



Handreiking



Lokale aanpak van eenzaamheid



Colofon

© Coalitie Erbij, Utrecht, 2017

Alles uit deze uitgave mag, mits met bronvermelding, worden vermenigvuldigd en openbaar gemaakt.

Mede mogelijk gemaakt met subsidie van het ministerie van VWS.

Coalitie Erbij

Coalitie Erbij is een samenwerkingsverband van maatschappelijke organisaties, die ieder op eigen wijze een maatschappelijke rol spelen om eenzaamheid te bestrijden. Kern van Coalitie Erbij vormen acht landelijke organisaties: Humanitas, KPN Mooiste Contact Fonds, Leger des Heils, Nationaal Ouderenfonds, Nationale Vereniging de Zonnebloem, Resto VanHarte, Sensor en Sociaal Werk Nederland. Zij organiseren in het hele land activiteiten voor mensen die zich eenzaam voelen of dreigen te vereenzamen. Zoals ontmoetingsmiddagen, uitstapjes, activerend huisbezoek, maatjesprojecten, inloophuizen, vrijwilligerswerk, samen eten en een luisterend oor. Daarnaast maken dienstverleners, kennisinstituten, belangen- en brancheorganisaties die actief zijn op het gebied van eenzaamheid, deel uit van de coalitie.



Coalitie Erbij
Koningin Wilhelminalaan 3
3527 LA Utrecht
030-2307199
info@coalitieerbij.nl

www.samentegeneenzaamheid.nl

Voorwoord: samen aan de slag

Eenzaamheid in uw eigen gemeente slim en krachtig aanpakken. Wilt of bent u daar mee bezig? Dan is deze handreiking voor u.

Eenzaamheid is een urgent en actueel vraagstuk. Steeds meer mensen en organisaties zetten zich daarom in om eenzaamheid te herkennen, te voorkomen en te verminderen. We weten inmiddels dat eenzaamheid van mens tot mens verschilt en dat dat ook geldt voor de oplossingen. Maatwerk is dus nodig.

Om maatwerk te leveren zijn veel verschillende mensen en organisaties nodig in de omgeving waar eenzame mensen wonen, werken en leven. Op lokaal niveau dus én in samenwerking met elkaar. Want door samenwerking van mensen en organisaties op het niveau van een dorp, wijk of stad kan iedereen meer soorten oplossingen bieden. Ook kunnen ze oplossingen op elkaar afstemmen, van elkaar leren en zorgen voor een duurzame aanpak.

Deze handreiking deelt de inzichten die de afgelopen jaren zijn opgedaan in meer dan twintig gemeenten in Nederland bij de aanpak van eenzaamheid. Zodat u daar uw voordeel mee kunt doen: sneller de juiste partijen betrekken, de goede vragen stellen, nuttige informatie gebruiken en passende oplossingen inzetten.

We nodigen u uit deze handreiking te gebruiken, te verspreiden aan iedereen die met u wil meedoen en een eigen, gezamenlijke weg te kiezen om eenzaamheid bij steeds meer mensen tegen te gaan. Veel succes gewenst.

Graag danken wij iedereen die zich de afgelopen jaren heeft ingezet in en rond het project “Versterking lokale aanpak van eenzaamheid”. Zij zijn pioniers en hebben leergeld betaald waar anderen via deze handreiking van profiteren.

Utrecht, maart 2017

Arie Ouwerkerk
Directeur Coalitie Erbij

Inhoudsopgave

Voorwoord: samen aan de slag	3
Samenvatting	6
Introductie	8
Aanleiding	8
Doelgroep	8
Doelstelling	8
Totstandkoming	8
Verantwoording	9
Opbouw handreiking	9
1. Wat is eenzaamheid?	10
Definitie: aantal en kwaliteit van relaties	10
Meer dan één miljoen mensen voelen zich sterk eenzaam	10
Waardoor voelen mensen zich eenzaam?	11
Wat vergroot de kans op eenzaamheid?	11
Gevolgen van eenzaamheid	11
En nog veel meer	11
Conclusie	12

2. Lokaal samenwerken	13
Waarom lokaal samenwerken?	13
Samenwerking door wie?	13
Voorbeelden van samenwerkingspartners	14
Hoe pakt u samenwerking op? Een stappenplan	15
Inhoudelijke en organisatorische keuzes	24
Tot slot: tips voor goede samenwerking	28
3. Activiteiten	30
Activiteiten per persoon kiezen	30
Hulpmiddel voor maatwerk	30
Toelichting bij de activiteiten	31
Voorbeelden van onderbouwde activiteiten	32
Voorbeelden van kansrijke activiteiten	37
Bijlagen:	43
Bijlage 1: Interventieprofielen	44
Bijlage 2: Lijst van de 20 koploperplaatsen	47
Bijlage 3: Literatuurlijst	48
Bijlage 4: Samenstelling Coalitie Erbij	50

Samenvatting

Eenzaamheid is een actueel en urgent probleem. Het is tegelijkertijd een complex vraagstuk dat individuele oplossingen vraagt. Daarvoor is samenwerking tussen verschillende mensen en organisaties op lokaal niveau noodzakelijk. Deze handreiking helpt alle betrokkenen om hier zo goed mogelijk aan te werken. De handreiking is gebaseerd op opgedane ervaringen in meer dan twintig gemeenten, verspreid over het land.

Eenzaamheid

In het eerste hoofdstuk leert u de belangrijkste feiten en cijfers rond eenzaamheid kennen. Bijvoorbeeld dat het bij eenzaamheid gaat om het aantal relaties en de kwaliteit van de relaties tussen mensen. En dat meer dan één miljoen mensen zich in ons land sterk eenzaam voelen. Ook krijgt u inzicht in de oorzaken van eenzaamheid, die per persoon kunnen verschillen. Persoonlijke omstandigheden, eigenschappen, verwachtingen en maatschappelijke veranderingen kunnen aan de basis van eenzaamheid staan. Eenzaamheid kan grote gevolgen hebben, zowel voor de eenzame zelf als voor de samenleving.

Samenwerking

In het tweede hoofdstuk laten we zien dat via samenwerking tussen veel verschillende mensen en organisaties op lokaal niveau een duurzame en effectieve aanpak van eenzaamheid mogelijk is. Het gaat daarbij om eenzamen zelf, betrokken burgers, vrijwilligers, ambtenaren en professionals van maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven. U kunt gebruik maken van een stappenplan om de samenwerking vorm te geven. Na een eerste initiatief is het belangrijk om lokale feiten en cijfers te verzamelen, te beginnen met het organiseren van de samenwerking en samen een plan te maken. Daarna zorgt u voor uitvoering van het plan en richt u zich op permanente aandacht voor het onderwerp eenzaamheid. U kunt daarbij allerlei keuzes maken. Richt u zich bijvoorbeeld op maatschappelijke bewustwording, op het herkennen en vinden van eenzamen, op het bieden van activiteiten aan eenzamen, op de kwaliteit van de geboden inzet of de samenwerking? Of kiest u voor goede vindbaarheid van informatie over eenzaamheid? Zo zijn er nog meer keuzes te maken, bijvoorbeeld voor specifieke doelgroepen of voor een werkgebied en krijgt u praktische tips om de samenwerking in uw gemeente tot een succes te maken.

Activiteiten

In het laatste hoofdstuk worden meer dan 50 activiteiten kort beschreven. U kunt deze inzetten of gebruiken als bron van inspiratie voor de ontwikkeling van eigen, lokale oplossingen tegen eenzaamheid. De activiteiten zijn onderverdeeld in drie categorieën: activiteiten gericht op ontmoeting en activiteiten; activiteiten met een één-op-één-karakter; en cursussen, gespreksgroepen en therapievormen.

Handig: documenten en links op één webpagina

Alle in deze handreiking genoemde documenten en links vindt u ook op de webpagina www.samentegeneenzaamheid.nl/handreiking

Introductie

Aanleiding

Meer dan een miljoen Nederlanders voelen zich sterk eenzaam. Daarmee is eenzaamheid een groot en relevant probleem. Gelukkig zijn er steeds meer mensen en organisaties die hier iets aan willen doen. Het helpt als zij dit zo slim en krachtig mogelijk kunnen doen. Daarom is deze handreiking ontwikkeld.

Doelgroep

Deze handreiking is bedoeld voor mensen en organisaties die eenzaamheid in hun gemeente willen tegengaan. Voor iedereen *die zich afvraagt* hoe dit het beste zou kunnen. En voor iedereen *die hier net mee bezig is*. Kortom: voor de startende eenzaamheidsbestrijder. Dat kunnen betrokken burgers en vrijwilligers zijn, welzijnswerkers, gemeenteambtenaren of professionals in de zorg, in sociale wijkteams of bij woningcorporaties en bedrijven. En ieder ander die eenzaamheid ontmoet, zoals leden van kerken, clubs en verenigingen, burgerinitiatieven en bibliotheken.

Doelstelling

Het doel van deze handreiking is om mensen en organisaties te ondersteunen bij een adequate aanpak van eenzaamheid in hun omgeving. Dat doen we door het delen van lessen en inzichten van mensen die hen zijn voorgegaan, elders in ons land. Zodat valkuilen vermeden en wielen minder vaak opnieuw uitgevonden hoeven te worden. En partijen efficiënter en effectiever in actie kunnen komen.

Totstandkoming

Deze handreiking is het resultaat van een tweejarig project “Versterking lokale aanpak eenzaamheid”, dat is bekostigd door het ministerie van VWS en uitgevoerd door Coalitie Erbij. In dit project zijn in de jaren 2015 en 2016 meer dan twintig gemeentelijke ‘koplopers’, verspreid over het hele land, actief ondersteund en gevolgd. Alle contacten, inzichten, beschrijvingen en discussies hebben tot deze handreiking geleid.

Verantwoording

De informatie in deze handreiking is gebaseerd op bovengenoemd project, beschikbare kennis bij Coalitie Erbij, aanvullend bureau-onderzoek en inhoudelijke aansturing door een begeleidingscommissie, bestaand uit:

- prof. dr. A. Machielse, Universiteit voor Humanistiek;
- drs. W. Oldengarm, Timpaan Welzijn / zelfstandig adviseur.

In dit proces heeft een natuurlijke filtering, selectie, analyse en ordening plaatsgehad op basis van beschikbare expertise. Daarmee is deze handreiking geen wetenschappelijke uitgave, maar een praktisch instrument dat u naar eigen inzicht kunt gebruiken.

Opbouw handreiking

Deze handreiking bestaat uit drie inhoudelijke hoofdstukken. Eerst geven we essentiële informatie over eenzaamheid. Daarna komt het proces van samenwerking op lokaal niveau aan bod. In het laatste deel staan activiteiten centraal, zodat u ook inzicht krijgt in inhoudelijke oplossingen voor eenzaamheid.

1 Wat is eenzaamheid?

Als u plannen hebt om eenzaamheid in uw gemeente te voorkomen of verminderen, dan is het belangrijk dat u weet wat eenzaamheid is. Dat komt in dit hoofdstuk aan bod: definities, getallen, risicofactoren, oorzaken en gevolgen. Na lezing zult u beseffen dat eenzaamheid een divers probleem is, dat niet met één oplossing kan worden aangepakt.

Definitie: aantal en kwaliteit van relaties

Een veelgebruikte definitie van eenzaamheid is: “Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties” (Van Tilburg en De Jong Gierveld, 2007). Het kan dus gaan om het *aantal* contacten en/of de *kwaliteit* van de contacten. Dit leidt tot twee soorten eenzaamheid:

- sociale eenzaamheid: hierbij gaat het vooral om het ontbreken van contacten met mensen waarmee men bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals vrienden, kennissen of collega's;
- emotionele eenzaamheid: dit treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, meestal de levenspartner.

Bovenstaande betekenis staat centraal in deze handreiking. Daarnaast kunt u in de praktijk ook andere begrippen tegenkomen. Denk aan sociaal isolement; dit is geen gevoel, maar het (vrijwel) ontbreken van sociale relaties.

Meer dan één miljoen mensen voelen zich sterk eenzaam

Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die zich sterk of langdurig zo voelen. Meer dan een miljoen volwassen Nederlanders voelen zich sterk eenzaam. Onder mannen en vrouwen komt sterke eenzaamheid ongeveer evenveel voor (8%). 75-plussers zijn qua leeftijdsgroep het meest sterk eenzaam (meer dan 10%). Vanaf deze leeftijd neemt de eenzaamheid alleen maar toe. Hoge eenzaamheidscijfers komen naar voren onder weduwen en weduwnaars (16% sterk eenzaam), gescheiden mensen (20%), laagopgeleiden (17%) en niet-westerse allochtonen (20%) (GGD'en, CBS en RIVM, 2012).

