



Mensen hebben mensen nodig

Evaluatie en vervolg Actieprogramma
tegen eenzaamheid 2023-2026

Samenvatting

De afgelopen drie jaar is met veel inzet door maatschappelijke partners in onze vier dorpskernen gewerkt aan het tegengaan van eenzaamheid. Er zijn nieuwe initiatieven gestart, bestaande projecten versterkt, aan randvoorwaarden gewerkt en er is veel geleerd over eenzaamheid. Het doel daarbij: een ommekeer bewerkstelligen in de alsmat stijgende eenzaamheid onder inwoners.

Het resultaat

Dit doel is deels bereikt met een lichte daling op ernstige en sociale eenzaamheid. De stijging van emotionele eenzaamheid gooit echter roet in het eten. De corona-epidemie en de beheersingsmaatregelen hebben een dubbel effect gehad. Enerzijds is de eenzaamheid tijdens de lockdowns toegenomen en was het lastig om projecten goed uit te voeren. Anderzijds is het bewustzijn over eenzaamheid als maatschappelijk probleem gegroeid en zijn er ook tal van initiatieven ontstaan.

Vervolg

Het werk is verre van af, zo concludeert ook de Rijksoverheid. Het Rijk zet daarom het programma Eén tegen eenzaamheid voort en stelt extra middelen ter beschikking aan gemeenten. In de gemeente Noordwijk scherpden we de doelen aan: voor jeugd, volwassenen en ouderen stellen we targets voor verlaging van de sociale, emotionele en ernstige eenzaamheid in 2028.

Actielijnen

We gaan door met de vier actielijnen die op het voorblad zijn weergegeven. Deze actielijnen zijn:

- Het bereik vergroten;
- Werkzame elementen gebruiken;
- Verbinding in de wijk;
- Samenwerking.

Kosten

Dit vernieuwde actieprogramma met een looptijd van 4 jaar kost per jaar € 118.625,- structureel en € 30.000 incidenteel. Binnen het begroting is in het product Wmo algemene voorzieningen voldoende ruimte gevonden om de aanvullende structurele kosten op te vangen.

Beoogd resultaat

Met deze investering willen we de groei van eenzaamheid keren en de aanpak verankeren in het sociale beleid. Hiermee wordt geïnvesteerd in de kwaliteit van leven van duizenden inwoners. Door het bestaan van een duidelijk verband tussen eenzaamheid en chronische stress, draagt het verminderen van eenzaamheid bij aan het voorkomen van zorgkosten.

Inhoud

Samenvatting	2
Inleiding	4
1 Eenzaamheid	5
2 Eenzaamheid in Noordwijk	8
3 Terugblik	11
4 Naar een duurzamere aanpak	14
5 Doelstelling en werkwijze	18
6 Actielijnen	20
7 Het bereik vergroten	22
8 Werkzame elementen gebruiken	24
9 Verbinding in de wijk	26
10 Samenwerking	28
11 Financiën	30
12 Monitoring en evaluatie	32
Bijlagen	33
Eindnoten	54

Inleiding

Met het actieprogramma ‘Mensen hebben mensen nodig 2020-2021’ startte de gemeente Noordwijk samen met maatschappelijke partners een gerichte aanpak om de stijgende eenzaamheid te keren. In dit rapport blikken we terug op de uitvoering en stellen we voor het actieprogramma met enkele aanpassingen te vervolgen.

Lokaal netwerk tegen eenzaamheid

In Noordwijk werken meerdere verenigingen en organisaties samen aan de bestrijding van eenzaamheid. Betrokken zijn o.a. de ouderenbonden, Welzijn Noordwijk, Reuring, de Zonnebloem, Resto van Harte, Thuishuis, Welzijnswartier, Belangenvereniging gehandicapten Noordwijk voor Iedereen, Present, Met je hart, de kerken, Stichting Ontmoetingscentrum Puyckendam, De Duinpan, PostNL en de wijkverenigingen. Met hun activiteiten leveren ook de culturele- en sportverenigingen een belangrijke verbindende bijdrage.

Speerpunt

Net als deze maatschappelijke partners vindt de gemeente het bestrijden van eenzaamheid om meerdere redenen van vitaal belang voor onze samenleving. Voor ieder mens is het gevoel erbij te horen, er toe te doen en het contact met anderen een basisbehoefte. Dat eenzaamheid meer is dan alleen een gevoel blijkt wel uit de gezondheidsrisico's waarover steeds meer bekend wordt. In het coalitieakkoord is daarom opgenomen dat eenzaamheid een speerpunt blijft. Andere aspecten van dit coalitieakkoord, zoals het bevorderen van ontmoetingsplekken in de wijk, de buurthuisfunctie van maatschappelijke accommodaties en het toepassen van een wijkgerichte benadering, sluiten hier goed op aan.

Leeswijzer

We beginnen hieronder met een beschrijving van eenzaamheid in algemene zin en van eenzaamheid in Noordwijk. Daarna volgt een terugblik op de uitvoering van het actieprogramma in de afgelopen jaren. Vervolgens beschrijven we inzichten die kunnen bijdragen aan een verbeterde aanpak. Hierop baseren we onze doelen, werkwijze en actielijnen. We sluiten af met een overzicht van de benodigde financiën en de manier waarop we de uitkomsten evalueren.

Gezondheid en geluk

Dit plan tegen eenzaamheid maakt onderdeel uit van ons streven om inwoners van Noordwijk te helpen floreren. Het vormt een schakel in de beweging van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag.¹

1 Eenzaamheid

Iedereen voelt zich weleens eenzaam of alleen. Wat is eenzaamheid precies? En wanneer is eenzaamheid een probleem? Hoe word je eigenlijk eenzaam?

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheidsgevoelens hebben invloed op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven.

Definitie

Prof. Jenny de Jong-Gierveld heeft een definitie geformuleerd:

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

In andere woorden

Zo'n definitie is nogal steriel en zakelijk. Van bezoekers aan activiteiten horen we een meer persoonlijke beschrijving. Eenzaamheid is voor hen dat de deur al drie dagen niet van slot is geweest, dat mensen soms dagen met niemand praten. Dat ze zich niet gezien voelen, er niet bij horen en het gevoel hebben er niet meer toe te doen.

Eenzaam of alleen?

Alleen zijn of je eenzaam voelen is niet hetzelfde. Wel valt het vaak samen. Als je alleen bent, heb je niemand om je heen. Wanneer iemand geen of nauwelijks sociale contacten heeft, spreken we van sociaal isolement.

Verschillende soorten eenzaamheid

Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid. Het belangrijkste onderscheid dat wordt gemaakt, is tussen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Daarbij gaat het respectievelijk om het aantal contacten en de kwaliteit van de contacten. Soms voelt iemand beide, dan wordt ook wel gesproken over gecombineerde eenzaamheid. Het onderscheid in verschillende soorten eenzaamheid is niet alleen theoretisch. Het vraagt ook om een verschillende aanpak.

• Sociale eenzaamheid

Hierbij gaat het vooral om het ontbreken van contacten met mensen waarmee iemand 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.

• Andere 'typen' eenzaamheid

In de praktijk kun je ook andere begrippen tegenkomen. Bijvoorbeeld existentiële eenzaamheid, als een gevoel van zinloosheid.² Of chronische eenzaamheid, voor als het langdurig aanhoudt.

Je bent je eigen graadmeter

Eenzaamheid is iets dat je ervaart. Dit betekent dat je pas eenzaam bent als je jezelf eenzaam voelt. Jij bent je eigen graadmeter. Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het sterk of langdurig voelen. Kort gezegd, wanneer eenzaamheid je ongelukkig maakt of het je belemmert in je functioneren.

Sociaal fundament

Sociale relaties met andere mensen zoals familieleden, vrienden en kennissen zijn belangrijke 'hulpbronnen' in het dagelijks leven. Ze vormen het 'sociale fundament' van elk mens en dragen bij aan het gevoel van een zinvol leven. Een sterk sociaal netwerk kan ook een goede buffer zijn om je – bijvoorbeeld op latere leeftijd – niet eenzaam te gaan voelen.³

Hoe word je eenzaam?

Eenzaam lijkt ons als individu en samenleving te overvallen. Wat veroorzaakt eenzaamheid? En kan je het zien aankomen?

Oorzaken

Eenzaamheid kan vele oorzaken hebben. Contacten kunnen veranderen of verloren gaan door omstandigheden waarop je zelf weinig tot geen invloed hebt. Eenzaamheid kan een duidelijk aanwijsbare oorzaak hebben, maar ook komen door een opeenstapeling van factoren.

Bij verandering van relaties ontstaat de eenzaamheid als gevolg van het wegvallen van partner, vriend of familie. Eenzaamheid als gevolg van omstandigheden ontstaat bijvoorbeeld bij pensionering, werkloos worden of pesterijen op het werk. Die omstandigheden maken dat dagelijkse contacten in de werksfeer wegvallen of een negatieve lading krijgen. Een derde categorie van oorzaken heeft te maken met de persoonlijke kenmerken van de betrokkene. Problemen met je gezondheid, een beperking of het intreden van dementie kunnen ervoor zorgen dat je niet meer kan deelnemen aan sociale activiteiten of dat anderen het contact vermijden.⁴

Het tij keren

Op het moment dat iemand zich eenzaam begint te voelen, is dat een signaal om je situatie te proberen te veranderen. Dit signaal heeft een evolutionaire oorsprong. Voor sociale dieren geldt dat de overlevings- en voortplantingskansen aanzienlijk afnemen als een individu geïsoleerd raakt. Het pijnlijke gevoel van eenzaamheid werkt als stimulans om de bescherming van de groep weer op te zoeken.⁵

De negatieve spiraal

Als dit niet lukt, kan er een neerwaartse spiraal optreden. Deze is hiernaast schematisch weergegeven. Geleidelijk aan ontwikkelt de eenzame een negatieve realiteit. Hierin is deze geneigd om hypergevoelig te worden voor sociale signalen én om deze tegelijkertijd negatief te interpreteren. Toenaderingen worden sneller geïnterpreteerd als bedreigingen, grapjes als kwetsend. De persoon sluit zich daardoor nog meer af van zijn omgeving waardoor de eenzaamheid verder toeneemt. Een goed begrip van deze spiraal helpt om de werkelijkheid van iemand die eenzaam is beter te begrijpen. Dit opent de weg naar interventies die aansluiten op de belevingswereld en behoeften.⁶

Gevolgen voor de gezondheid

Het is deze negatieve realiteit die een grote prijs vraagt van de gezondheid. Op langere termijn is de chronische stress die wordt veroorzaakt door eenzaamheid zeer slecht voor het lichaam. In diverse onderzoeken is de relatie aangetoond tussen eenzaamheid en de vatbaarheid voor infectieziekten, hoge bloeddruk, hartinfarcten en kanker. Verslaving, depressie en sommige vormen van dementie worden versterkt als gevolg van eenzaamheid. Door deze relatie gaat eenzaamheid gepaard met een groter risico op overlijden. De negatieve effecten van eenzaamheid en sociaal isolement zijn groter dan andere risicofactoren als luchtvervuiling, gebrek aan beweging, gebrekkige voeding, overgewicht, roken en zwaar alcoholgebruik.⁷

2 miljard euro per jaar

Uit onderzoek van de Universiteit van Maastricht onder bijna 350.000 Nederlanders, blijkt dat eenzaamheid ook een financieel probleem is. Dat komt voornamelijk doordat mensen die eenzaam zijn een slechtere fysieke en mentale gezondheid hebben, waardoor ze sowieso al hogere zorgkosten maken. Maar zelfs na de correctie voor de gezondheid maken eenzame mensen meer kosten voor huisartsenzorg en de geestelijke gezondheidszorg. Onder jonge mensen tussen 19 en 40 jaar is dit verschil in gemaakte zorgkosten het grootst. Omgerekend naar de volledige Nederlandse bevolking gaat het om een bedrag van ongeveer 2 miljard euro aan zorgkosten per jaar.⁸

Negatieve spiraal

Wat gebeurt er met mij?



Je voelt je onprettig alleen



Interpretatie sociale informatie gaat op een negatieve manier



Ontwikkelt meer negatieve gevoelens



Langdurige vecht/vlucht stand



Je trekt je terug



Je blijft vaker thuis



2 Eenzaam in Noordwijk

Wie zijn eenzaam in Noordwijk? Is de situatie verbeterd sinds de vorige meting?

De stand van zaken

Hieronder bekijken we per leeftijdsgroep de ontwikkeling van eenzaamheid. De splitsing in leeftijdsgroepen hangt samen met de manier waarop de informatie wordt verzameld. In [bijlage 2](#) is een nadere toelichting op de meting van eenzaamheid opgenomen. Daar vindt u ook een uitgebreidere analyse van de cijfers door Hecht (GGD Hollands Midden).

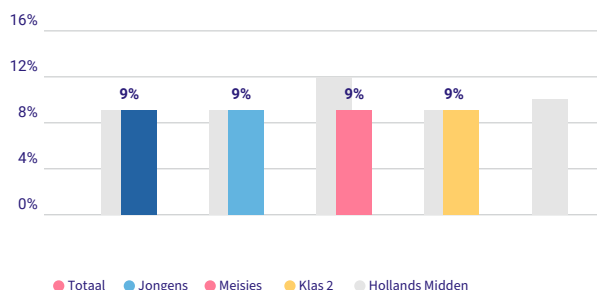
Jeugd

Eenzaamheid onder jeugd en jongeren wordt helaas nog niet op een eenduidige manier over langere tijd gemeten.⁹ Hierdoor wijkt de onderstaande grafiek af van de grafieken met trendgegevens die wel voor volwassenen en ouderen beschikbaar zijn. De meest recente cijfers zijn afkomstig van een onderzoek onder leerlingen in de 2e en 4e klas van het voortgezet onderwijs. Deze laat het volgende zien:

De beschrijving 'Vaak tot altijd eenzaam' komt dicht bij het ervaren van ernstige eenzaamheid onder volwassenen en oude-

Vaak tot altijd eenzaam in laatste 4 weken

Noordwijk



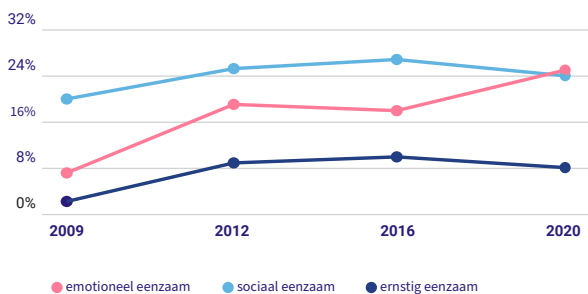
ren. Het percentage van 9 % is ook vergelijkbaar met de cijfers van ernstige eenzaamheid bij volwassenen en ouderen. Bij de vraagstelling naar eenzaamheid in de afgelopen 12 maanden is de ervaren eenzaamheid bij meisjes het dubbele van die van jongens.¹⁰ Deze uitslag komt overeen met andere onderzoeken naar de mentale gezondheid van jongeren.¹¹ Verdere duiding van eenzaamheid onder jongeren is moeilijk omdat het onderzoek is uitgevoerd in de periode van de Corona lockdowns en omdat vergelijking met eerdere jaren nog niet mogelijk is.

Volwassenen

De cijfers over eenzaamheid onder volwassenen worden sinds 2009 bijgehouden. Dit maakt het mogelijk de ontwikkeling te volgen. De onderstaande grafiek toont de ontwikkeling gebaseerd op 4 meetmomenten.

Trend eenzaamheid 18-64 jarigen

Noordwijk



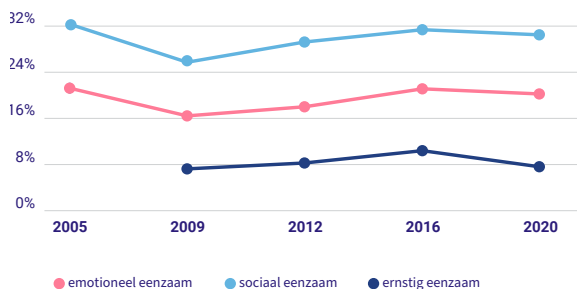
Sociale en ernstige eenzaamheid laten beide een lichte daling zien ten opzichte van 2016. De emotionele eenzaamheid maakt daarentegen een sprong. Hiervoor zijn nog geen bewezen verklaringen voor handen. Interessant is wel dat uit de analyse van de GGD blijkt dat ernstige eenzaamheid en emotionele eenzaamheid vaker voorkomen bij vrouwen. Mannen daarentegen zijn vaker sociaal eenzaam. Dit zou erop kunnen duiden dat voor de bestrijding van de stijging in emotionele eenzaamheid onder volwassenen een op vrouwen gerichte benadering de meeste impact kan hebben.

