknopingspunten voor het vinden van als zinvol ervaren activiteiten. Je kunt daarbij bijvoorbeeld gebruik maken van de vragen uit de [Leefgebiedenwijzer](#) en [QueZ](#).
- 'Stimuleer de ontwikkeling naar een actieve rol': in de praktijk blijken mensen die om een maatje vragen, soms in een later stadium zelf als maatje te willen werken. Het onderscheid tussen deelnemer en vrijwilliger is in sociale projecten vaak maar klein. Heb oog voor mensen die de stap van deelnemer naar een actieve rol willen zetten.
- 'Nodig mensen uit actief bij te dragen': de meest genoemde reden waarom mensen geen vrijwilligerswerk doen is 'ik ben nooit gevraagd'. Soms willen mensen zich wel actief ergens voor inzetten, maar lukt het niet de eerste stap te zetten. Alleen al mensen vragen kan hen helpen over die drempel heen te stappen.

1.6. Helpen vinden van bezigheden of afleiding

(bijvoorbeeld: tuinieren, wandelen, schilderen of een cursus volgen)

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

Als mensen lekker bezig zijn, kan daardoor het gevoel van eenzaamheid gerelativeerd worden en naar de achtergrond verdwijnen. Bijvangst van het bezig zijn, kan bovendien een toename van het zelfvertrouwen zijn. Tips bij het helpen vinden van bezigheden zijn:

- ‘Verkennen van interesses en talenten’: ondersteun mensen bij het verkennen van waar zij goed in zijn, wat zij graag doen, waar hun interesses liggen en wat zij in de toekomst graag willen doen. Dit biedt aanknopingspunten voor het vinden van prettige bezigheden. Je kunt daarbij bijvoorbeeld gebruik maken van de vragen uit de [Leefgebiedenwijzer](#) en [QueZ](#).
- ‘Educatieve activiteiten’: denk bij bezigheden ook aan educatieve activiteiten, zoals een fotografiecursus, een taalcursus, [een studiering](#) of een computercursus. Bij ouderen met beperkte digitale vaardigheden is bewezen dat het aanleren van deze vaardigheden eenzaamheid kan verminderen.

1.7. Ontwikkelen van realistische verwachtingen over sociale situaties

(bijvoorbeeld: helpen doorbreken van negatieve gedachten en verwachtingen)

NVT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

VERBETERTIPS

Mensen die vereenzamen trekken zich vaak terug en ontwikkelen negatieve gedachtenpatronen. Deze negatieve gedachten kunnen leiden tot een passieve houding ('ik ga niet naar dat feestje, niemand zit toch op mij te wachten'). Het helpen doorbreken van negatieve gedachtenpatronen blijkt een opmerkelijk effectieve vorm van het verminderen van eenzaamheid te zijn. Hierbij kun je gebruik maken van:

- **'Cognitieve gedragstherapie'**: is een effectieve interventie om eenzaamheid te verminderen. Het uitgangspunt is dat het niet de gebeurtenissen zelf zijn die een mens negatieve gevoelens en gedachten bezorgen, maar de gekleurde bril waardoor iemand de werkelijkheid bekijkt. Als mensen leren om negatieve gedachten anders te interpreteren, kunnen deze afnemen.
- **'Grip op je dip'**: is een online groepscursus voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar. Deze bewezen effectieve cursus helpt negatieve gedachten te doorbreken en bevordert het gevoel grip te hebben op het leven ('mastery').

MIJN VERBETERPLAN BIJ DIT THEMA

2. Aansluiten bij de persoonlijke situatie

Mensen kunnen door verschillende oorzaken vereenzamen. Bijvoorbeeld door een scheiding of een verhuizing. Ook persoonlijke kenmerken zoals verlegenheid, een beperking of ziekte kunnen eenzaamheid veroorzaken. Problemen kun je het beste aanpakken bij de wortel, daarom is het belangrijk om met je project aan te sluiten bij de oorzaken van eenzaamheid.

Doordat eenzaamheid door verschillende oorzaken kan ontstaan, uit het zich op verschillende manieren. Er zijn grofweg twee verschillende vormen van eenzaamheid. Het is van belang hierop in te spelen.