Waardoor voelen mensen zich eenzaam?

Er zijn veel oorzaken van eenzaamheid. Sociale relaties kunnen verloren gaan door veranderingen in de persoonlijke omstandigheden zoals overlijden van een dierbare, ziekte, echtscheiding, verlies van werk en inkomen en verhuizingen. De oorzaak kan ook gelegen zijn in het verminderen van de rol en betekenis van traditionele sociale verbanden zoals kerk- en buurtgemeenschappen. Daarnaast kunnen persoonlijke eigenschappen leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Zoals een gering gevoel van eigenwaarde, verlegenheid, angst voor afwijzing of intimiteit en onzekerheid over uiterlijk. Een geheel andere oorzaak van eenzaamheid ligt in onrealistisch hoge verwachtingen van sociale relaties.

Wat vergroot de kans op eenzaamheid?

Iedereen kan zich in zijn leven een periode eenzaam voelen, in lichte of in sterke mate. Maar er zijn factoren die de kans op eenzaamheid vergroten. Risicogroepen zijn chronisch zieken, mensen met een beperking, alleenstaanden, zwaarbelaste mantelzorgers en ouderen (75+). Maar ook mensen die in armoede leven, laaggeletterden en mensen met een migratieachtergrond lopen een groter risico op eenzaamheid.

Gevolgen van eenzaamheid

De gevolgen van eenzaamheid kunnen groot zijn. Eenzaamheid brengt gezondheidsrisico's met zich mee, kan leiden tot minder meedoen in de samenleving en verhoogt de kans op vroegtijdig overlijden. Mensen die zich erg eenzaam voelen, zijn minder gelukkig en hebben vaker een negatief mens- en/of zelfbeeld dan mensen die geen last van eenzaamheid hebben. Eenzaamheid kan een oorzaak zijn van ongezond gedrag, bijvoorbeeld gebruik van verslavende middelen. Er is sprake van een groter risico op suïcide, hartproblemen, depressie, dementie en nog meer chronische aandoeningen.

En nog veel meer

Er is nog veel meer over eenzaamheid te zeggen. Bijvoorbeeld dat ook maatschappelijke veranderingen kunnen bijdragen aan een gevoel van eenzaamheid. Denk daarbij aan veranderingen in de woonomgeving, individualisering en negatieve beeldvorming van bepaalde groepen. En het inzicht dat het hebben van volwaardige sociale relaties het 'fundament' vormt van elk mens. Ze dragen bij aan identiteit, zelfrespect, sociale integratie en sociale steun (Machielse, 2006, 2015). En bijvoorbeeld dat eenzaamheid vaak verborgen is en er een taboe op rust, dat het nooit volledig uit te bannen is, niet alleen over ouderen gaat en dat het lastig te signaleren is.

Conclusie

Met dit hoofdstuk beschikt u over de basiskennis om eenzaamheid te kunnen begrijpen. En zult u inzien dat eenzaamheid een heel complex, persoonlijk, subjectief probleem is. Waarvoor één standaardantwoord niet voldoet, maar persoonlijke, individuele oplossingen aangeboden moeten worden. Daarvoor is lokale samenwerking nodig; dit komt aan bod in het volgende hoofdstuk.

2 Lokaal samenwerken

Op lokaal niveau samenwerken aan een aanpak van eenzaamheid. Dat is gemakkelijk gezegd; maar hoe doe je dat? In dit hoofdstuk staan we stil bij de noodzaak, betrokken partijen, de manier waarop samenwerking mogelijk is en delen wij de belangrijkste inhoudelijke keuzes waar u voor komt te staan als u aan de slag gaat.

Waarom lokaal samenwerken?

Het vorige hoofdstuk leerde dat eenzaamheid een divers en complex probleem is, dat bovendien per persoon kan verschillen. Meer specifiek:

- Het is een ingewikkeld vraagstuk; daarom is het belangrijk om eenzaamheid niet als één persoon of organisatie met één type doelgroep en/of deskundigheid op te pakken. Samenwerking met anderen biedt veel meer mogelijkheden: u kunt oog hebben voor alle aspecten, er zijn meer activiteiten beschikbaar, verwijzing is mogelijk, samen kun je leren van alle ervaringen én het is mogelijk om taken te verdelen;
- Er bestaan geen 'simpele' oplossingen; daarom is het belangrijk om in te zetten op langjarige aandacht voor een duurzame aanpak van eenzaamheid. Alleen op die manier zijn wezenlijke verbeteringen voor veel mensen te verwachten;
- Het gaat over individuen: effectieve activiteiten zullen per eenzame persoon aangeboden moeten worden. Dit kan alleen op lokaal niveau, waar mensen en organisaties actief zijn die in contact kunnen komen met mensen die eenzaam zijn of dreigen te worden.

Kortom: alleen in samenwerking met anderen in uw gemeente of regio maakt u de grootste kans om effectieve activiteiten voor verschillende mensen te bieden.

Samenwerking door wie?

De praktijk leert dat veel verschillende mensen en organisaties een rol kunnen spelen bij de lokale aanpak van eenzaamheid:

- Verschillende mensen: het kan iets zijn voor eenzame mensen zelf, betrokken burgers, individuele vrijwilligers en/of professionals;

- Verschillende rollen: het kan gaan om mensen in de uitvoering, om managers en om bestuurders;
- Verschillende organisaties: het kan gaan om de gemeentelijke overheid, burgerinitiatieven, vrijwilligersorganisaties, maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven.

Voorbeelden van samenwerkingspartners

Deze partijen kunnen betrokken zijn bij de lokale aanpak van eenzaamheid.

- De gemeente via bestuur, beleid en bijvoorbeeld Wmo-loketten;
- Wijkteams;
- Welzijnsorganisaties;
- Wijkorganisaties;
- Zorgorganisaties, zoals thuiszorgaanbieders;
- Ouderenadviseurs;
- Buurt-, maatschappelijk en sociaal werkers;
- Woningcorporaties;
- Sport-, cultuur-, natuur-, jongeren-, ouderen-, patiënten-, mantelzorg- en andere clubs en verenigingen;
- Bibliotheken;
- Levensbeschouwelijke organisaties, zoals kerkgenootschappen;
- Bedrijven die bij eenzamen over de vloer komen, bijvoorbeeld voor cv-onderhoud, meteropname of de aanleg of onderhoud van internetaansluitingen.

KOPLOPERPLAATS AMSTERDAM

Eenzaamheid gemeentelijke prioriteit

Amsterdam is de stad waar de eerste lokale coalitie van maatschappelijke organisaties tegen eenzaamheid ontstond, nu tien jaar geleden. De Coalitie Erbij Amsterdam zorgt voor bijeenkomsten van de elf coalitiepartners, waarin informatie-uitwisseling, inhoudelijke afstemming onder meer over maatjesprojecten en de organisatie van de Week tegen Eenzaamheid centraal staan. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid treedt

de coalitie naar buiten met de Lieve Amsterdamer-kaartjesactie en een Kom erbij-festival. Daarnaast wordt regie gevoerd op vele initiatieven met betrekking tot de langste eettafel binnen de verschillende wijken van de stad. Vanaf 2016 geeft de gemeente Amsterdam het thema eenzaamheid extra beleidsmatige en financiële prioriteit. Tussen coalitie en gemeente wordt intensief samengewerkt. In een 'snapshot' presenteert de gemeente onderzoeksresultaten en stand van zaken over de stedelijke aanpak eenzaamheid.

Hoe pakt u samenwerking op? Een stappenplan

Samenwerking tussen mensen en organisaties is niet eenvoudig. Het is zelfs een apart vakgebied binnen wetenschappelijke studies en opleidingen. Daarom doen wij u hier een eenvoudige handreiking via een stappenplan. Dat plan zal in uw eigen situatie ongetwijfeld anders uitpakken, maar u kunt het als basis en referentie gebruiken.



Stap 1: initiatief nemen

Lokale samenwerking komt niet vanzelf tot stand. Er zal iemand moeten zijn om het initiatief te nemen.

Wat: het initiatief nemen betekent het onderwerp agenderen. En agenderen is in eerste instantie niets meer dan: erover praten met anderen.

Wie: het maakt niet uit wie het eerste initiatief neemt om eenzaamheid lokaal op de agenda te krijgen: professional, vrijwilliger, burger of eenzame zelf. Als het belang en de urgentie van die aanpak maar gevoeld wordt. De eerste mensen zijn pioniers: daarvoor is een sterke overtuiging van nut en noodzaak een vereiste.

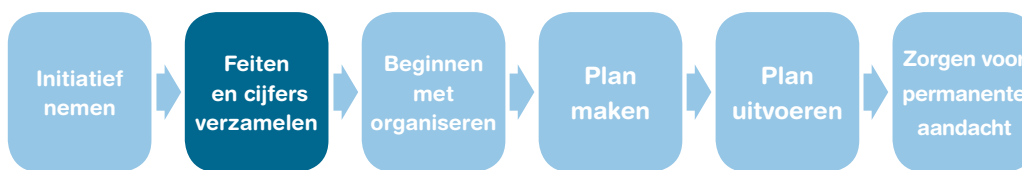
Waarom: de aanleiding voor het initiatief kan verschillend zijn. Bijvoorbeeld een persoonlijke ervaring met eenzaamheid bij zichzelf of een ander, aandacht via de media voor dit thema, lokale verkiezingen of het inzicht dat de bestaande gemeentelijke aandacht tekortschiet.

KOPLOPERPLAATS DEN HELDER

Onderzoek en train-de-trainer

In opdracht van de gemeente is in 2016 een projectgroep rond het thema eenzaamheid bij ouderen aan de slag gegaan met als trekkers GGD en sociaal werk MEE & de Wering. Gestart is met een kwalitatief en kwantitatief

onderzoek onder ouderen. Anno 2017 wordt gewerkt aan versterking van het wijknetwerk, loopt een train-de-trainertraject voor het signaleren van eenzaamheid om kennis breed door te geven, huisbezoeken door dertig vrijwilligers bij 75-plussers, en er is een toezegging van de gemeente voor een vervolg gericht op meer doelgroepen.



Stap 2: feiten en cijfers verzamelen

Een volgende stap is inzicht te krijgen in feiten en cijfers over eenzaamheid in uw werkgebied. De volgende vragen kunt u onderzoeken.

- Hoeveel mensen hebben te maken met eenzaamheid?
- Om hoeveel mensen gaat het voor de verschillende doelgroepen, bijvoorbeeld jongeren, ouderen, mensen met een beperking, mantelzorgers, mensen met een migratie-achtergrond, mensen die leven in armoede, laaggeletterden en alleenstaanden?
- Hoe is de spreiding over uw werkgebied? In welke wijken of delen van dorpen of steden wonen de meeste eenzamen?

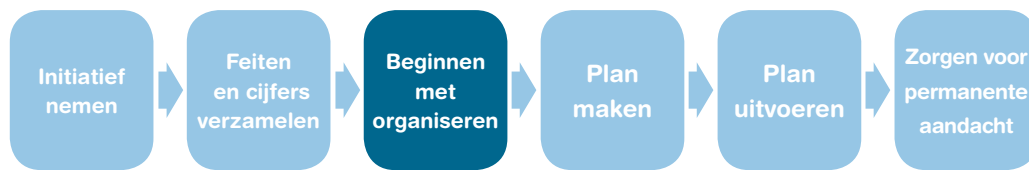
In elke gemeente is het eenzaamheidsprofiel anders. En zal een toekomstige aanpak verschillen van die in andere gemeenten. De gemeentelijke overheid en de GGD van uw gemeente beschikken vaak over onderzoeksresultaten waar u deze feiten en cijfers uit kunt halen. (Bij de GGD kunt u vragen naar de Gezondheidsmonitor.)

KOPLOPERPLAATS ZOETERMEER

Een open platform

De integrale aanpak van eenzaamheid wordt geïnitieerd vanuit OPEZ, het Open Platform tegen Eenzaamheid Zoetermeer. Het platform is toegankelijk voor zowel vertegenwoordigers van (vrijwilligers-)organisaties als ook voor individuele burgers die een steentje willen bijdragen in de aanpak van eenzaamheid. Basis is (professionele) belangstelling

en betrokkenheid. Een belangrijk instrument om Zoetermeeders te inspireren eenzaamheid aan te pakken is de in 2016 door Buddy Netwerk ontwikkelde Zoetermeerse Samen Schatkaart, die zowel in print als digitaal is verschenen. Organisaties en vrijwilligers worden getraind om deze kaart te gebruiken. Naast vele activiteiten het hele jaar door, verschijnt ieder jaar een uitgebreid activiteitenoverzicht speciaal voor de Week tegen Eenzaamheid.



