



Verbonden Voorst



Plan van aanpak eenzaamheidsbestrijding 2022-2024

gemeente Voorst
Mee Veluwe
Mens en Welzijn
Stimenz

maart 2022

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	3
2.	Wat is eenzaamheid?	3
3.	Maatschappelijk belang om eenzaamheid te bestrijden.....	3
4.	Ambitie	4
5.	Bouwstenen voor een effectieve aanpak	4
6.	Lokale aanpak Voorst	4
6.1	Preventie: voorkomen dat mensen eenzaam worden	5
6.2	Bewustwording: In de Voorster samenleving is voldoende kennis en aandacht voor eenzaamheid	6
6.3	Signaleren: Wij signaleren eenzame mensen op tijd	6
6.4	Activeren: Eenzame mensen worden geactiveerd	6
6.5	Samenwerken: Organisaties werken goed samen om eenzaamheid te bestrijden	7
6.6	Informereren: Informatie over eenzaamheid is goed te vinden	7
6.7	Verbinden	7
6.8	Financiën & monitoring	8
	Bijlage 1 - Eenzaamheid in cijfers.....	9
	Bijlage 2 - Conceptactiviteitenplan 2022-2024 (wordt door de kerngroep eenzaamheid nader uitgewerkt)	10
	Bijlage 3 - Sociale kaart life-events en eenzaamheidsinterventies.....	13

1. Inleiding

Het aantal inwoners dat eenzaam is in de gemeente Voorst, is sterk toegenomen. Dat komt niet alleen door corona, maar de coronamaatregelen hebben er wel toe bijgedragen dat meer mensen zich eenzaam voelen. Was in 2016 36% van de volwassenen eenzaam, in 2020 is dit gestegen naar 43%¹. 8% van de eenzame volwassenen voelt zich zelfs (zeer) ernstig eenzaam. Niet alleen ouderen voelen zich eenzaam. Eenzaamheid komt ook voor onder jongvolwassenen (18-25 jaar) en 18minners².

Iedereen is weleens eenzaam. Soms hoort het bij een bepaalde fase in je leven, zoals verhuizen naar een nieuwe stad, en meestal gaat het na een tijdje weer over. Maar wat verstaan wij nu precies onder eenzaamheid? En waarom vinden wij het een maatschappelijk probleem?

2. Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is een subjectieve ervaring. Het is een negatieve situatie, vooral gekenmerkt door gemis en teleurstelling over de kwaliteit van relaties. Maar iemand kan zich ook eenzaam voelen doordat het aantal contacten lager is dan gewenst. Je eenzaam voelen is iets anders dan alleen zijn. Alleen zijn wordt door degene die alleen is, niet altijd opgevat als iets negatiefs; eenzaamheid wel. Eenzaamheid is ook iets anders dan sociaal isolement. Bij sociaal isolement heeft iemand objectief gezien weinig sociale relaties.

Wetenschappers onderscheiden twee vormen van eenzaamheid: sociale en emotionele eenzaamheid:

- Wij spreken van emotionele eenzaamheid als iemand een emotioneel hechte band mist met een partner of vriend(in) met wie lief en leed gedeeld kan worden. In Voorst voelt 24% van de volwassenen zich emotioneel eenzaam³.
- Bij sociale eenzaamheid mist iemand betekenisvolle contacten met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling. In Voorst voelt 26% van de volwassenen zich sociaal eenzaam.

Eenzaamheid kan ontstaan door een combinatie van onder meer persoonlijkheidsfactoren, relationele factoren en omgevingsfactoren.

- Persoonlijkheidsfactoren: o.a. weinig zelfvertrouwen & vertrouwen in anderen, verlegenheid, gezondheidsproblemen, financiële problemen, het hebben van beperkte vaardigheden.
- Veranderingen in het sociale netwerk: vooral veroorzaakt door levensgebeurtenissen zoals echtscheiding, pensioen, werkloosheid, ziekte of overlijden van partner of een andere dierbare.
- Maatschappelijke factoren: bijvoorbeeld een snelle verandering van de samenstelling van een buurt, negatieve beeldvorming over groepen inwoners.

Uit onderzoek blijkt dat de belangrijkste risicogroepen bij volwassenen zijn: alleenstaanden (al dan niet gescheiden, weduwe/weduwnaar); chronisch zieken/mensen met een beperking; LHBT-I; mantelzorgers; mensen met lagere opleiding en laag inkomen; mensen met een niet-westerse migratieachtergrond en mensen met weinig sociale vaardigheden. Bij jongeren gaat het vooral om: jongeren met gedragsproblemen, verstandelijke of fysieke beperkingen, autisme, ADHD, jongeren met ouders met een lage SES.

