



Foton

expertisecentrum
dementie



Orion_{ism} PGN

expertisecentrum
dementie



Foton
expertisecentrum
dementie

Hilde Delameillieure

Dementie - expert



Orion[™] PGN
expertisecentrum
dementie

Herman Wauters

Dementie - expert

Inhoud workshop

- Vaststellingen en reflectievragen
- Uit de literatuur over eenzaamheid:
 - Wat is eenzaamheid
 - Soorten eenzaamheid
 - Oorzaken eenzaamheid
 - Verschil tussen eenzaam en alleen zijn
 - Risicofactoren voor eenzaamheid
- Eenzaamheid bij MZ
van personen met dementie



Inhoud workshop

- Getuigenis
- Mogelijke betekenissen van uitspraken van mantelzorgers
- Aandachtspunten in het gesprek met mantelzorgers die zich eenzaam voelen
- Casusbespreking

Inhoud workshop

- Ter informatie: enkele initiatieven om eenzaamheid bij mantelzorgers te verzachten
- Een gevalideerde eenzaamheidsschaal
- De gesprekswijzer (van ECD Orion ism PGN)
- Take home messages



Vaststellingen en reflectievragen

- Eenzaamheid is niet opgenomen in de DSM V: is dit dan een minderwaardig probleem? Of het nieuwe taboe?
- Er is nog nooit een uitgesproken thema geweest bij de familiegroepen van de Alzheimer Liga Vlaanderen over eenzaamheid
- Er is veel verdoken eenzaamheid bij MZ van pmd



Vaststellingen en reflectievragen

- We voelen ons allemaal wel eens eenzaam. Is dat hetzelfde als de eenzaamheid van MZ van pmd?
- Wanneer spreek je van eenzaamheid bij MZ van pmd?
- Wat zijn de criteria om te spreken van eenzaamheid bij MZ van pmd?

Eenzaamheid



Vaststellingen en reflectievragen

- Heb jij al eenzaamheid geconstateerd bij MZ van pmd? Zo ja waarom, zo neen waarom niet?
- Hoe maak je eenzaamheid bespreekbaar bij MZ van pmd?
- Is eenzaamheid een gespreksonderwerp als je met MZ van pmd te maken krijgt?



Vaststellingen en reflectievragen

- Waar kunnen MZ van pmd die zich eenzaam voelen terecht?
- Er is een groot verschil tussen MZ van pmd, en tussen de MZ die partner is of kind van: welke van beiden voelt zich het meest eenzaam?
- Wie denkt nog aan de MZ van een partner met dementie na diens overlijden?



Wat is eenzaamheid

*‘Het **subjectief ervaren** van een onplezierig of ontoelaatbaar **gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties**. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen’*

(Van Tilburg, & De Jong-Gierveld, 2007, p. 14).

Wat is eenzaamheid

*'Je moet flink wat in huis hebben om je eenzaam te kunnen voelen. Je moet snappen dat het jou aan iets ontbreekt. **Het vergt (zelf)reflectie.** Je hebt een idee van iets dat er hier en nu niet is.*

Daar is abstractievermogen voor nodig.

Eenzaamheid is een diepmenselijke gave om te lijden aan wat er niet is. Het is een van de dingen die ons mensen uitzonderlijk maken'.

(Marjan Slob- interview DS- 2021)

Wat is eenzaamheid

*'Alleen wezens die in staat zijn tot eenzaamheid,
kunnen iemand liefhebben.
Wie een gemis voelt, staat open voor verbinding.'*

(Marjan Slob)



Soorten eenzaamheid

- **Emotionele eenzaamheid** ontstaat door een sterk gemis van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriend(in) en kan bijvoorbeeld ontstaan na een scheiding.



Soorten eenzaamheid

- **Sociale eenzaamheid** is gekoppeld aan het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling of mensen om samen een hobby mee uit te voeren.

EENZAAMHEID BETEKENT
NIET DAT JE ALLEEN BENT.
MAAR HET
IS HET GEVOEL DAT
HET NIEMAND WAT
UITMAAKT HOE HET
MET JE GAAT ...

Soorten eenzaamheid

- **Existentiële eenzaamheid** wordt beschreven als ‘een verloren en zwervend gevoel, niet je plaats in het leven weten, een gevoel van zinloosheid’. Het verwijst naar het individuele verlangen naar een zinvol leven, naar het gevoel ertoe te doen en op je plek te zijn. Het kan verbonden zijn aan het willen ervaren van zingeving.



