



**Aanpak,
doelen &
resultaten**

**Iedereen
erbij !**

Stand van zaken

**Eindhovenese Coalitie
Eenzaamheid**

**Samen pakken we
eenzaamheid aan**

Inhoud

Olievlek steeds groter	3
Stappen naar zelfstandige organisatie	4
Terugblik symposium	8
Terugblik werkconferentie	12
Nawoord	16
Pamflet	17

Coalitie eenzaamheid: olievlek steeds groter

De Eindhovense aanpak van eenzaamheid startte in september 2017 met een symposium waarin vooral informeren, discussiëren en bewustwording centraal staan. Een half jaar later volgde een werkconferentie. Nu worden stappen gezet richting een zelfstandige organisatie.

De belangstelling voor het symposium in 2017 was zo groot dat de organisatie de teller stopt bij negentig deelnemers. Fontys Hogescholen plaatst het begrip eenzaamheid in een breder kader: je eenzaam voelen hoort bij het leven. De GGD Brabant-Zuidoost presenteert de recentste cijfers onder volwassenen, ouderen en jongeren, want het is een misverstand dat zij niet eenzaam zijn. Aan het slot van de bijeenkomst ondertekenen 15* organisaties en instellingen een overeenkomst: Samen pakken we eenzaamheid aan.

In de loop van een half jaar vormt zich een initiatiefgroep die eind januari 2018 een werkconferentie organiseert. Het motto: in 2025 voelen alle Eindhovenaren zich vrij met elkaar te spreken over gevoelens van eenzaamheid. Aan zeven statafels verkennen de ruim vijftig aanwezigen het thema en brainstormen over concrete ideeën en acties die ze willen ondernemen. Wat is nodig om over eenzaamheid te praten? Welke concrete ideeën zijn er en welke acties gaan we ondernemen? De ideeën over ambassadeurs en een pr-campagne gooien hoge ogen.

Medio 2018 is de brede beweging al weer twee stappen verder: er zijn vergevorderde plannen om een zelfstandige vereniging of stichting op te richten die zich bezig gaat houden met de organisatie, het werkplan en de financiën. Een tweede symposium is in voorbereiding voor begin oktober in samenwerking met de landelijke organisatie Coalitie Erbij. Dan wordt ook de nieuwe organisatie voorgesteld.

** Actief Zorg, Archipel, BERK, Buro Cement, Dynamo, GGD BZO, Humanitas, KBO Eindhoven, Lumens, Lunetzorg, OVO, POWER Veerkracht op leeftijd, Rode Kruis, SGE, Uit je cocon, Vitalis, Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven, Wij Eindhoven, Woonincplusvitalis, ZuidZorg Extra*



Naar een zelfstandige organisatie

De visie, strategie en doelen zijn bepaald. Nu is het zaak een fundament te leggen voor een nieuwe organisatie die tijdens de week van de eenzaamheid in oktober gepresenteerd wordt.

Een kerngroep buigt zich over de inrichting van een nieuwe organisatie, het opstellen van een werkplan en het zorgen voor financiën. “De beweging is na anderhalf jaar zo groot geworden, dat we een organisatie nodig hebben met een stevig bestuur dat de lijnen uitzet. Met die nieuwe juridische structuur kunnen we ook fondsen werven die nodig zijn voor het ontwikkelen en uitvoeren van initiatieven”, zeggen Tom van Campen van Power, Veerkracht op leeftijd en Jeroen Pijnenburg van Buro Cement, de initiatiefnemers van Samen pakken we eenzaamheid aan.

Aansluiting

Heel veel zorg- en welzijnsinstellingen in Eindhoven en de regio doen al mee. “We missen nog de aansluiting met het bedrijfsleven, de woningcorporaties, het onderwijs en sportclubs. Ook de gemeente moet haar rol meer inhoud geven. Dat is een van de lessen die wij leerden van de aanpak in de vier grote steden: een sterk faciliterende gemeente helpt om een stadsbreed gedragen initiatief te laten slagen.”