3. Maatschappelijk belang om eenzaamheid te bestrijden

Je soms eenzaam voelen is niet erg. Maar uit onderzoek⁴ blijkt dat langdurig eenzame mensen een minder gezonde leefstijl hebben. Eenzame mensen bewegen minder. Ze roken vaker dan niet eenzame mensen. En ze hebben meer kans om verslaafd te raken of in de schuldsanering te komen. Ook blijkt dat er een sterke relatie is tussen eenzaamheid en psychische problematiek, zoals depressie. Wie eenzaam is, wordt ook vaker gepest. Verder zijn er aanwijzingen dat eenzaamheid de kans op het krijgen van hartaandoeningen en ziekte van Alzheimer vergroot. Mensen die zich tien jaar lang eenzaam voelen, hebben zelfs een tienmaal hogere kans vroegtijdig te overlijden dan leeftijdgenoten die zich niet eenzaam voelen. Uit ander onderzoek⁵ blijkt dat eenzaamheid leidt tot minder creativiteit, productiviteit en zelfvertrouwen. Eenzame mensen voelen zich niet prettig in gezelschap en begeven zich dus minder graag in sociale situaties, waardoor ze zich terugtrekken uit so-

¹ Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD NOG. Voor een klein deel, 12%, is het hogere percentage te relateren aan corona.

² Eenzaamheid onder middelbare scholieren wordt (nog) niet structureel gemeten. De GGD start hiermee met in 2022. Uit een regionale coronapeiling in 2021 bleek dat 20% van de middelbare scholieren in de regio Noord en Oost Gelderland zich eenzaam voelt.

³ Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD NOG.

⁴ GGD Zaanstreek-Waterland, factsheet kwetsbare ouderen in Zaanstreek-Waterland, 2015; Movisie 2020 en 2021

⁵ [factshhttps://eenzaamheid.info/eenzaamheid/kenniscentrum-eezaamheid/probleemanalyse/](https://eenzaamheid.info/eenzaamheid/kenniscentrum-eezaamheid/probleemanalyse/)

ciale verbanden. Langdurige eenzaamheid heeft dan ook maatschappelijke gevolgen: eenzame mensen hebben minder mogelijkheden om een beroep te doen op hun sociale netwerk als ze een hulpvraag hebben. Ze zullen zich dus eerder tot een professional richten. Eenzaamheid leidt dan ook tot maatschappelijke (meer)kosten.

4. Ambitie

Eenzaamheidsbestrijding is dus niet voor niets als een van de 19 opgaven opgenomen in de kadernota sociaal domein 2020-2024. De ambitie is als volgt:

- Wij willen eenzaamheid zoveel mogelijk voorkomen.
- Wij willen eenzame mensen beter met ons aanbod bereiken.

5. Bouwstenen voor een effectieve aanpak

Om deze ambitie te bereiken, kiezen wij voor een duurzame lokale aanpak. Alleen dan zijn wij in staat eenzaamheid te verminderen. Wij zijn aangesloten bij het landelijke actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid' van het Ministerie van VWS. En laten ons inspireren en informeren door landelijk goede voorbeelden. Zo is dit plan van aanpak opgesteld vanuit de zes bouwstenen voor een effectieve aanpak van eenzaamheid die vanuit dit actieprogramma wordt geadviseerd.



1. Weten: eenzaamheid op de kaart zetten, bewustwording bevorderen
2. Vinden: mensen met eenzaamheidsgevoelens signaleren
3. Ondersteunen: een passend aanbod van ondersteuning
4. Kwaliteit bieden: het aanbod moet effectief en kwalitatief goed zijn
5. Samenwerken: vorm een lokale coalitie
6. Informeren: informatie en aanbod goed vindbaar en toegankelijk maken

De bouwstenen staan niet los van elkaar. Een effectieve aanpak omvat alle bouwstenen. Wij pakken deze gelijktijdig en in samenhang op. Kwaliteit is een integraal onderdeel van alle andere bouwstenen. Deze benoemen wij daarom niet separaat in onze lokale aanpak. Wij voegen aan de bouwstenen nog wat extra cement toe: wij hebben ook aandacht voor preventie. Uit onderzoek blijkt namelijk dat werken aan het voorkomen van eenzaamheid effectiever is dan het bestrijden van eenzaamheid⁶.

6. Lokale aanpak Voorst

In onze lokale aanpak hebben wij de bouwstenen vertaald in zes doelstellingen om de ambitie uit de kadernota te bereiken. Ook benoemen wij de doelgroepen waar wij ons per doelstelling op richten. Wij richten ons in deze aanpak vooral op volwassenen (inclusief jongvolwassenen (18-25 jarigen) en ouderen), omdat de mate van eenzaamheid onder deze groep beduidend hoger is dan onder jongeren jonger dan 18. Bovendien hebben wij in het lokale gezondheidsbeleid en onderwijsbeleid al extra aandacht voor de mentale gezondheid, waaronder eenzaamheid, van scholieren.