Stap 3: beginnen met organiseren

Om samen met andere mensen en organisaties in uw gemeente eenzaamheid aan te pakken, is het noodzakelijk om deze samenwerking te gaan organiseren. Dat kunt u doen door mensen uit te nodigen om mee te doen, bijvoorbeeld via een startconferentie over het onderwerp. Doel van die conferentie kan zijn om deelnemers te werven voor een eerste lokale 'werkgroep eenzaamheid'. Doe hierbij met name een beroep op ervaringsdeskundigen (die u of anderen uit hun eigen praktijk wellicht kennen), betrokken burgers, de gemeente (beleid en Wmo-loket), wijkteams, welzijns- en wijkorganisaties, thuiszorg, buurtwerkers en relevante vrijwilligers- en maatschappelijke organisaties die in uw gemeente actief zijn. Tot en met deze stap bent u veelal minimaal zes maanden bezig.

KOPLOPERPLAATS WINTERSWIJK

Bedrijfsleven betrekken

In Winterswijk is het gelukt het bedrijfsleven warm te krijgen voor het thema eenzaamheid en dat ondersteunt nu initiatiefnemers van activiteiten op wijk- en lokaal niveau. Dat doet het via de 'Winterswijkse Uitdaging', een bedrijvennetwerk dat bedrijven uitdaagt om maatschappelijk betrokken te ondernemen door stichtingen en verenigingen te ondersteunen. Tegelijk worden clubs

en verenigingen gevraagd bij hun activiteiten meer oog hebben voor het voorkomen en doorbreken van eenzaamheid. Voorbeeld: in de laatste Week tegen Eenzaamheid kregen trainers, vertrouwenspersonen, bestuurders en vrijwilligers van sportverenigingen een workshop over het herkennen van eenzaamheid. Spil in de coördinatie van het opzetten van een eenzaamheidsaanpak in Winterswijk was eerst Humanitas en is per 2017 het Sociaal Team van de gemeente.



Stap 4: plan maken

Met de eerste werkgroep kunt u een plan maken om eenzaamheid in uw gemeente aan te pakken. Daarvoor benoemen we twee onderdelen.

1. Inventariseer bestaande situatie

Het is belangrijk om te beginnen met een inventarisatie van bestaande initiatieven:

- Welk beleid en welke uitvoering heeft de gemeente rond eenzaamheid; waar is aansluiting mogelijk, bijvoorbeeld in beleidsplannen, sociale participatie, wijkgericht werken of integraal sociaal beleid?
- Welke organisaties zijn actief rond dit thema via activiteiten of voorzieningen?
- Wat is er eerder gebeurd in uw gemeente en welke inzichten heeft dat opgeleverd?
- Welke samenwerkingsverbanden zijn er al die hier (ook) mee aan de slag kunnen?

Met deze inzichten kunt u bestaande inzet en huidig aanbod gaan verbinden en verbreden en hoeft u niet ‘vanaf nul’ te beginnen. Ook kunt u beoordelen hoe dekkend, deskundig en gevarieerd het aanbod voor preventie en bestrijding van eenzaamheid reeds is en hoe u eenzamen bereikt.

KOPLOPERPLAATS MIDDELBURG

Kunst betrekken voor andere blik

Een kunstenaar in de wijk helpt mensen die meer sociale contacten wensen uit hun woning te krijgen naar het inloophuis om samen creatief aan de slag te gaan. Aan zo'n project merk je dat KunstEducatie Walcheren deel uitmaakt van de kerngroep die samenwerkt tegen eenzaamheid – met Resto VanHarte en de Manteling.

De kerngroep wordt door de gemeente gesteund met een subsidie. In 2017 is een cursus voor eenzame mensen begonnen. Ook op de agenda: deskundigheidsbevordering van vrijwilligers en professionals en het zichtbaar maken van eenzaamheid door een portrettengalerij. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid 2016 werkten veel organisaties samen aan een Kom erbij Festival op Walcheren.

2. Maak keuzes en stel prioriteiten

Nadat u inzicht heeft in de bestaande situatie, kunt u inhoudelijke en organisatorische keuzes maken en prioriteiten stellen. In de volgende paragraaf komen deze expliciet aan bod. Daarbij zult u ook aandacht moeten hebben voor:

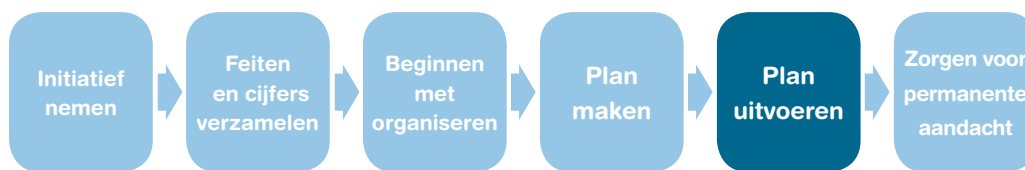
- Prioriteiten en haalbaarheid: maak keuzes wat u (nu) wel en niet doet en sta stil bij de haalbaarheid van uw plannen. Zijn ze niet alleen ambitieus, maar ook realistisch?
- Bemensing: wie doet wat?
- Planning: wat doet u wanneer?
- Financiën: welke financiële middelen zijn nodig, beschikbaar en/of kunnen geworven worden? Denk hierbij aan een gemeentelijke subsidie of fondsenwerving via crowdfunding, lokale, regionale of landelijke fondsen of sponsoring door bedrijven in geld of natura.
- De organisatie: hoe wilt u de samenwerking beleggen? Wilt u deze formaliseren in een stichting of vereniging, informeel opereren of onderbrengen bij een bestaande organisatie? Welke werkafspraken maakt u, hoe informeert en communiceert u intern en extern, hoe loopt de besluitvorming, wie mag deelnemen?
- Overige zaken: hoe wilt u de voortgang en resultaten volgen, hoe zorgt u ervoor dat uw gezamenlijke inzet voldoende 'kwaliteit' heeft?

KOPLOPERPLAATS BOXTEL

Vervoer verbeteren

De lokale aanpak van eenzaamheid is in Boxtel ingebed in de structuur van WoonWijs, een netwerk waarin verschillende projecten op het gebied van wonen, beweging, eenzaamheid en dementie geïmplementeerd zijn. In de stuurgroep zitten vrijwilligers van (ouderen-)organisaties en uitvoering wordt mede gedaan door professionals. Speciale aandacht is er voor ontmoeting, contact en vervoer. Om mensen die moeilijk de deur

uit komen, toch te laten deelnemen aan de samenleving worden o.a. tuk tuks ingezet om vervoer naar de verschillende activiteiten en ontmoetingsgroepen te verbeteren en wordt bezien of de route van verschillende buurtbussen aangepast kan worden. Andere projecten zijn: Lekker opscheppen met de burens (eetgroepjes in de buurt), Beweegtuin (samen bewegen in de buitenlucht met na afloop gezellig samen koffiedrinken) en Naaste Buur (digitaal platform dat vraag en aanbod bij elkaar brengt).



Stap 5: plan uitvoeren

Als u een plan hebt, dan wilt u dit natuurlijk uitvoeren. Immers: geen woorden maar daden! Daar hoort bij dat u samen ook bijhoudt hoe de uitvoering vordert, wat er goed gaat, wat er minder goed gaat, wat u leert en hoe u dit plan telkens kunt bijstellen. De ervaring leert dat de samenwerking in en uitvoering van stappen 4 en 5 minstens twee jaar moeten duren om eenzaamheid goed te kunnen aanpakken. Dat kan via verschillende mensen plaatsvinden.

KOPLOPERPLAATS MEDEMBLIK

Natuurlijke verbindingen

De bestaande contacten van het sociaal werk met zorginstellingen, gemeentelijke organisaties en burgers zorgden voor natuurlijke verbindingen rond het thema eenzaamheid bij ontwikkelingen als het langer thuis

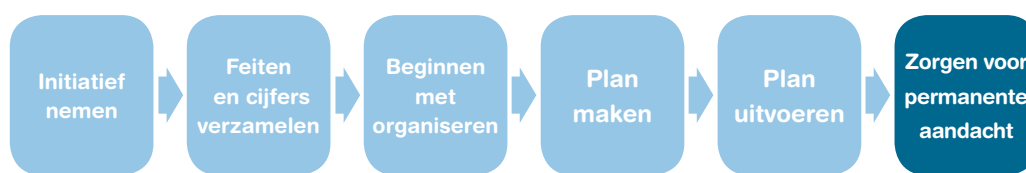
blijven wonen van ouderen en het wegvallen van dagbesteding voor hele groepen. Mensen worden actief doorverwezen. Wijkteams hebben kennis gekregen van allerlei vormen van eenzaamheid en mogelijke aanpak. Eenzaamheid heeft een plek op de agenda van de gemeente in beleid en budget.

KOPLOPERPLAATS BEESEL

Uit de mensen zelf

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid 2016 aten meer dan tweehonderd mensen samen aan een enorme eettafel op de Rijksweg in het Limburgse Reuver, een kern in de gemeente Beesel. Het evenement was georganiseerd door de jonge buurtvereniging De Bloom. Het past bij de boodschap die de samenwerkende

organisaties in Beesel uitdragen: een effectieve aanpak moet uit de mensen komen en niet uit de bestuurskamers. Onder meer zorg en welzijn, zorgboerderijen, buurtverenigingen, parochie, burgerinitiatieven en gemeente nemen deel in de Beeselse samenwerking tegen eenzaamheid. Kartrekker is het opbouwwerk Synthese.



Stap 6: zorgen voor permanente aandacht

Het is belangrijk vanuit de samenwerking geleidelijk te werken aan permanente aandacht voor het onderwerp eenzaamheid in uw gemeente. Dat kan onder andere via aandacht voor:

- **Organisatie:** de manier waarop u de samenwerking vormgeeft kan blijvende aandacht mogelijk maken. Zo kunt u ervoor kiezen om een aparte stichting of vereniging op te richten, die zorgt voor goede lokale inbedding en lokaal commitment van partijen, bijvoorbeeld een lokale Coalitie Erbij.

KOPLOPERPLAATS OPSTERLAND

Integrale aanpak

Partijen in Opsterland hebben gekozen voor een integrale aanpak van eenzaamheid. Dat is een aanpak die wordt gedragen door zowel de vrijwilligers- als de professionele organisaties met een gezamenlijke visie op eigen regie en versterken van het sociale netwerk. In de eerste fase was er

aandacht voor het creëren van draagvlak en het formuleren van een visie. Daarna werd een actieplan uitgevoerd, om tot slot te evalueren, bij te stellen en te borgen. De aanpak is geïntegreerd in de aanpak van de gebiedsteams die in 2015 van start gingen. Ook wordt ingezet op activiteiten om het taboe op eenzaamheid te doorbreken met een Kom erbij Week, filmpjes en media.

KOPLOPERPLAATS GRONINGEN

Jeugdcoalitie

In Groningen is er specifiek aandacht voor eenzaamheid onder jongeren. In 2016 ontstond een jeugdcoalitie met partijen uit welzijn, ggz, CJG, jongerenwerk, onderwijs en maatschappelijk werk. Maar er worden meer sporen bewandeld. Een stadsbrede Groninger Coalitie Erbij is

in oprichting en bij de integrale aanpak van eenzaamheid wordt juist wijkgericht gewerkt. Er is een startnotitie opgesteld. In de verschillende wijken wordt samengewerkt, geëxperimenteerd en ontwikkeld rond eenzaamheid, waarbij de daarvoor geschikte wijken en werkers zich zelf opwerpen. Kartrekker is voor vier jaar Humanitas, dat hiervoor ondersteund wordt vanuit de gemeente.