Ouderen

Voor eenzaamheid onder ouderen is vergelijking vanaf 2005 mogelijk.

Trend eenzaamheid 65 jaar en ouder

Noordwijk



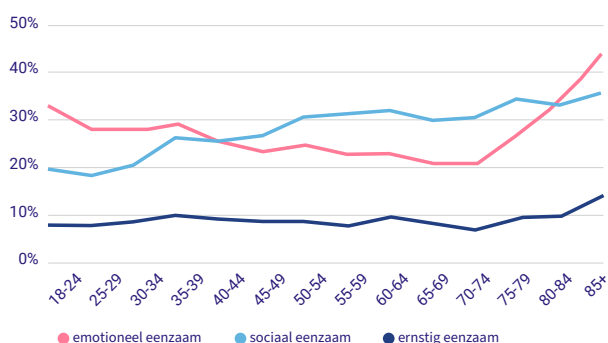
Alle vormen van eenzaamheid vertonen een lichte daling. Opvallend is dat de groei van emotionele eenzaamheid hier niet zichtbaar is. Een verklaring voor de lichte daling zou kunnen zijn dat eenzaamheid onder ouderen al langere tijd meer gerichte aandacht krijgt.

Vergelijking leeftijden

De onderstaande grafiek toont de ervaren eenzaamheid naar de leeftijd van de respondenten. Van de soorten eenzaamheid is bij zowel jongvolwassenen als bij tachtig jaar en ouder de emotionele eenzaamheid het hoogst. Vanaf ongeveer begin dertig neemt de sociale eenzaamheid toe. De ernstige eenzaamheid is over alle leeftijden opvallend stabiel en neemt alleen bij de tachtig-plussers zichtbaar toe.

Eenzaamheid per leeftijdsgroep

Hollands Midden



De verklaring voor de ontwikkeling van eenzaamheid bij ouderen is dat bepaalde levensgebeurtenissen nu eenmaal vaker voorkomen op hogere leeftijd. Daarover in het hoofdstuk [‘Naar een duurzamere aanpak’](#) meer.

Voor de relatief hoge emotionele eenzaamheid onder jongvolwassenen zou het gebrek aan vaste levenspartner een oorzaak kunnen zijn. Een dergelijke conclusie kan echter nog niet uit het onderzoek worden getrokken.

Risicogroepen

Door de uitkomsten op het vlak van eenzaamheid te relateren met andere vragen uit de Gezondheidsmonitor, blijkt dat sommige groepen vaker eenzaam zijn dan andere. Zo zijn laagopgeleiden vaker ernstig eenzaam dan hoogopgeleiden. Er is minder vaak eenzaamheid bij inwoners met een Nederlandse achtergrond tegenover inwoners met een westerse of niet westerse migratieachtergrond. Alleenstaanden zijn het vaakst eenzaam. Getrouwd zijn lijkt 65-plussers te beschermen tegen ernstige eenzaamheid. Ook is werk hebben beschermend tegen eenzaamheid. Moeite hebben met rondkomen gaat vaak samen met eenzaamheid.

Absolute aantallen

Om een goed beeld te krijgen van de problematiek zijn hieronder de percentages doorgerekend naar absolute aantallen.¹² De onderstaande tabel toont de bevolkingsaantallen per leeftijdsgroep.

	Percentage	Aantallen
Alle inwoners	100%	44.365
0-19 jaar	21,2%	9.405
20-64 jaar	58,7%	26.042
65 plus	20%	8.873

Op basis van deze aantallen van de leeftijdsgroepen kan worden doorgerekend welke absolute aantallen bij de eenzaamheidspercentages horen.

Doelgroep	Vaak / ernstig eenzaam		Sociaal eenzaam		Emotioneel eenzaam	
	Percentage	Aantal	Percentage	Aantal	Percentage	Aantal
Jeugd	9%	846	-	-	-	-
Volwassenen	8%	2083	24%	6.250	25%	6.511
Ouderen	7%	621	20%	1.775	30%	2.662
Totalen		3.550		8.025		9.173

Emotionele eenzaamheid wordt in absolute zin door het hoogste aantal inwoners ervaren. Bij volwassenen zijn de aantallen het hoogst omdat zij ook veruit de grootste leeftijdsgroep vormen.

Observaties

Uit deze cijfers kunnen 4 observaties worden gemaakt:

Significante aantallen

De aantallen inwoners die aangeven zich eenzaam te voelen zijn aanzienlijk. Eén op de twaalf inwoners ervaart ernstige eenzaamheid. Als we dit gegeven in verband zien met de gevolgen van eenzaamheid op de gezondheid zoals beschreven in het vorige hoofdstuk, dan is duidelijk dat de maatschappelijke impact groot is.

Jeugd, volwassenen en ouderen

Eenzaamheid komt onder alle leeftijden voor. Waar voorheen de nadruk lag op eenzaamheid onder ouderen, zien we nu forse cijfers bij jeugd en een sterke stijging van emotionele eenzaamheid onder volwassenen. Dit is ook het landelijke beeld en daarom is in het nationale programma Eén tegen eenzaamheid de focus op eenzaamheid onder ouderen losgelaten.

Wie en waar nog onduidelijk

We weten meer over welke bevolkingsgroepen een verhoogd risico op eenzaamheid hebben. Dit verhoogde risico van een bepaalde groep moet nog worden doorgerekend naar de aanwezigheid van deze groepen in Noordwijk. Daarna kan per risicogroep onderzocht worden in welke wijken deze groepen zich bevinden.

Emotionele eenzaamheid

De stijging van emotionele eenzaamheid bij volwassenen is opmerkelijk en vraagt om een specifieke benadering. Gezien het meer voorkomen van emotionele eenzaamheid onder vrouwen, zou een focus op deze doelgroep het meeste verschil kunnen maken.

Conclusies

Voor de aanpak van eenzaamheid in Noordwijk geven deze cijfers aan dat:

- De aantallen dusdanig zijn dat onverminderde inzet nodig is;
- De aanpak op alle leeftijdsgroepen gericht moet zijn;
- De groei van emotionele eenzaamheid onder (jong)volwassenen extra aandacht verdiend;
- De aanwezigheid van risicogroepen nadere doorrekening behoeft.

3 Terugblik

Wat is in de afgelopen jaren gedaan?

Wat weten we van de resultaten?

Uitvoering actieprogramma

In 2020 is gestart met het actieprogramma Mensen hebben mensen nodig 2020-2021¹³. Het doel van dit programma is om een ommekeer (trendbreuk) in de groeiende eenzaamheid te bewerkstelligen. Hiertoe werden 4 actielijnen uitgevoerd: voorkomen, aanpakken, versterken randvoorwaarden en leren.

Al voor dit programma kende Noordwijk een groot aantal activiteiten die ontmoeting stimuleerden. Deze activiteiten vormden de basis van de aanpak. Het programma vulde deze basis aan met inspanningen gericht op het versterken van de onderlinge samenwerking, het bereiken van meer eenzamen en het bieden van nieuwe ondersteuningsvormen.

Met veel energie

Terugkijkend op de afgelopen drie jaar valt de energie op waarmee organisaties in Noordwijk aan het werk zijn gegaan. De deelname aan netwerkbijeenkomsten, de actie 'Even een praatje', de belronde langs de leden van de ouderenbonden en de huisbezoeken die door meerdere organisaties werden gedaan, zijn hiervan mooie voorbeelden. Ook werden er nieuwe initiatieven gestart zoals de cursus vriendschapsvaardigheden, het Thuishuis en de Thuisbus, het project Join Us voor jongeren, het Signaalpunt tegen eenzaamheid en de 'Kom Erbij'-actie met horeca ondernemers.

Werkende weg

Naarmate het actieprogramma vorderde, kwamen ook andere projecten in beeld. Vanuit het signaalpunt tegen eenzaamheid kon worden deelgenomen aan een pilot met PostNL. Met het vaststellen van een vernieuwd minimabeleid worden drempels weggenomen om volwaardig deel te nemen aan te samenleving. Het Extraatje voor je welzijn – een ondersteuningspakket om de veerkracht van inwoners te versterken – heeft ook tot meer verbinding tussen de deelnemers tot gevolg. Dit voorjaar worden in de Victorwijk-Zuid in Noordwijkerhout met inbreng van wijkbewoners een aantal nieuwe bankjes als ontmoetingsplekken neergezet.

Specificatie

De in totaal 22 acties die bij deze actielijnen horen, vindt u in bijlage 3 met een beschrijving van de uitvoering. In bijlage 4 is het Stappenplan opgenomen. Deze toont de grote lijn van de uitvoering van het actieprogramma. Door het optreden van de coronapandemie is de looptijd met één jaar verlengd.

Effectmeting

Wat hebben deze inspanningen opgeleverd?

Gezondheidsmonitor

De Gezondheidsmonitor is uitgevoerd en de resultaten zijn in het vorige hoofdstuk beschreven. Hieruit zijn voorzichtig een aantal conclusies getrokken voor de vervolgaanpak.

Interventies

Naast deze conclusies zou je het liefst willen weten welke activiteiten en projecten effectief zijn. De monitoring en evaluatie hiervan is echter complex gebleken.

De eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld bleek moeilijk toepasbaar voor het uitvoeren van een nulmeting. De organisatoren van de interventies gaven aan dat het uitvoeren van een dergelijke meting een te groot afschrikkend effect heeft op de (potentiële) deelnemers. De vragenlijst wordt als te confronterend ervaren. Het alternatief, namelijk het invullen van het spinnenweb van de positieve gezondheid, wordt ervaren als te uitgebreid. Hoewel de intentie van een brede uitvraag van iemands situatie overeenkomt met het kunnen bieden van passend aanbod, ervaren deelnemers het afnemen als overdreven of te uitgebreid.

Projectniveau

Twee projecten konden wel uitgebreid geëvalueerd worden, dat zijn Automaatje en de Wegwijzer Leef mee, zie respectievelijk de bijlagen 5, 6 en 7 voor de evaluaties.

Bereik

In het vorige hoofdstuk hebben we berekend hoeveel inwoners de verschillende soorten eenzaamheid ervaren. Bereiken we deze groepen ook? Die vraag is moeilijk te beantwoorden. Het is mogelijk om van de verschillende activiteiten de aantallen bezoekers op een rij te zetten. Het is echter niet gezegd dat deze bezoekers zich identificeren als eenzamen. Noch dat het allemaal unieke personen zijn, er zou immers een flinke overlap in bezoekers van verschillende activiteiten kunnen zijn. Om toch een grof beeld te krijgen is hieronder het aantal ernstige eenzamen per groep benoemd en de voor deze groep beschikbare activiteiten weergegeven.

Doelgroep	Aantal inwoners	Interventie
Jeugd	846	Join Us Individuele begeleiding jongerenwerk Inloop jongerenwerk
Volwassenen	2083	Reuring De Zonnebloem Meet-up Ontmoeten Welzijnsadvies Resto van harte Cursus vriendschapsvaardigheden Automaatje Diaconaal werk kerken
Ouderen	621	Activiteiten ouderenbonden Met je hart Meet-up 65-plus
Totalen	3.550	

Observaties

Over de opgedane ervaringen kunnen een aantal observaties worden gemaakt welke nuttig kunnen zijn voor de aanpak in de toekomst. Deze zijn:

Veel geleerd

Het uitwisselen van ervaringen tijdens de netwerkbijeenkomsten en het uitproberen van nieuwe initiatieven, maken dat we als collectief zijn gegroeid in ons begrip van eenzaamheid. Waar we drie jaar geleden het onderwerp nog moesten agenderen, zijn veel maatschappelijke partners nu doordrongen van de noodzaak om hier blijvend aandacht aan te besteden.

Bewustwording dankzij corona

Ironisch genoeg was de komst van corona in maart 2020 een duw in de rug voor de bewustwording over eenzaamheid. Niet eerder stond eenzaamheid door de beperkende maatregelen zo in de publieke aandacht. Hierdoor zijn er ook tal van initiatieven opgekomen om te zorgen voor contactmomenten.

Kennen is nog niet samenwerken

De belangstelling voor de netwerkbijeenkomsten tegen eenzaamheid is vanaf de start goed geweest. De organisaties die deelnemen in het lokale netwerk geven terug het belangrijk te vinden dat voor dit thema meer aandacht is. Samenwerking binnen het netwerk is echter nog zoeken. Het blijft hoofdzakelijk bij het uitwisselen van informatie. Er liggen nog kansen om meer vanuit één coherente aanpak te werken, om actief naar elkaar door te verwijzen, om samen aan deskundigheidsbevordering te werken en om aanbod gezamenlijk te communiceren.

Verdere ontwikkeling Wegwijzer Leef Mee

Kunnen meedoen aan sociale activiteiten betekent eerst weten dat ze er zijn. Mede daarom is de sociale kaart, de Wegwijzer Leef Mee, een belangrijk middel in de aanpak van eenzaamheid. Uit de evaluatie blijkt dat de website nog niet bekend is bij veel inwoners en door organisaties nog weinig wordt toegepast. Er zal meer aan communicatie gedaan moeten worden en ook inhoudelijk kunnen er zaken verbeterd worden.

Andere wegen zoeken

Gedurende het actieprogramma zijn diverse pogingen ondernomen om eenzame inwoners te laten meedenken. Een aantal van de deelnemers aan projecten is hiertoe bereid geweest door aanwezig te zijn tijdens de netwerkbijeenkomsten. Het plan om hen een actieve rol te geven in de invulling van het programma is echter niet gelukt. De extra capaciteit die nu vanuit het maatschappelijk programma voor participatie beschikbaar is gekomen, kan hierin uitkomst bieden.

Conclusies

Uit deze terugblik zijn de volgende conclusies te trekken:

- Er is veel ervaring opgedaan die kan worden gebruikt voor een betere aanpak;
- Trendanalyse lukt, maar effectmeting van interventies lijkt te hoog gegrepen;
- Bepaalde onderdelen kunnen doorontwikkeld worden, zoals de samenwerking tussen organisaties, de Wegwijzer Leef Mee, Automaatje en het betrekken van eenzamen zelf.

4 Naar een duurzamere aanpak

Met de opgedane ervaringen van de afgelopen jaren, kan een duurzamere aanpak worden vormgegeven. Hierbij volgen we de aanpak van het Rijk en maken we gebruik van de inzichten uit het onderzoek naar eenzaamheid.

Een tegen eenzaamheid 2022-2025

Net als bij het vorige actieprogramma volgen we de lijn van het nationale programma [Een tegen eenzaamheid](#). Hierin worden drie actielijnen benoemd:

- 1 Meer bewustwording in de samenleving over eenzaamheid;
- 2 Meer maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid;
- 3 In alle gemeenten een lokale aanpak tegen eenzaamheid.

Deze eerste twee actielijnen bestaan hoofdzakelijk uit acties die op nationaal niveau worden geïnitieerd en uitgevoerd. Voor de lokale aanpak op gemeentelijk niveau worden de volgende vijf pijlers geadviseerd:

a. Bestuurlijk commitment

De aanpak van eenzaamheid valt of staat met politiek-bestuurlijk draagvlak. Zorg dat het college van burgemeester en wethouders betrokken is. Evenals beleidsmakers van verschillende beleidsterreinen.

b. Creëer een sterk netwerk

Eenzaamheid aanpakken kan alleen in netwerkverband. Kijk dus naar welke partijen er al zijn, maar maak ook nieuwe en slimme verbindingen om samen verder te komen. Betrek daarbij ook zeker het bedrijfsleven en de lokale ondernemers. Maak iemand kartrekker.

c. Betrek mensen met gevoelens van eenzaamheid zelf

Er is niet één type eenzaamheid en ieder die zich eenzaam voelt ervaart het op een andere manier. Om goed aan te sluiten bij de doelgroep, moet je mensen die eenzaam zijn, betrekken. En ook de omgeving, zoals de familie en buurtbewoners. Zorg dat je mensen bereikt door achter de voordeur te komen. Help

mensen vervolgens over de drempel heen.

d. Werk aan een duurzame aanpak

Kijk naar wat echt werkt om eenzaamheid te doorbreken.

