



Eenzaamheid: 10 tips voor de praktijk



Veel ouderen zijn eenzaam. Niet alleen ouderen die zelfstandig thuis wonen, maar ook bewoners in verzorgings- en verpleeghuizen. Het afgelopen jaar heeft het Cliëntenbelang Amsterdam met verschillende partijen in de stad gesproken over eenzaamheid onder ouderen en de aanpak ervan. Het viel op dat die aanpak voornamelijk gericht is op het tegengaan van sociaal isolement én professionals bedenken het aanbod van sociale activiteiten. Daarnaast zijn er tal van burgerinitiatieven. Wat ouderen uit de achterban van Cliëntenbelang Amsterdam zeggen is “Pak eenzaamheid niet vóór ons aan, maar mét ons!” Met deze ouderen hebben we een ‘Leidraad’ en ‘Tien praktische tips’ opgesteld.

Leidraad

Hoe lossen we eenzaamheid onder ouderen op, als het al op te lossen is? Cliëntenbelang Amsterdam heeft aan ouderen zelf gevraagd wat hun ervaringen en wensen zijn om eenzaamheid aan te pakken. Veel wordt, door bijvoorbeeld professionals, bedacht vóór ouderen. En dat is precies wat de meeste ouderen niet willen. Cliëntenbelang geeft de ouderen zelf een stem. Ze komen met een leidraad waarin een kort en bondig overzicht staat van wat ouderen zeggen over de aanpak van eenzaamheid. Download de [‘Leidraad’](#).

10 tips

Wat kunnen professionals doen om aansluiting te krijgen bij eenzame ouderen? De 10 tips geven een aanzet

voor de aanpak van eenzaamheid. Download de ['10 praktische tips'](#) en lees per tip een korte uitleg. Dit zijn de 10 tips:

1. Begin het gesprek vanuit de oudere zelf
2. Zoek samen met de oudere naar oorzaken en aanleiding
3. Laat mensen hun eigen kracht opnieuw ontdekken
4. Begin klein
5. Neem mensen mee, letterlijk en figuurlijk
6. Biedt continuïteit
7. Zorg voor een vast contact
8. Help mensen om zo nodig hun verwachtingen bij te stellen
9. Vroege opsporing is alleen zinvol als er jaarlijks een huisbezoek plaats vindt
10. Tot slot: neem mensen serieus

Bron: *Cliëntenbelang Amsterdam*

Meer weten

- Lees alles over het thema [eenzaamheid](#)

tags:

[Eenzaamheid](#) (31)

thema:

[Deskundigheid professionals](#) (124)