- Aansluiting bij lokaal beleid: voor langdurige aandacht voor eenzaamheid is een beleidsmatige verankering in het gemeentelijk beleid zeer bevorderlijk. Op grond van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), het VN-verdrag voor rechten van mensen met beperkingen en de Participatiewet hebben gemeenten belangrijke wettelijke verantwoordelijkheden. U kunt er met de gemeente naar streven om:
 - ▶ Het thema eenzaamheid op te nemen in beleid, verordeningen en nadere regels;
 - ▶ Beleidsinstrumenten te toetsen op eenzaamheid, bijvoorbeeld de zelfredzaamheidsmatrix;
 - ▶ Een koppeling te maken met Wmo-beleidsuitgangspunten, zoals eigen kracht, regie en zelfredzaamheid van burgers. Daar past ook een koppeling met langer zelfstandig thuis blijven wonen, wijkteams, het Wmo-loket en de bevordering van sociale cohesie en samenhang in wijken en het voeren van integraal sociaal beleid bij;
 - ▶ (Innovatieve) projecten de ruimte te geven op het vlak van eenzaamheid, bijvoorbeeld via burgerinitiatieven, het *right to challenge*, als opdracht aan welzijnsorganisaties of als onderdeel van prestatieafspraken met zorgaanbieders.
- Motivatie van betrokkenen: de kans op permanente aandacht voor eenzaamheid neemt toe als alle betrokkenen gemotiveerd blijven. Dit kunt u versterken door onder andere:
 - ▶ Ervoor te zorgen dat deelnemers elkaar leren kennen, zodat er een grotere persoonlijke betrokkenheid ontstaat;
 - ▶ Ervoor te zorgen dat de aanpak een *gezamenlijke* aanpak is en oog te hebben voor ieders verwachtingen, zodat teleurstellingen voorkomen kunnen worden;
 - ▶ Goede afspraken te maken, ook weer gericht op het voorkomen van onnodige spanning en teleurstellingen;

KOPLOPERPLAATS BREDA

Nadruk op 'omdraaien'

Het adagium in Breda is 'omdraaien': niet problematiseren en mensen die zich eenzaam voelen als slachtoffer behandelen, maar de blik richten op zingeving en ertoe doen. In 2014 is het samenwerkingsverband Coalitie Erbij Breda ontstaan met partijen uit welzijn, zorg, onderwijs, sport,

kunst en cultuur, woningcorporatie en gemeente. Voor vrijwilligers is een e-learning over eenzaamheid ontwikkeld die aangeboden wordt via de vrijwilligersacademie. Eenzaamheid is een thema binnen de integrale wijkaanpak. De trekkers van de wijkwerkgroepen eenzaamheid zijn lid van de stedelijke werkgroep Coalitie Erbij Breda.

- ▶ Altijd samen uw successen te vieren;
- ▶ Te zorgen voor een goede kartrekker en voorzitter en andere taken binnen het samenwerkingsverband te rouleren;
- ▶ Ervoor te zorgen dat deelnemers handelingsbevoegd zijn en toestemming van hun organisatie hebben om zich langer te mogen committeren. Dit zorgt voor continuïteit en kan een stroperig proces voorkomen;
- ▶ Het lokale samenwerkingsverband een goede en zichtbare lokale positie te geven, waardoor mensen zich graag willen aansluiten. Dit kan via onder andere inspirerende bijeenkomsten, een website en pr-activiteiten;
- ▶ Aan te sluiten bij landelijke acties zoals de Week tegen Eenzaamheid en landelijke pr.

KOPLOPERPLAATS ALBLASSERDAM

Preventie

De coalitie tegen eenzaamheid in het Zuid-Hollandse Alblasserdam zet in op preventie. Voor goede preventie is signalering van vroegtijdige eenzaamheid nodig en het slechten van het taboe op eenzaamheid. Daarom waren er de afgelopen jaren veel acties: de Week tegen Eenzaamheid, een actie rond zomereenzaamheid, 'Kerstzaam'

en een winteractie in de donkere dagen van het jaar. Vrijwilligers zijn getraind in signaleren van eenzaamheid. De brede coalitie kent een beleidsgroep voor visie en afstemming met andere partijen in zorg en welzijn; en een bezoekersgroep van vrijwilligers die vraag en aanbod bij elkaar brengen: mensen die eenzaam zijn en de bezoekende vrijwilligers van de diverse organisaties.

KOPLOPERPLAATS DEN BOSCH

Infopunt ontmoeting & contact

In Den Bosch is de informatie voor mensen die graag anderen willen ontmoeten en nieuwe contacten willen leggen goed toegankelijk gemaakt. Activiteiten en projecten zijn opgenomen op een pagina 'Ontmoeting en contact' in de Bossche sociale kaart. Welzijn Divers beheert een informatiepunt onder dezelfde naam.

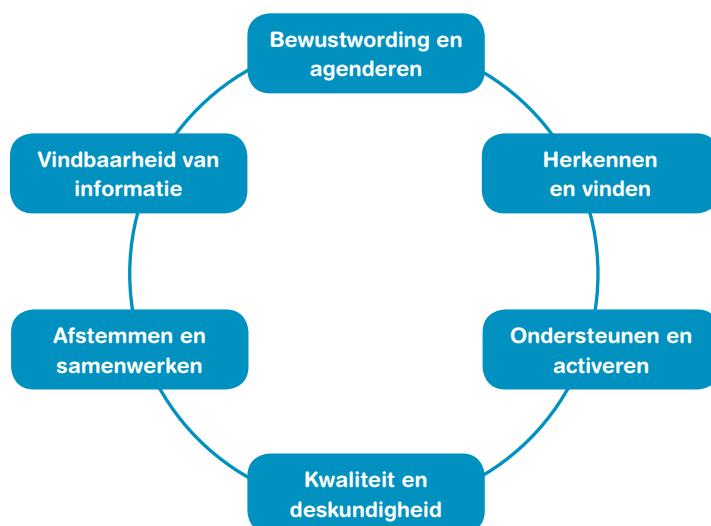
Ook is het mogelijk hier cliënten aan te melden voor een participatiecoach van Welzijn Divers (55-plussers) of Tandem vrijwilliger van Humanitas (55-minners). Samen met de gemeente zijn Humanitas en Welzijn Divers de kartrekkers van de Bossche campagne tegen eenzaamheid 'Samen is leuker'. Netwerkpartners komen regelmatig bij elkaar om elkaar te informeren over hun activiteiten tijdens de door Humanitas georganiseerde netwerkbijeenkomsten.

Inhoudelijke en organisatorische keuzes

Bij de ontwikkeling en uitvoering van de samenwerking en uw plannen zult u verschillende keuzes moeten maken, zoals gemeld bij stap 4 hierboven. Een aantal keuzes zal persoonlijk en lokaal zijn. Andere keuzes zijn algemener van aard. Die laatste soort delen we hier met u.

Op welk deel van het geheel richt u zich?

De aanpak van eenzaamheid kent zes onderdelen, die met elkaar samenhangen en feitelijk één geheel vormen. Het zal meestal niet mogelijk zijn om deze alle zes tegelijkertijd aan te pakken; u zult dus moeten kiezen. Het gaat om de volgende onderdelen.



KOPLOPERPLAATS ZWOLLE

Gewoon doen

Het projectteam 'Zwolle Ontmoet' heeft zich sterk gericht op 'doen'. Kort door de bocht: niet lullen, maar poetsen. Als het een keer misgaat, dan is dat jammer, dan leren de deelnemers ervan en doen ze het de volgende keer anders. Daarbij hoort vooral niet denken in problemen en moeilijkheden, maar de blik op het positieve. Het woord 'eenzaamheid'

wordt in de communicatie zoveel mogelijk vermeden. Dat schrikt de doelgroep af. Tastbare resultaten zijn in 2015 bij de start van het project De Langste Eettafel met ruim 300 bezoekers en in 2016 een Kom erbij Festival met meer dan 500 bezoekers. Op de website Samenzwolle.nl komen vraag en aanbod samen. Hoewel er geen stadsbrede samenwerking is en partijen hun eigen activiteiten doen, weten ze elkaar te vinden.

Bewustwording en agenderen: het is belangrijk dat mensen en organisaties zich bewust zijn van het vóórkomen van eenzaamheid, de consequenties voor mens en samenleving en de mogelijkheden om hier samen wat aan te doen. Zonder bewustwording en agendering is een gerichte aanpak niet mogelijk. U kunt zich hiertoe bijvoorbeeld aansluiten bij de landelijke Week tegen Eenzaamheid.

Herkennen en vinden van eenzame mensen. Vrijwel niemand die zich eenzaam voelt, komt hier openlijk voor uit. Op eenzaamheid rust een taboe. Er zijn lichamelijke, sociale en omgevingssignalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Om deze te herkennen kunt u gebruik maken van zogenaamde signaleringskaarten, bijvoorbeeld die van:

- NHL Hogeschool en Timpaan Welzijn;
- Coalitie Erbij;
- Willie Oldengarm

Ook kan het bijvoorbeeld goed zijn om de aandacht voor eenzaamheid door ouderenadviseurs te versterken. Ouderenadviseurs vragen er vaak wel naar, maar mogelijk doen ze te weinig met de signalen. Ook kan het goed zijn om de non-respons op uitnodigingen van de ouderenadviseur verder te onderzoeken; eenzaamheid en sociaal isolement kunnen een oorzaak zijn van die non-respons.

Ondersteunen en activeren van eenzamen. Als u eenzame mensen kent, dan kunt u hen ondersteunen en activeren. Hiervoor zijn tientallen activiteiten beschikbaar, die u in uw eigen gemeente kunt inzetten of ontwikkelen. Het volgende hoofdstuk is helemaal gewijd aan deze activiteiten.

KOPLOPERPLAATS DORDRECHT

Gezamenlijke activiteiten

Een Kom erbij Festival, straatacties en Kerst-Inns. De samenwerking tussen Dordtse maatschappelijke organisaties heeft onder meer geleid tot gezamenlijke activiteiten om eenzaamheid te bestrijden. Maar ook tot het delen van kennis en het samen ontwikkelen van visie en beleid t.a.v. eenzaamheid. Deze verbinding

heeft de aanpak van eenzaamheid in Dordrecht versterkt. De gemeente heeft eenzaamheid als thema opgenomen in het Wmo-beleid met een uitgebreid ondersteuningsaanbod voor kwetsbare en eenzame ouderen en bijvoorbeeld trainingen in eenzaamheid signaleren voor vrijwilligers. Voor 2017 is eenzaamheid een speerpunt in het subsidiekader kleine subsidies. Daardoor wordt er extra ingezet op voorkomen en bestrijden eenzaamheid.

Kwaliteit en deskundigheid. In uw gemeente en vanuit uw samenwerking zijn straks mensen aan de slag om eenzamen te bereiken, te vinden en te ondersteunen. Het is belangrijk dat zij deskundig zijn en hun werk zo goed mogelijk doen. Er zijn verschillende manieren om deze deskundigheid te verhogen of te borgen:

- Een gratis e-learningprogramma van de vrijwilligersacademie in Breda gericht op het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid voor vrijwilligers en beroepskrachten;
- Werkboek Eenzaam ben je niet alleen, ontwikkeld door de Wmo-werkplaatsen dat gericht is op het (leren) luisteren naar de persoon en vervolgens het samen bepalen van volgende stappen;
- De sites www.eenzaam.nl en www.samentegeneenzaamheid.nl van Coalitie Erbij;
- Het Wat werkt-dossier van Movisie;
- Themapagina Eenzaamheid van het ministerie van VWS;
- De site van Coalitie Erbij Rotterdam;
- De Snapshot Eenzaamheid Amsterdam;
- Informatie door de gemeente Zoetermeer;
- De Facebookpagina van de Haagse Community tegen Eenzaamheid.
- Een overzicht van een selectie van meer dan vijftien verschillende trainingen en workshops op de site van Coalitie Erbij.

Handig: documenten en links op één webpagina

Alle in deze handreiking genoemde documenten en links vindt u ook op de webpagina www.samentegeneenzaamheid.nl/handreiking

KOPLOPERPLAATS DIEMEN

Welzijnscoach

Een resultaat van de Diemense samenwerking tussen gemeente, Stichting Welzijn Diemen en de GGD is een nieuwe schakelfunctie tussen zorg en welzijn: de welzijnscoach. Afgelopen jaar laat een stijgend aantal doorverwijzingen door huisartsen naar de welzijnscoach zien. De

campagne Eenzaamheid in de Zorg heeft zorgpartijen bij elkaar gebracht om te kijken wat er mogelijk is. Naast de kerngroep van gemeente, welzijn en GGD is er een brede werkgroep Eenzaamheid met relevante maatschappelijke partijen, die jaarlijks bij elkaar komt en samen de Week tegen Eenzaamheid vormgeeft.

Afstemmen en samenwerken. Het plezier, het gemak en de effectiviteit rond de aanpak van eenzaamheid staat of valt voor een groot deel met goede samenwerking tussen alle partijen. Aandacht voor en investeringen in de samenwerking zijn daarom erg belangrijk. Er is veel algemene literatuur beschikbaar over prettig, constructief en effectief samenwerken en wordt hier niet specifiek benoemd.

