

Memo: Eenzaam ben je niet alleen

1. Inleiding

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor eenzaamheid. Dat komt onder andere doordat steeds meer bekend is wat eenzaamheid is, wat de oorzaken zijn en vooral ook wat de gezondheidsgevolgen van eenzaamheid zijn. Door de coronapandemie staat dit onderwerp nog meer in de belangstelling.

Eenzaamheid hoort bij het leven, hoe vreemd dat misschien ook klinkt. In Nederland voelt 40% van de bevolking zich soms eenzaam. Zij voelen zich niet verbonden. Ze ervaren een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen (emotionele eenzaamheid) of hebben minder contact met andere mensen dan ze wensen (sociale eenzaamheid).

Meestal is eenzaamheid een tijdelijk gevoel dat verdwijnt als mensen zich weer verbonden voelen met anderen. Eenzaamheid wordt een maatschappelijk vraagstuk als mensen over een langere periode vereenzamen en in een neerwaartse spiraal terecht komen. In gemeente Deurne proberen we te voorkomen dat inwoners in deze negatieve spiraal terecht komen en helpen we mensen om er weer uit te komen.

Eenzaamheid in Deurne

Ook in Deurne hebben we te maken met eenzaamheid. In tabel 1 wordt het percentage inwoners dat zich eenzaam voelt weergegeven. De percentages komen overeen met de landelijke cijfers. Gevoelens van eenzaamheid zijn er zowel bij jong als oud. Dat blijkt onder andere uit de cijfers van de GGD en de 3^{de} raadpleging Deurne Denkt Dynamisch van de Participatieraad (uitgevoerd door Research2Evolve in 2018).

	Man	Vrouw	16-35 jaar	36-64 jaar	65+
<i>Is eenzaam</i>	39	34	24	39	45
<i>Is zeer ernstig eenzaam</i>	8	7	4	9	9

Tabel 1: percentage inwoners die zich eenzaam voelen (gemeente Deurne)

Bron: GGD gezondheidsmonitor 2019

Eenzaamheid in coronatijd

Door corona is het aantal mensen die zich wel eens eenzaam voelt gegroeid. Door de geldende maatregelen is namelijk het sociaal contact verminderd. De verwachting is dat voor veel mensen de gevoelens van eenzaamheid van tijdelijke aard zijn. Zodra de maatregelen het toelaten en het 'normale' leven weer op gang komt, zal het gevoel van eenzaamheid waarschijnlijk dalen.

In deze memo wordt kort beschreven wat de oorzaken zijn van eenzaamheid en wie een verhoogd risico heeft om eenzaam te worden. Verder wordt er ingezoomd op de activiteiten in gemeente Deurne die helpen bij het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. Tot slot wordt aangegeven met welke uitdagingen aan de slag wordt gegaan.

2. Oorzaken en risicogroepen

Om een maatschappelijk vraagstuk aan te pakken, is het van belang om te weten wat de oorzaak is en welke risicofactoren een rol spelen. Eenzaamheid kan verschillende oorzaken hebben en ligt vaak besloten in een ander onderwerp. Dat wordt zichtbaar in het rapport: *'Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid'* van Movisie. Movisie noemt drie globale oorzaken van eenzaamheid:

1. **individuele oorzaken** (bijvoorbeeld gebrek aan sociale vaardigheden of gezondheidsproblemen);
2. **veranderingen in het sociale netwerk** (door bijvoorbeeld levensgebeurtenissen zoals ontslag, overlijden van een dierbare of scheiding);
3. **maatschappelijke oorzaken** (zoals corona of negatieve beeldvorming over ouderen).

Daarnaast zijn er een aantal factoren waardoor het risico op vereenzaming wordt vergroot:

- **Individuele factoren met betrekking tot leefomstandigheden** (denk aan hoge leeftijd, lage sociaal economische status (SES), gezondheidsproblemen, migratieachtergrond enz.);
- **Individuele factoren met betrekking tot mate van sociale integratie** (denk aan gescheiden of weduwe/weduwnaar, geen contact meer met eigen kinderen, weinig binding met de buurt);
- **Macrofactoren** (denk aan individualisering, beperkte vervoersmogelijkheden, sociaaleconomische context en culturele normen en waarden).