Onze aandacht is vooral gericht op preventie en vroegsignalering, omdat er al een uitgebreid aanbod is aan steun en ontmoeting voor mensen die eenzaam zijn. In onderstaande tabel geven wij per bouwsteen aan, op welke doelgroep wij ons richten.

⁶ De Jong-Gierveld & Fokkema, 2015 geciteerd in: Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid, Movisie, 2020

Bouwsteen	Thema/doelstelling	Doelgroep
Preventie	Preventie: inwoners informeren wat ze zelf kunnen doen om vereenzamen te voorkomen en hoe ze elkaar hierbij kunnen ondersteunen via sociale verbinding op buurt/dorpsniveau.	Alle volwassenen/dorpsbelangenorganisaties.
Weten	Bewustwording: In de Voorster samenleving is voldoende kennis over wat eenzaamheid is en hoe je het kunt herkennen	Alle maatschappelijke organisaties, (zowel gesubsidieerd als niet-gesubsidieerd; zowel organisaties die met professionals werken als met vrijwilligers, zoals dorpsbelangenorganisaties) Alle inwoners: voorkomen dat je als risicogroep eenzaam wordt.
Vinden	Signaleren: in de samenleving is voldoende aandacht en kennis om mensen met eenzaamheidsgevoelens op tijd te signaleren en het gesprek hierover met elkaar aan te gaan.	Dorpsbelangenorganisaties, verenigingen, professionals. Wij leggen hier vooral ook de nadruk op inwoners die via een life-event meer risico lopen op eenzaamheid (verlies partner/kind, werk, scheiding, verhuizing).
Ondersteunen	Activeren: Eenzame mensen worden ondersteund en geactiveerd. Er is een signaalpunt eenzaamheid waar meldingen worden opgevolgd.	Risicogroepen, zoals inwoners die vanwege een 'life-event' meer risico lopen. Daarbij is er speciale aandacht voor 75plussers (vooral senioren die mantelzorger zijn, die hun partner hebben verloren en 80+ die vergeetachtig/ beginnend dementerend zijn).
Samenwerken (randvoorwaarde)	Samenwerken: Organisaties werken samen om eenzaamheid te bestrijden	Ondernemers, maatschappelijke en culturele instellingen, vrijwilligersorganisaties
Informeren (randvoorwaarde)	Informeren: Informatie over eenzaamheid is toegankelijk en goed vindbaar. Wij monitoren de effecten	Alle inwoners

6.1 Preventie: voorkomen dat mensen eenzaam worden

Volgens deskundigen is de meeste winst te behalen bij een aanpak gericht op het voorkomen van eenzaamheid. Het hebben van een divers sociaal netwerk, bestaand uit contacten die emotionele ondersteuning bieden en minder diepgaande contacten, is het beste middel om eenzaamheid te voorkomen. Het helpt daarbij als mensen over voldoende vaardigheden beschikken om een netwerk te onderhouden. Ook gastvrije dorpen en een inclusieve samenleving dragen bij aan het voorkomen van eenzaamheid. Net als een openbare ruimte die gericht is om elkaar buiten te ontmoeten, (denk aan bankjes of een jeu-de-boulesbaan).

Ook is het belangrijk dat mensen zich bewust zijn van de risicofactoren waardoor het sociale netwerk verandert. Denk aan verhuizing, verlies van een baan ziekte, rouw, echtscheiding. En dat ze voorbereid zijn als ze zelf in de toekomst te maken krijgen met een risicofactor.

De meeste mensen beschikken over voldoende sociale vaardigheden om een sociaal netwerk te onderhouden. De komende jaren zetten wij extra in op het vergroten van sociale vaardigheden van inwoners die hier behoefte aan hebben. Ook investeren wij in het versterken van het sociale netwerk van mensen met een klein netwerk.

Alle dorpen hebben eigen beleid om een warm welkom te heten aan nieuwe inwoners. Met de dorpsverenigingen gaan wij in gesprek over de mogelijkheden die zij zien om dorpsbewoners lokaal actief te informeren over de risico's op eenzaamheid na een 'life-event' en het voorkomen hiervan. In Twello is een buurtaanpak nog in ontwikkeling. In dit plan willen wij ook aandacht voor eenzaamheidspreventie opnemen.

Wij hebben onze buitenruimte zo ingericht dat deze bijdraagt aan 'spontane' ontmoetingen. Sommige groepen ervaren echter nog wel eens beperkingen. In ons inclusiebeleid, dat wij in 2022 ontwikkelen, vragen wij extra aandacht om de toegankelijkheid van de openbare ruimte voor mensen met een fysieke beperking te vergroten. Ook investeren wij in acceptatie en diversiteit.