Vindbaarheid van informatie van en over eenzaamheid. Voor alle betrokkenen is het makkelijk en snel kunnen vinden van algemene en lokale informatie over eenzaamheid van groot belang. Deze constatering gaat uit van de gedachte dat kennis bepalend is voor iemands houding en vervolgens iemands gedrag om zich actief, deskundig en blijvend in te zetten voor de lokale aanpak van eenzaamheid. U kunt hiervoor gebruik maken van bronnen bij anderen en/of deze als inspiratie gebruiken voor uw eigen lokale informatievoorziening:

Keuze voor doelgroepen

Wilt u zich met uw lokale aanpak van eenzaamheid richten op specifieke doelgroepen? Bijvoorbeeld op jongeren, ouderen, mantelzorgers, mensen met een migratie-achtergrond, mensen die leven in armoede, laaggeletterden, zorgvragers of zorgmijders? Naast de eventuele keuze voor een specifieke groep eenzame mensen, kunt u ook een andere doelgroepskeuze maken. Richt u zich op eenzamen zelf, op hun netwerk, op vrijwilligers, op professionals of op burgers en/of burgerinitiatieven? Deze keuzes zijn bepalend voor uw aanpak, te betrekken partijen en activiteiten.

KOPLOPERPLAATS LEUSDEN

Deskundigheidsbevordering

Een expliciete doelstelling van Coalitie Erbij Leusden is om inwoners, vrijwilligers en professionals deskundigheidsbevordering te laten ondergaan rond het signaleren van eenzaamheid. Zo wordt gewerkt met een signaleringskaart om te leren hoe iedereen het gesprek kan aangaan en wordt een training 'gesprekstechnieken' aangeboden

aan de eenzaamheidsambassadeurs van de coalitie. Wie ook een training in signaleren van eenzaamheid (en dementie) krijgen? Caissières van een aantal supermarkten. Een ander in het oog springend initiatief zijn de seniorenvriendelijke babbelbankjes, die het gesprek op straat moeten stimuleren. De coalitie in Leusden is breed: welzijn, gemeente, vrijwilligers, GGD, jongerenwerk, huisartspraktijken en wijkverpleging zijn onder meer vertegenwoordigd.

Op welk geografisch gebied richt u zich?

Wilt u zich met uw aanpak richten op de hele gemeente? Of richt u zich (eerst) op bepaalde wijken/gebieden met een specifieke doelgroep, waar bepaalde organisaties actief zijn of waar wellicht meer eenzame mensen wonen? Ook deze keuze is bepalend voor uw aanpak, te betrekken partijen en activiteiten.

Overige vragen

Naast bovenstaande vragen kunt u nog meer vragen stellen:

- Richt u zich op eenzaamheid in bepaalde perioden waar deze vaker voorkomt, zoals zomereenzaamheid of eenzaamheid rond de feestdagen?
- Hebt u voldoende oog voor nieuwe, digitale oplossingen die kunnen helpen bij het voorkomen of verminderen van eenzaamheid?
- Richt u zich op preventie van eenzaamheid en/of het verminderen ervan?
- Richt u zich met uw aanpak actief op 'eenzaamheid', waar deze handreiking hoofdzakelijk over gaat. Of op (voorkomen/verminderen van sociaal isolement. Bij sociaal isolement gaat het vooral om de omvang van het sociaal netwerk, bij eenzaamheid gaat het, naast de omvang, ook om de kwaliteit van het sociaal netwerk.

Tot slot: tips voor goede samenwerking

Dit hoofdstuk ging over het realiseren van goede samenwerking op lokaal niveau. Aan bod kwamen de noodzaak, samenwerkingspartijen, te zetten stappen en te maken keuzes. Hoewel er over samenwerking nog veel meer te zeggen valt, eindigen we met de belangrijkste tips die de afgelopen jaren in de praktijk naar voren zijn gekomen.

KOPLOPERPLAATS ROTTERDAM

Brede coalitie

Het ontwikkelen en verspreiden van opgedane kennis over eenzaamheid ziet Coalitie Erbij Rotterdam als een belangrijke taak. Bij de coalitie zijn anno 2017 ruim tachtig organisaties aangesloten uit allerlei sectoren: onder meer welzijn, zorg, wonen, fondsen, vrijwilligers, kunst en sociale ondernemingen. Uit de cijfers blijkt eenzaamheid in de havenstad relatief veel voor te komen. Ook is er in de

stad veel aandacht voor het thema. Met het actieprogramma Voor Mekaar is de gemeente Rotterdam in 2014 de uitdaging aangegaan om eenzaamheid tegen te gaan. Met name onder ouderen. In elke Rotterdamse wijk moet een ontmoetingscentrum komen, alle 75-plussers krijgen jaarlijks bezoek vanuit een welzijnsinstelling en een meldpunt sociaal isolement wordt opgezet. De gemeente werkt in het programma samen met de Rotterdamse Coalitie Erbij.

- Over de mensen: ga goed na wie u aan tafel krijgt en in welke hoedanigheid: directie, beleid, uitvoering? Welk mandaat heeft degene die aanschuift?
- Over informatie: zorg ervoor dat betrokken organisaties elkaars activiteiten en positie goed kennen.
- Over de benadering: het is verstandig om mensen die eenzaam zijn vanuit hun kracht te benaderen, en naar hen toe het woord eenzaamheid te vermijden.
- Te bespreken: samenwerking tussen vrijwilligers en professionals kan moeilijk zijn, net als samenwerking tussen zorgaanbieders die elkaar als concurrent beschouwen. Benoem en hanteer deze verschillen.
- Over persoonlijke betrokkenheid: maak het persoonlijk en bespreek ieders persoonlijke raakvlak met het thema eenzaamheid. Daarbij is ook te bespreken wat samenwerking voor ieder is.
- Over de werkwijze: werk planmatig en zoek in het overleg naar de balans tussen formeel overleg vanuit een agenda en informele uitwisseling. Zorg voor een goede voorzitter en maak werkafspraken.
- Over samenwerking: accepteer dat het netwerk blijft wisselen en veranderen. Spreek belangen uit. Trek niet aan een dood paard; organisaties of mensen die niet willen, hoeven niet te participeren. Spreek dezelfde taal.
- Over leren en kennis: vraag elkaar advies aan de hand van casussen, zorg dat er een hoog niveau van leren en kennisdeling is. Verhoog elkaars kennisniveau door het bieden van diverse soorten informatie over eenzaamheid. Leer van elkaars specialismen.
- Over tempo: pas op voor te snel “doen”, neem de tijd voor goede analyses.

KOPLOPERPLAATS GOUDA

Korte lijnen

In Gouda en het nabijgelegen Waddinxveen wordt in platforms gewerkt aan een duurzame en integrale aanpak voor eenzaamheid bij ouderen. Partijen uit zorg, welzijn, wonen en diverse vrijwilligersdiensten spreken elkaar en weten van elkaars expertise, diensten en mogelijkheden. De sociale teams zijn

ook aangesloten. Daardoor ontstaan korte lijnen die zorgen voor passende en snelle doorverwijzingen of informatievoorziening als eenzaamheid bij ouderen dreigt of reeds voor problemen zorgt. De platforms wisselen onderling kennis, ideeën en draaiboeken voor activiteiten uit. Jaarlijks is er de week van ‘Zullen we samen ...’.

3 Activiteiten

Uit de voorgaande hoofdstukken weet u dat eenzaamheid een complex probleem is. Ook is u bekend dat alleen via lokale samenwerking een effectieve, duurzame maatwerk-aanpak mogelijk is en weet u hoe u deze samenwerking kunt ontwikkelen. Hierbij ontbreekt nog één cruciaal onderdeel: welke oplossingen of ‘activiteiten’ zijn beschikbaar die helpen eenzaamheid bij mensen te voorkomen of verminderen? Dit hoofdstuk biedt u inzicht in tientallen activiteiten die u kunt gebruiken. Voordat die aan bod komen, delen we een aantal belangrijke inzichten die u helpen ze zo effectief mogelijk in te zetten.

Activiteiten per persoon kiezen

De effectiviteit van veel activiteiten (of: interventies) is niet bewezen; soms werken ze ook niet. Dat komt soms door verkeerd gebruik: ze worden te snel en zonder goede analyse ingezet. Daarom is het belangrijk om per individu goed te luisteren en te kijken naar de oorzaken van eenzaamheidsgevoelens en pas daarna een activiteit te kiezen. Hoewel veel hulpverleners vaak kiezen voor oplossingen die mensen met eenzaamheidsgevoelens in contact brengen met anderen, gaat het niet altijd om méér contact, maar ook om de ervaren kwaliteit van de contacten (Movisie, 2016). Wat ook goed is om te weten: mensen ervaren soms baat op andere punten dan het expliciete doel van de activiteit en de relatie tussen hulpverlener en cliënt vormt een waarde op zich (Machielse, 2015).

Hulpmiddel voor maatwerk

Om activiteiten te kiezen die zo goed mogelijk aansluiten bij iemand met eenzaamheidsgevoelens, kan het helpen om te werken met profielen van mensen. Bij sommigen is eenzaamheid relatief van korte duur, terwijl het bij anderen een structureel probleem is. Sommige mensen willen en kunnen wél contact met anderen aangaan, terwijl er ook mensen zijn die dat (vooralsnog) niet aangaan. Hiermee ontstaan acht verschillende profielen (Machielse, 2011):

- Actieven** voelen zich prettig als ze een actief sociaal leven hebben;
- Geborgen** zoeken een klein netwerk waarin ze zich veilig en beschermd voelen;
- Achterblijvers** verlangen naar de emotionele steun en vertrouwdheid van een hechte relatie;
- Afhankelijken** zoeken geborgenheid in een exclusieve afhankelijkheidsrelatie;
- Compenseerders** vullen het gebrek aan persoonlijke contacten in door functionele activiteiten;
- Buitenstaanders** functioneren het liefst buiten de reguliere samenleving;
- Hoopvollen** hebben veel behoefte aan contacten en hopen dat hun situatie ten goede zal keren;
- Overlevers** hebben de moed opgegeven en zijn uitsluitend bezig met overleven.

Door in elke individuele situatie na te gaan wat voor soort ‘type’ iemand is, scherpt u uw inzicht aan en is de kans groter dat een door u gekozen activiteit daadwerkelijk effect heeft. In bijlage 2 vindt u een uitgebreidere toelichting op deze profielen. NB: zorg ervoor dat deze profielen geen eigen leven gaan leiden, maar blijf altijd kijken naar wie er tegenover u staat!

Toelichting bij de activiteiten

In dit hoofdstuk staan vele activiteiten die u kunt inzetten bij de aanpak van eenzaamheid. Daarbij is het belangrijk om het volgende te melden:

- De selectie is bedoeld als inspiratie en is zeker niet volledig;
- De activiteiten kunt u soms direct toepassen, maar meestal kunt u ze gebruiken ter inspiratie voor ontwikkeling en toepassing door of via uw eigen samenwerking in uw eigen gemeente;
- We onderscheiden twee soorten activiteiten:
 - ▶ Onderbouwde activiteiten: dit zijn activiteiten die voldoende onderzocht of beschreven zijn om te veronderstellen dat ze een positief effect hebben op sommige situaties van eenzaamheid. Dit blijkt uit een wetenschappelijke onderbouwing, positieve impactmeting of een tevredenheidsonderzoek;
 - ▶ Kansrijke activiteiten: dit zijn activiteiten waarvan het goed denkbaar is dat ze werken; tegelijkertijd zijn ze niet hierop onderzocht;
- Elke soort activiteit verdelen we onder naar type activiteit (hoewel er soms mengvormen zijn):
 - ▶ Gericht op ontmoeting en activiteiten in groepsverband;
 - ▶ Activiteiten met een één-op-één-karakter;
 - ▶ Cursussen, gespreksgroepen en therapievormen.
- Per activiteit geven we de essentie van die activiteit voor eenzaamheid aan. Dit betekent dat we in de omschrijving ons alleen richten op de betekenis die de activiteit op eenzaamheid heeft. In veel gevallen zijn er nog meer effecten, maar die laten we hier buiten beschouwing;

- Bij de voorbeelden van onderbouwde activiteiten staan bovendien per activiteit een link naar en de essentie van de bewijsvoering omschreven;
- Per type zijn de activiteiten alfabetisch gerangschikt.