‘Samenwerking verbetert aanpak’

Doelen

De belangrijkste doelen van de nieuwe stichting of vereniging zijn een goede verspreiding van de deelnemers over heel Eindhoven, een toegankelijk netwerk voor alle Eindhovenaren en speciale aandacht voor ernstige of chronische eenzaamheid. Van Campen en Pijnenburg: “We zijn een (lerend) netwerk, waar iedereen aan kan meedoen die bezig is met het thema eenzaamheid.”

Diepgang

Waarom zijn jullie eigenlijk in 2017 gestart? “We wilden iets toevoegen aan alle initiatieven die er al zijn - en die vooral moeten blijven - door meer samen te werken. Daardoor verbeter je jezelf, komt er meer diepgang en wordt de aanpak beter. Bovendien is het goed van elkaar te weten wie wat doet, zo voorkom je overlapping en hoeft je het wiel niet twee keer uit te vinden.”

‘Nodig in buurten: laagdrempelig aanbod’

**Hoofddoel:
in 2025 spreken alle
Eindhovenaren vrij met
elkaar over gevoelens
van eenzaamheid**

Doelen:

- samenwerking creëren en zorgen voor een bestendige organisatie en structuur
- spreiding van deelnemers over heel Eindhoven
- toegankelijk voor alle Eindhovenaren
- aandacht voor chronische eenzaamheid

Zorgen voor samenwerking en een bestendige organisatie

Alle activiteiten en initiatieven in lijn met het einddoel laten gebeuren. De mogelijkheid hebben door een juridische structuur een beroep te doen op diverse landelijke fondsen.

Spreiding van deelnemers over heel Eindhoven

Zorgen voor draagvlak en focus bij iedereen, zowel de politiek, de gemeente als de woningcorporaties en andere partners. Zorgen voor meer deelnemers en elke organisatie in haar beleids- en jaarplannen een paragraaf laten opnemen over eenzaamheid.

Toegankelijk voor alle Eindhovenaren

Voor ondersteuning in wijken en buurten is een laagdrempelig aanbod nodig.

Aandacht voor chronische eenzaamheid

Samenwerken met opleidingsinstituten en scholen. Kinderen en jongeren bewust maken van eenzaamheidsgevoelens. Verkennen welke aanpak het beste helpt. Uitbreiden en opleiden van specialisten. eenzaamheid.



‘Schaamte en taboe rond eenzaamheid doorbreken’

Aandacht

Het belangrijkste doel is de schaamte en het taboe rond eenzaamheid te doorbreken. “Met voorlichting en een stadsbrede pr-campagne alleen ben je er niet. Wat helpt is een gesprekspartner die luistert, aandacht geeft en zich bewust is van eigen gevoelens van eenzaamheid. Niet meteen met oplossingen komt. Voorkomen van eenzaamheid maakt kans als we aandacht hebben voor elkaar. Het (leren) spreken over eigen gevoelens van eenzaamheid, hoort daarbij. Eenzaamheid is deel van het leven en het helpt als we van jongs af aan dat herkennen en erover praten. In breder perspectief gaat het om saamhorigheid en gemeenschapszin.”



Eenzaamheid

Eenzaamheid is een gevoel van leegte en gemis van (kwaliteit van) bepaalde relaties dat anderen vaak niet bij je kunnen zien. We onderscheiden **sociale eenzaamheid**, het missen van betekenisvolle relaties door bijvoorbeeld verhuizing. En **emotionele eenzaamheid**, het missen van intieme relaties door bijvoorbeeld scheiding of overlijden van partner.