Jorna (2012)

Oorzaken eenzaamheid



- **Individuele oorzaken**

- gebrek aan sociale vaardigheden en probleemoplossend **vermogen**, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, sociale angst, sterke verlegenheid en introversie
- gezondheidsproblemen (hardhorendheid, slechtziendheid, slecht ter been zijn, psychische problemen)
- en een gebrek aan geld om sociale activiteiten te ondernemen.
- (Onrealistisch) hoge verwachtingen van sociale relaties

- **Veranderingen in het sociale netwerk**

- Deze veranderingen ontstaan vaak na ingrijpende gebeurtenissen. Voorbeeld: dementie van de partner/familielid

Oorzaken eenzaamheid

• Maatschappelijke oorzaken

- toegenomen individualisering
- negatieve beeldvorming bijvoorbeeld over ouderen,
- traditionele sociale verbanden zoals het dorp, de kerk, de buurt en verenigingen zijn lossier geworden.
- Wie te maken heeft met beperkte sociale vaardigheden, beperkte zelfverzekerdheid of sociale angst (individuele oorzaken) loopt in de moderne samenleving dan ook een verhoogd risico op sociale uitsluiting en eenzaamheid (Machielse, 2006).



Oorzaken eenzaamheid



Verskil tussen eenzaam en alleen

Risicofactoren sociaal isolement

- Hoge leeftijd
- Klein sociaal netwerk
- Weinig economisch kapitaal
- Gezondheidsproblemen

Alleen zijn is niet hetzelfde als zich eenzaam voelen:

- Alleen zijn is waarneembaar, iemand die alleen is, sociaal geïsoleerd is, voelt zich niet per definitie eenzaam
- Eenzaamheid is niet waarneembaar, is een subjectief gevoel.

Risicofactoren eenzaamheid

- **Individuele factoren met betrekking tot leefomstandigheden**
 - **Sociaaleconomische status (SES).** Hoe lager de SES, hoe hoger de kans op eenzaamheid.
 - **Gezondheidsproblemen.** Mensen met gezondheidsproblemen, of met een partner met gezondheidsproblemen, hebben gemiddeld een grotere kans op eenzaamheid.
 - **Seksuele identiteit.** Eenzaamheid komt vaker voor onder mensen die lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender of interseksueel zijn.
 - **Migratieachtergrond.** Eenzaamheid komt meer voor onder Nederlanders met een migratieachtergrond dan onder mensen met een Nederlandse achtergrond.

Risicofactoren eenzaamheid

- **Individuele factoren met betrekking tot leefomstandigheden**
 - **Leeftijd.** Het percentage eenzamen neemt gemiddeld toe met het ouder worden. Dit geldt specifiek voor sociale eenzaamheid. Het percentage mensen dat zich emotioneel eenzaam voelt, neemt pas toe vanaf 75 jaar.
 - **Persoonskenmerken.** Mensen met persoonlijke eigenschappen zoals een gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, gevoelens van sociale angst, sterke verlegenheid, neuroticisme en introversie, hebben een grotere kans op eenzaamheid.

Risicofactoren eenzaamheid

- **Individuele factoren met betrekking tot mate van sociale integratie**

- **Burgerlijke staat.** Gescheiden mensen en weduwen of weduwnaars hebben een grotere kans op eenzaamheid dan samenwonenden of ongehuwden.
- **Ouder-kind relaties.** Mensen die geen contact hebben met hun volwassen kinderen hebben een grotere kans op eenzaamheid.
- **Broers en zussen relaties.** Mensen van wie een broer of zus wegvalt, hebben een grotere kans op eenzaamheid.
- **Niet-familierelaties.** Een persoon met een sociaal netwerk bestaande uit familierelaties, heeft een grotere kans op eenzaamheid dan een persoon met een sociaal netwerk van zowel familierelaties als niet-familie relaties

Risicofactoren eenzaamheid

- **Macrofactoren**
 - Individualisering.
 - Vervoersmogelijkheden.
 - Sociaaleconomische context.
 - Culturele normen en waarden.