Hierbij gaat het om activiteiten gericht op zinvol bezig zijn, ontmoeting, praktische ondersteuning, betekenisvol contact, het verbeteren van sociale vaardigheden of het toedichten van een betekenisvolle rol. Kies daarnaast voor een duurzame aanpak. Maak onderscheid tussen verschillende soorten eenzaamheid en baseer je aanpak op feiten. En maak afspraken wie waar verantwoordelijk voor is.

e. Monitoring en evaluatie

Eenzaamheid aanpakken is blijven leren in de praktijk. Monitoring en evaluatie dwingen je om samen te blijven leren en de aanpak verder te brengen. Doe dit op een vergelijkbare manier, zodat data gebundeld kunnen worden.



Inzichten uit onderzoek

Van de grote hoeveelheid onderzoek dat is verricht naar eenzaamheid en de effectiviteit ervan, lichten we er een aantal uit.

Wat werkt?

‘Het merendeel van de interventies blijkt weinig effectief in het verminderen van eenzaamheid’.

Dat is de (harde) conclusie van een aantal wetenschappelijke studies.¹⁴

Oplossing ≠ ontmoeten

Als één van de oorzaken hiervoor wijzen de onderzoekers naar de neiging van hulpverleners om de oplossing te zoeken is netwerkontwikkeling. De gedachte is dat het bieden van een contactrijke omgeving zal resulteren in een afname van eenzaamheidsgevoelens. Dat dit niet werkt vinden de onderzoekers niet zo verrassend. Deze benadering sluit namelijk slecht aan bij de oorzaken van eenzaamheid onder ouderen die meer te maken hebben met relatiestandaards, sociale vaardigheden en zelfbeeld.

Valkuilen

Een tweede reden waarom veel interventies niet werken is omdat projecten moeite hebben met de complexiteit van de materie. Het is niet eenvoudig om personen op hoge leeftijd sociaal te activeren. Er bestaat een grote variëteit in de mate, vorm en oorzaken van eenzaamheid die elk een andere aanpak vergt. En vaak wordt te weinig gelet op de behoeftes van de gekozen doelgroep en eventuele negatieve neveneffecten van de interventie.¹⁵

Werkzame elementen

Het onderzoek naar de effecten van interventies heeft echter wel inzichten opgeleverd over de werkzame elementen bij de bestrijding van eenzaamheid. Dit zijn factoren die kunnen werken als ze passen bij de vorm en oorzaak van de eenzaamheid van deelnemers. Deze werkzame elementen zijn op de volgende pagina weergegeven als symbolische treden op de trap uit eenzaamheid. In **bijlage 8** is de beschrijving van deze elementen met voorbeelden opgenomen. Onze maatschappelijke partners hebben hun activiteiten ingedeeld op deze werkzame elementen. **Bijlage 9** toont het overzicht van activiteiten per werkzaam element.

Pallet aan mogelijkheden

Een strategie is om een breed pallet aan interventies aan te bieden waarin de verschillende werkzame elementen allemaal aanwezig zijn. Op die manier kunnen inwoners met verschillende soorten eenzaamheid en verschillende behoeften toch een interventie vinden die heeft wat zij nodig hebben.¹⁶

Interventies bij ouderen

Levensgebeurtenissen

Ouderen krijgen op een natuurlijke manier vaker met eenzaamheid te maken. Dit komt doordat bepaalde factoren die eenzaamheid kunnen veroorzaken, vaker voorkomen op hogere leeftijd. De infographic **‘De berg van eenzaamheid’** verderop toont de levensveranderingen die eenzaamheid bij ouderen beïnvloeden.¹⁷ Deze kennis over de oorzaken van eenzaamheid bij ouderen kan gebruikt worden om met maatschappelijke partners die zich op ouderen richten actief in te spelen op deze oorzaken. Zo wordt nu al gericht geprobeerd om net gepensioneerde ouderen tot vrijwilligerswerk te bewegen.

Inspelen op verschillen in de omgang met eenzaamheid

Als eenzaamheid in iemands leven komt, reageren mensen verschillend. De een pakt het probleem direct bij de kop, de ander ontkent het probleem en weer een ander wijt het aan zichzelf. De gekozen omgang wordt ook wel coping genoemd. Coping is een begrip uit de psychologie, waarmee de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat, wordt bedoeld.

De gemeente Rotterdam heeft specifiek voor eenzaamheid en isolement onder ouderen interventieprofielen laten ontwikkelen die rekening houden met verschillen in coping-stijlen.¹⁸ Deze profielen lenen zich goed om een passende benadering voor ouderen vorm te geven.

Ruimte voor ontmoeting

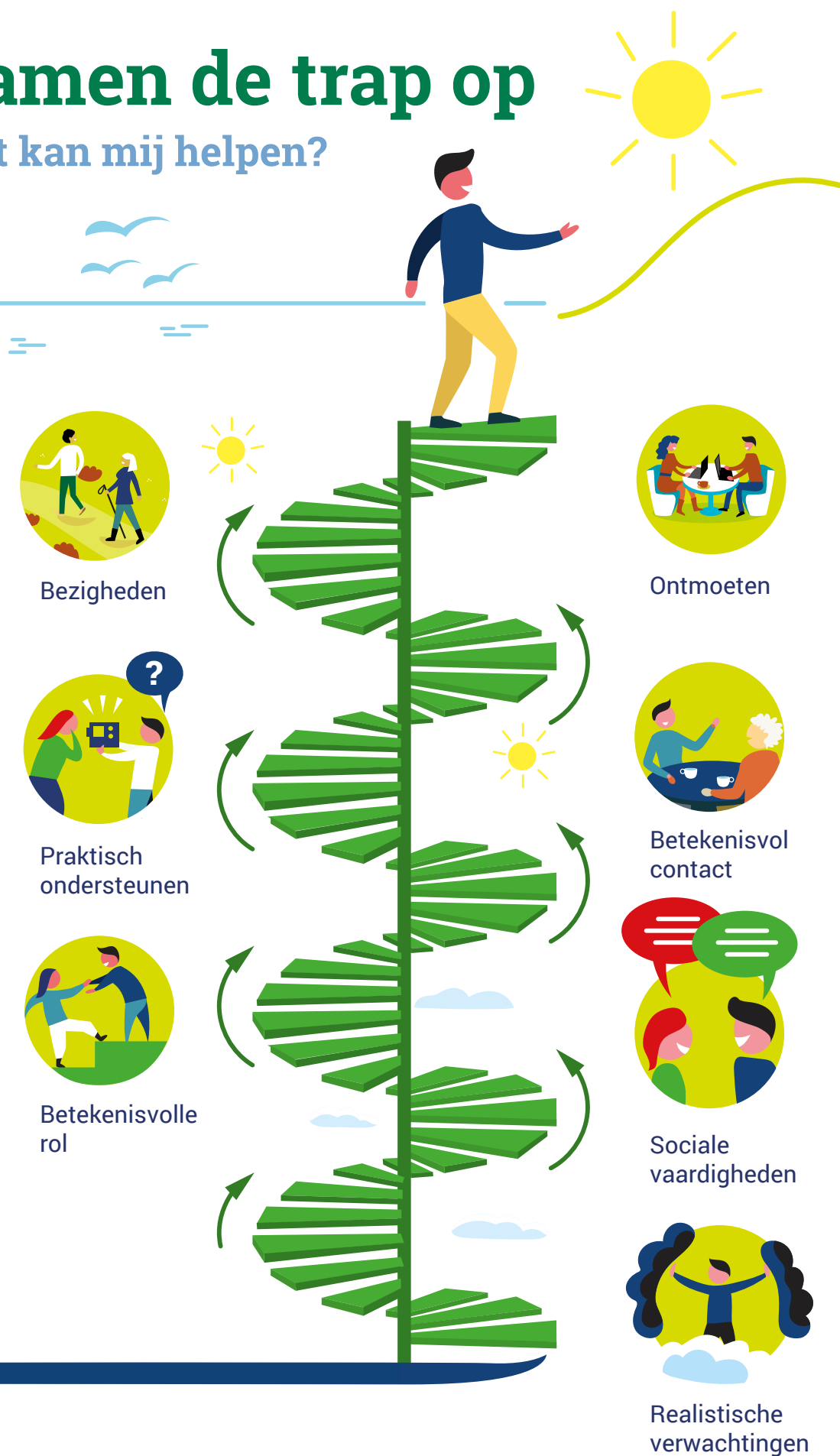
Waar en hoe je woont kan een groot verschil maken in het aantal mensen dat je dagelijks ontmoet. De indeling van een woonwijk, de ontmoetingsplekken in de buitenruimte en gemeenschappelijke ruimten in wooncomplexen zijn van invloed op eenzaamheid. Gerichte aandacht hiervoor bij bouwprojecten en wijkherinrichtingen kan op lange termijn het verschil maken. In de woonzorgvisie die momenteel wordt ontwikkeld krijgt eenzaamheidsbestrijding een plek.

Veranderingen voor de deur

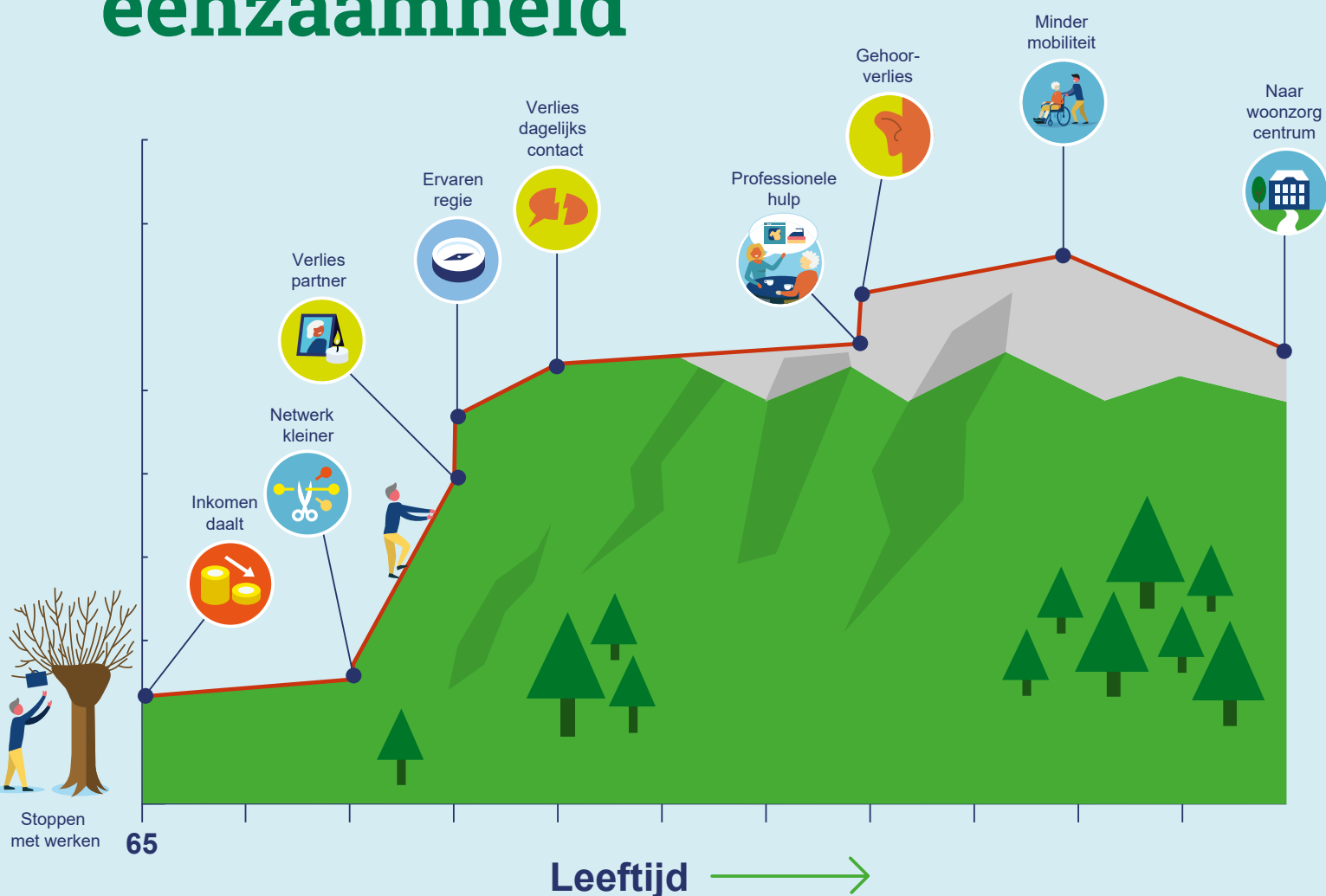
Nederland staat momenteel voor een aantal grote opgaven. De CO₂-uitstoot en de stikstof-uitstoot terugdringen vanwege de klimaatverandering en het natuurherstel. Tegelijkertijd moeten

Samen de trap op

Wat kan mij helpen?



De berg van eenzaamheid



er fors meer woningen komen en staat er een vergrijzingsgolf voor de deur. “Een smalle aanpak die zich vooral richt op snelle en harde resultaten”, zo waarschuwt de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving en het College van Rijksadviseurs, heeft risico’s, waaronder “het verlies van sociale samenhang en nieuwe buurten waar het niet fijn wonen is.” Juist nu er hard gewerkt moet worden aan verduurzaming, nieuwe vormen van mobiliteit en de bouw van meer woningen, is ruimte maken voor ontmoeting essentieel.¹⁹

Gebiedsgericht werken

Gemeenten krijgen in het rapport ‘Ruimte voor ontmoeting; de buurt als sociale leefomgeving’ het advies om gebiedsgericht te gaan werken met een buurtagenda als uitgangspunt voor beleid. Het eigenaarschap van bewoners moet meer centraal komen te staan, waarbij actief gebruik van de openbare ruimte voor ontmoeting wordt gestimuleerd. Dit kan vormkrijgen door beter gebruik te maken van bestaand vastgoed en door inwoners de mogelijkheid te bieden om zelf te ontwikkelen.

Conclusies

Een duurzamere aanpak kan worden opgebouwd door:

- De vijf pijlers voor een lokale aanpak tegen eenzaamheid van het Rijk te gebruiken;
- Te streven naar een aanbod aan interventies waarin alle werkzame elementen worden toegepast;
- Te werken met de specifieke oorzaken bij en coping-stijlen van eenzame ouderen;
- Een buurtgerichte benadering te hanteren om ontmoeting in de wijk te stimuleren.

5 Doelstelling en werkwijze

Wat willen we bereiken in de komende vier jaar? En hoe kan dit worden aangepakt?

Het speelveld

Alvorens de doelstellingen te bepalen, is het goed om bewust te zijn van de kaders waarbinnen het actieprogramma zal worden uitgevoerd. Er zijn een aantal beperkingen die onze slagkracht belemmeren. Deze zijn:

- **Mensen die last hebben van eenzaamheidsgevoelens moeten zelf gemotiveerd zijn om hieraan te werken.**
Niet iedereen wil en kan dat. Aan de andere kant zijn er ook mensen die zichzelf helpen zonder een beroep op ondersteuning te doen. Het actieprogramma hoeft daarmee niet de hele groep te bereiken.
- **Eenzaamheid hoort bij het leven.**
Het hoort bij veranderingen in het leven dat naasten wegvallen. Gevoelens van eenzaamheid hebben als functie om de nabijheid van anderen weer op te zoeken en horen als zodanig bij de overlevingsstrategie van de menselijke soort. Eenzaamheid helemaal willen oplossen past hier niet bij.
- **Maakbaarheid van de samenleving.**
Er zijn processen in onze samenleving die juist het risico op vereenzaming vergroten. Zo spelen processen als individualisering²⁰, verstedelijking, verandering in de samenstelling van huishoudens²¹, contactloos winkelen, veranderingen op de werkplek, het gebruik van social media en de technologisering van bedrijfs- en overheidsdienstverlening allen een rol.²²
- **Het instrumentarium om eenzaamheid te bestrijden is nog volop in ontwikkeling.**
Zoals hierboven beschreven is het aantal effectief bewezen interventies beperkt en is er nu slechts zicht op de werkzame elementen. Doordat eenzaamheid per individu sterk kan verschillen in omvang, soort en oorzaak, is het moeilijk passende oplossingen te bieden.