3. Wat doen we al?

In gemeente Deurne gebeurt veel rondom het onderwerp eenzaamheid. In de beleidsnota sociaal domein 2018-2021 is het verminderen van eenzaamheid als speerpunt opgenomen. Aan de hand daarvan zijn de afgelopen jaren verschillende acties uitgezet en initiatieven opgestart.

Het verminderen en voorkomen van eenzaamheid is bij de activiteiten en initiatieven meestal niet het hoofddoel. Dit kan namelijk afschrikken. Daarbij kan het zijn dat mensen zich niet herkennen in de term 'eenzaam'. Bij de activiteiten staat daarom niet het probleem op de voorgrond, maar de oplossing. Bijvoorbeeld:

1. Verbeteren van het sociale netwerk;
2. Vergroten van het gevoel erbij te horen;
3. Vergroten van intimiteit;
4. Vergroten van het gevoel betekenis te hebben.

Initiatieven in Deurne

In de onderstaande tabel staan enkele initiatieven in Deurne beschreven die een rol spelen bij het verminderen en tegengaan van eenzaamheid. De initiatieven hebben als doel om ontmoetingen te laten plaatsvinden, betekenisvol contact te laten ontstaan, sociale vaardigheden te verbeteren, zingeving te vergroten, realistische verwachtingen te creëren en praktisch te ondersteunen.

Initiatief/activiteit/project	Korte omschrijving
MatchMentor	Jongeren die een steuntje in de rug kunnen gebruiken in hun school- of thuissituatie, vrije tijd of werk, maken met de hulp van een mentor een stap in de goede richting. Er is extra aandacht voor het ontwikkelen van (sociale) vaardigheden.
ANWB-Automaatje	ANWB AutoMaatje is een vervoersdienst waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten op verzoek vervoeren. De dienst richt zich op vooral op het samenbrengen van mensen en het bevorderen van sociale contacten. Dit geldt zowel voor de gebruiker als de chauffeur. Het vervoer is een middel en geen doel op zichzelf.
Deurne voor Elkaar	Website waar mensen elkaar kunnen vinden en helpen. Mensen die hulp/ondersteuning nodig hebben of een maatje zoeken om bijvoorbeeld te wandelen, kunnen een advertentie plaatsen. Omgekeerd kunnen vrijwilligers hun diensten ook aanbieden op de website. Op deze manier worden inwoners aan elkaar gekoppeld.
Leef! Deurne	Programma voor jong en oud om mensen te verbinden en sportief en creatief bezig te laten zijn. Leef! Deurne biedt een breed scala aan laagdrempelige activiteiten en projecten aan. De coaches van team Leef! zorgen voor matches, waardoor deelname aan de samenleving wordt vergroot.
Steunpunt Mantelzorg	Mantelzorg is een nobele taak, maar kan ook erg belastend zijn. Het steunpunt mantelzorg biedt daarom ondersteuning. Dit gaat zowel over emotionele ondersteuning als praktische ondersteuning voor jong en oud.
Deurne Doet 't	Samen met inwoners pakt gemeente Deurne projecten in de openbare ruimte aan. Buurtbewoners kunnen een plan indienen dat zij gezamenlijk gaan verwezenlijken. Het uitgangspunt is dat iedereen erbij hoort in Deurne en dat iedereen mee kan doen.
Actief verenigingsleven	Gemeente Deurne heeft een actief verenigingsleven. Het is gericht op ontmoeten en op zinvol bezig zijn. Een vereniging zorgt voor een sterk gevoel van ergens bij horen.
Diverse eetpunten	Mensen die graag gezamenlijk eten, zijn welkom bij verschillende eetpunten in

	Deurne. Vaak is dit een wekelijks of maandelijks terugkerende activiteit. Het is gericht op ontmoeting. Enkele voorbeelden: • de Smalle Haven; • de Wik 'Eetcafé'.
Diverse ondersteuningsgroepen en lotgenotencontact	In Deurne zijn er verschillende ondersteuningsgroepen waar ervaringsdeskundigen met elkaar in contact komen. Ze vinden steun bij elkaar en krijgen tips hoe om te gaan met bepaalde situaties. Enkele voorbeelden: • Alzheimercafé; • NAH-café; • Oogcafé; • Lotgenotengroep rouw en verlies.