Eenzaamheid bij mantelzorgers van personen met dementie

- Weinig onderzoek, geen cijfers in België:
 - Een vergeten groep? Een vergeten probleem?
- Enkele cijfers uit Nederland:
 - MantelzorgNL 2013: **43%** van **alle MZ** voelt zich eenzaam
 - Alzheimer Nederland 2016: **14%** van **de MZ van pmd** voelt zich eenzaam
 - Dementiemonitor 2018: **14%** van **de MZ van pmd** voelt zich eenzaam
- % bij MZ ligt hoger dan bij de gem. bevolking

Eenzaamheid bij mantelzorgers van personen met dementie

Cijfers uit Nederland (Dementiemonitor 2018):

= op basis de verkorte versie van de UCLA Loneliness Scale

Gemiddeld 14% van de MZ van pmd voelt zich eenzaam

(7% van de Nederlanders van + 15 jaar voelt zich eenzaam (CBS, 2018))

■ Verschil in groepen MZ:

- samenwonend met pmd, veelal de partners → 17%
- van pmd die alleen wonen → 9%
- van pmd die in een zorginstelling wonen → 14%

■ Verschil tussen **partners** en andere mantelzorgers

= 19% versus 10%.

Eenzaamheid bij mantelzorgers van personen met dementie

Kanttekeningen bij de onderzoeken:

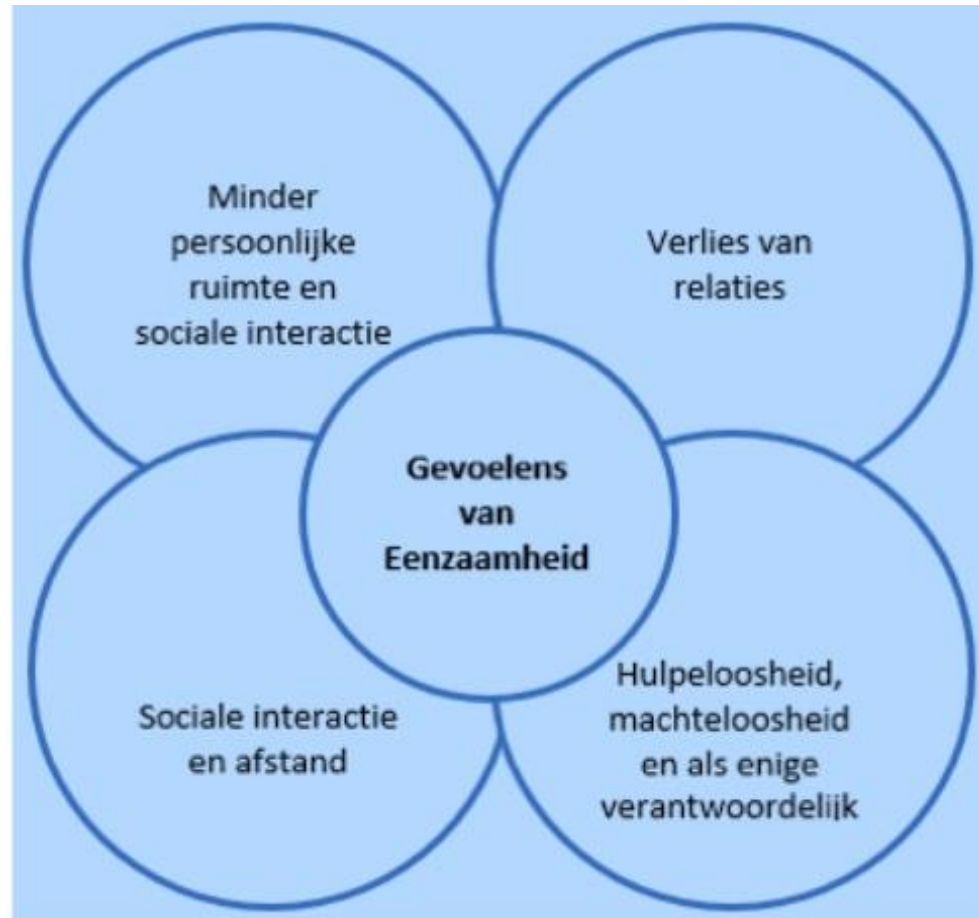
- Geen eenduidige cijfers (ManetzorgNL- Dementiemonitor)
- Niet iedereen die zich volgens onderzoek eenzaam voelt, kent ook problematische eenzaamheid!
- Mensen die zich "licht" eenzaam voelen worden (soms) ook geclassificeerd als eenzaam
- Verder kijken dan alleen naar de cijfers
- Verschil partner - kind - buur/vriend/....
- Uit recenter verdiepend onderzoek komen **meerdere thema's** naar voren die eenzaamheid bij mantelzorgers aan het licht brengen.