Doelstellingen

Met deze beperkingen voor ogen kunnen per doelgroep de volgende doelstellingen worden geformuleerd.

Jeugd

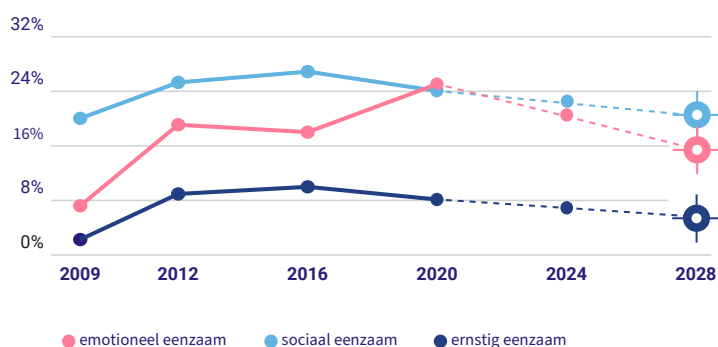
Het percentage van jongeren die zich vaak tot altijd eenzaam voelen, brengen we omlaag van 9% naar 5%. Dit percentage komt overeen met het doel dat ook bij volwassenen en ouderen wordt gesteld. Hierbij ligt de nadruk op interventies voor meisjes vanwege het forse percentage van hen dat over de langere termijn eenzaamheid ervaart.

Volwassenen

Bij volwassenen tussen de 18 en 65 jaar streven we ernaar de dalende lijn van sociale eenzaamheid en ernstige eenzaamheid door te trekken. De grafiek hieronder laat dit met stippellijnen zien. Het doel is ook om de gestegen emotionele eenzaamheid weer om te buigen naar het eerdere niveau.

Trend eenzaamheid 18-64 jarigen

2009 - 2028



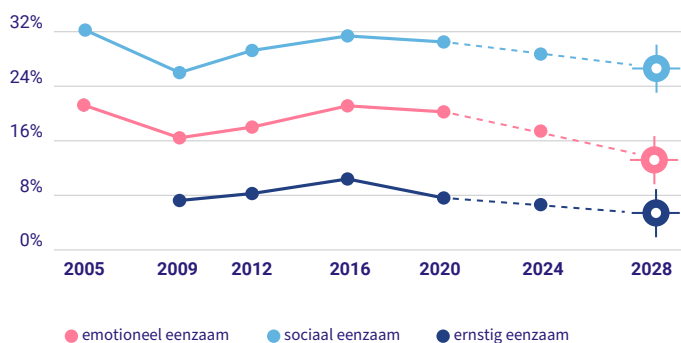
Ouderen

Voor de doelgroep ouderen streven we ernaar om de daling voor alle drie de soorten eenzaamheid door te trekken.

Deze doelstellingen zijn ambitieus gezien de hierboven genoemde beperkingen van het speelveld. Toch zijn ze ook realistisch omdat ze in lijn liggen met de ontwikkeling van in de afgelopen vier jaren.

Trend eenzaamheid 65 jaar en ouder

2005 - 2028



Het afgelopen decennium heeft de ernstige eenzaamheid van volwassenen en ouderen rond de 8% geschommeld. Het doel om voor alle doelgroepen dit percentage naar 5% terug te brengen is daarom gewaagd. Dat we de lat hoog leggen en er toch naar streven om ernstige eenzaamheid in alle doelgroepen terug te dringen is ingegeven door de impact die deze eenzaamheid heeft.

Werkwijze

Aanpak per dorpskern

Om deze doelstellingen te realiseren willen we onze werkwijze veranderen. In plaats van gemeente brede activiteiten willen we een dorpsgerichte benadering toepassen. Per dorpskern kan in beeld worden gebracht in welke mate eenzaamheid voorkomt onder de verschillende doelgroepen en hoe omvangrijk de risicogroepen zijn. Dit werken we uit in persona's. Persona's zijn profielen van doelgroepen die helpen door de cijfers een herkenbaar gezicht te geven. Vervolgens zal met de lokale betrokken partijen een aanpak worden opgesteld. Deze aanpak maakt gebruik van de werkzame elementen. In plaats van een one-size-fits-all benadering ontwikkelen we zo meer lokaal passende oplossingen.

Rolverdeling

Deze andere werkwijze vraagt om een heldere rolverdeling tussen de samenwerkende partijen. Hieronder onderscheiden we drie verschillende rollen:

Regievoering

De gemeente neemt de rol van regievoerder op zich. Dat houdt in dat de gemeente de kaders schept en de lijn uitzet, de benodigde financiën beschikbaar stelt en met partijen afspraken maakt. De belangrijkste instrumenten hiervoor zijn deze beleidsnota, het voorgestelde budget, het verlenen van subsidies en het voeren van voortgangsgesprekken.

Als brede welzijnsorganisatie heeft Welzijn Noordwijk kennis en ervaring vanuit de uitvoering. Door als gemeente samen op te trekken met de welzijnsorganisatie worden beleid en uitvoering met elkaar verbonden. Welzijn Noordwijk treedt op als partner in het bewaken van de voortgang, het signaleren van mogelijkheden en het versterken van de samenwerking met de partners.

Lokale trekkers

Per dorp zijn er verschillen in de betrokkenheid van maatschappelijke organisaties. Onder hen zoeken we per dorpskern een trekker. Deze trekker treedt op als verbinder tussen de samenwerkende organisaties. Ook is deze een schakel naar de gemeente brede aanpak en neemt als zodanig deel aan het trekkeroverleg met de gemeente en Welzijn Noordwijk.

Samenwerkende partijen

Per dorpskern zijn er organisaties die activiteiten organiseren. Deze uitvoerende partijen brengen we periodiek bij elkaar om de aanpak te herijken en af te stemmen.

6 Actielijnen

Wat is er nodig om de doelstellingen te realiseren? Om structuur aan te brengen in de verschillende inspanningen, kiezen wij voor vier actielijnen. Deze zijn:

1 Het bereik vergroten

De eerste lijn is dat we eenzame inwoners beter willen bereiken. De percentages en absolute aantallen van eenzame jongeren, volwassenen en ouderen zijn aanzienlijk. Om de gewenste verlaging voor elke doelgroep in te zetten, is het nodig om deze doelgroepen te bereiken. Dit kan worden gedaan door zelf gericht te werk te gaan, maar ook door de mogelijkheden tot zelf hulp zoeken te verbeteren.



2 Werkzame elementen gebruiken

Als iemand iets aan zijn of haar eenzaamheid wil doen, is het zaak dat er hulp en ondersteuning is die aansluit. Eenzaamheid kan verschillende oorzaken, soorten en maten hebben. Daarom streven we naar ondersteuning waarin alle werkzame elementen aanwezig zijn. Hiermee bouwen we voort op de huidige stand van het wetenschappelijke onderzoek naar eenzaamheid.

3 Verbinding in de wijk

Het bevorderen van verbinding kan soepeler gaan als het in de eigen leefomgeving plaatsvindt. Daarom liggen er kansen voor verbinding in de wijk. Door gebiedsgericht te gaan werken, inwoners te betrekken en bestaande plekken beter te benutten voor ontmoeting kan de leefbaarheid en de sociale cohesie in een buurt worden vergroot. Met een wijkbenadering kunnen natuurlijke verbindingen tussen burens worden benut.



4 Samenwerkende organisaties

De vierde lijn tenslotte is dat goede en brede samenwerking de sleutel blijft. Een brede deelname van maatschappelijke partners die de inspanningen dragen en slimme verbindingen aangaan. Ook binnen de gemeente zijn meerdere teams bij deze opgave betrokken.



Bereik vergroten

We willen meer eenzamen bereiken. Dit doen we door eenzamen beter in beeld te krijgen, informatie beter aan te bieden, zelf contact zoeken te stimuleren en met ontmoetingsactiviteiten een warm welkom te bieden.

a. Beter in beeld

Wie eenzaam is en waar deze inwoners zich bevinden blijft onduidelijk. Daarom ontwikkelen we naar voorbeeld van Den Haag²³ en in samenwerking met omliggende gemeenten een daterichte werkwijze om risicogroepen beter in beeld te krijgen. Een eerste versie hiervan is reeds beschikbaar op [Noordwijk in Cijfers](#) (zie tegel eenzaamheid). De vervolgstap is om zogenaamde persona's (profielen van groepen mensen) te toetsen op aanwezigheid per dorpskern. Deze benadering helpt ook om de interventieprofielen voor de benadering van eenzame ouderen van Rotterdam toe te passen.

b. Wegwijzer Leef Mee

De [Wegwijzer Leef Mee](#) is de sociale kaart van Noordwijk. We zetten deze voort, vergroten de bekendheid en gaan door met de ontwikkeling van dit medium. Uit de evaluatie blijkt dat de website nog te beperkt bekend is. Een structurele campagne kan hier verandering in aanbrengen. Daarnaast kan de website beter worden benut door hulpverleners. Een derde verbetering is mogelijk in de structuur en vindbaarheid van het opgenomen aanbod aan activiteiten en voorzieningen.

c. Signaalpunt tegen eenzaamheid

Het [Signaalpunt tegen eenzaamheid](#) is een website waar je jezelf kan melden als je met eenzaamheid worstelt of een bekende waarover je je zorgen maakt. Welzijnswerkers brengen vervolgens een bezoek aan huis. Het aantal meldingen via het signaalpunt is nog beperkt, maar uit de signalen die zijn ontvangen en de daaraan gegeven opvolging blijkt dat dit punt waardevol is. We vragen maatschappelijke partners – ondernemers, (wijk)verenigingen en hulpverleners – om te gaan verwijzen. PostNL heeft besloten om de deelname aan het signaalpunt met pakket- en postbezorgers voort te zetten en landelijk uit te breiden. Aansluiting bij het signaalpunt biedt de gelegenheid om hierop mee te liften. We blijven aangesloten op het signaalpunt tegen eenzaamheid en geven hier meer bekendheid aan.

d. Ontmoetingsactiviteiten

We ondersteunen projecten die mensen de gelegenheid geven om samen te eten of een gezellige dag te hebben. Het hogere doel hierbij moet zijn om mensen uit een isolement te helpen en bij voorkeur stappen te zetten op de ladder van verbinding.

Werkzame element(en): [ontmoeten](#)



Werkzame elementen gebruiken

Als een eenzame inwoner de drempel is overstapt en wil toewerken naar verbinding, is passend aanbod nodig. Omdat er veel verschillende oorzaken en behoeften bestaan willen we dat alle werkzame elementen in interventies beschikbaar zijn.

a. Vriendschapsvaardigheden

We zetten de cursus Vriendschapsvaardigheden door binnen het Extraatje voor je welzijn. Voor deze cursus is een lokale begeleider opgeleid. De deelname is de afgelopen jaren beperkt geweest, maar voortzetting is nuttig omdat deze cursus het werkzame element sociale vaardigheden vormgeeft.

Werkzame element(en): sociale vaardigheden

b. Vrijwilligerswerk gepensioneerd

We bevorderen laagdrempelig vrijwilligerswerk, specifiek voor ouderen in de derde leeftijdsfase. Het is in deze fase van belang om het wegvallen van het dagelijkse contact op de werkvloer op te vervangen door een divers netwerk aan contacten aan te leggen. We helpen verenigingen om deze doelgroep gericht te benaderen.

Werkzame element(en): bezigheden, betekenisvolle rol

c. Join Us

Voor jongeren is er het project Join Us. Dit project is er voor alle jongeren (12-30 jaar) die zin hebben in meer sociaal contact. Dat betekent niet dat de jongeren persé eenzaam moeten zijn. Sommige jongeren hebben gewoon zin om nieuwe mensen te ontmoeten, een ander mist iemand om zijn verhaal tegen te vertellen en weer een ander is net verhuisd en kan geen aansluiting vinden. Het project bestaat uit (online) groepen die leuke dingen doen met leeftijdsgenoten en ondertussen werken aan sociale vaardigheden. Begeleiders helpen daarbij.²⁴

Werkzame element(en): ontmoeten, sociale vaardigheden

d. Automaatje

Automaatje zorgt voor vervoer én contact. Uit de evaluatie van het project blijkt dat het project goed van de grond is gekomen. Het project heeft de potentie om verder door te groeien in zowel het aantal ritten als het aantal vrijwillige chauffeurs.

Werkzame element(en): ontmoeten, praktische hulp

e. Ontmoeten

We zetten het project Ontmoeten voort, waarbij naast de doorstroom van deelnemers een groep komt voor deelnemers die doorstroom (nog) niet aankunnen. Dit project heeft als vertrekpunt de gelegenheid om samen te eten waarbij professionele begeleiding aanwezig is. Als deelnemers een half jaar tweewekelijks hebben deelgenomen, stromen zij door naar een kleinere groep die wordt begeleid door een vrijwilliger. Na weer een half jaar wordt deze groep gestimuleerd om zelfstandig door te gaan. Een deel van de deelnemers is hiertoe moeilijk in staat, daarom wordt een groep toegevoegd waarmee het contact met deze deelnemers wordt behouden.

Werkzame element(en): ontmoeten, sociale vaardigheden

f. Ontbrekende bouwstenen

Het werkzame element 'realistische verwachtingen' is nog onvoldoende aanwezig binnen de huidige interventies – zie ook [bijlage 9](#). In staat zijn onrealistische verwachtingen bij te stellen, leidt ertoe dat iemand positieve ervaringen opdoet in sociale situaties en met relaties. Voor de ombuiging van de gestegen emotionele eenzaamheid onder met name volwassen vrouwen is ook nog geen specifieke interventie beschikbaar. We gaan gericht op zoek naar interventies en starten een pilot.

Werkzame element(en): realistische verwachtingen



Verbinding in de wijk

Het doel van verbinding in de wijk is om de sociale cohesie en leefbaarheid in de wijk te bevorderen.²⁵

a. Welkomstcultuur buurtcentra

We werken met onze buurtcentra aan plekken waar mensen zich welkom voelen en waar echt contact ontstaat. Het Landelijk Samenwerkingsverband Actieve bewoners (LSA) heeft in samenwerking met het Oranje Fonds het werkboek 'Een betrokken buurt; zijn, maken & blijven' uitgebracht. Dit werkboek leent zich goed voor een traject met onze buurtcentra (De Duinpan, Ontmoetingscentrum Puyckendam, 't Trefpunt en de Wieken) en eventuele andere ontmoetingsplekken. Het traject richt zich op het versterken van een welkomstcultuur en het maken van echt contact.

Werkzame element(en): ontmoeten, betekenisvol contact

b. Lief&Leed-straten

Lief&leed-straten zijn straten waarbij burens naar elkaar omzien en extra aandacht besteden aan een buur als dat nodig is. Bijvoorbeeld als iemand veel alleen is, net uit het ziekenhuis komt of een naaste heeft verloren. Zo dragen burens bij aan het bestrijden van eenzaamheid en houden ze een oogje op elkaar. Dat laatste gebeurt ook op vrolijke momenten zoals bij de geboorte van een baby, een nieuwe baan of het behalen van een diploma. De Lief&leed-straten zijn een manier om ook andere activiteiten in een buurt te stimuleren zoals deelname aan de jaarlijkse burendag. Welzijn Noordwijk heeft dit concept via zijn buurtwerker geïntroduceerd en de eerste ervaringen opgedaan. Het doel is om het huidige aantal van 10 straten te verdrievoudigen.