6.2 Bewustwording: In de Voorster samenleving is voldoende kennis en aandacht voor eenzaamheid

Het ontwikkelen van bewustzijn in de samenleving over wat eenzaamheid is, hoe je het kunt herkennen (bij je zelf of bij een ander) en wat je zelf kunt doen om het te voorkomen, is een belangrijk aandachtspunt in onze aanpak. Op dit moment communiceren wij alleen in de jaarlijkse week tegen eenzaamheid over eenzaamheid. Wij willen de communicatie doorontwikkelen naar een kleinschalige publiekscampagne, waarin wij gedurende het jaar op een aantal momenten gericht communiceren. Daarbij maken wij zowel gebruik van sociale- als van traditionele media. Ook richten wij ons op de intermediaire rol die belangenorganisaties en andere vrijwilligersorganisaties kunnen spelen om hun achterban te informeren en actief te betrekken. Wij onderzoeken hoe wij de website www.kijkindekernen.nl kunnen inzetten als centrale plek waar informatie over (het herkennen van) eenzaamheid te vinden is. In onze communicatie maken wij gebruik van aansprekende persoonlijke verhalen.

6.3 Signaleren: Wij signaleren eenzame mensen op tijd

Hoe eerder eenzaamheid wordt herkend, hoe eerder de persoon er zelf iets aan kan doen, of een ander.

Om eenzaamheid te herkennen is kennis nodig van de signalen van eenzaamheid. Er zijn een aantal lichamelijke, psychische, sociale en gedragsmatige signalen die erop kunnen wijzen dat iemand zich eenzaam voelt. Deze zijn door het Ministerie van VWS in een signaleringskaart samengevat, met tips hoe je het gesprek hierover kunt aangaan. Daarbij is het belangrijk dat mensen worden getraind hoe ze de signalen moeten interpreteren: een signaal hoeft niet altijd te betekenen dat iemand eenzaam is. Iemand kan ook een ander probleem hebben. Ook is het van belang dat je weet hoe je eenzaamheid bespreekbaar moet maken. Het is immers voor velen nog een taboeonderwerp. Wij willen vooral eerder signaleren aan de hand van life-events. En dan vooral op het moment dat het life-event zich voordoet, waarbij er een groot risico is op eenzaamheidsproblemen. Dit geeft ons de kans om problemen te voorkomen.

Wij zien hierin een belangrijke rol bij de vroegsignalering voor lokale vrijwilligers(organisaties), kerken en actieve dorpsbewoners. Zij zien inwoners immers in een 'normale' thuissituatie. Wij willen in gesprek met de dorpsbelangenorganisaties of zij een rol voor zichzelf zien om eenzaamheid in de kernen eerder te signaleren en dit bespreekbaar te maken. Daarbij willen wij als gemeente ondersteuning aanbieden, bijvoorbeeld trainingen signalering door een gekwalificeerde trainer.

Daarnaast zijn er veel groepen professionals die eenzaamheid (kunnen) signaleren, zoals huisartsen, praktijkondersteuners, wijkverpleegkundigen, medewerkers van welzijnsinstellingen, klantmanagers. Wij willen in gesprek met deze professionals of er behoefte is aan (meer) deskundigheidsbevordering om eenzaamheid bespreekbaar te maken. Overigens verwijzen sommige huisartsen patiënten al naar de beweegcoach en welzijnscoach als sprake is van eenzaamheid in plaats van een somatisch probleem ('welzijn op recept').

6.4 Activeren: Eenzame mensen worden geactiveerd

Deskundigen schrijven dat het verminderen van eenzaamheid doelgerichter kan als wij inzien dat een enkele activiteit nooit direct eenzaamheid vermindert, maar dat dit verloopt via subdoelen. Daarbij kunnen wij vijf subdoelen onderscheiden en zeven vormen van ondersteuning. Waarbij sommige ondersteuningsvormen gekoppeld kunnen worden aan meerdere subdoelen.

Type eenzaamheid	Subdoel	Vormen van ondersteuning
Sociale eenzaamheid	Verbeteren van het sociale netwerk	<ul style="list-style-type: none">– Ontmoeting– Versterken sociale vaardigheden (zoals over jezelf vertellen, luisteren naar een ander)
	Vergroten van het gevoel erbij te horen	<ul style="list-style-type: none">– Ontmoeting– Praktische ondersteuning (bijv. huisbezoeken waarbij iemand vervoersmogelijkheden krijgt aangeboden; praktische ondersteuning bieden is ook een manier om 'binnen te komen' vanwege het taboe op eenzaamheid)
Emotionele eenzaamheid	Vergroten van intimiteit	<ul style="list-style-type: none">– Betekenisvol contact/sociale steun (lotgenotencontact, maatjesprojecten, bezoeken na partnerverlies)
	Vergroten van het gevoel	<ul style="list-style-type: none">– Betekenisvolle rol (iets voor een ander bete-

	betekenis te hebben	kenen: zelf maatje/mentor zijn, vrijwilliger zijn bij een sportvereniging)
Sociale en emotionele eenzaamheid	Leren omgaan met eenzaamheid	<ul style="list-style-type: none"> – Creëren realistische verwachtingen (bijv. door training inzicht krijgen in verwachtingen en 'leren' of dit reëel is) – Zinnige bezigheden (dit als afleiding. Bijvoorbeeld tuinieren, cursussen in groepsverband)