Eenzaamheid bij mantelzorgers van personen met dementie

Meerdere thema's



SIGNALEN



Eenzaamheid bij mantelzorgers van personen met dementie

Gevolgen:

- Wereld wordt kleiner > het gevoel er alleen voor te staan vergroot
- Vermindering veerkracht voor de zorg aan de pmd
- Minder geneigd om hulp in te roepen
- Grotere kans op verwaarlozing (lichaamsverzorging, minder bewegen, ...) van de pmd en zichzelf
- Verhoogde kans op ziekten en kwalen bij de MZ

Eenzaamheid bij mantelzorgers van personen met dementie

Gevolgen:

- Grotere kans op depressie en vermoeidheid van de MZ
- Versterken van slechtere slaap bij de MZ
- Kans op stijgend gebruik van alcohol en/of slaap- en kalmeringsmiddelen van de MZ
- Verlies van vertrouwen in andere mensen
- Achterstand in administratie en betalingen



Getuigenis mantelzorger

Waar heeft mevrouw het moeilijk mee?
Over welk soort eenzaamheid gaat het hier?
Hoe probeert zij daar mee om te gaan?



Uit **onderzoek** aan de NYU School of Medicine (1987-1997) door Mary Mittelman blijkt dat:

Psycho-sociale ondersteuning aan mantelzorgers
helpend is waarbij oa:

Er een stijging waar te nemen is van aantal mensen/vrienden dat dicht bij mantelzorgers staat

Er een grotere tevredenheid is bij de mz van de emotionele steun van familie en vrienden

Er een grotere tevredenheid is bij de mz van de hulp geschonken door vrienden en familie

In gesprek met mantelzorgers

Reflectievragen:

1. Ik heb als hulpverlener reeds zoveel ervaring, ik weet wat goed is voor de mantelzorgers.
2. Eenzaamheid is gemakkelijk op te lossen met een beetje goede wil van de mantelzorger.
3. Met zoveel hulpverleners is huis kan je toch niet eenzaam zijn.

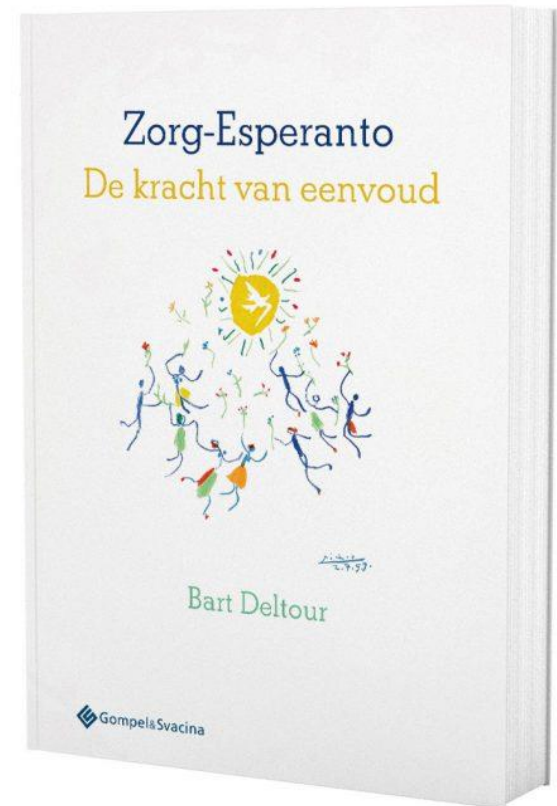
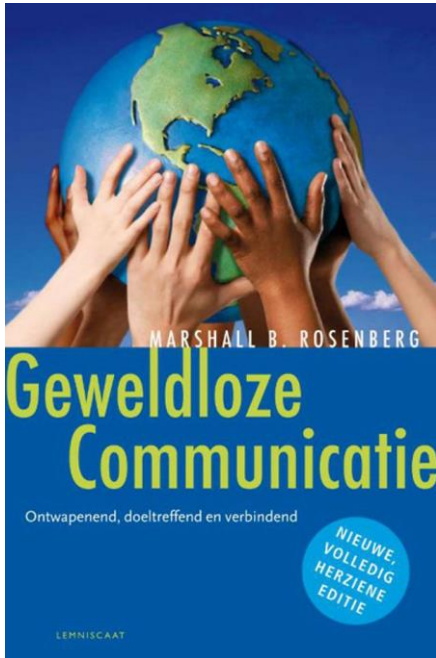
'Een veelvoorkomend misverstand is dat
eenzaamheid is opgelost als je voorstelt om voor
een kopje koffie naar het buurthuis te gaan.'

Vilans-onderzoeker Tamara Bouwman

Mensen raken meestal meer overtuigd
door
de argumenten die ze zelf hebben gevonden
dan door degene die anderen bedachten.