Voorbeelden van onderbouwde activiteiten

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Ontmoeting en activiteiten	
<u>Allegoeds vakanties</u>	<p>Vakanties met gezelschap van anderen voor 65-plussers met een intensieve zorgvraag.</p> <p><i>Onderzoek van de Vrije Universiteit (2012) toont aan dat deelnemers zich door de vakantie meer erbij voelen horen en zich positiever, gelukkiger en minder eenzaam voelen.</i></p>
<u>Bij Bosshardt</u>	<p>Een ontmoetingsplek in de buurt waar iedereen terecht kan voor een kop koffie, luisterend oor, gezellige maaltijden of andere activiteiten. Deelnemers voelen zich thuis, worden gezien en horen erbij.</p> <p><i>Onderzoek van de Vrije Universiteit (2012) concludeert dat een groot deel van de ondervraagden het idee heeft dat Bij Bosshardt hen helpt bij het bestrijden van eenzaamheid.</i></p>
<u>Bridgen: denken en doen</u>	<p>In een groepje leren ouderen bridgen van een ervaren en enthousiaste docent. Hierdoor blijven ouderen deel uitmaken van de gemeenschap.</p> <p><i>Onderzoek van het NIVEL (2012) geeft aan dat deelnemers zich na een jaar minder eenzaam voelen dan voor aanvang van het project. Bovendien geven zij aan meer tevreden te zijn met het aantal sociale contacten en ontmoetingen dat zij hebben.</i></p>
<u>Buurtcirkel</u>	<p>Buurtcirkel is een zorgconcept waarin een groep kwetsbare mensen met ondersteuningsvragen elkaar op basis van hun talenten en krachten ondersteunt. Een vrijwilliger begeleidt de buurtcirkel en professionals zouden geleidelijk terug kunnen treden. Mensen helpen elkaar.</p> <p><i>Onderzoek van Movisie (2017) noemt de belangrijkste bijdrage van Buurtcirkel van sociale aard: deelnemers ervaren een netwerkuitbreiding, leren elkaar kennen en ondernemen sociale activiteiten met elkaar. Buurtcirkel heeft verschillende deelnemers uit een sociaal isolement gehaald.</i></p>

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Ontmoeting en activiteiten	
<u>Huiskamers voor ouderen</u>	<p>Ouderen die slecht lopen, zien en/of horen - en voor wie bestaande sociale activiteiten niet geschikt zijn – kunnen in speciale huiskamers de dagen weer op een leuke manier doorkomen. Ze maken er met elkaar of vrijwilligers een praatje en ondernemen activiteiten.</p> <p><i>In onderzoek van de Vrije Universiteit (2012) zegt bijna de helft van de deelnemers gelukkiger of minder eenzaam te zijn. Driekwart zegt vaker de deur uit te komen of heeft nieuwe contacten opgedaan.</i></p>
<u>Inloophuis voor dak- en thuislozen</u>	<p>Deze inloophuizen voorkomen isolement bij dak- en thuislozen en drugsverslaafden en ondersteunt het een actieve deelname aan de maatschappij. Zij kunnen langskomen voor schone kleren, een douche, ontspanning en een maaltijd.</p> <p><i>In onderzoek van de Vrije Universiteit (2012) zegt een kwart van de deelnemers zich dankzij de inloophuizen minder eenzaam of gelukkiger te voelen. Meer dan een derde heeft door de inloop nieuwe contacten opgedaan.</i></p>
<u>Resto VanHarte</u>	<p>Een of twee avonden per week wordt een gezond en betaalbaar driegangendiner aangeboden, meestal in een school of buurthuis omgetoverd tot gezellig buurtrestaurant. Dit fungeert als ontmoetingsmogelijkheid.</p> <p><i>De activiteitsbeschrijving in de databank Effectieve sociale activiteiten van Movisie (2016) bevat cijfers uit tevredenheidsonderzoek van Resto VanHarte in 2012, 2013 en 2014. Hierin geven respectievelijk 30%, 37% en 59% van de bezoekers aan zich minder eenzaam te voelen door het restaurantbezoek.</i></p>
<u>Vier het Leven</u>	<p>Aanbod van culturele activiteiten voor ouderen (65+) die niet graag alleen op stap gaan. Zij worden thuis opgehaald door een gastheer of gastvrouw en na afloop van het gezamenlijke uitje weer veilig thuisgebracht.</p> <p><i>Onderzoek van het Landelijk Expertisecentrum Sociale Activiteiten (2013) toont aan dat de activiteiten van Vier het Leven een bijdrage leveren aan een vermindering van het gevoel van eenzaamheid. De persoonlijke aandacht van de vrijwilligers, de autogesprekken en de gesprekken tijdens de pauze en na afloop van de voorstelling zorgen ervoor dat de eenzaamheid minder gevoeld wordt.</i></p>

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Ontmoeting en activiteiten	
<u>Zonnebloem vakanties</u>	<p>Groepsvakanties voor mensen die door een fysieke beperking niet met een reguliere reisorganisatie op vakantie kunnen. De benodigde verzorging en verpleging wordt verzorgd door vrijwilligers, vaak zelf afkomstig uit de zorg.</p> <p><i>In onderzoek van de Vrije Universiteit (2012) geven deelnemers aan zich door de vakantie gelukkiger, meer erbij, positiever en minder eenzaam te voelen.</i></p>

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Eén-op-één-activiteiten	
<u>Activerend huisbezoek</u>	<p>Een vrijwillige huisbezoeker bezoekt ouderen wekelijks aan huis. Hierbij is systematische aandacht voor sociale ondersteuning en activering. De huisbezoeker gaat te werk volgens een op het verbeteren of eventueel herstellen van zelfredzaamheid en welbevinden gerichte methode.</p> <p><i>Uit onderzoek van Kuilman, Kocken & Van der Lee (2005) blijkt dat huisbezoek een gunstig effect heeft op eenzaamheid. Het onderzoek wordt aangehaald in <u>de Verkenning Eenzaamheid van Movisie (2010)</u>.</i></p>
<u>Bezoekdienst weduwen en weduwnaars</u>	<p>Ervaringsdeskundige vrijwilligers gaan een of twee keer per maand langs bij mensen die drie tot zes maanden ervoor hun partner verloren hebben. Deze aanpak is gerichte ondersteuning bij rouwverwerking, teneinde de kans op eenzaamheid en sociaal isolement te reduceren.</p> <p><i>De Databank Effectieve sociale activiteiten vermeldt op basis van een trial (Onrust, 2008) dat de bezoekdienst een positieve invloed heeft op de sociaal eenzame, laagopgeleide en lichamelijk zieke weduwen en weduwnaars. Dit reduceert de kans op eenzaamheid en sociaal isolement.</i></p>

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Eén-op-één-activiteiten	
<u>Maatjesprojecten</u> <u>Regenboog Groep</u>	<p>Psychiatrie maatje (voorheen: Vriendendienst) en Versterk je Netwerk zijn maatjesprojecten voor mensen met sociale problemen, daklozen, verslaafden en mensen met psychiatrische klachten. Bij de Vriendendienst helpt een maatje een deelnemer een jaar lang ervaring op te doen in het omgaan met anderen. Bij Versterk je netwerk helpt een vrijwillige netwerkcoach het sociaal netwerk te vergroten of herstellen.</p> <p><i>Onderzoek van de Vrije Universiteit (2012) toont aan dat bijna de helft van de deelnemers zich door het maatjesproject minder eenzaam voelt.</i></p>
<u>Netwerkcoach</u>	<p>Een getrainde vrijwilliger coacht een cliënt in het herstellen, activeren, versterken, opbouwen of uitbreiden van het sociale netwerk.</p> <p><i>Onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam (2013) rapporteert bij cliënten toegenomen eigenwaarde, meer energie en zelfvertrouwen en betere sociale vaardigheden, die direct en indirect kunnen leiden tot een groter en steviger sociaal netwerk.</i></p>
<u>OOPOEH (Ouderen Passen Op Een Huisdier)</u>	<p>Ouderen fungeren als maatje voor een huisdier in de buurt. Ouderen doen leuke nieuwe contacten op via de baasjes van de dieren.</p> <p><i>Een impactmeting door PwC in 2016 toont aan dat OOPOEH positieve invloed heeft op het aantal sociale contacten van de ouderen.</i></p>
<u>Samen Online</u>	<p>Studenten geven computer- en internetles aan ouderen. Dit zorgt voor meer contact tussen jongeren en ouderen. En ouderen krijgen meer basisdigivaardigheden, waardoor zij gemakkelijker sociaal contact kunnen onderhouden.</p> <p><i>Een effectrapportage van Movisie (2013) geeft aan dat het grootste deel van de cursisten, direct én langer na afloop van de cursus, meer gebruik maakt van internet, waaronder van contactfuncties als e-mail en skype.</i></p>

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Eén-op-één-activiteiten	
<u>Vriendschappelijk huisbezoek</u>	<p>Een vrijwilliger bezoekt de cliënt voor gesprekken met een vriendschappelijk, ondersteunend karakter. Het is niet de bedoeling een hulpverleningsrelatie aan te gaan. Voor mensen die behoefte hebben aan sociaal contact en moeite hebben dit zelf te organiseren.</p> <p><i>Uit onderzoek van Kuilman, Kocken & Van der Lee (2005) blijkt dat huisbezoek een gunstig effect heeft op eenzaamheid. Het onderzoek wordt aangehaald in de <u>Verkenning Eenzaamheid van Movisie (2010)</u>.</i></p>
Naam	
Essentie voor eenzaamheid	
Cursussen, gespreksgroepen en therapievormen	
<u>Community Support</u>	<p>Hulpverlening om het sociale netwerk van de mensen met een beperking te gebruiken om zo zelfstandig mogelijk te leven in de door de cliënt zelf gekozen omgeving. Uitgangspunt is dat de professionele hulpverleners hier aanvullend op ingezet worden.</p> <p><i>De Databank Effectieve sociale activiteiten van Movisie meldt dat twee onderzoeken (uit 2009 en 2012) aantonen dat de methode positieve effecten heeft op het verminderen van eenzaamheid.</i></p>
<u>Grip en Glans</u>	<p>Een cursus van zes bijeenkomsten die deelnemers helpt na te denken over waar zij in het leven staan. Dit helpt hen bij het maken van keuzes en geeft zicht op waar zij zelf verbeteringen kunnen aanbrengen.</p> <p><i>De Databank Effectieve sociale activiteiten van Movisie vermeldt onderzoek uit 2006 waaruit een afname van eenzaamheid door de groepscursus is aangetoond.</i></p>
<u>Online vriendschapscursus 50+</u>	<p>Een online cursus voor mensen die meer uit hun vriendschappen willen halen. De cursus bestaat uit een inleiding en twee blokken van vijf lessen. In totaal duurt de cursus elf weken.</p> <p><i>Onderzoek door de Vrije Universiteit (2016) toont aan dat de methode helpt om eenzaamheid te verminderen.</i></p>

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Cursussen, gespreksgroepen en therapievormen	
<u>Vrienden maken kun je leren</u>	<p>Een cursus voor mensen die willen werken aan het behouden van vrienden. Door met anderen over vriendschap en de eigen rol daarin te praten. Door zelfvertrouwen te versterken en aandacht voor eigen wensen (en grenzen) na te gaan en zo nodig verwachtingen bij te stellen.</p> <p><i>De Databank Effectieve sociale activiteiten van Movisie verwijst naar twee onderzoeken (in 2008 en 2009) die beide aantonen dat eenzaamheid onder deelnemers aan de cursus afneemt.</i></p>
<u>Zin in vriendschap</u>	<p>In kleine stappen werkt de cursus naar het actief aangaan van nieuwe vriendschappen of het verdiepen van bestaande contacten.</p> <p><i>De Databank Effectieve sociale activiteiten van Movisie verwijst naar drie onderzoeken die aantonen dat deelnemers na het volgen van de cursus meer vrienden hebben en zich over het algemeen minder eenzaam voelen.</i></p>

Voorbeelden van kansrijke activiteiten

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Ontmoeting en activiteiten	
<u>Beweegtuin</u>	<p>Een openbare plek in de buitenlucht waar senioren gratis en zelfstandig aan hun lichamelijke conditie kunnen werken. Men kan gebruikmaken van beweegtoestellen en -oefeningen. Ook gericht op voorkomen en bestrijden van eenzaamheid, stimuleren van ontmoeting tussen jong en oud en bevorderen van sociale cohesie.</p>
<u>Danspaleis</u>	<p>Het Danspaleis is in het kort 'een disco voor ouderen'. Muziek als middel om mensen bij elkaar en in beweging te brengen. Er zijn edities in zowel woonzorgcentra als buurtedities gericht op thuiswonende ouderen.</p>

