Samen Sterk tegen Eenzaamheid

Sittard-Geleen – 22 januari 2026

Waarom dit thema?

- Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem en vaak onzichtbaar
- Iedereen kan het ervaren: jeugd, volwassenen en ouderen
- Eenzaamheid kan leiden tot lichamelijke & psychische klachten

Programma

- 19:00 – 19:05 | Opening en introductie
- 19:05 – 19:15 | Ervaringsverhaal ter verbinding en bewustwording
- 19:15 – 19:30 | Presentatie over de Coalitie Samen Sterk tegen Eenzaamheid
- 19:30 – 19:54 | Dialoogtafels in kleine groepen – interactieve uitwisseling van inzichten en ideeën
  - 19:30 – 19:38 | Wat betekent eenzaamheid voor jou?
  - 19:38 – 19:46 | Welke signalen van eenzaamheid herken je in de lokale gemeenschap?
  - 19:46 – 19:54 | Over wie maak jij je wel eens zorgen?
- 19:55 – 20:15 | Terugkoppeling, afronding en slotwoord

KNOOPPUNT INFORMELE ZORG

- Even voorstellen
- Het Knooppunt Informele Zorg en Sociaal Werk
- Het Knooppunt Informele Zorg in relatie tot eenzaamheid



Monique van de Ven

knooppunt informele zorg

Onze inzet en expertise m.b.t. eenzaamheid

- We zijn een wegwijzer voor inwoners én voor professionals in het zorg- en sociaal domein
- Spin in het web voor coalitiepartners
- Preventie én normaliseren



knooppunt informele zorg

WEGWIJZER

- Contactpunt Eenzaamheid
- Onderdeel van de brede Frontoffice
- Inzet van vrijwilligers en maatjes (collectief en individueel)
- Creatieve verbindingen (vrijwilligerswerkin046.nl)
- Méér dan ontmoeten

knooppunt informele zorg

SPIN IN HET WEB

- Projectleider samen met gemeente in de coalitie Samen Sterk tegen Eenzaamheid Sittard-Geleen
- Kennis delen: collectief (samenwerkings-partners) en individueel (scholing vrijwilligers met aandacht voor signalering)
- Kartrekker en verbinder met andere thema’s, (transformatie)plannen en organisaties



knooppunt informele zorg

PREVENTIE EN NORMALISEREN

- Maatschappelijke bewustwording
- Eenzaamheid bespreekbaar maken
- Aansluiting bij grote gezamenlijke opgaven in Zuid-Limburg:
  1 Van zorg naar gezondheid
  2 Van behandelen naar voorkomen
  3 Van systemen naar mensen



knooppunt informele zorg

ENKELE VOORBEELDEN

Uit de praktijk van het Knooppunt Informele Zorg:

- Contactpunt Eenzaamheid
- Maatjes
- Alzheimer Café
- Steunpunt Mantelzorg Westelijke Mijnstreek
- Ontmoetingsmiddagen voor mensen met dementie
- Kennisplein Informele Zorg
- Vrijwilligerswerkin046.nl en Vitaalin046.nl
- Palliatieve Zorg
- Lotgenotencontact
- Nauw samenspel met collega´s sociaal werk bv. Soepclub
- Transformatieplan PlusWIJken

knooppunt informele zorg

Soorten Eenzaamheid

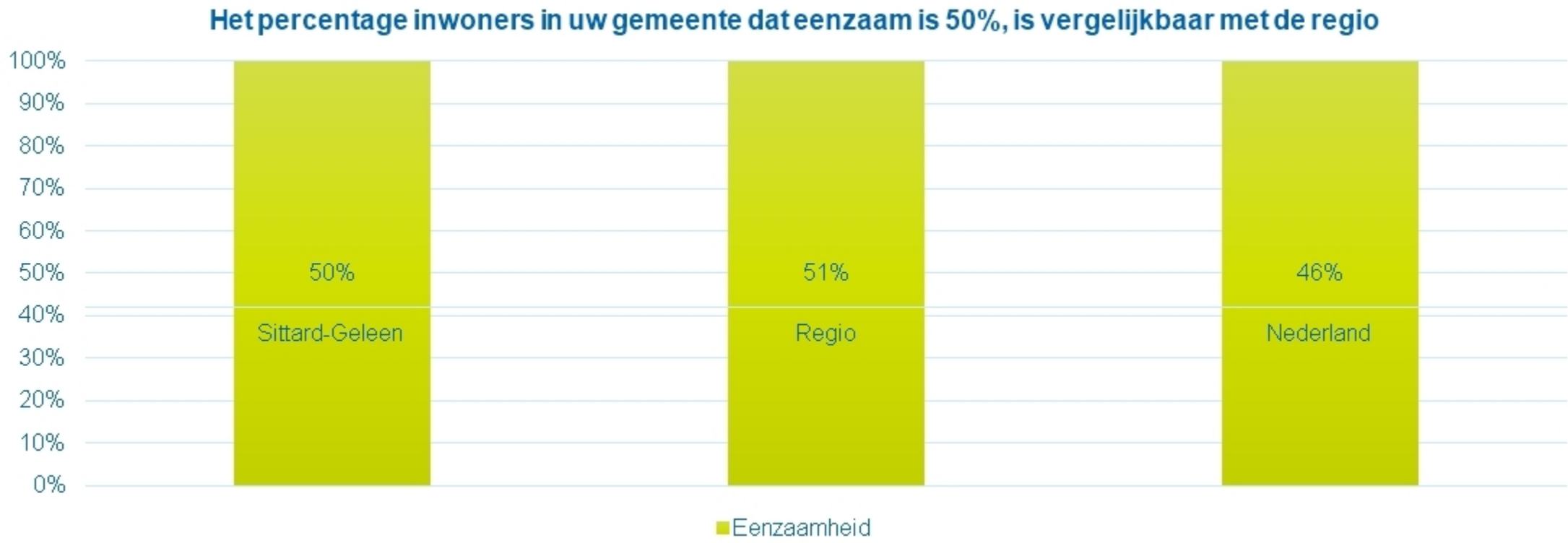
- Sociaal: Het gemis aan sociale verbindingen in het dagelijks leven
- Emotioneel: Het gemis van een hechte of intieme band met iemand
- Existentiële: Een diep gevoel van alleen-zijn dat ontstaat wanneer mensen zich bewust worden van hun plek in het leven, hun sterfelijkheid en de zin van het bestaan.