Blaise Pascal

Helpende denkkaders in gesprekken met mensen



Vertrek steeds vanuit een gelijkwaardige houding



Mensen zijn de expert als het gaat over hun eigen leven

Vertrouwen opbouwen is het fundament van de hulpverleningsrelatie

Je beste middel is je eigen persoon

Ga op zoek naar de behoeften van mensen op alle levensdomeinen

Psycho- sociale ondersteuning: Reflecteren is de boodschap

- Denk niet te snel dat je mensen begrijpt of weet wat ze willen zeggen
- Probeer 2 reflecties te geven vooraleer een nieuwe vraag te stellen
- Mensen zeggen niet altijd wat ze bedoelen



Een voorbeeld

Een dame zegt tegen jou:

" Ik ben introvert van aard."

Wat zou dit volgens jou allemaal kunnen betekenen?

Mogelijke betekenissen



- "Ik heb niet graag veel mensen rondom mij."
- "Ik ben niet graag in een groep."
- "Ik luister liever dan ik spreek."
- "Ik voel me niet op mijn gemak als er moeilijke woorden gebruikt worden."
- "Ik vertel niet graag over mijn privésituatie."
- "Mensen nodigen mij niet uit op een feestje."
-

Reflecteren

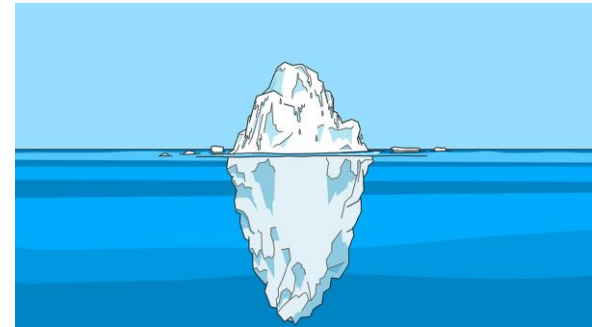
- Met een reflectie gis je naar wat mensen bedoelen: inhoud, gevoel, betekenis, belang
- Mensen kunnen bijsturen/aanvullen/corrigeren
- Niet enkel herhalen wat mensen zegden maar probeer vooruitgang te steken in het verhaal



Aangaan van een vertrouwensrelatie

(uit : Motiverende gespreksvoering- een middel om tot verandering van gedrag te komen)

- Luister **reflectief** (empathisch)
 - Naar bovenwaterdeel
 - Naar onderwaterdeel
- Doel: Eigen ervaring en wijsheid laten inzetten
Mensen zijn expert als het om zichzelf gaat
Natuurlijke gedachtestroom op gang brengen
- Soorten: Eenvoudige reflectie voegt weinig of niets toe
Complexe reflectie: voegt betekenis of nadruk toe
Door te gissen naar wat volgt



Doel ondersteunend gesprek

- Op zo'n manier aanwezig zijn dat mensen zelf op het spoor komen van hun emoties, gedachten, verlangens, noden, dromen, beweegredenen, gedrag, behoeften
- Door empathisch aanwezig te zijn komen mensen in contact met hun eigen noden en behoeften, levensdoelen
- Door reflectief te luisteren en verandering te ontlokken, ontdekken mensen (vaak) zelf manieren om met hun eenzaamheid om te gaan of verandering aan te brengen in hun leven.



Wat is mijn verantwoordelijkheid als hulpverlener?



- " Ik moet zorgen dat mevrouw opnieuw een hobby beoefent."
- " Ik voel me verantwoordelijk dat mevrouw na onze gesprekken zich niet meer eenzaam voelt."
- " Ik heb nu al zoveel mogelijkheden aangereikt en mijnheer doet daar niets mee."
- " Op alles wat ik voorstel zegt mijnheer: ja, maar..."
- " Ik voel me verantwoordelijk om contacten te leggen met de sociale kring van mevrouw en hen te vragen om eens op bezoek te komen naar hen. Iemand moet toch iets doen!"

Hoe ga je in gesprek? Kernvaardigheden.

1. Denk aan NIVEA
2. Wees een OEN
3. Geef LSD
4. Laat je OMA thuis
5. Gebruik ORBS
6. Ga samen op verkenning wat de noden/behoefte/levensdoelen zijn en geef info over de mogelijkheden zonder iets op te dringen.
7. Maak samen met de mantelzorger een ecogram op.