Naam	Essentie voor eenzaamheid
<h3>Ontmoeting en activiteiten</h3>	
<p><u>Digitale buurtplatforms, zoals:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • burennetwerk.nl • buurthulp.nl • buuv.nu • hulpinjebuurt.nl • ijimaaktdebuurt.nl • mijnbuurtje.nl • nextdoor • nlvoorelkaar.nl • wehelpen.nl • wijkconnect.com 	<p>Online hulpmiddelen om buurtgenoten te vinden voor eenvoudige burenhulp, informatie, laagdrempelig sociaal contact en/of ontmoeting.</p> <p><u>Uit (eigen) onderzoek</u> onder de 35 grootste bij de Nextdoor-app aangesloten buurten komt naar voren dat 38% drie of meer nieuwe burenhulp heeft leren kennen via de app en 30% geeft aan in contact te staan met mensen met wie ze anders nooit contact zouden hebben.</p>
<p><u>EET met je hart</u></p>	<p>Deelnemende restaurants vragen zes keer per jaar aandacht voor eenzaamheid onder ouderen in hun gemeente. Ze zamelen hiermee geld in voor het organiseren van ontmoetingen voor kwetsbare ouderen, bijvoorbeeld stamtafels, workshops of bezoek aan voetbalwedstrijden.</p>
<p><u>Huiskamer van de buurt</u></p>	<p>Een ontmoetingsplek voor wijkbewoners. Zij kunnen er actief en creatief bezig zijn, koffiedrinken, een praatje maken en een antwoord krijgen op vragen over gezondheid en welzijn.</p>
<p><u>Food for Good</u></p>	<p>Onder vakkundige begeleiding werken vrijwilligers en buurtbewoners samen in een voedseltuin. Ze verbouwen en verkopen groente en organiseren activiteiten. Ook voor ouderen, met en zonder geheugenproblemen.</p>
<p><u>Gluren bij de burens</u></p>	<p>Een verpleeghuis en basisschool organiseren elke week een gezamenlijke activiteit. Kinderen geven de ouderen iets heel waardevols: aandacht. En het contact met de kinderen activeert bewoners. Door de activiteiten wordt het sociaal isolement van ouderen doorbroken.</p>
<p><u>Inloophuizen voor mensen met kanker</u></p>	<p>Inloophuis voor een kopje koffie, het doen van je verhaal, lotgenotencontact en ontspannende of creatieve activiteiten. De bezoekers worden in een huiselijke omgeving welkom geheten door gastvrouwen en -heren die, vaak uit eigen ervaring, weten wat de impact van kanker is.</p>
<p><u>Join us</u></p>	<p>Een initiatief voor jongeren en jongvolwassenen die het moeilijk vinden om contact te maken met leeftijdsgenoten. Onder begeleiding van pedagogen ontmoeten zij elkaar tweewekelijks in een jongerencentrum voor een programma dat ze zelf bepalen.</p>
<p><u>Laakse Lente</u></p>	<p>Dagelijkse inloopochtend in de huiskamer van een echtpaar voor ouderen in de buurt. De voordeur staat open voor mensen die om een praatje verlegen zitten of zich eenzaam voelen.</p>

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Ontmoeting en activiteiten	
<u>MAX 50plusnet</u>	Digitaal platform dat 50-plussers in de gelegenheid stelt hun sociale netwerk uit te breiden. Deelnemers ontmoeten leeftijdgenoten om te mailen en chatten, om eventueel daarna samen of in clubverband activiteiten te ondernemen.
<u>Oma's pop-up</u>	Senioren met behoefte aan sociaal contact koken onder leiding van een professionele chef-kok voor gasten in een echt restaurant en schuiven vervolgens gezellig aan tafel.
<u>Ontmoetingsplek De Spil</u>	Een levendige ontmoetingsplek, gevestigd in een seniorenflat. Dagelijks komen er een kleine honderd senioren, voornamelijk buurtbewoners voor een spelletjesavond, tai chi, een creatieve workshop of een gedeelde maaltijd. Vrijwilligers zorgen voor een warm welkom.
<u>OpenJeHart</u>	Initiatief met als basis gezamenlijke wekelijkse wandelingen voor beweging, een gesprek en een maaltijd na afloop. Hierdoor ontstaan sociale netwerken.
<u>Roze Ouderen Salon</u>	Eens per maand vindt een bijeenkomst plaats voor homoseksuele, lesbische, biseksuele en transgender ouderen vanaf 55 jaar in de neutrale, veilige omgeving van een woonzorgcentrum. Ook voor buurtbewoners. Deelnemers kunnen er zichzelf zijn en het helpt voorkomen dat ze eenzaam zijn.
<u>Samen in de stad</u>	Samen in de Stad brengt 'vraag en aanbod' bij elkaar. Het is een sociaal netwerk waarin organisaties samenwerken om wijkbewoners, jong en oud, met elkaar in contact te brengen, trainingen voor vrijwilligers te verzorgen en (ruimtes voor) activiteiten aan te bieden.
<u>Vitale moestuin</u>	Een complete, laagdrempelige moestuin met ondersteuning en thematische activiteiten voor en bij een zorginstelling. Doel is ouderen te activeren, vitaliseren en socialiseren.
<u>Vriendschapskringen</u>	Eens per twee weken vindt, onder leiding van een vrijwilliger, een uitstapje of andere gezellige activiteit plaats voor mensen met een verstandelijke beperking.
<u>Weekendtref</u>	Elke week op zaterdag en zondag vinden activiteiten plaats in een wijkhuis voor en door (ex-)cliënten uit de ggz. Het is een eenzaamheidspreventieproject en voorziet, op een laagdrempelige manier, in een behoefte om mensen te ontmoeten en eventueel vrijwilligerswerk te ontplooiën.

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Eén-op-één-activiteiten	
<u>Beauty voor de senior</u>	Beauty-verwenmiddagen, waarbij gezelligheid, persoonlijke aandacht en sociaal contact centraal staan. Het is een ongedwongen middel om senioren voor een middag in het middelpunt van de belangstelling te laten staan. Op die manier voelen zij zich gezien, gehoord en gewaardeerd.
<u>Buddy in de thuiszorg</u>	Als aanvulling op thuiszorg kunnen buddy's van grote betekenis zijn voor cliënten, ook om eenzaamheid tegen te gaan. De buddy is er speciaal voor de wensen van de cliënt: om samen koffie te drinken, een praatje te maken, een boswandeling te maken of een spelletje te doen.
<u>Buddyzorg</u>	Een buddy is een professioneel opgeleide vrijwilliger die gedurende een jaar, zijn maatje minimaal vier uur per twee weken ziet. Hiermee biedt hij structureel een fijn moment en sociaal-emotionele ondersteuning bij eenzaamheid.
<u>CareClowns</u>	Professioneel geschoolde spelers gaan op bezoek bij mensen met dementie in zorginstellingen. In hun rol weten zij contact te maken en kunnen zo isolement en eenzaamheid verzachten. Uit <u>onderzoek van het Louis Bolk Instituut (2013)</u> blijkt dat bewoners door CareClowns meer contact lijken te maken.
<u>Buur & Co</u>	Burenhulp via een netwerk van mensen die – onder begeleiding – elkaar ondersteunen bij het maatschappelijk participeren. Zij doen bijvoorbeeld klusjes, tuinonderhoud en computerhulp. Tegelijk is er ontmoeting. Van Buur & Co gaat een preventieve werking uit door gevoel van saamhorigheid, wederkerigheid en zich nuttig voelen (<u>evaluatierapport van de Wmo-werkplaats Noord</u>)
<u>Dockwerk</u>	Initiatief dat vereenzaamde wijkbewoners aan een vervangend sociaal netwerk helpt. Dit gebeurt door mensen met weinig of geen sociale contacten aan elkaar te knopen. En een beroep te doen op de talenten van mensen.
<u>Grijs Genoeg(en) ouderenbegeleiding</u>	Een medewerker komt een keer per week thuis bij de cliënt: 55-plussers die sterk teruggetrokken leven. Veelal spelen psychiatrische problemen en/of verslaving een rol. Grijs Genoeg(en) haalt ouderen uit een sociaal isolement en leert hen mee te doen in de wijk.
<u>Humanitas Tandem</u>	Een maatjesproject voor mensen in een sociaal isolement. De cliënt stuurt, de vrijwilliger 'fiets' ondersteunend mee. Zij ontmoeten elkaar (twee-)wekelijks om samen te praten of een activiteit te ondernemen.

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Eén-op-één-activiteiten	
<u>Jong+Oud=Goud</u>	Studentvrijwilligers worden gekoppeld aan senioren en gaan gedurende één jaar minimaal 6 uur per maand bij een senior op bezoek. De studenten bieden praktische hulp en samen ondernemen zij leuke activiteiten. Uitbreiding van netwerk ontstaat doordat deelnemende senioren tijdens uitstapjes met elkaar kennis maken.
<u>Maatjesprojecten</u>	Vrijwilligers zetten zich in bij en voor ouderen thuis of via georganiseerde activiteiten, als er sprake is van (dreigend) sociaal isolement. Maatjes bieden kortdurende, praktische en sociale ondersteuning. In de regel gaat het om ontspannende, alledaagse activiteiten.
<u>Sensor</u>	Een luisterend oor voor mensen die eenzaam zijn. De hulpdienst is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Eenzaamheid is het meest gehoorde thema. De activiteit is door <u>Movisie</u> in 2014 in de Databank effectieve sociale activiteiten als 'Goed Beschreven' beoordeeld. Daarbij toont onderzoek volgens Movisie aan dat bellers het gelijkwaardige contact en de 24-uurs bereikbaarheid waarderen.
<u>SOlink</u>	Een serieuze student betreft een kamer bij een alleenstaande 50-plusser gedurende de studieperiode. Jong en oud vormen op die manier een meerwaarde in wonen voor elkaar.
<u>Vriendendiensten</u>	Maatjesactiviteiten, cliëntondersteuning en een inloop- en activiteitencentrum voor mensen (18+) die met de psychiatrie in aanraking zijn (geweest). Brengt hen weer onder de mensen en biedt de ondersteuning en de menselijke aandacht die nodig is.
<u>Vriendstap.nl</u>	Online en veilige ontmoetingsplaats voor mensen met psychische problemen. De mail-, chat- en forumcontacten zijn in principe anoniem. Maar dit anonieme contact groeit in de praktijk regelmatig uit tot een 'echte' vriendschap.
<u>Welzijn op recept</u>	Een zorgverlener in de huisartsvoorziening verwijst de patiënt naar een zogenaamd 'welzijnsarrangement' van de welzijnsorganisatie. Deze arrangementen bestaan uit activiteiten die het welbevinden van mensen verhogen, zoals creatieve activiteiten, vrijwilligerswerk, sport en bewegen. Eenzaamheid is een van de meest voorkomende problemen voor de inzet van deze activiteit. De activiteit is door Movisie in de <u>Databank Effectieve sociale activiteiten</u> in 2015 beoordeeld als 'Goed Beschreven'. Daarbij omschrijft Movisie als sterk punt de verbinding die de activiteit legt tussen psychosociale klachten en welbevinden.

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Eén-op-één-activiteiten	
<u>Welzijnscoach</u>	Helpt mensen met psychosociale problemen door het versterken van de gezondheid en welzijn. Hij geeft mensen net dat duwtje in de rug dat zij nodig hebben om weer in actie te komen. En hij begeleidt in het vergroten en/of versterken van het sociale netwerk.
<u>Zilverlijn belservice</u>	Ouderen die weinig aanspraak hebben, worden kosteloos, vertrouwelijk, vrijblijvend en regelmatig gebeld door vrijwilligers. Zij bieden een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek dat de stilte doorbreekt.
<u>Zorgdier</u>	Een aanpak voor zorgorganisaties en welzijnsinstellingen om huisdieren te betrekken bij de zorg en het welzijn van cliënten. Via activiteiten, behandeling of huisbezoek. Inzet van huisdieren zorgt voor uitbreiding en instandhouding van sociale contacten.

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Cursussen, gespreksgroepen en therapievormen	
<u>Assertiviteitscursus</u>	In de cursus leren deelnemers onder andere contact maken, grenzen beter aan te geven en inzicht hebben in het eigen gedrag en het effect daarvan op anderen. Zaken die wezenlijk zijn om een betekenisvolle relatie met anderen op te kunnen bouwen. Maar die ook problematiek in sociale relaties voorkomen.
<u>Cultuursensitieve aanpak</u>	Deze aanpak is gericht op migranten en bestaat eruit dat als onderdeel van een assertiviteitscursus de deelnemers eerst de verschillen leren kennen en begrijpen tussen hun geboorteland en Nederland. Daardoor wordt het beter mogelijk in ons land assertiever op te treden en eenzaamheid te voorkomen of verminderen.
<u>Cursus Creatief leven</u>	Een programma van acht weken, specifiek gemaakt om eenzaamheid te helpen aanpakken. In de cursus werken deelnemers aan een eigen nieuwe toekomst.
<u>Cursus Het Begint met Taal</u>	Taalcoaching door taalvrijwilligers voor anderstaligen. Die zorgt voor taalkennis, zelfvertrouwen en contacten en daarmee zelfredzaamheid voor de anderstalige.
<u>Vriendschapscursus voor vrouwen</u>	Cursus voor vrouwen van 55+ die de gelegenheid biedt om stil te staan bij de eigen vriendschappen en daarnaast om actief aan de slag te gaan met praktische oefeningen om vriendschappen te onderhouden.