In welke mate pas je de onderstaande succesfactoren toe? (1 = niet, 10 = heel vaak)

2.8. Aansluiten bij de oorzaken van eenzaamheid van deelnemers

(bijvoorbeeld door: kennismakingsgesprekken met deelnemers te voeren)

NVT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VERBETERTIPS

Het bieden van maatwerk aan je deelnemers blijkt een belangrijke randvoorwaarde te zijn om tot goede resultaten te komen. Tips om met je project aan te sluiten bij de problematiek van je doelgroep zijn:

- Plan tijd in om kennis te maken met je deelnemers en eenzaamheid bespreekbaar te maken. In de publicatie [Eenzaam ben je niet alleen](#) vind je hiervoor concrete handvatten.
- Maak je aanpak niet te rigide, maar juist flexibel is. Zo hou je ruimte om in te spelen op persoonlijke omstandigheden van mensen en de specifieke oorzaken van hun eenzaamheid.
- Maak een of meerdere persona's van leden die tot je doelgroep behoren. Persona's zijn korte, fictieve en typerende beschrijvingen van je doelgroep. Bij een persona staat de leefsituatie en behoeften van de deelnemer centraal. Bekijk hier de [handleiding voor het maken van persona's](#).
- Onderzoek wat de uiteindelijke oorzaak van de eenzaamheid is. Soms lijkt aanvankelijk de oorzaak beperkte sociale vaardigheden te zijn. Bij nader inzien kan er bijvoorbeeld sprake zijn van autisme, waardoor andere oplossingen gekozen dienen te worden.

2.9. Aansluiten bij de vorm van eenzaamheid van deelnemers

(bijvoorbeeld door: de deskundigheid over eenzaamheid onder betrokken vrijwilligers te bevorderen)

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

De twee belangrijkste vormen van eenzaamheid zijn sociale en emotionele eenzaamheid.

Overigens hebben in de praktijk veel mensen last van beide vormen tegelijkertijd.

- Maak gebruik van de 'eenzaamheidsschaal' om in kaart te brengen welke vorm van eenzaamheid er speelt.
- Bij sociale eenzaamheid ligt het voor de hand om ondersteuning te bieden bij de uitbreiding van het sociale netwerk.
- Bij emotionele eenzaamheid is de kwaliteit van de relatie van belang. Oplossingsrichtingen liggen dan meer in het verbeteren van bestaande contacten, of het omgaan van eenzaamheid en het vinden van afleiding.
- Heb ook aandacht voor rouw. Als mensen rouwen om het verlies van hun partner, is het belangrijk dat zij tijd nemen om dit proces te doorlopen. Te snel oplossingen aanbieden voor hun ervaren emotionele eenzaamheid is dan niet gepast.

2.10. Aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van deelnemers

(bijvoorbeeld: deelnemers betrekken bij het aanscherpen van je aanpak)

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

Het bieden van maatwerk aan je deelnemers blijkt een belangrijke randvoorwaarde te zijn om tot goede resultaten te komen. Tips voor bij het aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van je doelgroep zijn:

- Plan tijd in om kennis te maken met de deelnemers.
- Betrek je doelgroep bij het bedenken, organiseren en uitvoeren van activiteiten. Dit leidt tot maatwerk en blijkt de resultaten meetbaar te verbeteren.
- Maak een of meerdere persona's van leden die tot je doelgroep behoren. Persona's zijn korte, fictieve en typerende beschrijvingen van je doelgroep. Bij een persona staat de leefsituatie en behoeften van de deelnemer centraal. Bekijk hier de [handleiding voor het maken van persona's](#).
- Zorg dat je aanpak niet rigide, maar juist flexibel is. Zo hou je ruimte om in te spelen op persoonlijke situatie van mensen.

MIJN VERBETERPLAN BIJ DIT THEMA

3. Manier van werken

De manier waarop je mensen ondersteunt, je werkhouding, beïnvloedt welke resultaten je bereikt. Uit ervaringen in de praktijk blijken verschillende factoren tot succes te leiden. In welke mate pas je de onderstaande succesfactoren toe? (1= niet, 10 = heel vaak)

3.11. Oog hebben voor de verwevenheid van problemen

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

Mensen die vereenzamen hebben vaak meerdere problemen. In eerste instantie is meestal niet duidelijk wat precies wat veroorzaakt. Lichamelijke klachten en verslavingen kunnen bijvoorbeeld het gevolg zijn van structurele eenzaamheid. Anderzijds kan een slechte gezondheid of het hebben van schulden ook leiden tot het vereenzamen van mensen. Het is dus goed om altijd oog te hebben voor de volledige situatie van iemand en op zoek te gaan naar de beste aanknopingspunten voor het structureel verbeteren van iemands situatie. Tips hierbij zijn:

- 'First things first': soms moeten eerst praktische problemen verholpen zijn, voordat mensen ruimte in hun hoofd hebben om aan hun sociale netwerk te kunnen werken. Overleg met de persoon om wie het gaat waar voor hem de prioriteit ligt.
- 'Gebruik de [Leefgebiedenwijzer](#)': deze praktische publicatie biedt voor elk leefgebied (zingeving, sociale relaties, wonen, etc.) vragen waarmee je krachtgericht kunt werken.
- De [methode 8-fasen-model](#) is specifiek bedoeld voor mensen die vragen hebben op meerdere leefgebieden. Het is een krachtgerichte methode en biedt handvatten voor individuele ondersteuning.

3.12. Werken vanuit een gelijkwaardige houding

(van mens tot mens)

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

Eenzaamheid hoort bij het mens zijn en raakt aan de basis van ons bestaan. Mensen die zich eenzaam voelen geven aan dat zij graag gezien willen worden voor wie ze zijn, en niet benaderd willen worden als 'iemand die zielig is en die hulp nodig heeft'.

- 'Laat je inspireren door de **methode presentie**': deze gaat over het simpelweg 'er zijn voor de ander'. Door de ander als volwaardig mens te benaderen, ziet hij zijn eigen kracht weer en krijgt hij vertrouwen in de mogelijkheid om zijn leven weer op een voor hem zinvolle manier in te vullen.

3.13. Krachtgericht werken

(niet focussen op beperkingen, maar op talenten en ontwikkeling)

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

Mensen die vereenzamen, trekken zich vaak terug, gaan negatiever denken en komen zo in een neerwaartse spiraal terecht. Om mensen uit deze spiraal te helpen, is vaak een krachtgerichte benadering nodig. Tips daarbij zijn:

- 'Gebruik de **Leefgebiedenwijzer**': deze praktische publicatie biedt voor elk leefgebied (zingeving, sociale relaties, wonen, etc.) vragen waarmee je krachtgericht kunt werken.
- 'Werk vanuit eigen regie': met behulp van **QueZ** krijg je concrete vragen in handen om consequent te werken vanuit de wensen en behoeften van de mensen die je ondersteunt.
- 'Bestudeer voor inspiratie de methode **Krachtwerk**': deze aanpak ondersteunt het eigen proces van herstel van mensen in de richting van een door henzelf gewenste kwaliteit van leven. De methode is opgenomen in de **Databank Effectieve sociale interventies**.

3.14. Rekening houden met de mate waarin iemand gemotiveerd is te werken aan de eigen problematiek

NVT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VERBETERTIPS

Als mensen niet gemotiveerd zijn om actief aan hun problematiek te werken, blijken aanpakken en projecten geen resultaat te bereiken.

- 'Behoeften en motivatie checken': soms is het lastig te bepalen of iemand niet gemotiveerd is of bijvoorbeeld bang is om een nieuwe stap te zetten. Hier is deskundigheidsbevordering over mogelijk. Denk bijvoorbeeld aan een training [Motiverende gespreksvoering](#).
- 'Achtervang bieden': als mensen niet gemotiveerd zijn om actief hun problematiek aan te pakken, kun je iemand ondersteunen door op de achtergrond een oogje in het zeil te houden. Uit [onderzoek van de Universiteit van Utrecht](#) onder sociaal geïsoleerden blijkt dat het op iemand terug kunnen vallen in geval van nood onder hen hoog gewaardeerd wordt.

MIJN VERBETERPLAN BIJ DIT THEMA

4. Organisatie van je project of aanpak

De manier waarop je je aanpak of project organiseert draagt ook bij aan het behalen van resultaten bij de deelnemers. In welke mate pas je de onderstaande succesfactoren toe?

4.15. Goed doordenken hoe de activiteiten binnen het project bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| NVT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

VERBETERTIPS

Eenzaamheid bouwt zich vaak in de loop van het leven op. het is niet te verminderen met een druk op een knop. Het vergt een stapsgewijze en goed doordachte aanpak.

- Breng met je team in kaart hoe de activiteiten die je onderneemt bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid. Je kunt hiervoor (onderdelen van) de eenvoudige methode Theory of Change gebruiken. In de publicatie [Zicht op effect](#) lees je hoe je werkt volgens de Theory of Change.
- Het Danspaleis, een soort disco voor ouderen, heeft de eigen aanpak doordacht met behulp van de Theory of Change. Laat je inspireren en lees [hier](#) wat dat heeft opgeleverd.