Denk aan NIVEA

Niet invullen voor een ander

Wees een OEN

Open - eerlijk- nieuwsgierig

Geef LSD

Luisteren- samenvatten- doorvragen



Foton
expertisecentrum
dementie

Laat je OMA thuis

**Eigen Oordelen, meningen,
aannames thuislaten**

Gebruik ORBS

Open vragen- reflecties- bevestigen- samenvatten

Open vragen stellen en reflecties geven

Doel?

- de ander ruimte geven

- interesse tonen en info verkrijgen

- uitnodigen tot zelfonderzoek

Hoe?

- vragen die beginnen met Hoe? Wie? Waar?
Vanwaar?

- CAVE: vragen die beginnen met "waarom? "

- Herhalen wat je meent gehoord te hebben

Bevestigen en bekrachtigen

Doel?

- herkennen en erkennen wat goed is

- de ander ondersteunen bij verandering

- aanwezige innerlijke kracht mobiliseren

- vertrouwen in eigen kunnen versterken

- verandertaal ontlokken

Hoe?

- benoemen wat er al is of wat wel al lukt

- intentie- inspanningen- genomen stappen- motivatie-
helpende eigenschappen

Samenvatten

Doel?

- laten merken dat je zorgvuldig luistert
- kans bieden om iets bij te stellen
- door te kiezen wat je samenvat probeer je beweging in de richting van een veranderdoel te genereren of te versterken

Hoe?

- Wat je tot nu gezegd hebt , is...
- Laat me eens kijken of ik je goed begrepen heb...
- Tot nu toe heb je verteld dat...
- De grootste voordelen/nadelen zijn...

En nu?

- Wat speelt volgens jou nog een rol?

Durf eigen bezorgdheid te uiten zonder belerend of moraliserend te zijn

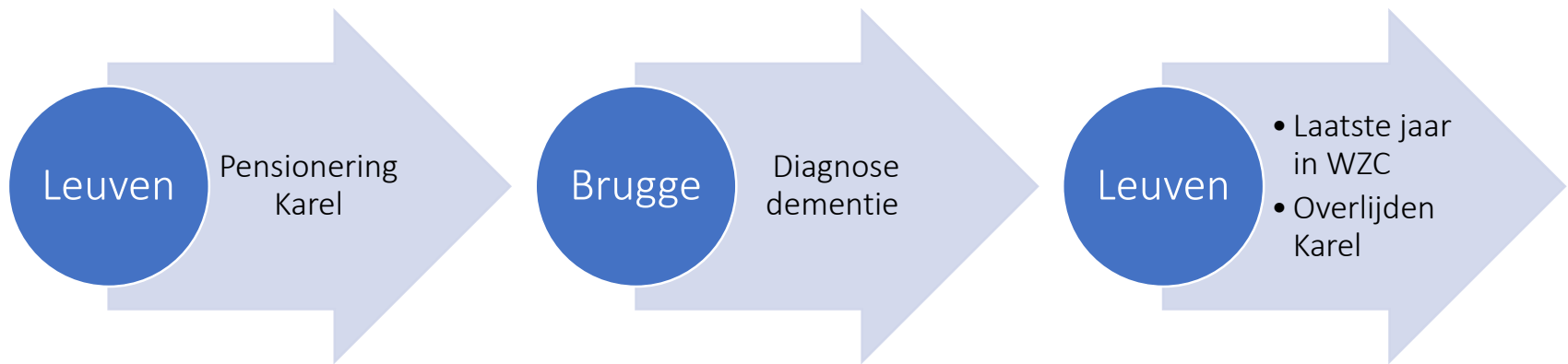
"Als ik u hoor vertellen, dan maakt mij dat toch bezorgd. Ik voel me bezorgd om uw welzijn en welbevinden. Ik hoor dat u elke keer aangeeft dat u zo niet wil leven, geïsoleerd van anderen. Ik hoor een nood aan verbinding met anderen en ook een behoefte om gehoord te worden en uw verhaal te kunnen vertellen.

Uw verhaal komt wel binnen bij mij.

Wilt u iets inzetten om u niet meer zo eenzaam te voelen?

Mag ik samen met u verkennen welke mogelijkheden er zouden kunnen zijn zodat u zelf kan beslissen of u er iets mee wil of kan aan doen?"

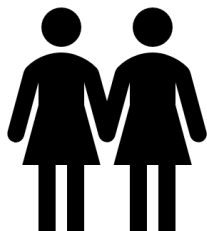
Casus Karel en Viviane



Karel



Viviane



Enkele uitspraken van Viviane....

Ik heb niemand om eens mee te praten.

Ik doe heel de dag niets anders dan kaarten met Karel.

