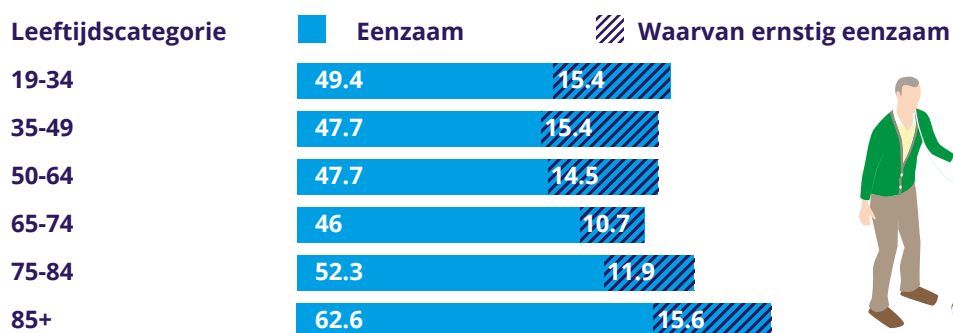


# Wat werkt bij de aanpak van Eenzaamheid

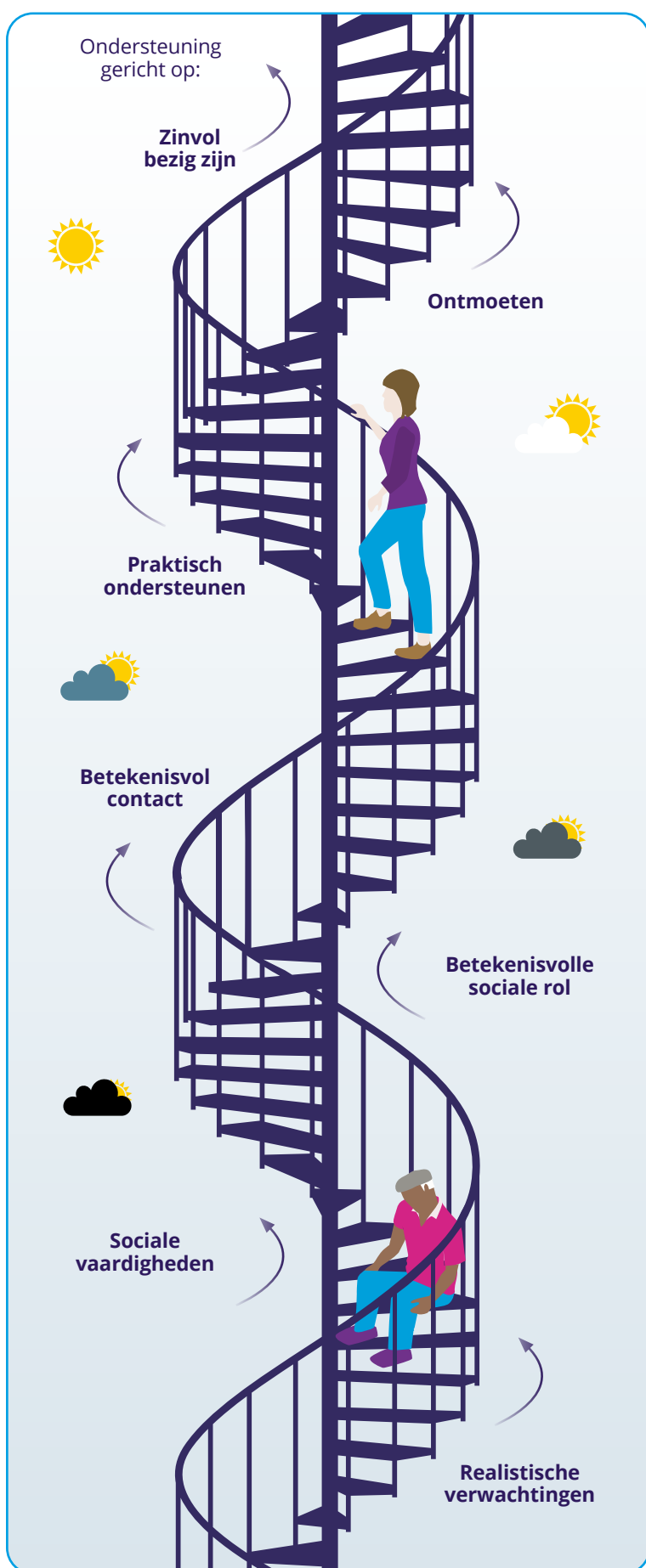


Eenzaamheid is gemeten met de eenzaamheidschaal. Bron: Gezondheidsmonitor GGD'en, CBS en RVM, 2022



## Zeven vormen van ondersteuning Om neerwaartse spiraal te doorbreken

## Werkzame elementen binnen eenzaamheidsinterventies



**Voor alle leeftijden**

- Verminderen negatieve gedachten door bijvoorbeeld sociaal cognitieve training.

**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.
- Combineren van strategieën (educatief, cognitief, sociaal) en technieken (coaching, groepsdiscussie, training).
- Inspelen op lokale context.

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.



kennis en aanpak van sociale vraagstukken