Werkzame element(en): betekenisvol contact

c. Contact met zorgverleners in de wijk

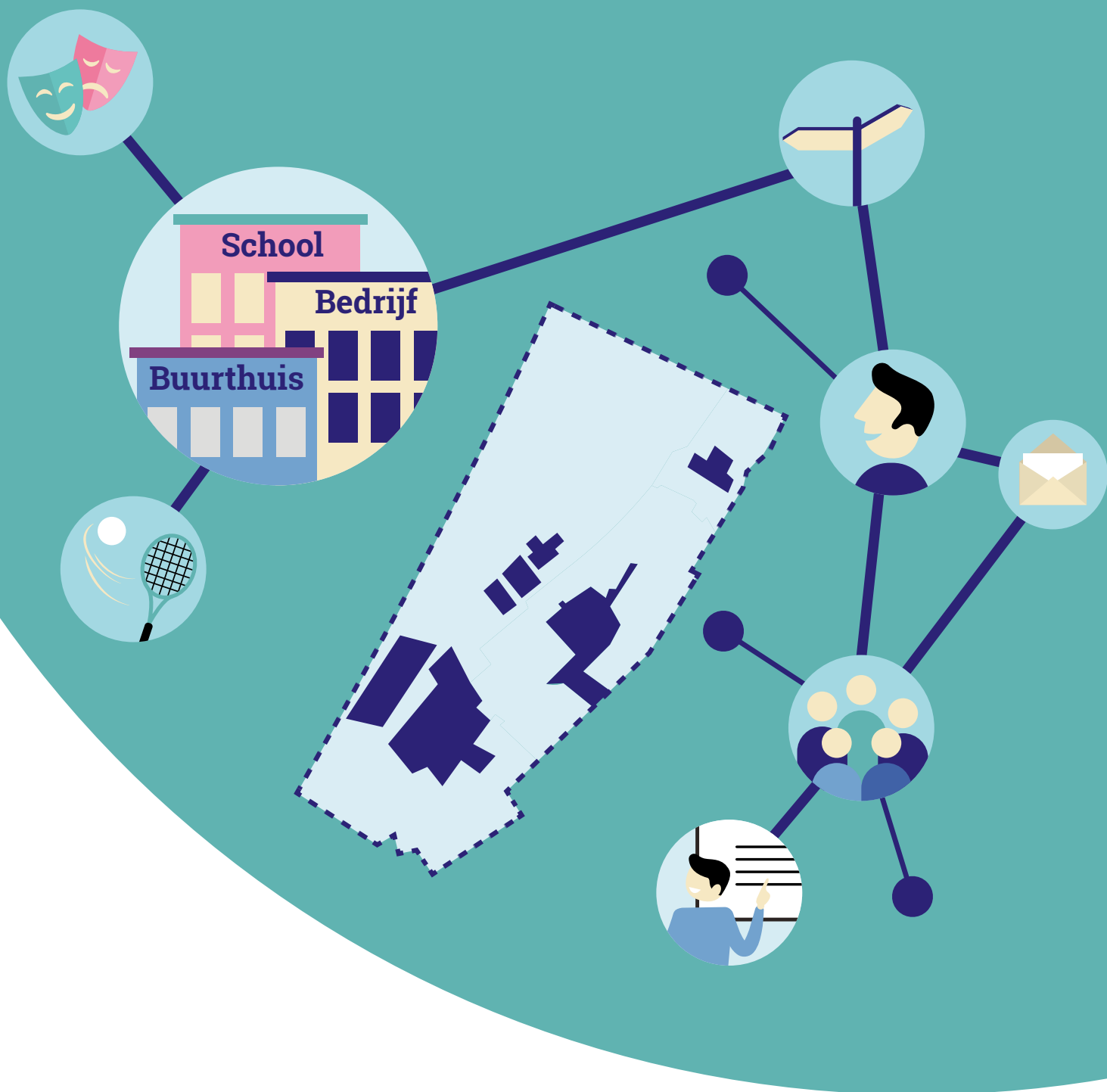
We helpen wijkverpleegkundigen om hun contactmomenten met patiënten te versterken. Wijkverpleegkundigen komen dagdagelijks bij mensen met een verhoogd risico op eenzaamheid. Zij hebben geen gelegenheid binnen hun taken om hier veel tijd aan te besteden, maar kunnen wel het contact dat ze hebben optimaal gebruiken. We bekijken met hen welke hulp ze daarbij kunnen gebruiken. Als dit succesvol is, breiden we de werkwijze uit naar andere hulpverleners in de wijk.

Werkzame element(en): praktisch ondersteunen

d. Thuisbus

De Thuisbus wordt in de wijk ingezet voor een pop-up kopje koffie en gesprek. De Thuisbus zoekt met een mobiel terras de mensen dicht bij huis op. Sponsoren dragen bij aan het kopje koffie, vrijwilligers aan het gesprek. We stellen een standplaatsenbeleid op om onder andere de inzet van de Thuisbus mogelijk te maken.

Werkzame element(en): ontmoeten



Samenwerking

De afgelopen jaren heeft zich een klein netwerk tegen eenzaamheid gevormd. Lokale ondernemers en een grotere betrokkenheid vanuit de culturele sector worden echter nog gemist.

a. Per dorpskern aan de slag

We gaan per dorpskern organisaties bij elkaar brengen. Dit biedt gelegenheid om de aanpak beter af te stemmen op de bevolkingssamenstelling (persona's) én op de capaciteit en mogelijkheden van de lokale organisaties. Warm doorverwijzen naar elkaars activiteiten moet standaard worden.

b. Betrekken ondernemers

Ondernemers worden gevraagd bij te dragen door partijen te sponsoren en door te signaleren via het Signaalpunt. De gemeentelijke bedrijfscontactfunctionarissen gebruiken hun netwerk om verbindingen te leggen.

c. Gezamenlijk verbeteren

De eenzame inwoner heeft er baat bij als de activiteiten die door de verschillende partners worden georganiseerd gebundeld worden. Ook kunnen maatschappelijke partners worden geholpen om eenzaamheid te signaleren en door te verwijzen naar elkaar. We stellen een communicatieplan op om dit te stimuleren. Organisaties kunnen doorgroeien in hun vaardigheden in bijvoorbeeld gespreksvoering. We faciliteren gezamenlijke deskundigheidsbevordering.

11 Financiën

Hieronder een overzicht van de verwachte kosten en de voorgestelde dekking.

Waar geen kosten zijn opgenomen wordt uitgegaan van incorporatie in reguliere activiteiten, bestaande budgetten of ambtelijke capaciteit. In de [bijlage 10](#) Realisatietrajecten is een nadere toelichting opgenomen van de uitwerking en de hoogte van de opgenomen kosten. Met een * is aangegeven als een activiteit nieuw is.

Nr.	Omschrijving	Budget (incidenteel)	Budget (structureel)
1	Het bereik vergroten		
a	Beter in beeld*	-	-
b	Wegwijzer Leef Mee	€ 10.000	€ 15.000
c	Signaalpunt tegen Eenzaamheid	-	€ 5.000
d	Ontmoetingsactiviteiten	-	€ 15.000
	Subtotaal	€ 10.000	€ 35.000
2	Werkzame elementen gebruiken		
a	Cursus vriendschapsvaardigheden	-	€ 500
b	Vrijwilligerswerk gepensioneerden	-	-
c	Join-us	-	Jeugdbudget
d	Automaatje	-	€ 35.000
e	OntmoEten	-	€ 20.000
f	Ontbrekende bouwstenen*	€ 10.000	-
	Subtotaal	€ 10.000	€ 55.500
3	Werkzame elementen gebruiken		
a	Welkomstcultuur buurtcentra*	€ 10.000	-
b	Lief&Leed-straten	-	€ 7.000
c	Contact met wijkverpleegkundigen*	-	-
d	Thuisbus *	-	€ 16.125
	Subtotaal	€ 10.000	€ 23.125

Nr.	Omschrijving	Budget (incidenteel)	Budget (structureel)
4	Samenwerking		
a	Per dorpskern aan de slag*	-	-
b	Betrekken ondernemers	-	-
c	Gezamenlijk verbeteren	-	€ 5.000
	Subtotaal	-	-
	Totaal	€ 30.000	€ 118.625

	Dekking	2023-2024	2025-2026
a	Structureel in meerjarenbegroting	-	€ 85.000
b	Aanvraag Speciale uitkering Rijk	€ 30.000	€ 70.000
c	Product Wmo algemene voorzieningen	-	€ 33.625
	Voorstel aanvullend budget	-	-

12 Monitoring en evaluatie

Hoe gaan we bepalen of de inspanningen effect hebben?

a. Gezondheidsmonitors

De doelen genoemd in [hoofdstuk 5](#) “Doelstelling en werkwijze” zijn gebaseerd op de trendgrafieken van de GGD Hollands Midden. Het is dan logisch dat de voortgang wordt gemonitord en geëvalueerd aan de hand van de nieuwe monitors. Deze worden om de vier jaar uitgevoerd.

b. Doelmatigheid interventies

Bij de terugblik in [hoofdstuk 3](#) hebben we gezien dat een aantal van de eerdere meetmethoden in de praktijk moeilijk toepasbaar bleken. Mensen die deelnemen aan een activiteit – soms na in zichzelf meerdere drempels te hebben overwonnen – kan je moeilijk een vragenlijst laten invullen. Bovendien is voor goed wetenschappelijke onderzoek van de effectiviteit van interventies meer nodig dan het toepassen van een enkel meetinstrument. Hiervoor is voldoende onderzoekscapaciteit, een controlegroep, statistische analyse en gedegen kennis van de literatuur noodzakelijk. Dit is op de schaal van Noordwijk niet haalbaar. Daarom zien wij af van effectmeting bij het merendeel van de interventies. Alleen bij de projecten Join Us en Ontmoeten zal de toepassing van een meetinstrument worden overwogen. De reden hiervoor is dat deze projecten door professionele hulpverleners worden begeleid en de financiële investering dit ook mogelijk maakt.

c. Verhaal achter de cijfers

Omdat het toepassen van meetinstrumenten bij informele activiteiten moeilijk is, kan de nadruk worden verlegd naar kwalitatief onderzoek. Een onderzoeker kan interviews houden met deelnemers van deze activiteiten om op die manier een idee te krijgen van de impact en de werkzame elementen binnen deze interventies.

d. Outcome Rating Scale

Een uitvoerbare effectmeting, die voor de professionele interventies mogelijk toepasbaar is, moet eenvoudiger zijn dan de eerdere meetmethoden. Een methodiek die hiervoor het meest in aanmerking lijkt te komen is de Outcome Rating Scale. Dit instrument is hieronder weergegeven.

Voor de toepassing hiervan is zorgvuldige inbedding noodzakelijk. De projecten moeten getraind worden in de toepassing van dit instrument, de registratie van gegevens moet georganiseerd worden, een licentie van de methode en het bijbehorende computerprogramma moeten worden bekeken.

Outcome Rating Scale (ORS)

Terugkijkend op de afgelopen week, inclusief vandaag: hoe is het met u gegaan op de volgende levensgebieden? Zet op elke lijn een kruisje.

Hoe meer u het kruisje naar links plaatst, des te slechter is het met u gegaan.

Hoe meer u het kruisje naar rechts plaatst, des te beter is het met u gegaan.

Individueel

Hoe ging het met uzelf?

Interpersoonlijk

Hoe ging het in de contacten thuis, met de mensen die dichtbij u staan?

Maatschappelijk

Hoe ging het met uw functioneren in de samenleving: werk, opleiding, sociale contacten?

Over het geheel

Hoe ging het over het geheel met u?

Bijlagen

Bijlage 1

Oorzaken eenzaamheid

Eenzaamheid kan vele oorzaken hebben. Contacten kunnen veranderen of verloren gaan door omstandigheden waarop je zelf weinig tot geen invloed hebt. Zoals ziekte, echtscheiding of het verlies van werk en inkomen. Eenzaamheid kan een duidelijk aanwijsbare oorzaak hebben, maar ook komen door een opeenstapeling van factoren. We onderscheiden hier drie categorieën oorzaken: verandering van relaties, van omstandigheden en persoonlijke kenmerken.²⁶

a. Verandering van relaties

Alleenstaand

Over het algemeen komt eenzaamheid sterker naar voren onder mensen zonder partner dan onder mensen met een partner. Dit geldt met name voor mensen van middelbare of latere leeftijd. Een goede partnerrelatie beschermt vooral tegen emotionele eenzaamheid.

Scheiding of verlies

Onder gescheiden mensen en weduwen of weduwnaars voelen meer mensen zich eenzaam dan onder getrouwde of samenwonende mensen en ongehuwden.

Slechte relatie

Ondanks dat je een partner hebt, kun je je toch erg eenzaam voelen. Dat kan het geval zijn wanneer je van je partner geen emotionele steun en hulp ervaart of als partners elkaar niet begrijpen. Je voelt je alleen in de relatie.

b. Omstandigheden

Geldproblemen

Mensen die moeite hebben met rondkomen, lopen een groter risico met eenzaamheid te maken te krijgen. Geld speelt een rol in sociaal contact. Veel sociale activiteiten kosten iets: een terrasje, een treinreis, een cadeautje op de verjaardag, winkelen of bezoek iets lekkers bij de koffie aanbieden. Als je weinig geld hebt, kan je bewust of onbewust besluiten activiteiten uit de weg te gaan.

Mantelzorg

Mantelzorgers die intensief en langdurig zorgen voor een naaste kunnen te maken krijgen met gevoelens van eenzaamheid. Vooral als zij door de verzorging aan huis gebonden zijn. Als mantelzorg een groot beslag legt op je tijd en capaciteiten blijft er weinig ruimte om sociale contacten te onderhouden. Maar er speelt meer. De relatie met de verzorgde kan door de mantelzorg onevenwichtig worden.

Pensionering

Met pensioen gaan is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen in het leven. Omdat pensionering invloed heeft op je sociale contacten, is het een risicofactor om last te krijgen van eenzaamheid. Vooral het gemis aan de dagelijkse contacten en gesprekjes met collega's laat zich voelen.

Pesten

Mensen die gepest worden lopen een groot risico op eenzaamheid en sociaal isolement. In plaats van gezelligheid, wederzijds vertrouwen en gevoelens van erbij te horen leiden de contacten met anderen tot pijn, verlies van zelfvertrouwen en angst.

Verhuizen

Een verhuizing kan een grote impact hebben op je sociale leven. Buren zijn vaak een belangrijk sociaal contact in de directe omgeving. Na een verhuizing kom je in een nieuwe omgeving terecht met nieuwe mensen. Je leert nieuwe buren kennen en moet een nieuw sociaal netwerk in de buurt opbouwen. Het contact met oude buren en kennissen kan verwateren.

Werkloosheid

Bij werkloosheid valt het contact met collega's weg. Contact met oud-collega's verwatert vaak. Maar er is meer aan de hand. Ook contacten met vrienden en goede kennissen kunnen moeizamer worden of zelfs geheel verloren gaan, vooral als de werkloosheid langer voortduurt. De financiële achteruitgang heeft gevolgen voor je sociale mogelijkheden.

Woonomgeving

De woonomgeving zelf kan van invloed zijn op je gevoel van eenzaamheid. In buurten die sterk veranderen van samenstelling kunnen achterblijvers - vaak ouderen - zich eenzaam gaan voelen. Daarnaast is in de ene wijk de publieke ruimte meer dan in de andere ingericht op contact. Andere omstandigheden die gevoelens van eenzaamheid beïnvloeden zijn het verdwijnen van buurtwinkels, verpaupering of onveiligheid op straat.

c. Persoonlijk

Autisme

Voor veel mensen met autisme is het maken en onderhouden van sociale contacten met mensen buiten het eigen gezin en familie een uitdaging. Dit vormt een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van eenzaamheid. De meeste mensen met autisme hebben goede contacten met familieleden. Maar onderzoek laat zien dat ongeveer 60 procent niet of nauwelijks contacten heeft met leeftijdgenoten, zoals vrienden of kennissen.

Dementie

Dementie vormt een belemmering voor betekenisvol contact met anderen. Ook de partner van iemand met dementie kan juist last krijgen van eenzaamheidsgevoelens. Betekenisvol contact met iemand met dementie wordt steeds moeilijker.

'Anders' zijn

Wanneer je afwijkt van de norm die geldt in je omgeving, kan je te maken krijgen met onbegrip en eenzaamheid. Je kan je niet op je gemak voelen in je sociale omgeving, of zelfs gepest en buitengesloten worden omdat je 'anders' bent.

Depressie

Eenzaamheid en depressie beïnvloeden en versterken elkaar. Wie depressief is verliest sociale contacten en vereenzaamt, terwijl eenzaamheid weer kan leiden tot depressieve gevoelens en genezing in de weg staat.

Gezondheidsklachten

Gezondheidsklachten zijn een veel voorkomende oorzaak van eenzaamheid. De klachten staan sociaal contact in de weg of veroorzaken onbegrip. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een chronische ziekte zich vaker eenzaam voelen dan mensen zonder chronische ziekte.