46%
van de
volwassenen

± 67.250 19-64 jarigen

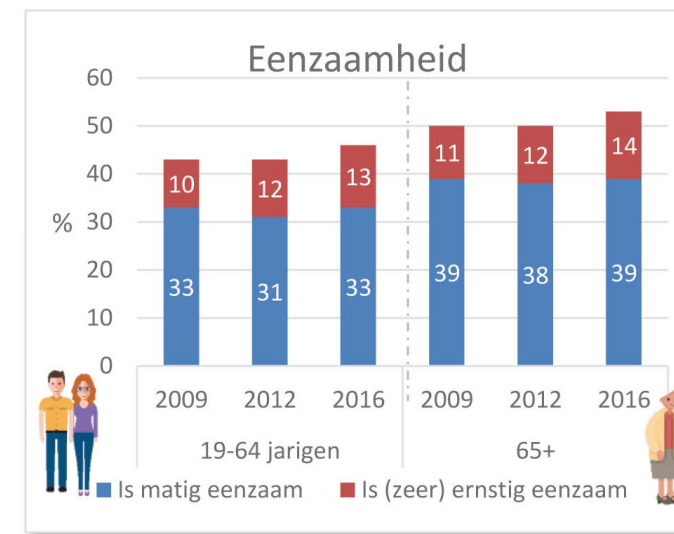
45%
39%

sociaal eenzaam
emotioneel eenzaam

53%
van de
ouderen

± 20.000 65-plussers

52%
39%



Toename Eenzaamheid

Onder volwassenen en ouderen is ernstige eenzaamheid de laatste jaren toegenomen. Met name de emotionele eenzaamheid neemt toe.

Werkgroepen

Naast een stevig bestuur zijn er uitvoerders nodig. Daarom zijn er verschillende werkgroepen opgericht: communicatie en pr-team, werkgroep deskundigheidsbevordering, expertiseteam, activiteiten- en netwerkgroep.



TERUGBLIK:

symposium Eenzaamheid

Eind september 2017 organiseerden Buro Cement, Fontys Hogescholen en Power een symposium over eenzaamheid. Tijdens de bijeenkomst in het stadhuis ging het om informeren, discussiëren en bewustwording. Eric Schoenmakers van Fontys Hogescholen en Monique Mentjens van de GGD Brabant-Zuidoost gaven tekst en uitleg over het begrip eenzaamheid en presenteerden de recentste cijfers.

“Eenzaamheid is een individueel en complex probleem dat sterk samenhangt met bepaalde relaties. Thuis kun je je eenzaam voelen, terwijl je op je werk goed contact hebt met collega’s. Of je hebt een goede relatie met je kinderen, maar je mist een partner (romantische eenzaamheid). Het kan ook een momentopname zijn: je eenzaam voelen op een congres waar je niemand kent”, verduidelijkt Eric Schoenmakers, toegepast gerontoloog en docent aan Fontys Hogescholen en gepromoveerd op het begrip eenzaamheid.

Oorzaken

Hij onderscheidt een drietal oorzaken voor eenzaamheid. Gebeurtenissen of ‘life events’, zoals je partner verliezen en verhuizen naar een andere stad. Of niet voldoende sociale vaardigheden hebben. Ten derde kan het beeld dat