In de gemeente zijn veel mogelijkheden om eenzame mensen te activeren. Zo zijn overal in de kernen laagdrempelige ontmoetingsmogelijkheden waar diverse activiteiten plaatsvinden. Ook is er in de gemeente, en in de omliggende gemeenten, een groot cursusaanbod waardoor mensen zinvolle bezigheden kunnen hebben. Lotgenotencontacten dragen bij aan het verminderen van emotionele eenzaamheid. Er zijn voor diverse groepen lotgenotencontacten, zoals mantelzorgers, mensen met autisme,zheimercafé etc. Veel mensen doen vrijwilligerswerk waardoor ze van betekenis voor een ander kunnen zijn. Bij Mens en Welzijn is de vrijwilligerscentrale gevestigd met een vacaturebank voor vrijwilligers.

Twee vormen van ondersteuning zijn minder goed ontwikkeld: het versterken van sociale vaardigheden en het creëren van realistische verwachtingen. Bij bouwsteen 'preventie' hebben wij al aangegeven dat wij de sociale vaardigheden van inwoners die hier behoefte aan hebben, willen versterken. Wij gaan dit actief aanbieden. Samen met onze partners in het MNV -Mens & Welzijn, Stimenz en MEE, zullen wij onderzoeken welke behoefte er is om een aanbod te ontwikkelen om het huidige aanbod goed doornemen en waar wij omissies vinden, hier een gericht aanbod op ontwikkelen. Stimenz geeft bijvoorbeeld al een training aan kinderen om sociale vaardigheden te versterken(Kr8kidzz). Een dergelijke training zou wellicht ook voor volwassenen interessant kunnen zijn. Ook een training 'alleenzaamheid' waarbij mensen die eenzaam zijn, leren om uit de negatieve spiraal te komen en zelf regie te nemen en actief te worden, kan wenselijk zijn.

6.5 Samenwerken: Organisaties werken goed samen om eenzaamheid te bestrijden

Om eenzaamheid duurzaam te bestrijden, stellen wij een kerngroep eenzaamheid in. Dit is een uitbreiding van de bestaande werkgroep eenzaamheid van onze MNV-partners, waarin ook de gemeente, een vertegenwoordiger namens de dorpsbelangenorganisaties en een vrijwilliger, zoals iemand namens de kerken deelnemen. Het doel van de kerngroep is om eenzaamheid in de Voorster samenleving te agenderen en te stimuleren dat lokale partners hiermee aan de slag te gaan. De werkgroep doet dat door lokale ontwikkelingen te volgen, eventuele leemtes en werkzame interventies te signaleren. De kerngroep komt vier-zes keer per jaar bij elkaar en vormt een intermediair tussen het gemeentelijk beleid en de praktijk. Daaromheen organiseren wij een brede coalitie van maatschappelijke organisaties en ondernemers die binnen hun eigen organisatie met het thema aan de slag gaan.

Wij realiseren ons dat eenzaamheid een lastig vraagstuk is. Eenzaamheid is vaak gekoppeld aan onderliggende sociale problematiek zoals armoede, schulden, psychische problematiek, ziekte of beperkte mobiliteit⁷. Wij willen daarom tot een lokale coalitie tegen eenzaamheid komen, waarin wij het thema eenzaamheid integraal borgen. Ook gerelateerd aan het minimabeleid, gezondheidsbeleid, inrichting van de buitenruimte etc. Een netwerk waarin een diversiteit van lokale partners, samenwerkt om eenzaamheid zoveel mogelijk te voorkomen of te verminderen.

6.6 Informeren: Informatie over eenzaamheid is goed te vinden

Het is belangrijk dat informatie over het herkennen van eenzaamheid, en wat je er tegen kunt doen, goed vindbaar is. Daartoe willen wij vooral gebruik maken van het online dorpsplein, KijkindeKernen.nl. Op deze website zullen wij achtergrondinformatie over eenzaamheid plaatsen, tips & tricks hoe je een gesprek aan kunt gaan over eenzaamheid. Ook optimaliseren wij de sociale kaart op Kijkindekernen.nl zodat het makkelijker wordt om het ondersteuningsaanbod te vinden.

