



Wat werkt bij 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.

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

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

Bieden van ontmoetingsmogelijkheden

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

NVT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Faciliteren van persoonlijk en betekenisvol contact

(bijvoorbeeld: maatjes- of mentorproject, bezoekdienst)

NVT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helpen vinden van een sociaal gewaardeerde rol

(bijvoorbeeld: vrijwilligerswerk en arbeid)

NVT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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)

Aansluiten bij de oorzaken van eenzaamheid van deelnemers