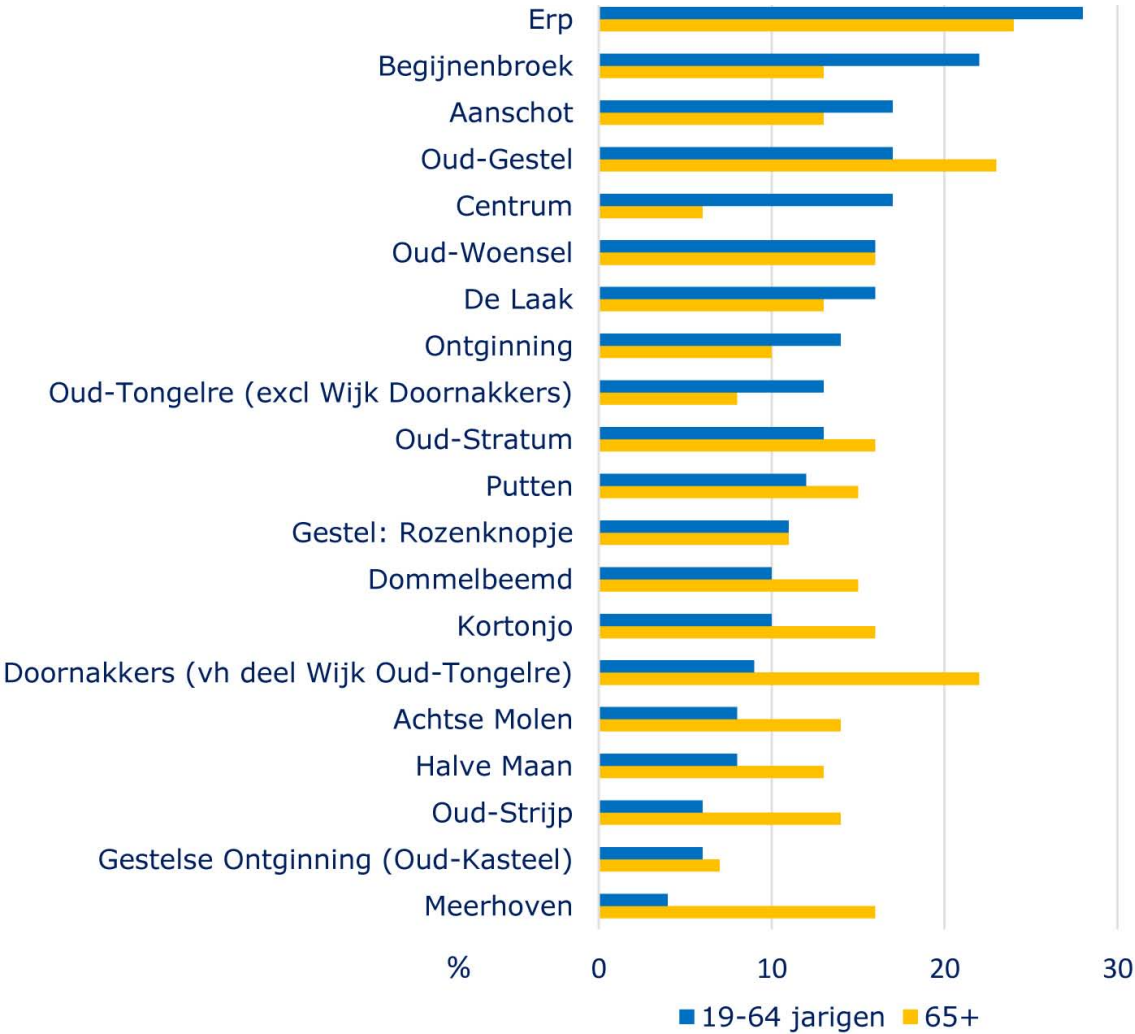
eenzame mensen zielig zijn een self-fulfilling prophecy worden. Het missen van betekenisvolle relaties wordt sociale eenzaamheid genoemd, het missen van intieme relaties emotionele eenzaamheid.

‘Eenzaamheid komt voor in alle levensfasen’

Chronisch eenzaam

Je eenzaam voelen hoort bij het leven. “Eenzaamheid komt voor in alle levensfasen en is iets heel anders dan alleen zijn, want dat kan soms best fijn zijn.” Maar er is een verschil tussen je wel eens eenzaam voelen of ernstig en chronisch eenzaam zijn, deskundigen spreken daarover als iemand zich meer dan een jaar eenzaam voelt. De GGD Brabant-Zuidoost meet daarom niet alleen de ‘gewone eenzaamheidsgevoelens’, maar ook de chronische bij jongeren, volwassenen en ouderen. Is er iets te zeggen over de kenmerken van zeer ernstig eenzame mensen? “Ze voelen zich vier keer vaker niet gelukkig en zijn drie keer minder gezond (lichamelijk of psychisch)”, vertelt Monique Mentjens van de GGD. “Ook etniciteit speelt een belangrijke rol: mensen met een niet-westerse achtergrond voelen zich twee keer zo vaak eenzaam.”

ERNSTIGE EENZAAMHEID



Ernstige eenzaamheid

Een lage opleiding en gezondheidsproblemen zijn sterke risicofactoren voor eenzaamheid. Ernstige eenzaamheid komt het meest in gebieden waar relatief veel mensen laag opgeleid zijn en/ of een minder goede gezondheid hebben.