6.7 Verbinden

Om al deze bouwstenen met elkaar te verbinden, zien wij een rol voor een adviseur/specialist eenzaamheid. Een professional die andere professionals, vrijwilligers en overige inwoners ondersteunt in het verminderen van eenzaamheid. Iemand die de potentie van de samenleving activeert en de bestaande structuren (denk aan sport- en culturele verenigingen) benut en optimaliseert. De specialist eenzaamheid doet dat door deze partijen te adviseren, informatie te verstrekken en trainingen te geven gericht op het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid. Deze professional is

⁷ Van de Maat, 2019, geciteerd in Movisie, wat werkt bij eenzaamheid.

goed op de hoogte van de landelijke ontwikkelingen en weet welke interventies werken bij welke problematiek. De functie zetten wij bij de welzijnsorganisatie neer.

6.8 Financiën & monitoring

Eenzaamheidsbestrijding vraagt om een lange termijn aanpak en om een structurele investering. Zowel in gemeentelijke beleidscapaciteit als bij partners in de uitvoering. Dit is een investering 'aan de voorkant' om op termijn hogere kosten 'aan de achterkant' te voorkomen. Met deze investering dragen wij bij aan de beweging 'naar voren': zoveel mogelijk voorkomen dat problemen ontstaan, of het voorkomen dat kleine problemen groter worden. Wij gaan met partners in gesprek over een verschuiving van de bestaande middelen om deze meer gericht in te zetten op het voorkomen van eenzaamheid. Waar nodig, investeren wij incidenteel extra in deskundigheidstraining vrijwilligers. Ook dat doen wij vanuit een verschuiving in bestaande middelen binnen het sociaal domein.

Monitoring en evaluatie

Wij moeten realistisch zijn. Niet alle eenzaamheid is altijd erg. En niet alle eenzaamheid is op te lossen. Onze rol is vooral gericht op bewustwording, signalering en ervoor zorgen dat het ondersteuningsaanbod laagdrempelig beschikbaar is. Niet iedereen wil erkennen dat hij/zij eenzaam is, en staat open voor verandering. Mensen moeten ook zelf gemotiveerd zijn om eraan te willen werken.

In het uitvoeringsplan, bijlage 1, beschrijven wij welke activiteiten wij de komende drie jaar gaan uitvoeren. Elk jaar monitoren wij de uitvoering en sturen wij bij. Wij monitoren hier vooral op het aantal gebruikers van de inlooptmogelijkheden in de diverse kernen; het percentage inwoners dat vrijwilligerswerk doet en de bijdrage die de lotgenotencontactgroepen leveren aan het verminderen van eenzaamheidsgevoelens (cijfers via Mens & Welzijn en CBS: percentage vrijwilligers). Wij monitoren ook de effecten: nl. dragen de activiteiten bij aan het verminderen van eenzaamheid. Wij streven ernaar dat in de volgende monitor van de GGD (2024) het percentage eenzame volwassenen is gedaald van 43% (2020) naar 36%. Dit betekent een daling van ruim 15% ten opzichte van 2020. Dit zou haalbaar moeten zijn, omdat in 2016 het percentage eenzame mensen ook 36% bedroeg. En omdat wij ervan overtuigd zijn dat wij de komende jaren steeds beter in staat zullen zijn om passende activiteiten te organiseren, ook als het coronavirus ons nog langer bezighoudt.

Bijlage 1 - Eenzaamheid in cijfers

Eenzaamheidscijfers 2020 in de gemeente Voorst

	Leeftijd in 5 groepen				
	18-34 jaar N=131	35-49 jaar N=138	50-64 jaar N=294	65-74 jaar N=314	75-plus N=263
Niet eenzaam	52%	62%	60%	61%	43%
Matig eenzaam	43%	25%	33%	34%	47%
Ernstig eenzaam	3%	10%	6%	3%	7%
Zeer ernstig eenzaam	3%	3%	2%	2%	2%
Is emotioneel eenzaam	30%	22%	18%	17%	38%
Is sociaal eenzaam	20%	24%	27%	28%	31%

Bron: Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020, GGD'en, CBS en RIVM

Toelichting

- Mensen kunnen zowel sociaal als emotioneel eenzaam zijn. De percentages kunnen dus niet bij elkaar opgeteld worden.
- De doelgroep 65-74 jaar en 75-plus is door de GGD getoetst op significante verschillen t.o.v. 2016 en hieruit blijkt dat:
 - het percentage 65-74 jarigen dat eenzaam en/of sociaal eenzaam in 2020 significant hoger is dan in 2016;
 - het percentage 75-plussers dat emotioneel eenzaam is in 2020 significant hoger is dan in 2016.