Niemand belt nog, komt nog, ik kan mijn huis niet meer uit.

De familie van Karel wil het niet begrijpen dat hij aan dementie lijdt. Ze doen alsof dementie niet kan voorkomen in de familie.

Mijn dochter weet het altijd beter. Ze roept tegen mij. De kinderen van Karel wonen veel te ver om af te komen.

Een gevalideerde eenzaamheidsschaal

EENZAAMHEIDSSCHAAL

De Jong Gierveld en van Tilburg. *De ingekorte schaal voor algemene, emotionele en sociale eenzaamheid*. (2008)

Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 39:1, 4-15.

Dit meetinstrument is ontwikkeld en gevalideerd voor (bevolkings)onderzoek. Bij individuele patiënten biedt deze vragenlijst een indicatie in hoeverre de patiënt zich eenzaam voelt.

Vragenlijst

		zeker	ja	min of meer	nee	zeker niet
1	Ik ervaar een leegte om mij heen					
2	Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen					
3	Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen					
4	Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden voel					
5	Ik mis mensen om me heen					
6	Vaak voel ik me in de steek gelaten					

• Hoe hoger het aantal punten (maximaal 6), hoe groter de indicatie voor eenzaamheid.

• Bij een indicatie voor eenzaamheid op één of meer vragen kan de POH navragen of dat punt een belemmering vormt in het dagelijks leven en zo ja, of de patiënt dat graag anders zou willen en daar hulp bij wil hebben.

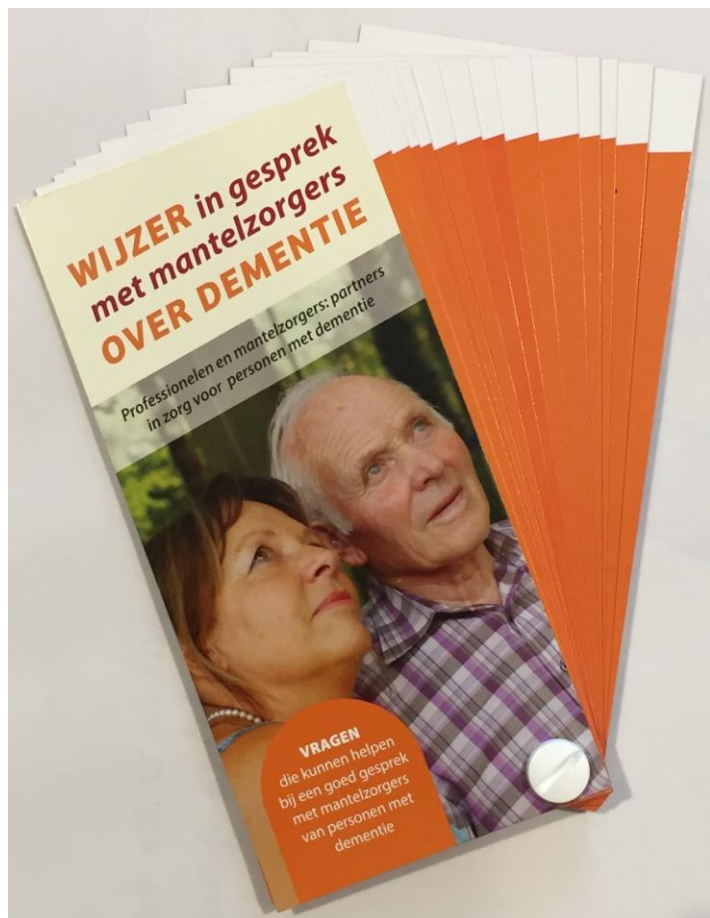
• Bij een hoge score is de patiënt waarschijnlijk moeilijk in staat zelf initiatieven op dit punt te nemen en contacten te leggen. De POH zal dan actief steunend moeten zijn. Zij kan bijvoorbeeld een 'maatje' regelen die kan helpen bij het leggen van contacten.

De vragen 1, 5 en 6 wijzen op emotionele eenzaamheid. De vragen 2, 3 en 4 op sociale eenzaamheid.

Weging

		zeker, ja, min of meer	min of meer nee zeker niet
1	Ik ervaar een leegte om mij heen	1 punt	
2	Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen		1 punt
3	Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen		1 punt
4	Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden voel		1 punt
5	Ik mis mensen om me heen	1 punt	
6	Vaak voel ik me in de steek gelaten	1 punt	

De gesprekswijzer: een handig instrument om in gesprek te gaan



Enkele initiatieven ivm eenzaamheid bij mantelzorgers

- lotgenotencontact:
 - praatgroepen Alz Liga Vlaanderen
 - ontmoetingsbijeenkomsten (muziek- zang- contactkoor) vb in Foton
- individuele ondersteuning en begeleiding: thuisbegeleiding
- lokaal dienstencentrum
- blijven deelnemen aan socio-culturele vereniging, koor, Natuurverenigingen, wandelclub...