Wijken

Ernstig eenzame mensen zijn niet gelijk over Eindhoven verdeeld; in bepaalde wijken ligt het percentage behoorlijk hoog inventariseerde de GGD. Dan gaat het vooral om wijken en buurten in Eindhoven-Zuid (Erp en Begijnenbroek) en de buurten Oud-Gestel en Doornakkers. In Eindhoven neemt het aantal zeer ernstig eenzame mensen bovendien toe.

Taboe

“Hulpverleners hebben vaak moeite eenzaamheid te signaleren en bespreekbaar te maken”, weet Schoenmakers. “Er rust een taboe op, de schaamte is

groot. Mensen durven er niet voor uit te komen dat ze eenzaam zijn. Daarom is het belangrijk aan te geven dat het onderdeel is van het leven. Wat je kunt doen? Het gesprek aangaan zonder meteen oplossingen aan te reiken. Soms is het gemis aan een overleden partner het enige wat iemand nog heeft. Doe als hulpverlener niet alles alleen, werk samen.”

‘Je soms eenzaam voelen hoort bij het bleven’

EENZAAMHEID EN POSITIEVE GEZONDHEID



EENZAAMHEID EN ACHTERGRONDKENMERKEN

	Opleiding	Laagst (geen opleiding, basisonderwijs)	24%
		Laag (lager voortgezet onderwijs, VMBO, LBO, VBO, MAVO)	13%
		Midden (Hoger voortgezet onderwijs: MBO, HAVO, VWO)	15%
		Hoog (HBO, universiteit)	11%
	Werk	Ja (heeft betaald werk)	11%
		Nee (heeft geen betaald werk)	16%
	Inkomen	< € 16.100 bruto per jaar	24%
		€ 16.101 - € 21.300 bruto per jaar	15%
		€ 23.301 – € 27.000 bruto per jaar	9%
		€ 27.001 – € 35.100 bruto per jaar	10%
		> € 35.101 bruto per jaar	8%
	Burgerlijke staat	Gehuwd, samenwonend	8%
		Ongehuwd	21%
		Gescheiden	24%
		Weduwe/ weduwnaar	24%
	Alleen-wonend	Ja (Alleenwonend)	23%
		Nee	11%
	Etniciteit	Autochtoon	11%
		Westers migrant	13%
		Niet-Westers migrant	28%

Eenzaamheid en achtergrondkenmerken

Eenzaamheid komt vaker voor bij mensen met bepaalde achtergrondkenmerken.

Eenzaamheid en positieve gezondheid

Het spinnenweb positieve gezondheid laat zien dat mensen die niet eenzaam zijn op alle dimensies een betere gezondheid hebben dan mensen die matig of (zeer) ernstig eenzaam zijn.

TERUGBLIK:

werkconferentie Eenzaamheid

Eind januari 2018 was het stadhuis het toneel van de werkconferentie Eenzaamheid. Het motto: in 2025 spreken alle Eindhovenaren vrijuit met elkaar over gevoelens van eenzaamheid. Het programma valt uiteen in drie rondes: Wat is nodig om over eenzaamheid te praten? Welke concrete ideeën hebben jullie? En welke acties willen jullie ondernemen?

Het borrelde en bruiste van ideeën tijdens de conferentie. Een filosoof trapt af met gedachten over eenzaamheid. "Wie van jullie heeft zich wel eens even of voor langere tijd eenzaam gevoeld?" Bijna alle aanwezigen steken hun hand op. Dat breekt het ijs om het begrip verder te verkennen.

'Brainstormen over concrete ideeën en acties'

Echt luisteren

Na de inleiding en het opwarmertje verhuizen de ruim vijftig aanwezigen naar de Hal van honderd die grenst aan de raadszaal. Ze verzamelen zich rond zeven statafels. Daar verkennen ze het

thema eenzaamheid en brainstormen over concrete ideeën.

"Bij oppervlakkig contact vraag je niet uitgebreid hoe het gaat. Je kunt alleen echt naar iemand luisteren als je tijd en interesse hebt", vindt een aanwezige.