Cijfers uit andere onderzoeken

- Voorafgaand aan de coronaperiode was het grootste deel van de respondenten die hebben meegedaan het Wmo cliëntvervalsingsonderzoek nooit of zelden eenzaam (76%). Tijdens de coronacrisis is deze groep afgenomen naar 56%. De groep die soms eenzaam is, steeg in diezelfde periode van 17% naar 38%. Eveneens zien wij een toename in respondenten die vaak (van 7% naar 14%) of altijd (van 0% naar 3%) eenzaam zijn (Wmo cliëntvervalsingsonderzoek 2020).
- 60% van de mensen die zichzelf als niet-gezonder bestempeld, voelt zich eenzaam (RIVM, 2012);
- 62% van de mensen met een beperking voelt zich eenzaam (RIVM, 2012);
- Mensen met langdurige psychische problemen zijn zeer kwetsbaar voor eenzaamheid: 81 procent van deze groep voelt zich eenzaam (Trimbos, 2016).
- 20% van de middelbare scholieren in de regio Gelderland Noord- en Oost voelt zich eenzaam, Resultaten Coronapeiling Jeugd maart 2021, Noord- en Oost-Gelderland.

Bijlage 2 - Conceptactiviteitenplan 2022-2024 (wordt door de kerngroep eenzaamheid nader uitgewerkt)

Thema/doelstelling	Overzicht van belangrijkste van we al doen en blijven doen	Wat ontbreekt er nog en is nog nodig in 2022-2024	Kosten/dekking
Preventie: voorkomen dat mensen eenzaam worden	<ul style="list-style-type: none"> - Plan van Aanpak inclusieve samenleving (in ontwikkeling) - Wij houden bij de inrichting van de openbare ruimte rekening met ontmoetingsmogelijkheden (zoals speeltoestellen voor kinderen, jongeren en volwassenen; bankjes) - MEE Veluwe biedt sociale netwerkversterking aan; - Mens en Welzijn zet zich in voor netwerkversterking. - Dorpsbelangenorganisaties hebben beleid om zich als gastvrij dorp te presenteren. De woningcorporatie IJsseldal Wonen heet nieuwe bewoners ook actief welkom. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aandacht voor versterken van sociale vaardigheden in bestaande activiteiten voor volwassenen en activeren van mensen om een stevig sociaal netwerk te onderhouden. - Wij ontwikkelen een wijkaanpak voor Twello. - Wij hebben in aanpalende beleidsterreinen zoals gezondheidsbeleid en minimabeleid aandacht voor eenzaamheid. - Publiekscampagne (zie verder onder bewustwording) - Gemeente, Dorpsbelangenorganisaties en IJsseldal Wonen onderzoeken wat ze nog meer kunnen doen om nieuwe inwoners welkom te heten ('weet wat voor leuke dingen er zijn in je buurt'). 	Uit reguliere middelen gemeente. Eventueel door verschuiving van middelen bij gesubsidieerde organisaties.
Bewustwording: ontwikkelen en versterken van bewustzijn over eenzaamheid	Wij zijn nog niet op een gestructureerde wijze bezig mensen bewust te maken van de risico's van eenzaamheid. Wel worden er in de jaarlijkse week van de eenzaamheid extra aandacht besteed aan bewustwording.	<ul style="list-style-type: none"> - Publiekscampagne (2022-2023-2024). Bewustwording koppelen aan 'life-events'. Campagne ook richten op wat (vrijwilligers)organisaties en lokale bedrijfsleven kunnen doen. 	Uit reguliere middelen. Eénmalige extra investering ontwikkeling publiekscampagne. Online-bijeenkomsten (door landelijk adviseur)
Signalering en bespreekbaar maken: eenzame mensen herkennen en vinden	Er zijn veel organisaties (vrijwilligers en professionals) die signalen van eenzaamheid opmerken. Welzijnsorganisaties als Mens en Welzijn, Stimenz en MEE maken o.a. gebruik van de methodiek 'Erwelzijn' om te signaleren aan de hand van life-events. Medewerkers van diverse organisaties zijn getraind in gesprekstechnieken, zoals positieve gezondheid.	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingen hoe herken ik vroegtijdig eenzaamheid en maak ik het bespreekbaar en wanneer verwijs ik door naar een professional (actieve buurtbewoners/ vrijwilligers in de kernen; consultants. Vooral ook gericht op het herkennen van risicofactoren aan de hand van life-events. - Signaalpunt melden eenzaamheid bij Mens en Welzijn - Gebruik signaleringskaart eenzaamheid door organisaties/inwoners - Verkennen thema 'eenzaamheid jongeren' met professionals jongerenwerk, MEE, schoolmaatschappelijk werk; gemeente; beweegmakelaar; cultuurmakelaar (2023, nadat cijfers eenzaamheid onder jongeren bekend zijn) 	2022: Eenmalig extra middelen voor trainingen. € 5.000 (budget gezondheidsbeleid), 2023-2024: uren adviseur eenzaamheid. Signaalpunt eenzaamheid: en uren adviseur eenzaamheid onderdeel reguliere subsidie Mens en Welzijn
Ondersteuning:	Ontmoeting: er is een groot aanbod van laagdrempelige ontmoetingsmogelijkheden	Wij gaan in principe geen nieuwe activiteiten ontwikkelen.	-