4.16. Intensief samenwerken met relevante organisaties

NVT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VERBETERTIPS

Veel organisaties en projecten richten zich op het verminderen van eenzaamheid. Door intensief samen te werken met andere partijen, kun je mensen helpen om de best passende plek te vinden én weten andere organisaties jou te vinden. Tips bij het samenwerken zijn:

- ‘Sociale kaart’: zorg dat je weet wie er allemaal in jouw gebied actief zijn. Check of er een actuele sociale kaart is van jouw gebied. Kijk of er een wijkteam actief is waar mensen die vereenzamen in beeld zijn.
- ‘Kennismaken’: samenwerken begint met persoonlijk kennis maken. Stap bijvoorbeeld op de huisartsenpraktijken in je gebied af. De medewerkers hier signaleren veel mensen die vereenzamen. Als de huisarts te druk is, kan de praktijkondersteuner van de huisarts je te woord staan.
- ‘Heldere afspraken’: maak met je samenwerkingspartners heldere afspraken over signaleren, verwijzen en terugkoppelen.
- ‘Succesfactoren’: laat je inspireren door deze bondige publicatie over [de belangrijkste succesfactoren bij samenwerking tussen zorg en welzijn](#).

4.17. Voortdurend selecteren, trainen en begeleiden van vrijwilligers en coördinatoren

NVT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VERBETERTIPS

Veel projecten gericht op het verminderen van eenzaamheid maken gebruik van vrijwilligers. Als zij, en hun coördinatoren, over de juiste deskundigheid en vaardigheden beschikken, bereik je de beste resultaten. Tips hierbij zijn:

- ‘Bezint eer ge begint’: door van te voren goed te bedenken welk soort vrijwilligers je nodig hebt, kun je gericht naar hen op zoek.
- ‘Intervisie’: Eenzaamheid is een complex begrip. Iedereen heeft er vaak een ander beeld bij. Het loont om met de betrokkenen bij je project te bespreken wat jullie onder eenzaamheid verstaan en wat je eraan kunt doen. Maak daarbij bijvoorbeeld gebruik van de publicatie ‘[Wat werkt bij eenzaamheid](#)’ of ‘[Eenzaam ben je niet alleen](#)’ dat vol praktische tips staat.
- Training: verschillende deskundigen geven trainingen over wat eenzaamheid is en hoe je er, als vrijwilliger, op in kunt grijpen.
- Op www.vrijwilligerswerk.nl vind je meer tips en handvatten voor het organiseren van vrijwilligerswerk.

4.18. Regelmatig evalueren en meten van de behaalde resultaten

NVT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VERBETERTIPS

Door de alledaagse drukte schiet het evalueren er vaak bij in terwijl regelmatig evalueren juist tot de beste resultaten leidt. Tips voor bij het evalueren zijn:

- ‘Hou het simpel’: je hoeft bij een evaluatie niet direct aan een onderzoeker te denken die vragenlijsten afneemt. Evalueren kun je ook zelf doen. Bijvoorbeeld door de betrokkenen te vragen wat er goed verloopt en wat niet. In de bijlage van [dit document](#) over evalueren vind je een overzicht met voorbeeldvragen.
- ‘Vormen van evalueren’: In [Zicht op effect](#) lees je welke vormen van evalueren veel gebruikt worden in het sociale domein. Bepaal wat het beste bij jou project past.

MIJN VERBETERPLAN BIJ DIT THEMA

5. Eigen praktijkervaring

De voorgaande stellingen zijn gebaseerd op kennis uit onderzoek en evaluaties. Als beroepskracht of vrijwilliger heb je door je ervaring in de praktijk natuurlijk ook kennis en kunde opgebouwd. Wat is volgens jou belangrijk? En waar loop je tegenaan?

5.19. Wat vind jij het belangrijkste bij het verminderen van eenzaamheid?

(maximaal 25 woorden)

VERBETERTIPS

5.20. Hoe scoor je op dit onderdeel?

NVT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VERBETERTIPS

5.21. Wat is in jouw ogen de belangrijkste barrière bij een effectieve aanpak van eenzaamheid?

(maximaal 25 woorden)

VERBETERTIPS

5.22. Is deze barrière van toepassing op je project? (1= helemaal wel, 10 = helemaal niet)

NVT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VERBETERTIPS

MIJN VERBETERPLAN BIJ DIT THEMA