'Eenzame mensen trekken zelf niet aan de bel'

Aandacht

"Bij mensen die diep eenzaam, zijn, moet je de sleutel vinden om ze weer aan de praat te krijgen. Aandacht en gelijkwaardigheid zijn dan belangrijk", zegt een ander. "Er moet een klik zijn om contact te maken. Anders lukt het niet een vertrouwensband op te bouwen", vindt weer een ander.

Netwerken versterken

Het moeilijke bij eenzaamheid is dat mensen niet zelf aan de bel trekken", zegt een aanwezige. "Voor je het weet is iemand dan chronisch eenzaam." Wat dan werkt? Versterk netwerken in buurten en zet activiteiten op waar iedereen aan kan meedoen.



Een greep uit de voorgestelde acties:

- organiseer een lange-tafeldiner met kerst
- zet een buurtquiz op
- bedenk acties voor eenzame jongeren
- breng eenzaamheid bij je collega-wijkverpleegkundigen onder de aandacht
- zeg iedereen die je ziet vriendelijk gedag
- sluit aan bij de Dutch Designweek
- vraag Bavaria teksten op bierviltjes te zetten die eenzaamheid aankaarten
- vraag horecagelegenheden op rustige avonden iets te organiseren voor een zame mensen

Signalen

De sfeer is goed; de deelnemers luisteren naar elkaar en gaan op elkaars opmerkingen in.

Humanitas en de Vrijwillige Hulpdienst opperen om workshops te organiseren waarbij hun vrijwilligers signalen van eenzaamheid beter leren herkennen.

'Iedereen is enthousiast

Concrete acties

In de laatste ronde koppelen deelnemers een concrete actie aan (medewerkers van) instellingen en organisaties. Deze ronde valt er heel wat te lachen, de meest hilarische acties komen voorbij. De organisatie deelt witte papieren hoedjes uit. Groepsleden schrijven daarop de acties waaraan ze zich willen verbinden. Of ze geven een

hoedje met een actie aan een ander die volgens hen geknipt is om die actie uit te voeren.

Lijst

Iedereen is enthousiast, maar niet iedereen heeft de tijd of de menskracht om ze uit te voeren. Toch blijkt de lijst met mensen die hun naam achter een actie hebben gezet behoorlijk lang.



ACTIES IN ONTWIKKELING

Onderzoek

Fontys Hogescholen Eindhoven wil de komende jaren onderzoek doen naar hoe professionele hulpverleners op een adequate manier het gesprek kunnen aangaan en welke persoonsgerichte ondersteuning hierbij past. Een aanvraag hiervoor is ingediend. Het gaat om twee deelstudies in de vorm van een actieonderzoek. Aan dit onderzoek doen mee: Fontys Hogeschool voor Mens en Gezondheid, de Design Academy, Zuidzorg Extra, Archipel Zorggroep en Vitalis Woonzorg Groep.

E-healthmodule EenSaam

Tijdens de week van de e-health kwam het idee om een e-healthmodule EenSaam te ontwikkelen voor mensen die kampen met eenzaamheid. De SGE gaat samen met de GGzE aan de slag. Ze willen er een coach aan vast koppelen en de mogelijkheid deel te nemen aan een onlinecommunity.

Themabijeenkomsten

Een andere integrale aanpak gaat om het houden van themabijeenkomsten 'Ouder worden in mijn wijk'. Wat hebben senioren

nodig om gelukkig oud te worden in hun wijk? Het is een initiatief van Archipel, Willeindhoven, WoonincPlusVitalis en Vitalis.

Eenzame jongeren

In Veghel bereikt het project 'Join Us' met succes eenzame jongeren. Buro Cement start nog dit jaar in Blixembosch - volgens hetzelfde concept - een ontmoetingsactiviteit voor jongeren die zich regelmatig eenzaam voelen. Het wiel hoeft dus niet opnieuw uitgevonden te worden.