mensen die eenzaam zijn of dreigen te worden ondersteunen en activeren	tingsactiviteiten in alle kernen voor alle leeftijden; zowel gesubsidieerd als ongesubsidieerd. Mens en welzijn, MEE Veluwe, kerken, sportverenigingen en cultuurorganisaties spelen hier een rol. Denk ook aan activiteiten van de beweegmakelaar, de cultuurmakelaar en de interventie 'welzijn op recept'.	Wel willen we bestaande activiteiten doorontwikkelen (zoals verrassingspakket bij life-event. Ook is meer aandacht nodig voor toeleiding naar het bestaande aanbod.	
	Versterken sociale vaardigheden: Diverse zorgorganisaties in de gemeente maken gebruik van de gesprekstool 'positieve gezondheid'	<ul style="list-style-type: none"> - Vanaf 2022 nemen we Krdkidzz af (sociale vaardigheidstraining kinderen). - In overleg met Stimenz, MEE en Mens en Welzijn onderzoeken of er sociale vaardigheidstrainingen voor volwassenen nodig zijn. Denk aan: Training vrienden kun je maken (Etten Leur); assertiviteitstraining; training luisteren, online training 'Creatief Leven'. 	Verschuiving bestaande subsidies
	Praktische ondersteuning: boodschappendienst, vrijwillig vervoer; opvangservice mantelzorger; terminale zorg; formulierenbrigade, sociaal raadslieden; computerinloop, Compaan (tablet).	Geen extra aanbod nodig	-
	Helpen creëren realistische verwachtingen - nu geen aandacht voor in de gemeente.	In gesprek met organisaties zoals Mee en Stimenz of een training aangeboden kan worden. Denk aan de Training alleenzaamheid die MEE kan geven.	Verschuiving bestaande subsidie
	Helpen vinden betekenisvolle rol: vrijwilligerscentrale; ouderenadviseur, interventie, Welzijn op Recept	Na de eerste ronde trainingen signaleren, checken of er nog ergens behoefte aan is.	-
	Helpen vinden bezigheden: ouderenadviseur, cultuurmakelaar, beweegmakelaar	Geen extra aanbod nodig.	-
	Helpen vinden betekenisvol contact/sociale steun: lotgenotencontact, maatjesprojecten, bezoekdienst na partnerverlies; steunpunt mantelzorg; ontmoetingsgroep autisme (volwassenen), NAH-mantelgroep; ontmoetingsgroep ouders kind met LVB-autisme. Huisbezoeken 75+ door Mens en Welzijn.	Waarschijnlijk geen extra aanbod nodig. Wel is het van belang het bestaande aanbod beter vindbaar te maken (zie verder onder informatie/communicatie). Dit heeft ook aandacht bij het doorontwikkelen van de sociale kaart 'kijkinkernen.nl'. Ook wellicht zinvol om trekkers van een lotgenotencontact te informeren/trainen met methoden om gevoelens van eenzaamheid te verminderen bij de doelgroep.	Binnen bestaande subsidies/uren
Samenwerking	Er is nog geen brede structurele samenwerking rond eenzaamheid. Wel werken Mens en Welzijn, MEE en Stimenz samen aan eenzaamheidsbestrijding volgens de methodiek 'Erwelzijn'. Eind 2021 zijn deze organisaties gestart met het organiseren van 4 netwerkbijeenkomsten over eenzaamheid.	<ul style="list-style-type: none"> - Instellen kerngroep eenzaamheid - Vormen lokale coalitie tegen eenzaamheid - Netwerkbijeenkomst met professionals 	Tijdsinvestering uit extra middelen
Informatie/communicatie	Op de website kijk in de kernen staat activiteitenaanbod van alle organisaties in de gemeente. Organisaties hebben ook zelf een website met activiteiten en nieuws.	<ul style="list-style-type: none"> - Doorontwikkelen sociale kaart kijkinkernen - Informatie over herkennen signalen en opvolgen eenzaamheid op kijkinkernen.nl 	Reguliere middelen.
Monitoring & evaluatie	4-jaarlijkse GGD Monitor volwassenen meet eenzaamheid	Wij gaan in gesprek met de GGD om het bereik onder de inwoners te vergroten waardoor we ook op kernniveau (en	Nog navragen wat de meerkosten zijn (structu-

		in Twello op wijkniveau) statistisch relevante informatie verkrijgen.	reel)
--	--	---	-------

Bijlage 3 - Sociale kaart life-events en eenzaamheidsinterventies

