

Wat werkt bij de aanpak van Eenzaamheid

Eenzaamheid bij volwassenen van 19 jaar en ouder



Bron: Gezondheidsmonitor (2012)

Werkzame factoren

Voor alle leeftijden

- Verminderen negatieve gedachten door bijvoorbeeld sociaal cognitieve training. (vb. cognitieve gedragstherapie)

Voor ouderen

- Groepsaanpak, vooral groepsinterventies met een educatief element gericht op het verbeteren van het sociale netwerk, en groepsinterventies gericht op sociale activiteiten en sociale steun.
- Activiteiten gericht op het vergroten van de eigenwaarde en de persoonlijke controle bevorderen de langetermijneffectiviteit.
- Leren omgaan met computer en internet.
- Actieve bijdrage van ouderen bij het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten.

Eenzaamheid komt vaker voor bij



Wat werkt bij de aanpak van Eenzaamheid

De neerwaartse spiraal van eenzaamheid

Iemand voelt zich eenzaam

Interpreteert sociale informatie op een negatieve manier

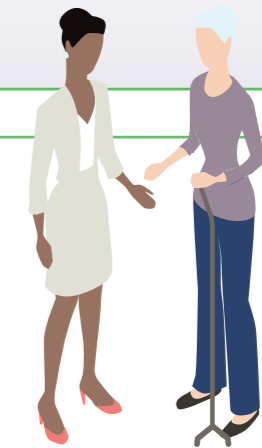
Ontwikkelt meer negatieve gedachten

Trekt zich terug

Trekt zich verder terug

Onderdelen van een structurele aanpak

- Intensief samenwerken met relevante organisaties
- Selecteren, trainen en blijvend begeleiden van coördinatoren en vrijwilligers
- Meten van de resultaten van de interventies
- Blijvend stimuleren en ondersteunen van deelnemers (om afhaken te voorkomen)
- Inzetten van interventies die aangepast kunnen worden per doelgroep



Stap voor stap naar een passende interventie

- 1 Analyse van de eenzaamheidsproblematiek (in welke mate en door welke oorzaken). Selectie van doelgroep.
- 2 Analyse van behoeften en mogelijkheden doelgroep. Aanpak alleen kans van slagen als deelnemers zich bewust zijn van eigen problematiek en daaraan willen werken.
- 3 Bepaal oplossingsrichting en inventariseer geschikte interventies.
- 4 Vergelijk interventies en maak een keuze. Let op (neven)effecten en kosten.

Deze informatie is afkomstig uit het dossier Wat Werkt bij de aanpak van eenzaamheid van Movisie waarin gegevens uit wetenschappelijk onderzoek zijn verzameld over Wat Werkt bij de aanpak van eenzaamheid. De dossiers zijn niet statisch en worden jaarlijks aangepast met nieuwe onderzoeken.