Lichamelijke of verstandelijke beperking

Zeker onder mensen met een ernstige lichamelijke beperking komt eenzaamheid veel voor (28 procent sterk eenzaam). Gevoelens van eenzaamheid kunnen ontstaan wanneer je vanwege een beperking niet bij anderen op bezoek kunt gaan en niet zelfstandig kunt deelnemen aan activiteiten buitenshuis.

Persoonlijke eigenschappen

Niet iedereen maakt even makkelijk contact met andere mensen. Persoonlijke eigenschappen spelen een rol. Denk aan: een gebrek aan sociale vaardigheden, negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, onvermogen anderen te vertrouwen, sterke verlegenheid, emotionele instabiliteit, introversie en verminderde vitaliteit.

Psychiatrische aandoening

Onder mensen met een psychiatrische aandoening komt heel veel eenzaamheid voor. Contact leggen en onderhouden met anderen is moeilijk. Je kan je gestigmatiseerd en gediscrimineerd voelen vanwege de psychische problemen. De neiging om andere mensen aan te spreken en bijvoorbeeld om hulp en ondersteuning te vragen is dan niet zo groot.

Psychose

Na een psychose denken mensen vaak dat zij de enige zijn met dit probleem. Je voelt je eenzaam omdat het niet gemakkelijk is deze ervaringen met andere mensen te bespreken.

Verwachtingen

Je verwachtingen bepalen mede je gevoelens van eenzaamheid. Mensen vergelijken hun eigen situatie vaak met die van anderen. Wanneer je een sterke wens hebt tot veel goede relaties, voel je je eerder eenzaam dan als je deze behoefte minder hebt.

Bijlage 2

Eenzaamheid in Noordwijk – GGD Hollands Midden

Deze bijlage is als apart document toegevoegd.

Bijlage 3

Mensen hebben mensen nodig – terugblik uitvoering

a. Voorkomen		
Onderdeel	Omschrijving	Uitvoering
Preventief jeugdwerk en jeugdhulp	Deze partners worden gevraagd in hun contacten met jongeren alert te zijn op signalen van eenzaamheid, deze te melden of zelf interventies in te zetten.	Het jeugd- en jongerenwerk is het project Join-Us gestart. Dit is een concept dat in 60 gemeenten in Nederland wordt toegepast. Het preventienetwerk jeugd – waarin diverse jeugdhulpverleners samenwerken – heeft het onderwerp meermaals naar voren gehaald.
Sociaal-emotionele ontwikkeling op school	Scholen zetten zich hiervoor al op diverse manieren in. In samenspraak met het onderwijs wordt onderzocht of hier aanvullende inzet op nodig is.	In het kader van de Gelijke Kansen Agenda hebben gesprekken plaatsgevonden met alle scholen. Deze zijn wettelijk verplicht invulling te geven aan zowel de monitoring van sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen als het bieden van lesstof. Dit verloopt naar tevredenheid.
De Gezonde School	Medewerkers van scholen kunnen getraind worden om sociaal-emotionele problemen van leerlingen te signaleren en passend te handelen. Onderzocht wordt of scholen hiervan gebruik willen maken.	De scholen hebben in het kader van hun wettelijke verplichting (zie hierboven) medewerkers opgeleid. De middelbare scholen hebben met hun zorgmedewerkers in het bijzonder aandacht voor eenzaamheid.
Bewustwording	Het versterken van het eigen netwerk, sociale vaardigheden en vriendschapsvaardigheden begint met bewustwording van de eigen situatie en de bereidheid om daar iets aan te doen. Door middel van regelmatige communicatie wordt ernaar gestreefd het taboe te doorbreken.	De afgelopen drie jaar zijn diverse persoonlijke verhalen over eenzaamheid gepubliceerd in het magazine Leef. Op de sociale kaart de Wegwijzer Leef Mee is de themapagina 'Samen leuke dingen doen' gewijd aan activiteiten en ervaringsverhalen waarmee eenzaamheid kan worden verminderd. Voor bepaalde projecten is extra communicatie ingezet zoals een film over de cursus Vrienden maken.

Onderdeel	Omschrijving	Uitvoering
Sportstimulering	Het stimuleren van sportbeoefening van mensen in alle leeftijdsgroepen maakt onderdeel uit van het sportbeleid. Tevens is er gericht beleid op het voorkomen van sportuitval en daarmee op het behoud van de sociale verbinding in verenigingsverband.	Sportstimulering wordt bevorderd door o.a. de uitgaven van Sjors Sportief, Max Vitaal, de website Noordwijk Actief en de buurtsportcoaches. In het beleid ' Sport beweegt Noordwijk ' is in het hoofdstuk 'Een leven lang vaardig bewegen' een volledige lijst opgenomen van projecten op dit vlak.
Antistigma	Eenzaamheid bij mensen met psychische problematiek kan worden voorkomen door het stigma waar deze groep last van heeft weg te nemen. Ter bevordering van de arbeidsparticipatie van mensen met GGZ-problematiek wordt een project gestart.	Het programma ' Opgenomen op de werkvloer ' is erop gericht om mensen met psychische problematiek volwaardig te laten deelnemen aan het arbeidsproces. Hiertoe wordt informatie, ondersteuning en begeleiding geboden aan werkgevers om daarmee vooroordelen weg te nemen en hen op weg te helpen om een toegankelijke werkvloer te creëren.
Sportief voor werk en de Meedoen-projecten	Bij volwassenen is verlies van werk een risicofactor voor vereenzaming. Sportief voor werk is een groeps-activiteit die mensen helpt fit te blijven, onder de mensen te komen en aan de eigen inzetbaarheid te werken.	<p>Het project Sportief voor Werk is vorig jaar omgevormd tot 'Lekker Fit'. Het project – dat in Noordwijk al 7 jaar draait – is daarmee verbreed zodat alle werklozen ervan gebruik kunnen maken.</p> <p>In de jaren 2020, 2021 en 2022 zijn in totaal 100 mensen zonder werk aangemeld voor Sportief voor Werk traject. In de zomer van 2022 zijn “de doe mee weken” georganiseerd door de welzijnsorganisaties in de bollenstreek. Dit zijn activiteiten voor mensen met een kleine beurs en die niet op vakantie gaan, om met elkaar in contact te komen. In totaal hebben 161 deelnemers aan 16 verschillende activiteiten meegedaan gedurende 4 weken.</p>
Bevordering vrijwilligerswerk Third agers	Er komt een specifiek project gericht op het bevorderen van vrijwilligerswerk in de leeftijdsgroep tussen de 65 en 80.	Sinds het starten van de campagne “Wie ben jij?” in 2021 is deze twee maal gedraaid. Het leverde niet alleen vrijwilligers op uit de Third-Agers-groep maar ook jonger dan zij. Het totaalresultaat tot juni 2022 is 47 mensen die zich hebben gemeld als vrijwilliger.

b. Aanpakken

Onderdeel	Omschrijving	Uitvoering
Signalering versterken	Onderzocht wordt of er een Noordwijks online meldpunt kan komen waarop partners van het lokale netwerk signalen van vereenzaming of isolement kunnen melden. Vanuit dit meldpunt wordt met behulp van maatschappelijke partners binnen 24 uur een huisbezoek afgelegd en voor passende opvolging gezorgd.	Half 2021 is het Signaalpunt tegen Eenzaamheid ontsloten via de Wegwijzer Leef Mee. Sindsdien zijn er 10 signalen ontvangen. Deze zijn opgevolgd met een contactmoment. Begin 2022 heeft Noordwijk geparticipeerd in een landelijk project waarbij PostNL medewerkers eenzaamheid kunnen signaleren. De landelijke evaluatie heeft geleid tot een opschaling van het project.
Alle ouderen in beeld	Noordwijk kent 3.634 thuiswonende ouderen boven de 75 jaar. De ambitie is om deze mensen in de periode van 4 jaar in beeld te krijgen. In beeld krijgen betekent vaststellen hoe het met iemand gaat. Daartoe wordt een combinatie ingezet van gerichte communicatie, huisbezoeken en het gebruik van het netwerk van de lokale partners. Ter versterking van deze inspanning worden extra vrijwilligers geworven, getraind en gecoördineerd.	In januari 2021 zijn in samenwerking met het Rode Kruis circa 2700 adressen bezocht in de actie Even een praatje. Bij 161 van de bezochte ouderen is een hulpvraag geconstateerd. In ongeveer de helft van de situaties bleek het om eenzaamheid te gaan.
Omgaan met negatieve gevoelens	De interventies Welzijn op recept en Grip&Glans worden uitgebreid naar gelang de behoefte hieraan groeit. Een project waarin gezamenlijk wordt gekookt en gegeten wordt in aangepaste vorm voortgezet.	<p>De cursus Grip&Glans is vervangen door de training Positief Leven. Een medewerker van Welzijn Noordwijk is opgeleid om deze training te kunnen geven. In oktober 2022 is de eerste cursus gestart.</p> <p>Het project OntmoEten is in 2020 gestart en sindsdien 3 jaar kunnen draaien met onderbrekingen als gevolg van de corona maatregelen. In het project dat aanvankelijk begon als een gezamenlijke maaltijd, stromen deelnemers na een half jaar door naar groepen met een hogere mate van zelfstandigheid.</p>
Vriendschaps-vaardigheden	Er komt een pilot gericht op de ontwikkeling van vriendschapsvaardigheden.	Er is twee keer een cursus Vriendschapsvaardigheden gehouden. Hieraan hebben in totaal 10 deelnemers aan meegedaan. De cursus is opgenomen in het Extraatje voor je welzijn.

Onderdeel	Omschrijving	Uitvoering
Ontmoetings-activiteiten	Welzijnsorganisaties, ouderenbonden en wijkverenigingen zorgen voor een breed aanbod van ontmoetingsactiviteiten. In de buitenruimte kunnen per kern plekken van ontmoeting worden gerealiseerd of verfraaid.	<p>Vanuit de activiteiten van MeetUp Noordwijk heeft Welzijn Noordwijk ruim 150 inwoners aan elkaar verbonden. Daarnaast is gefaciliteerd in de opstart van twee nieuwe wijkverenigingen in de gemeente en zijn er diverse bureniniciatieven gefaciliteerd door de Sociaal Makelaar. Het project Lief & Leedstraten is van start gegaan en inmiddels zijn er 6 opgericht.</p> <p>In de Victorwijk-Zuid in Noordwijkerhout is een participatietraject gehouden om locaties en wensen voor bankjes te identificeren. Dit traject is afgerond en begin 2023 zullen op 7 plekken banken worden geplaatst.</p>
Nieuwe woonvormen	De manier waarop mensen wonen kan van grote invloed zijn op het contact dat zij met elkaar hebben. Met de Noordwijkse Woning Stichting wordt een eerste Thuishuis (voor sociale huur) gerealiseerd. Op basis van deze pilot wordt verdere uitbreiding onderzocht. In de woonvisie komt ook aandacht voor andere segmenten van de woningmarkt.	<p>Het Thuishuis Noordwijk is in december 2021 opgeleverd. De Stichting Thuishuis Noordwijk is actief in het brengen van thuisbezoek, het bezoeken van wijken met de Thuisbus en is onlangs een Thuiscafé gestart. Ook streven zij naar de oprichting van meer Thuishuizen.</p> <p>In de woonvisie is voor nieuwe bouwprojecten aandacht gevraagd voor ontmoetingsplekken.</p>

c. Versterken randvoorwaarden

Onderdeel	Omschrijving	Uitvoering
Ontmoetings-plekken	Per kern komen er fijne plekken om mensen te ontmoeten. Lokale ondernemers worden uitgenodigd deze plekken te creëren. Onderzocht wordt per kern bekeken welke ontmoetingsplek in de buitenruimte kan worden verfraaid.	Welzijn Noordwijk heeft in samenwerking met 11 Noordwijkse ondernemers de actie Kom Erbij opgezet. Hierbij kunnen mensen op het terras aangeven dat ze graag gezelschap verwelkomen.
Vrijwilligers-vervoer	Om mensen in staat te stellen anderen te ontmoeten, wordt een systeem van vervoer met hulp van vrijwilligers opgezet.	Op 1 maart 2021 is Automaatje van start gegaan. Er zijn nu 859 ritten gemaakt door 18 vrijwillige chauffeurs. In De Zilk wordt momenteel de draagkracht voor de start van een TukTuk onderzocht.
Respijtzorg	Overbelaste mantelzorgers lopen risico op vereenzaming doordat zij te weinig tijd en energie hebben om hun netwerk te onderhouden. De Zorgpauze regeling wordt gecontinueerd zodat de zorg tijdelijk uit handen kan worden genomen.	De Zorgpauze-regeling wordt jaarlijks door gemiddeld 175 mantelzorgers gebruikt. Zij maken gebruik van in totaal 204 verstrekte ondersteuning (cijfers 2021).
Doe mee regeling	De kosten van activiteiten kunnen een belemmering vormen voor actieve deelname. De Doe mee regeling voor minima wordt vooralsnog voortgezet.	De Doe Mee Regeling is in 2021 vereenvoudigd en verbreed. Het gebruik is sindsdien toegenomen.
Alcoholmatiging	Alcoholgebruik kan door eenzaamheid toenemen. Het percentage ouderen met overmatige alcoholconsumptie is in Noordwijk bovengemiddeld. Voorlichting vanuit verslavingszorg maakt mensen hiervan bewust.	Brijder Verslavingszorg heeft door campagnes alcoholmisbruik onder de aandacht gebracht, bijv. in november met de campagne "Zien Drinken, Doet Drinken" en in januari met de campagne "Dry January" van IkPAS. Voor de 55+ leeftijd worden moti-55 gesprekken aan huis aangeboden. Online kunnen inwoners terecht voor meer informatie of een gesprek met een preventiedeskundige over eigen gebruik of van een naaste.