Scholen vrijwilligers

De PVGE Vereniging voor senioren wil meedoen aan het bespreekbaar maken van eenzaamheid bij haar leden. De adviseurs van de PVGE zouden hier een rol in kunnen spelen. Humanitas en de Vrijwillige Hulpdienst opperden al eerder workshops te organiseren waarbij hun vrijwilligers signalen van eenzaamheid beter leren herkennen.

Samenwerking sleutelwoord voor coalitie Eenzaamheid

In de coalitie Eenzaamheid werken veel organisaties en instellingen als vanzelfsprekend samen in één platform. De coalitie legde contacten met de landelijke Coalitie Erbij en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het thema eenzaamheid is bovendien bij de raadsleden en het college onder de aandacht gebracht.

“We kijken terug op een vliegende start. Het borrelde en bruiste van ideeën op de werkconferentie. Het enthousiasme werkte aanstekelijk. Veel deelnemers zijn al aan de slag gegaan met het opzetten van acties. Het meest in het oog springende kenmerk van de beweging is samenwerking”, vertellen initiatiefnemers Pijnenburg van Buro Cement en Van Campen van Power, Veerkracht op Leeftijd. “We maken gebruik van alle expertise en kennis die er al is. We vullen elkaar aan en dat zorgt voor een grote plus. We hoeven het wiel niet nog eens uit te vinden.”

“We zijn goed op weg, maar we zijn er nog lang niet. We staan aan het begin. Het gaat nu om het ontwikkelen van een gedegen plan van aanpak dat gedragen wordt door de hele stad. Ook de samenwerking mag breder: we missen nog de aansluiting met het bedrijfsleven, de woningcorporaties, het onderwijs en de sportclubs.”

Visie, strategie en doelen staan op papier, hoog tijd voor de uitvoerende werkgroepen om aan de slag te gaan. “Een enkele mist nog een kartrekker, dus organisatie-talent sluit je bij ons aan!”

Begin oktober organiseert ‘Samen pakken we eenzaamheid aan’ een landelijk symposium in Eindhoven dat geheel in het teken staat van het doorbreken van het taboe rond eenzaamheid. Dat gebeurt in samenwerking met de Coalitie Erbij. “Eenzaamheid is van ons allemaal, iedereen krijgt ermee te maken. Het helpt als we van jongs af aan leren die gevoelens te erkennen en erover te durven praten.”

BURO
CEMENT

POWER
VEERKRACHT OP LEEFTIJD

Fontys

EINDHOVEN

GGD
Brabant-Zuidoost



Colofon

Coördinatie en tekst: Astrid van Wijk

Fotografie: Sandra Dijkstra en Ingrid van Zummeren

Layout: Sandra Dijkstra

Infographics: Daniëlle Brunenberg, kennis-makelaar van GGD Brabant-Zuidoost

Afbeeldingen: Freeimages.com en Freepik.com

Aanpak, doelen & resultaten

Onze aandacht richten we op:

- jeugd en jongeren bewustmaken via opvoeding en onderwijs
- deskundigheidsbevordering voor professionals en vrijwilligers in zorg, gezondheid, onderwijs en welzijn
- het verbreden van het samenwerkingsplatform tot één lerend netwerk
- het verhogen van de kwaliteit van de interventies, het meten van effecten daarvan

Onze doelen:

- het ontwikkelen van laagdrempelige, vernieuwende acties gericht op het vergroten van kennis, vaardigheid en houding
- een jaarlijkse, ondersteunende publiekscampagne in de week van de eenzaamheid
- de komende 7 jaar aansluiten op de vele bestaande initiatieven op straat-, buurt- en wijkniveau

Gewenste resultaten:

- een toenemend aantal Eindhovenaren kan omgaan met gevoelens van eenzaamheid
- er zijn minder ernstig eenzame mensen en daardoor minder kosten

Hoofddoel:
in 2025 spreken alle
Eindhovenaren vrij met
elkaar over gevoelens
van eenzaamheid

Neem voor meer informatie contact op met:

Jeroen Pijnenburg
info@burocement.nl
06-10310172

Tom van Campen
tomvancampen@kpnmail.nl
06-20491435

Samen pakken we eenzaamheid aan