Cijfers Landelijk

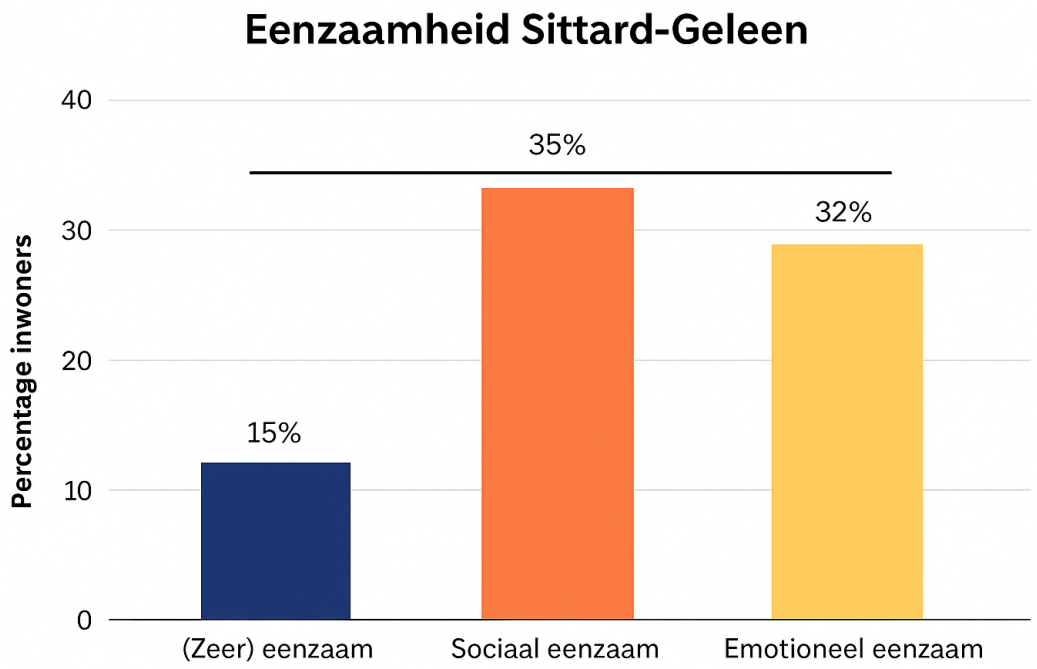
- In 2024 gaf 46% van de volwassen bevolking (18 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn

- Van de volwassen bevolking is 33% matig eenzaam en 13% voelt zich sterk eenzaam

Eenzaamheid Sittard-Geleen 2024



Eenzaamheid Sittard-Geleen 2024



De Coalitie

- Lokale organisaties, gemeente en partners

- Verbinden – Versterken – Signaleren – Normaliseren - Leren

Wat doen we concreet?

- Signaleren & doorverwijzen
- Taboe doorbreken
- Samenwerking versterken
- Contactpunt Eenzaamheid bekend maken
- Deskundigheidsbevordering
- Bekendheid geven aan activiteiten zoals Digitale Maatjes, Maak een Praatje, Financiële hulp en eenzaamheid, Kom Erbij.
- Jongeren en kwetsbare groepen ondersteunen

Resultaten tot nu toe

- >30 partners aangesloten
- Start en integratie Contactpunt Eenzaamheid
- Ontmoetingsinitiatieven in wijken versterkt
- Bekendheid van activiteiten en het thema eenzaamheid is toegenomen
- Netwerkbijeenkomsten en trainingen georganiseerd
- Onderzoek naar werkzame elementen van eenzaamheidsinterventies

Succesfactoren in de aanpak

- Breng iemands eenzaamheid in kaart alvorens passende interventies toe te passen
- Maak werk van collectievere vormen van ondersteuning, naast individuele ondersteuning
- Wees complementair aan elkaar
- Maak elkaar bewust van elkaars mogelijkheden
- Stimuleer het gebruik hiervan

Dialoogtafels

- Dialoogtafels: Samen praten over eenzaamheid

Vragen?