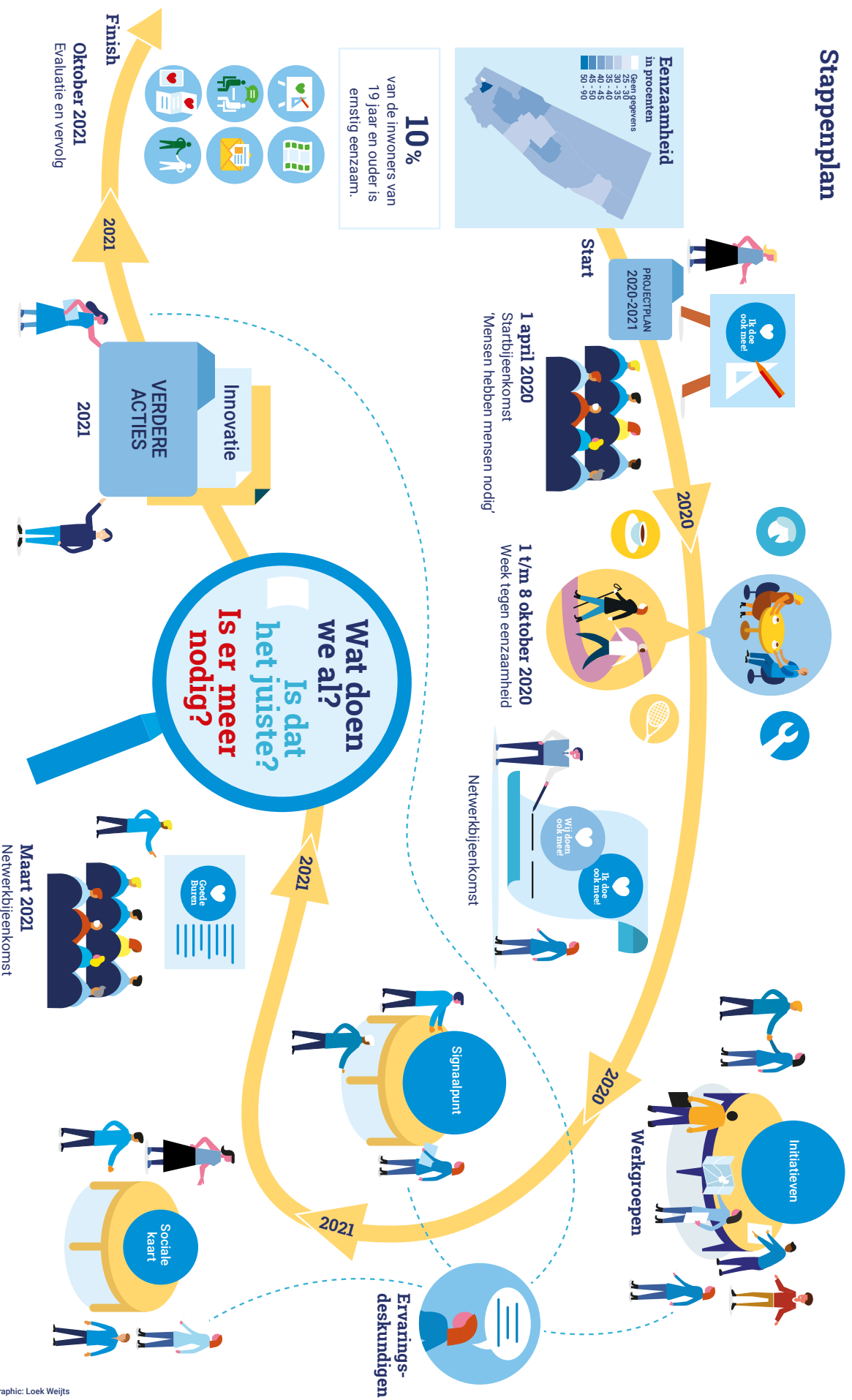
d. Leren		
Onderdeel	Omschrijving	Uitvoering
Lokaal netwerk	Een verenigde inspanning van alle betrokken maatschappelijke partners is cruciaal. Daarom faciliteert de gemeente de vorming van een lokaal netwerk zoals omschreven in het programma Eén tegen eenzaamheid.	Er is een lokaal netwerk gevormd waarvan circa 10 organisaties deel uitmaken. Met een jaarlijkse netwerkbijeenkomst is de kennis van ieders bijdrage vergroot.
Met betrokken inwoners	Eenzame inwoners of inwoners met een eenzaam iemand in hun omgeving krijgen invloed op het actieprogramma. Er komt een gerichte inspanning om de denkracht van deze mensen te mobiliseren. Per betrokken inwoner voegt de gemeente € 100,- toe aan het projectfonds eenzaamheid. Tot een maximale inleg van € 20.000. Met het projectfonds kunnen extra activiteiten worden gerealiseerd die niet in de begroting van dit actieprogramma zijn opgenomen.	Geprobeerd is om eenzame inwoners actief te laten meepraten. In artikelen in Magazine Leef is mensen gevraagd hun interesse hiervoor aan te geven. Deelnemende organisaties aan de netwerkbijeenkomsten zijn gevraagd deelnemers aan hun activiteiten mee te nemen. De respons hierop was, op een aantal na, beperkt. Bij een recente enquête onder ouderen in De Zilk blijkt er echter toch animo om op dit thema mee te denken (17% van de 310 respondenten).
Met en leren van ervaringen	De GGD Hollands Midden voert eens per 4 jaar een gezondheidsmonitor uit. De eerst volgende verschijnt in het najaar van 2020. De daarop volgende in 2024. Op basis van dit laatste onderzoek wordt het succes van dit actieprogramma afgemeten.	De gezondheidsmonitor 2020 is uitgevoerd. Een analyse van de cijfers is opgenomen in bijlage 2 . Daarnaast is in samenwerking met de gemeenten Hillegom, Lisse en Teylingen een dashboard ontwikkeld over eenzaamheid.

Mensen hebben mensen nodig

Opgave: Bespreekbaar maken, voorkomen en verminderen van eenzaamheid



Stappenplan



Bijlage 5

Evaluatie Wegwijzer Leef Mee

Deze bijlage is als apart document toegevoegd.

Bijlage 6

Rapport enquête Wegwijzer Leef Mee

Deze bijlage is als apart document toegevoegd.

Bijlage 7

Evaluatie project Automaatje

Deze bijlage is als apart document toegevoegd.

Bijlage 8

Werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies

Uit: Tamara E. Bouwman, Theo G. van Tilburg, *Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies*.

1. Bezigheden

Iemand krijgt het gevoel zinvol bezig te zijn met een productieve activiteit of met vermaak. Hij of zij haalt voldoening en plezier uit het bezig zijn, waardoor de eenzaamheid minder zwaar weegt of men van de eenzaamheid is afgeleid. Daardoor vermindert de sterkte van het eenzaamheidsprobleem, en ontstaat door de vergrote afstand tot het probleem ruimte voor een oplossing. Het doel van de activiteit is niet sociaal gericht. De activiteit kan individueel of in een groep worden uitgevoerd. Indirect kan de activiteit bijdragen aan betere of meer sociale relaties doordat iemand via de activiteit anderen ontmoet, contact ondersteunende vaardigheden aanleert, en ervaringen opdoet die contacten inhoud kunnen geven. Ook kan de activiteit leiden tot het gevoel 'er bij te horen' doordat een activiteit wordt uitgeoefend in een verband met anderen die dezelfde activiteit uitoefenen.

Het werkzaam element 'bezigheden' is vertegenwoordigd in de categorie 'leisure/skill development' van Gardiner et al. (r10). Cohen-Mansfield en Perach (r6) onderscheiden de categorie 'educational', waar computertrainingen in voorkomen. Andere reviews benoemen training in gebruik van computer of informatie en communicatietechnologie (ICT) als categorie waar dit werkzaam element in is terug te vinden (r8, r13). Voorbeelden van toepassing zijn: het aanleren van computervaardigheden in een groep (s13); koorlidmaatschap met wekelijkse zangrepetitie (s23); binnenshuis tuinieren (s111).

2. Ontmoeten

Iemand heeft de mogelijkheid sociale interacties te hebben of nieuwe sociale contacten aan te gaan. Iemand die in (een bevredigend) contact komt met anderen ontwikkelt gevoelens van erbij horen. Met het aangaan van contacten wordt het netwerk uitgebreid. Vaak zijn deze contacten in eerste instantie niet diepgaand of omvattend; vaak zijn ze eenmalig. Sommige contacten groeien na verloop van tijd uit tot een persoonlijk en betekenisvol contact. Ook kan een stap gezet worden naar instandhouding van het contact (ontwikkeling van een duurzame relatie), en daarmee tot een duurzame uitbreiding van het netwerk.

Het werkzaam element 'ontmoeten' komt voor in de review van Gardiner et al. (r10), die tien van de 39 beoordeelde interventies classificeren als 'social facilitation'. Masi et al. (r14) benoemen een categorie interventies die gericht zijn op 'increasing opportunities for social contact'. Poscia et al. (r17) benoemen interventies in de categorie 'social activities'. Voorbeelden van interventieonderdelen zijn: telefonische groepsgesprekken voor blinde veteranen (s35); sociale media gebruiken om met anderen in contact te komen (s1); deelnemen aan groepsbijeenkomsten (s90).

3. Praktisch ondersteunen

Iemand krijgt steun bij praktische zaken, en heeft daardoor het gevoel ingebed te zijn in een groter, zorgzaam verband. Als iemand weet dat hij of zij (laagdrempelig) om hulp kan vragen, draagt dat bij aan het gevoel er niet alleen voor te staan. Het betreft één of meer relaties gericht op praktische hulp en hoeft niet diepgaand te zijn. De hulp kan structureel of eenmalig zijn, en telkens door dezelfde of door andere personen worden geboden.

Het werkzaam element 'praktisch ondersteunen' komt in de review van Cattan et al. (r2) voor in de vorm van 'home visiting' interventies, waarbij tijdens huisbezoeken in kaart wordt gebracht waar iemand hulp bij kan gebruiken. Gardiner et al. (r10) beschrijven de categorie 'health and social care provision' als interventies met een focus op zorg en steun, vaak geboden door professionals.

Voorbeelden van interventieonderdelen zijn: huisbezoeken waarbij ondersteuning geboden wordt (s42); telefonische peer-support (s45); tijdens ergotherapie-sessies training in het gebruik van hulpmiddelen en informatieverstrekking over 'community-based services' (s31).

4. Betekenisvol contact

Het gaat om regelmatig, positief, en duurzaam contact met een persoon die voldoende om hem of haar geeft om tijd en energie in de relatie te steken. Het voelt als een vertrouwensband. Iemand ervaart een gevoel van herkenning, dat een andere persoon er voor hem of haar is. Daarmee wordt een gevoel van 'beloning' en geborgenheid gecreëerd: iemand staat er niet alleen voor. Om dit te bereiken, heeft de relatie diepgang en is de relatie persoonlijk: men kent elkaar van mens tot mens. Het werkzaam element 'betekenisvol contact' komt voor in de categorie 'befriending' interventies van Gardiner et al. (r10). De interventies laten zien dat bijvoorbeeld in een maatjesproject het gevoel van 'beloning' van de deelnemers verbetert en de eenzaamheid afneemt. Voorbeelden van interventies zijn: groepsbijeenkomsten gericht op het creëren van een vertrouwensband met anderen in de buurt (s3); telefonische 'befriending' service (s18); vrijwilligers die als maatje op bezoek komen (s117). Het werkzaam element 'betekenisvol contact' is ook te vinden in de categorie 'animal interventions' (r10). Deze categorie is vergelijkbaar met categorieën uit andere reviews die diertherapie in verschillende vormen beschrijven: 'socially assistive robot' (r1); 'virtual pet' (r3); 'animal assisted therapy' (r6); 'companion animal' (r11); 'social robot' (r18); 'animal-assisted therapy' (r24). De interventies in deze categorieën maken gebruik van dieren om eenzame personen het gevoel te geven dat ze erkend worden als levend wezen. De aandacht van het dier biedt emotionele steun. Voorbeelden zijn: een vogel in een kooi in de woning krijgen (s53); sessies met een robot-zeehond (s82); therapiesessies met honden (s116).

5. Sociale vaardigheden

Iemand die zijn of haar sociale vaardigheden vergroot, gaat gemakkelijker een gesprek aan en is beter in staat een gesprek gaande te houden, waardoor contact makkelijker verloopt. Hij of zij kan relaties diepgang geven (bijvoorbeeld door goed te luisteren en ondersteunende reacties te geven) en problemen binnen relaties voorkomen en overwinnen. De persoon is zekerder van zijn of haar sterke punten, heeft meer zelfvertrouwen en ziet van zichzelf dat hij of zij het waard is om 'vriend' of sociale interactiepartner te zijn. Als dit gerealiseerd wordt, is verbetering van het netwerk gemakkelijker. Het verbeteren van sociale vaardigheden staat centraal in de categorie 'social skills training' in de meta-analyse van Masi et al. (r14). Cohen-Mansfield en Perach (r6) onderscheiden een categorie 'educational: psychosocial' die aansluit bij dit werkzaam element. Voorbeelden zijn: het oefenen van persoonlijk praten

en luisteren in tweetallen in de cursus 'Zin in vriendschap' (s98); het volgen van een zelfmanagement cursus met aandacht voor investeren in vriendschap (s60); sessies waarin deelnemers leren hun eigen zorg te organiseren en de relatie met hun verzorgenden goed te houden (s28).

6. Realistische verwachtingen

Iemand met onrealistische verwachtingen over de mogelijke frequentie van contact, of over de snelheid waarmee een diepgaand of duurzaam contact ontstaat, wordt gauw teleurgesteld. Dit kan leiden tot negatieve interpretaties van het sociaal gedrag van anderen ('ze willen mij niet'). Hierdoor wordt het moeilijk nieuwe initiatieven tot contact te nemen en ontstaat de neiging zich sociaal terug te trekken. Dit leidt tot een toename van eenzaamheid. In staat zijn onrealistische verwachtingen bij te stellen, leidt ertoe dat iemand positieve ervaringen opdoet in sociale situaties en met relaties. Het is van belang rekening te houden met verwachtingen van de ander: zijn of haar opvattingen over de wenselijke frequentie of inhoud van het contact, en de gepercipieerde mogelijkheden. Overvragen of zichzelf wegcijferen, is geen goede basis voor een relatie. In training kan inzicht verkregen worden in het eigen gedrag dat tot negatieve gevoelens of ervaringen leidt. Vervolgens worden handreikingen geboden om positieve ervaringen op te doen en over teleurstellingen heen te stappen.

Het werkzaam element 'realistische verwachtingen' komt voor in Masi et al. (r14). Ze benoemen de categorie 'addressing maladaptive social cognition' met aan cognitieve gedragstherapie verwante interventies. Dickens et al. (r8) benoemen deze vorm van therapie in de categorie 'cognitive behavioral therapy'. Gardiner et al. (r10) benoemen een categorie interventies van 'psychological therapies'. Voorbeelden van interventies zijn: cognitieve gedragstherapie (s122); lesonderdelen gericht op het ontwikkelen van realistische verwachtingen in de cursus 'Zin in vriendschap' (s98).

7. Betekenisvolle rol

Iemand die iets doet voor anderen (een persoon, organisatie of de samenleving) krijgt het gevoel dat hij of zij van belang is, er toe doet, en daarmee deel is van een groter geheel. Het vergroot het zelfvertrouwen en de zelfwaardering, waardoor iemand beter in staat is met zijn of haar situatie om te gaan. De band met een ander wordt versterkt als die ander zijn of haar erkenning en waardering uitspreekt. Dit kan persoonlijk zijn of algemeen zijn (bijvoorbeeld als positief gesproken wordt over het werk van vrijwilligers).

Het werkzaam element 'betekenisvolle rol' komt weinig voor in de reviews. Gardiner et al. (r10) onderscheiden 'befriending' interventies en concluderen dat een maatje zijn voor anderen bijdraagt aan vermindering van eenzaamheid. Dickens et al. (r8) noemen 'providing activities'. Voorbeelden zijn: programma waarin ouderen als pleeg grootouder optreden voor kinderen met ontwikkelingsachterstand (s83); vrijwilligerswerk doen als maatje voor ouderen (s15).

Bijlage 9

Interventies ingedeeld naar werkzaam element

Met de maatschappelijke organisaties die samenwerken in de bestrijding van eenzaamheid zijn zogenaamde versterkingsgesprekken gevoerd. Hierbij hebben zij hun activiteiten tegen het licht gehouden van de werkzame elementen zoals beschreven in bijlage 8. Daaruit komt het volgende overzicht voort van activiteiten per werkzame element.

Nr.	Werkzame element	Projecten / activiteiten	Organisaties
1	Bezigheden	Culturele activiteiten	Ouderenbonden
		Individuele begeleiding	Welzijnskwartier
		Thuisbezoek	Thuishuis
		Lekker Fit	Welzijn Noordwijk
		Reuring	s Heerenloo
2	Ontmoeten	Thuisbus en café	Thuishuis
		Buurtkamer	Welzijn Noordwijk
		Wekelijkse activiteiten	Ouderenbonden
		Sociale activiteiten	De Zonnebloem
		Break-out events	Welzijnskwartier
		Meidenwerk	Welzijnskwartier
		Inloop	Welzijnskwartier
		Diaconaat	Kerken
		Ontmoeting & bezinning	Kerken
		Pubquiz e.a. ontmoetingsactiviteiten	Welzijn Noordwijk
		Kerkdiensten	Kerken

Nr.	Werkzame element	Projecten / activiteiten	Organisaties
3	Praktisch ondersteunen	Hulp Bij Belasting Aangifte en contact met instanties	Ouderenadviseurs
		Klussengroep	Ouderenbonden
		Diaconaat	Kerken
		Hulp bij schooluitval	Welzijnskwartier
		Hulp bij taakstraf	Welzijnskwartier
		Klussendienst	Welzijn Noordwijk
		Automaatje	Welzijn Noordwijk
4	Betekenisvol contact	Lotgenotencontact mantelzorgers	Welzijn Noordwijk
		Meet & match	Welzijn Noordwijk
		Sociale activiteiten	Ouderenbonden
		Thuisbezoek	Thuishuis
		Pastoraat	Kerken
		Join Us	Welzijnskwartier
5	Sociale vaardigheden	Thuisbezoek	Thuishuis
		Lekker Fit	Welzijn Noordwijk
		Rots Water training	Welzijnskwartier
		Cursus vriendschapsvaardigheden	Bunnik coaching
		Sociale activiteiten	Ouderenbonden
6	Realistische verwachtingen	-	-
7	Betekenisvolle rol	Denktank	Welzijnskwartier
		Welzijnsadvies	Welzijn Noordwijk
		Klussendienst	Welzijn Noordwijk
		Vrijwilligerswerk	Welzijn Noordwijk
		Sociaal tuinieren	Present
		Thuishuis	Thuishuis
		Wijkwerk	Welzijn Noordwijk
		Automaatje	Welzijn Noordwijk

Bijlage 10

Realisatietrajecten

Deze bijlage geeft een toelichting op de genomen acties en het bijbehorende budget.