Dit zijn een aantal voorbeelden die voornamelijk door de gemeente worden gesubsidieerd. Daarnaast zijn er nog particuliere initiatieven en de initiatieven in de buurt/dorpshuizen.

Zorg in Deurne

Naast de bovengenoemde activiteiten en initiatieven is Zorg in Deurne een belangrijke speler bij de aanpak van eenzaamheid. Doordat Zorg in Deurne een groot netwerk heeft, gebiedsgericht werkt en lokaal goed verankerd is, worden signalen van eenzaamheid opgevangen. Bij inwoners die zich melden bij Zorg in Deurne, wordt eerst een brede uitvraag gedaan. Er is aandacht voor levensgebeurtenissen en het sociale netwerk wordt in kaart gebracht. Door deze aanpak kunnen gevoelens van eenzaamheid (eerder) ter sprake komen. Inwoners worden naar aanleiding van de intake verwezen naar passende activiteiten en organisaties om gevoelens van eenzaamheid te verminderen.

Wijkwerkers

Binnen Zorg in Deurne zijn wijkwerkers actief. Zij zijn het aanspreekpunt voor alles op het gebied van zorg, welzijn of leefbaarheid in een wijk. De wijkwerkers zijn de oren en de ogen van een wijk en zijn 'verbinders'. De inwoners kunnen bij de wijkwerker terecht met hun (ondersteunings)vragen, ook op het gebied van eenzaamheid. De wijkwerkers kijken samen met de inwoner waarmee hij/zij het beste geholpen is.

4. Wat gaan we nog doen?

Zoals te lezen is, wordt er al veel georganiseerd in het kader van het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. Ondanks dat zijn er nog een aantal aandachtspunten waar we de komende tijd mee aan de slag gaan.

1. Aandacht voor vinden en bereiken van mensen die zich eenzaam voelen

De uitdaging zit in het vinden en bereiken van mensen die zich eenzaam voelen. Iemand die zich eenzaam voelt, zal niet snel uit zichzelf deelnemen aan een activiteit of contact zoeken. De drempel is vaak te hoog. De focus moet dan ook niet komen te liggen op het creëren van extra activiteiten, maar op de toeleiding naar de activiteiten. Dit is iets wat gezamenlijk door heel de gemeenschap opgepakt kan worden. Door partijen bewust te maken van de drempels, kunnen deze verlaagd worden. In veel gevallen betekend dit niet extra werkzaamheden, maar een andere kijk naar de dingen die nu al gedaan worden.

2. Leveren van maatwerk

Het verminderen en voorkomen van (chronische) eenzaamheid is maatwerk. De rede dat iemand zich eenzaam voelt, is voor iedereen verschillend. Per situatie moet gekeken worden op welke manier de persoon het beste geholpen kan worden. Pas als de oorzaak duidelijk is, kunnen de juiste stappen worden gezet. Dit sluit aan bij de aanpak van Zorg in Deurne, maar ook bij andere partijen mag meer aandacht zijn voor de oorzaak van eenzaamheid.

3. Doorbreken van negatieve gedachten

Voor alle doelgroepen geldt dat bij de aanpak van eenzaamheid het belangrijk is dat er aandacht is voor negatieve interpretaties en verwachtingen van sociale situaties. Het doorbreken van negatieve gedachten is de eerste stap om uit de neerwaartse spiraal te komen. Het vergroot de intrinsieke motivatie om de gevoelens van eenzaamheid aan te pakken, waardoor de kans van slagen groter wordt. Zorg in Deurne en haar partners kunnen hier een rol in spelen.

4. Aandacht voor vraag- en aanbodverlegenheid

De Participatieraad geeft aan dat er vraag- en aanbodverlegenheid is onder de inwoners. Inwoners vinden het lastig om hulp te vragen, maar hebben ook moeite om hulp aan te bieden. Dit ondanks dat ze wel bereid zijn om te helpen. De wijkwerkers hebben een belangrijke rol om deze signalen op te pikken en de juiste mensen aan elkaar te koppelen. Zij zijn de oren en de ogen van een wijk. Ook andere sleutelfiguren kunnen hier een bijdrage aan leveren. Het maken van matches zorgt voor verbinding, waardoor gevoelens van eenzaamheid minder worden.

5. Bijlage 1: infographic eenzaamheid



Bron: Movisie 2020, infographic aanpak eenzaamheid