Bijlagen:

1. **Interventieprofielen**
2. **Lijst van de 20 koploperplaatsen**
3. **Literatuurlijst**
4. **Samenstelling Coalitie Erbij**

Bijlage 1: Interventieprofielen

Activiteiten laten aansluiten bij een individu

Activiteiten om eenzaamheid en sociaal isolement terug te dringen, zijn alleen succesvol als ze zijn toegesneden op de specifieke situatie van een persoon en aansluiten bij de strategieën die mensen hanteren om met hun situatie om te gaan. Het maakt bijvoorbeeld veel verschil of iemand zich eenzaam voelt ondanks een netwerk, of omdat een netwerk ontbreekt. Ook de achtergrond van de problematiek is van belang; hangen de eenzaamheidsgevoelens samen met een bepaalde verlieservaring, zoals het overlijden van een partner, of zijn ze meer existentieel en lopen ze als een rode draad door iemands leven?

Interventieprofielen als hulpmiddel

Om de specifieke situatie van een bepaalde persoon goed in beeld te krijgen en een activiteit in te zetten die daarbij aansluit, is een adequate probleemanalyse noodzakelijk. Een hulpmiddel hierbij is de typologie van interventieprofielen die gebaseerd is op twee indicatoren (Machielse, 2011):

1. de duur (persistentie) van de eenzaamheidsgevoelens of het sociaal isolement;
2. de motivatie/gerichtheid op sociale participatie.

Een combinatie van deze twee indicatoren levert acht interventieprofielen op die een relatief snelle diagnose van de uitgangssituatie van een cliënt mogelijk maken (zie schema).

Ad 1. De duur (persistentie) van de problematiek

Eerst moet worden bepaald of de eenzaamheid of het sociaal isolement is ontstaan (of dreigt te ontstaan) door ingrijpende levensgebeurtenissen of omstandigheden, of dat het reeds vroeg in het leven is begonnen waardoor iemand nooit goed aansluiting bij anderen heeft kunnen vinden. De vier hoofdcategorieën zijn:

- dreigende problematiek: personen die door omstandigheden of gebeurtenissen vereenzamen of in een sociaal isolement dreigen te komen;
- situationele problematiek: personen die door recente omstandigheden of gebeurtenissen eenzaam of sociaal geïsoleerd zijn geraakt;
- structurele problematiek: personen die al vele jaren in eenzaamheid of sociaal isolement verkeren, met enkelvoudige problematiek;
- structurele, complexe (psychiatrische) problematiek: personen die structureel eenzaam of sociaal geïsoleerd zijn en tevens met problemen op andere levensterreinen kampen.

Ad 2. De motivatie met betrekking tot sociale participatie

Vervolgens moet worden nagegaan of de persoon gemotiveerd is om in contact met anderen te komen. Sommigen willen dit heel graag, maar zien zelf geen mogelijkheden om dat tot stand te brengen. Anderen willen liever geen contact met anderen of durven dat (vooralsnog) niet aan. Op basis van deze inschatting kan binnen elke hoofdcategorie onderscheid worden gemaakt tussen personen die wel of niet gericht zijn op sociale participatie en wel of niet graag betrokken willen raken bij anderen.

Schema - Typologie met interventieprofielen bij eenzaamheid en sociaal isolement

Bovenstaande indeling leidt tot verschillende profielen, zoals hier in een schema vervat.

Duur (persistentie) van de situatie		Motivatie (handelingsoriëntatie)	
		Gericht op sociale participatie	Niet (duidelijk) gericht op sociale participatie
Situatieve problematiek	Actieve copingstrategie	Actieven	Geborgenen
	Passieve copingstrategie	Achterblijvers	Afhankelijken
Structurele problematiek	Actieve copingstrategie	Compenseerders	Buitenstaanders
	Passieve copingstrategie	Hoopvollen	Overlevers

Overlevingsstrategieën

De twee dimensies (duur van het probleem en motivatie) hangen nauw samen met de sociale competenties waarover iemand beschikt en die nodig zijn om in sociale verbanden te kunnen participeren. De sociale competenties waarover mensen beschikken, hebben ook invloed op de strategieën die ze hanteren bij het omgaan met negatieve situaties of gebeurtenissen. Om deze reden zijn de acht profielen getypeerd door termen die een dominante overlevingsstrategie weergeven.

Actieven voelen zich prettig als ze een actief sociaal leven hebben.

Geborgenen zoeken een netwerk waarin ze zich veilig en beschermd voelen.

Achterblijvers verlangen naar de emotionele steun en vertrouwde van een hechte relatie.

Afhankelijken zoeken geborgenheid in een exclusieve afhankelijkheidsrelatie.

Compenseerders vullen het gebrek aan persoonlijke contacten in door functionele activiteiten.

Buitenstaanders functioneren het liefst buiten de reguliere samenleving.

Hoopvollen hebben veel behoefte aan contacten en hopen dat hun situatie ten goede zal keren.

Overlevers hebben de moed opgegeven en zijn uitsluitend bezig met overleven.

Betekenis van profielen

De onderverdeling geeft een goed beeld van de complexiteit van sociaal isolement en eenzaamheid. De publicatie van BVWO (2012) laat goed zien hoe de bestaande activiteiten voor sommige profielen wel werken, en voor andere niet. Ook leren we een aantal andere zaken:

- De profielen zijn in het opzetten van ondersteuning voor eenzamen belangrijk, omdat ze het mogelijk maken om na te gaan op wie het aanbod precies gericht is, welke doelgroepen er niet bereikt worden en welke specifieke acties er nog nodig zijn.
- Werken met profielen houdt wel het risico in dat ze een eigen leven gaan leiden, dat we teveel bezig zijn om mensen in te delen in plaats van te kijken naar wie er tegenover ons staat. Profielen zijn slechts een hulpmiddel.
- De meeste van de huidige activiteiten tegen eenzaamheid zijn te vinden bij de groep van de actieven (met lichtere vormen van ondersteuning) en de overlevers (met jarenlange zware professionele ondersteuning, vaak alleen gericht op bestending van de situatie).
- Eenzaamheid gaat niet over zwervers, dak- en thuislozen, als meest extreme variant. Vaak hanteren we dak- en thuislozen ook als het stereotype beeld van eenzaamheid. Maar dat is zeker niet terecht, eenzaamheid kan bij ons allen in de directe omgeving plaatsvinden: een compenseerder is bijvoorbeeld iemand die velen wel kennen: iemand die veel werkt, veel bestuurlijk werk doet en veel vrijwilligerswerk, maar daarmee in feite alleen maar zijn diepere eenzaamheidsgevoelens compenseert.

Bijlage 2: Lijst van de 20 koploperplaatsen (en kartrekker) 2014-2016

Alblasserdam (Stichting Welzijn Alblasserdam)

Amsterdam (Coalitie Erbij Amsterdam)

Beesel (Synthese)

Boxtel (Contour de Twern)

Breda (WIJ Breda)

Den Bosch (Humanitas / Welzijn Divers)

Diemen (Stichting Welzijn Diemen)

Dordrecht (Humanitas)

Gouda (Palet Welzijn)

Groningen (Humanitas)

Leusden (Welzijn Leusden)

Medemblik (De Wering)

Middelburg (Resto VanHarte)

Opsterland (Timpaan Welzijn)

Rotterdam (Humanitas)

Utrecht (Nationaal Ouderenfonds)

Weert (Punt Welzijn)

Winterswijk (Humanitas)

Zoetermeer (Palet Welzijn)

Zwolle (Resto VanHarte)

Bijlage 3: Literatuurlijst

Aandacht voor Iedereen. Handreiking eenzaamheid en de Wmo (2015).
Utrecht. Via website www.aandachtvooriedereen.nl

BVWO, Brabantse Vereniging van instellingen voor Welzijn Ouderen (2012).
Maatwerk bij de aanpak van eenzaamheid - 41 Activiteiten. Tilburg

BVWO, Brabantse Vereniging van instellingen voor Welzijn Ouderen (2013). De
lokale aanpak van Eenzaamheid. Tilburg

Cliëntbelang Amsterdam (2016). Oproep aan de gemeente/10 tips voor de
praktijk. Amsterdam: Cliëntbelang

Coalitie Erbij, NOV (2015). Inspiratiedocument breed vrijwilligerswerk tegen
eenzaamheid. Utrecht: Coalitie Erbij

Expertisecentrum Informele zorg (2012). Omgaan met eenzaamheid bij
mantelzorgers. Utrecht: EIZ

GGD'en, CBS en RIVM. (2012). Gezondheidsmonitor Volwassenen.

Jonkers, M. & Machielse, A. (2012). Handelingsverlegenheid als hinderpaal bij
signaleren van sociaal isolement. Mogelijkheden en belemmeringen bij lokale
signaleerders. Utrecht: LESI

Linders, L. (2010). De betekenis van nabijheid. Een onderzoek naar informele
zorg in een volksbuurt. Den Haag: Sdu

Machielse, A. (2006). Onkundig en onaangepast: Een theoretisch perspectief
op sociaal isolement. Utrecht: Van Arkel.

Machielse, A. (2011). Sociaal isolement bij ouderen: Een typologie als richtlijn
voor effectieve activiteiten. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*,
20(4), 40-61.

Machielse, A. (2015). Jong geleerd, oud gedaan. Levensdomein sociale
relaties (pp. 201-229). In: Penninx, K. (red.), *Kiezen en verbonden blijven*.
Krachtgericht werken met ouderen in de wijk. Bussum: Countinho.

Machielse, A. (2015). Ouderen in sociaal isolement. Ervaren baat van hulp. Utrecht: Movisie/Universiteit voor Humanistiek.

Machielse, A. (2016). Eenzame ouderen: mogelijkheden en grenzen aan de hulp. In: De Praktijk. Het tijdschrift voor de praktijkverpleegkundige en praktijkondersteuner. januari 2016. V&VN.

Machielse, A. & Bos, P. (2016). Complexe verwachtingen. Vrijwillige maatjes voor eenzame ouderen. Utrecht: Movisie/Universiteit voor Humanistiek.

Machielse, A., & Hortulanus, R. (2011). Sociaal isolement bij ouderen. Op weg naar een Rotterdamse aanpak. Amsterdam: Uitgeverij SWP

Movisie. (2016). Eenzaamheid bij vrijwilligers. Utrecht

Movisie. (2016). Wat werkt dossier eenzaamheid; Maat, J.W. van de & Zwet, R. van der. Utrecht

Movisie en Coalitie Erbij. (2013). 'Sleutels voor de lokale aanpak van eenzaamheid'.

Te downloaden via www.samentegeneenzaamheid.nl. Utrecht

Ouwerkerk, A. (2015) Weblog: <https://www.koepeladviesradensociaaldomein.nl/weblog/eenzaamheid-als-gemeentelijke-proeftuin-voor-de-uitrol-van-de-decentralisaties/>

Tilburg, T. van. & De Jong – Gierveld, J. (2007). Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum

Verwey-Jonker Instituut. (2012). 'Lokaal sterk tegen eenzaamheid'. Uitgave van Ministerie van VWS. Te downloaden via: www.verwey-jonker.nl

Wmo-magazine. (2015). Eenzaamheid hebben we beter in de gaten. Interview Arie Ouwerkerk en Staatssecretaris van Rijn. Artikel in Wmo-magazine van december

Wmo-werkplaatsen, et al. (2015). Eenzaam ben je niet alleen. Samen werken aan een nieuwe blik op eenzaamheid en sociaal isolement. Nijmegen. <http://www.samentegeneenzaamheid.nl/blog/publicaties/eenzaam-ben-je-niet-alleen>

Bijlage 4: Samenstelling Coalitie Erbij

Kernleden



Leden





In ons land voelen zich meer dan één miljoen mensen sterk eenzaam. Wilt u daarom eenzaamheid in uw eigen gemeente slim en krachtig aanpakken? Dan is deze handreiking voor u.

Gebaseerd op ervaringen in meer dan 20 gemeenten krijgt u inzicht in de problematiek van eenzaamheid, nut en noodzaak van samenwerking, een stappenplan en tips om lokale samenwerking tot een succes te maken. Ook bevat de handreiking meer dan 50 verschillende activiteiten die u in uw eigen situatie kunt toepassen. Ze variëren van oplossingen via groepsgerichte activiteiten en één-op-één-activiteiten tot cursussen, gespreksgroepen en therapievormen. Daarmee kunt u, samen met anderen, oplossingen aanbieden die passen bij de individuele situatie van mensen die eenzaam zijn of dreigen te worden.

De handreiking is een handig instrument voor uzelf, voor uw samenwerkingspartners en voor iedereen die u wilt betrekken bij een effectieve, duurzame aanpak van eenzaamheid in uw eigen gemeente.



www.samentegeneenzaamheid.nl

Kijk voor alle links en verwijzingen in deze handreiking ook op www.samentegeneenzaamheid.nl/handreiking