Het bereik vergroten		
Actie	Realisatietraject	Prijs
Beter in beeld	We maken gebruik van de door de gemeente Den Haag ontwikkelde persona's en de ambtelijke capaciteit die aanwezig is om het datagericht werken vorm te geven.	N.v.t.
Wegwijzer Leef Mee	De eenmalige kosten zijn voor de migratie van het platform naar een nieuwe beheerder en enkele technische aanpassingen. In de structurele kosten zitten het actueel houden van de informatie, het bekend maken van de website, het toevoegen van ervaringsverhalen en de plaatsing hiervan in het magazine Leef.	€ 10.000 (E) € 15.000 (S)
Signaalpunt tegen eenzaamheid	De kosten zijn voor de aansluiting op het digitale meldpunt en voor communicatie.	€ 5.000 (S)
Ontmoetings-activiteiten	De financiële ondersteuning van de activiteiten van De Zonnebloem, Resto van Harte en Met je hart. De omvang van het budget is relatief beperkt omdat van deelnemers een bijdrage mag worden verwacht. Voor wie hiertoe niet in staat is, zijn miniregelingen beschikbaar.	€ 15.000 (S)
		E = € 10.000 S = € 35.000

Werkzame elementen gebruiken		
Actie	Realisatietraject	Prijs
Cursus vriendschaps-vaardigheden	De capaciteit voor deze cursus is in de vorige periode naar Noordwijk gehaald. Het budget is bestemd voor de promotie.	€ 500 (S)
Vrijwilligerswerk gepensioneerden	Het bevorderen en promoten van het vrijwilligerswerk is onderdeel van het reguliere takenpakket van Welzijn Noordwijk. Aan hen wordt gevraagd samen met de ouderenbonden werk te maken van een gerichte benadering van gepensioneerden voor vrijwilligerswerk.	N.v.t.
Join-us	Het huidige project wordt voortgezet door het Welzijnskwartier vanuit het jeugdbudget.	N.v.t.
Automaatje	Voor het project Automaatje was een projectsubsidie verleend voor een periode van twee jaar. Uit de evaluatie blijkt dat het project goed van de grond is gekomen en de potentie heeft om door te groeien in zowel het aantal ritten als het aantal vrijwillige chauffeurs. De opgenomen kosten zijn voor de coördinator van de ritten, de begeleiding van vrijwilligers en de communicatie per jaar.	€ 35.000 (S)
OntmoEten	De kosten van dit project zitten in de begeleiding van groepen, de ingezette coaching en de coördinatie. Deelnemers dragen bij de in de kosten van maaltijden. Ten opzichte van vorige jaren is de subsidie met € 5.000 verhoogd om een extra groep te kunnen vormen. Deze groep is voor mensen die moeilijk in staat zijn om na een half jaar uit- of door te stromen.	€ 20.000 (S)
Ontbrekende bouwstenen	Het bedrag is bedoeld voor een pilot met een nieuwe interventie die zich op dit werkzame element richt.	€ 10.000 (E)
		E = € 10.000 S = € 55.500

Verbinding in de wijk		
Actie	Realisatietraject	Prijs
Welkomstcultuur buurtcentra	De kosten zijn voor extra inzet voor de organisatie van participatietrajecten met onze buurtcentra (De Duinpan, Ontmoetingscentrum Puyckendam, 't Trefpunt en de Wieken) en eventuele andere ontmoetingsplekken.	€ 10.000 (E)
Lief&leed straten	Elke straat krijgt een jaarlijks budget van € 100,- á € 200,- afhankelijk van de omvang van de straat. Naast dit budget dragen bewoners ook bij. Ook met de woningcorporaties wordt een bijdrage bekeken. Niet gebruikt budget wordt teruggehaald. Een deel van het budget wordt ingezet om voor alle deelnemende straten iets extra's te doen.	€ 7.000 (S)
Contact met zorgverleners in de wijk	Wijkverpleegkundigen komen dagdagelijks bij mensen met een verhoogd risico op eenzaamheid. Zij hebben geen gelegenheid binnen hun taken om hier veel tijd aan te besteden, maar kunnen wel het contact dat ze hebben optimaal gebruiken. We bekijken met hen welke hulp ze daarbij kunnen gebruiken.	N.v.t.
Thuisbus	De Thuisbus zoekt met een mobiel terras de mensen dicht bij huis op. Sponsoren dragen bij aan het kopje koffie, vrijwilligers aan het gesprek. De kosten zijn voor de coördinatie van vrijwilligers.	€ 16.125 (S)
		E = € 10.000 S = € 23.125

Samenwerking		
Actie	Realisatietraject	Prijs
Per dorpskern aan de slag	Het jaarlijks samenbrengen van een lokale netwerk tegen eenzaamheid is nuttig voor kennisuitwisseling. Voor samenwerking is een meer dorpsgerichte benadering praktischer. We geven dit naar behoefte per dorpskern vorm.	N.v.t.
Betrekken ondernemers	Ondernemers worden gevraagd op drie concrete manieren bij te dragen, namelijk door deelname aan de Kom Erbij actie, door partijen te sponsoren en door te signaleren via het Signaalpunt.	N.v.t.
Gezamenlijk verbeteren	Gedacht wordt aan een gezamenlijke uitgave van het aanbod en de betrokken organisaties.	€ 5.000
		E = € 0 S = € 5.000

Bijlage 11

Participatietraject

Netwerkbijeenkomst eenzaamheid en armoede onder jeugd

Op 29 september 2022 vond in de Sint Jeroenskerk in Noordwijk-Binnen een gecombineerde netwerkbijeenkomst plaats. Armoede en eenzaamheid komen ook in combinatie voor, zo bleek wel uit het verhaal van een ervaringsdeskundige. In de workshops over eenzaamheid gingen de deelnemers met elkaar in gesprek over hun ervaringen met de negatieve spiraal waar mensen in terecht kunnen komen. Daarna is kennisgemaakt met de werkzame elementen van de weg terug.

Versterkingsgesprekken

In november en december 2022 hebben drie versterkingsgesprekken plaatsgevonden. Bij deze gesprekken waren de Stichting met je Hart, Reuring, Welzijn Noordwijk, Present, Noordwijk voor iedereen, Thuishuis, het Welzijnskwartier, de drie Ouderenbonden en de Zonnebloem aanwezig. Tijdens deze bijeenkomst hebben de betrokken organisaties de werkzame elementen in hun aanpak geïdentificeerd. Tevens is nagedacht over het toevoegen van werkzame elementen of de versterking daarvan. De opbrengst van deze bijeenkomsten is weergegeven in [bijlage 9](#).

Adviesraad Sociaal Domein

Het concept van deze beleidsnota is op 31 januari behandeld in de vergadering van de Adviesraad Sociaal Domein. Het advies van de Adviesraad is als aparte bijlage toegevoegd.

Reacties op concept nota

Het concept van deze beleidsnota is aan alle betrokken maatschappelijke partners toegezonden met het verzoek om een reactie. Hieronder een samenvatting van deze reacties en de manier waarop de ontvangen suggesties zijn verwerkt.



Nr.	Inbrenger	Inhoud	Verwerking
1	Inwoner	Interventies lijken op schieten met hagel. Is een zelfhulpcoöperatie nog een idee?	De meeste interventies zijn inderdaad niet aantoonbaar effectief. Daarom is gekozen voor een breed pallet aan activiteiten met verschillende werkzame elementen. Een zelfhulpcoöperatie kan nog onderzocht worden.
2	GGD HM	Feedback op tekst hoofdstuk ' <u>Eenzaam in Noordwijk</u> ' en aanvullende informatie.	Verwerkt in tekst.
		Aanwijzing over opmerkelijke verschil emotionele eenzaamheid bij volwassen vrouwen.	Opgenomen in <u>hoofdstuk 8</u> .
3	Inwoner	Stel doelen op basis van de opgenomen grafieken.	Gedaan in het hoofdstuk <u>Doelstellingen en werkwijze</u> .
		De Outcome Rating Scale vraagt om zorgvuldige toepassing en is niet voor alles inzetbaar.	Aangepast in hoofdstuk <u>Monitoring en evaluatie</u> .
4	Inwoner	Groot statistisch verschil tussen volwassen mannen en vrouwen. Specifiek voor vrouwen een programma ontwikkelen.	Opgenomen in <u>hoofdstuk 8</u> .
		Vrij veel aanbod, maar focus moet liggen op 'achter de voordeur komen'. Suggestie voor semipermanente gebouwtjes als laagdrempelige ontmoetingsplek.	Eens. <u>Hoofdstuk 7</u> gaat daar helemaal over. De Thuisbus vervult die functie mogelijk deels.
5	Welzijn Noordwijk	Bijdrage als mede-regievoerder is mogelijk zolang er een actieve bijdrage van de gemeente blijft.	Die blijft er.
		Trajecten met de welkomstcultuur van buurthuizen kunnen sneller als de beheerstichtingen hier een grotere rol in krijgen.	Dat is een mooie manier om te versnellen.
6	Adviseur Ministerie	Handhaaf het vergroten van het bereik als primaire actielijn. Hiermee worstelen de meeste gemeenten.	Gedaan.
		Betrek de afdeling Ruimte en Economie in de uitvoering. Gebruik bijv. het boek Buitenkansen van de gemeente Apeldoorn.	Toegevoegd in <u>hoofdstuk 10</u> .

Nr.	Inbrenger	Inhoud	Verwerking
7	Centrum Jeugd en Gezin	<p>Onderhoud Wegwijzer Leef Mee duurzaam implementeren.</p> <p>Verbinding en samenhang tussen eenzaamheid en preventief jeugdbeleid.</p> <p>Communicatieplan opstellen, kanalen gebruiken, voor signalering jeugd ook het onderwijs betrekken.</p>	<p>Diverse punten meegenomen in het voorstel. Raakvlak met ander beleid is inzichtelijk binnen het maatschappelijk programma. Om stukken kernachtig te houden, worden deze raakvlakken niet in actieprogramma's beschreven.</p>
8	Thuishuis	<p>Het bereiken van eenzame inwoners zou de hoogste prioriteit moeten hebben.</p> <p>Werken graag mee aan het verbeteren en beter bekend maken van de Wegwijzer Leef Mee met eenzaamheid als apart onderwerp.</p> <p>De werkzaamheden van Thuishuis zijn niet volledig omschreven en opgenomen.</p> <p>Verzoek tot versoepelen of versnellen aanvraag evenementen vergunning.</p> <p>Samenwerking met GGZ vanwege preventie psychische belasting.</p> <p>Helderder maken wie wat doet in de samenwerking.</p> <p>Automaatje is een samenwerkings-project van Welzijn Noordwijk en de Stichting Thuishuis.</p>	<p>Daarom ook 1ste actielijn.</p> <p>Aanbod in dank aanvaard.</p> <p>Toegevoegd in de bijlage <u>Terugblik uitvoering</u>.</p> <p>Deze mogelijkheid zal door ons onderzocht worden.</p> <p>Goede suggesties, worden meegenomen in de uitvoering.</p> <p>Toegevoegd in tabel <u>bijlage 9</u>.</p>

Eindnoten

- ¹ Het onderwerp eenzaamheid heeft raakvlakken met diverse andere beleidsthema's. Deze raakvlakken zijn in het maatschappelijk programma *Floreren in Noordwijk* reeds beschreven. Dit programma vindt u op noordwijk.nl/floreren.
- ² In haar boek 'Het verlaten individu' beschrijft psychiater Esther van Fenema dit type eenzaamheid als het ervaren van leegte. Het gebrek aan betekenis en zingeving is volgens haar het gevolg van een doorgeschoten individualisering en ligt aan de basis van het psychische leed dat ze in haar spreekkamer tegenkomt.
- ³ Uit het programma [**Eén tegen eenzaamheid**](#) van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- ⁴ In [**bijlage 1**](#) worden deze categorieën nader beschreven. Bron is het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, zie website eenzaam.nl.
- ⁵ John. T. Cacioppo & William Patrick, *Loneliness; Human nature and the need for social connection* (2008), hoofdstuk 8, An indissociable organism.
- ⁶ Ibidem, hoofdstuk 13 Getting it right.
- ⁷ Manfred Spitzer, *Eenzaamheid* (2019), hoofdstukken Eenzaamheid als gezondheidsrisico en Doodsoorzaak nummer één. Zie voor een beknopte uitleg ook [**Wat doet eenzaamheid met je gezondheid? | NPO Kennis**](#)
- ⁸ [**International Journal of Public Health, Does Loneliness Have a Cost? \(2021\)**](#)
- ⁹ In 2019 werd de door jeugd ervaren eenzaamheid gemeten met de UCLA Loneliness Scale (RULS-8). In 2021 is er landelijk voor gekozen om een ander type vraag over eenzaamheid toe te voegen aan de basisvragenlijst voor jeugd. Daardoor zijn de uitkomsten over 2019 en 2021 niet vergelijkbaar. In volgende gezondheidsmonitors voor jeugd zal wel een vergelijking mogelijk zijn.
- ¹⁰ De laatste waarde (Klas 4) is niet opgenomen omdat privacy of betrouwbaarheid dit niet toelaten. Bron: eengezonderhollandsmidden.nl
- ¹¹ Ministerie van Algemene Zaken. (2022, 4 oktober). HBSC 2021 Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. [**Rapport | Rijksoverheid.nl**](#).
- ¹² Dit is gedaan op basis van de bevolkingsopbouw in het jaar 2022. Deze cijfers zijn te vinden op eengezonderhollandsmidden.nl onder het thema bevolking. Het verschil in de optelsom van de groepen is het gevolg van het rekenen met afgeronde percentages.
- ¹³ [**Mensen hebben mensen nodig 2020-2021**](#)
- ¹⁴ Fokkema, Tineke en van Tilburg, Theo, *Aanpak van eenzaamheid: helpt het? Een vergelijkend effect- en procesevaluatie-onderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen* (2006). En Bouwman, Tamara E. en van Tilburg, Theo G., *Naar een gerichte aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies in Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie* (24-02-2020).
- ¹⁵ Fokkema, Tineke en van Tilburg, Theo, [**Aanpak van eenzaamheid: helpt het?**](#), aldaar pagina 5-7.
- ¹⁶ [**'We zijn op de goede weg'**](#) - ZonMw Digitale Publicaties
- ¹⁷ [**SCP, Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking \(2018\)**](#), pagina 47.
- ¹⁸ Deze [**typologie**](#) is ontwikkeld door prof. dr. Anja Machielse in nauwe samenwerking met professionals van zes organisaties voor welzijnswerk en (ouderen)maatschappelijk werk in Rotterdam. De profielen in de typologie zijn gebaseerd op meer dan 300 casussen, beschreven in logboeken van professionals, een groot aantal casusbesprekingen en ruim 100 gesprekken met ouderen zelf. Zie: coalitieerbijrotterdam.nl
- ¹⁹ [**Ruimte maken voor ontmoeting**](#); De buurt als sociale leefomgeving.
- ²⁰ [**CBS, Worden we individualistischer? \(2017\)**](#)
- ²¹ [**CBS, Honderd jaar alleenstaanden \(2018\)**](#)
- ²² Noreena Hertz, *The lonely century; Coming together in a world that's pulling apart* (2020).
- ²³ Den Haag voor elkaar, *Aanpak eenzaamheid. Van Inzicht naar gerichte verbeteractie | Totaalrapportage* (2019).

²⁴ Dit project wordt nader omschreven op de website van het [**Nederlands Jeugd Instituut**](#). Naast dit project wordt in bredere zin aan het mentaal welzijn van jeugd gewerkt. Hiervoor wordt in samenwerking met het Centrum Jeugd en Gezin en het voorgezet onderwijs een project opgezet.

²⁵ In het [**coalitieakkoord**](#) is de ambitie uitgesproken om een wijkgerichte benadering vorm te geven. Hierin krijgen wijkambassadeurs een rol om het contact met het gemeentebestuur laagdrempelig in te vullen. De uitwerking van deze ambitie zal in 2023 worden opgepakt. Het verhoging van maatschappelijke participatie op wijkniveau heeft een groot raakvlak met het eenzaamheidsprogramma.

²⁶ Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) op de website [**eenzaam.nl**](#).