Psycho-educatie Dementie en nu

'Ook ik heb nood aan iets meer dan alleen maar een gesprek. Ik ben op zoek naar een strategie om helder te zien in mijn situatie, maar het heeft me tijd gekost om daarvoor uit te komen', geeft Albert toe. Zijn echtgenote woont nog thuis en de stap zetten naar een woonzorgcentrum ligt moeilijk.

'De balans tussen wat ik aankan en wat ik geef in de zorg voor mijn moeder is soms zoek', zegt Chantal die al twee jaar mantelzorgster is.

Om te onthouden:
Elders samen te zijn
Elders samen te zijn
Elders samen te zijn

My mama
zegt dat ze
in plant wil
orden later.

Dementie en nu

zorgen voor de persoon met dementie
zorgen voor jezelf

Buddywerkingen jongdementie

Het Ventiel, De Fonkel, Komee Gent, De Companjong, Over de brug.....



Initiatief van de Vlaamse regering:

[Fred & Frieda \(fredenfrieda.be\)](http://fredenfrieda.be)

'Cape' project in West-Vlaanderen: psychologische ondersteuning voor 60 plussers thuis.

CAPE
gespecialiseerde ondersteuning thuis

Inloophuis dementie

Fotonhuis, inloophuis dementie te Gent, Mechelen,...

Aanbod van diverse activiteiten voor personen met dementie en hun mantelzorgers (netwerk onder mantelzorgers), info verstrekking



Erkende mantelzorgverenigingen

1. Steunpunt Mantelzorg
2. Samana
3. Ons zorgnetwerk
4. OKRA, trefpunt 55+
5. Liever thuis LM
6. Coponcho

Organisatie van ontspanningsactiviteiten, ontmoetingsmomenten en informatieve samenkomsten. De verenigingen geven ook een tijdschrift uit, inventariseren de noden op het vlak van thuiszorg en verdedigen de belangen van mantelzorgers en gebruikers.

Het moment in Beernem: plaatselijk initiatief

Het Moment

*staat voor een moment voor jezelf,
een moment dat je niet moet zorgen.*

*Het symbool is een mantel
aan een kapstok,
mantel van de mantelzorger,
de mantel even af doen.*

*Het moment betekent ook nu,
nu en niet later,
nu is al weg van voor het er was...*

*Hang je mantel ook aan
de kapstok en kom erbij ...*

Vierkant tegen eenzaamheid- Brugge

In 2018 nav aantal eenzame overlijdens
4 krachtlijnen – 16 acties

Meldpunt

Babbelbuddy's: telefoon, chat, deurbezoek

Vorming personeel

Creëren bewustwording door charter

Vierkant tegen eenzaamheid

Buurtzorg stimuleren



Meldpunt senioren in nood - Oostende

Mogelijkheid eerstelijnspsycholoog voor 65 plussers



Voor hulpverleners: spel triadisch werken



In gesprek over eenzaamheid- Movisie- routekaart



In gesprek over eenzaamheid- Movisie- routekaart

Wat kan helpen?

1. Jezelf accepteren
2. Beseffen dat je zelf aan zet bent
3. Contact hebben met gelijkgestemden
4. Jezelf leren kennen
5. Voor jezelf zorgen
6. Jezelf openstellen
7. Een rol vervullen in de maatschappij



Online werkboek “Oog voor eenzaamheid”

<http://www.oogvooreenzaamheid.be>



Take home messages



- **Weet dat er niets bekend is over de effecten van het systematisch signaleren van eenzaamheid** (richtlijn eenzaamheid onder ouderen, vilans 2021)*
- **Neem de tijd en aandacht voor een goed gesprek met de mantelzorgers van een persoon met dementie over eenzaamheid en creëer daarvoor een vertrouwde, veilige omgeving.**
- **Er is geen wetenschappelijke eenduidigheid over welke ondersteuning bijdraagt tot het verzachten van eenzaamheidsgevoelens bij mantelzorgers van personen met dementie. (*)**
- **Ga samen met de mantelzorgers van een persoon met dementie op zoek naar passende ondersteuning.**



Bedankt voor jullie aandacht!

Tijd voor vragen....