

Ontmoeten en Verbinden in Oosterhout

Plan van aanpak Eenzaamheid



Inhoud

Aanleiding.....	3
Plan van aanpak.....	4
Doelstelling: We willen eenzaamheid voorkomen.....	5
Speerpunten: wat gaan we in 2023 doen?.....	6
Samenwerken tegen eenzaamheid	7
Evalueren, monitoren en meten	8
Financiën	8
Bijlage 1: Wat is eenzaamheid	9
Bijlage 2: Eenzaamheid in Oosterhout	11
Bijlage 3: Preventie.....	13
Bijlage 4: Landelijke richtlijnen, de vijf pijlers	15
Bijlage 5: Flyer Informatiepunt Eenzaamheid	17

Aanleiding

We willen dat het goed gaat met de inwoners van Oosterhout. We vinden het belangrijk dat inwoners een waardevol bestaan kunnen opbouwen, hierin eigen keuzes kunnen maken en veerkrachtig zijn wanneer het leven (even) tegenzit. Met veerkracht worden inwoners minder snel uit het veld geslagen door de hobbels in het leven. Toch zijn veel inwoners van de gemeente Oosterhout eenzaam.

Je af en toe alleen voelen hoort bij het leven.

Anders is het als eenzaamheid leidt tot serieuze gezondheidsproblemen, zoals depressie, alcoholverslaving, slaapstoornissen of hart- en vaatziekten. In Oosterhout voelt 46% zich eenzaam. 11% voelt zich ernstig of zeer ernstig eenzaam¹.

Ministerie VWS heeft in 2018 het actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid geïntroduceerd

Het doel van het actieprogramma is om eenzaamheid in Nederland te verminderen. Op 7 december 2021 heeft Wethouder Piena namens het college de vijf landelijke pijlers van het actieprogramma ondertekend. Dit is de start van de lokale aanpak tegen eenzaamheid.

De vijf pijlers zijn²:

1. Bestuurlijk commitment
2. Creëer een sterk netwerk
3. Betrek mensen, eenzamen zelf
4. Werk aan een duurzame aanpak
5. Monitoring en evaluatie

¹ Bron: Brabantscan.nl, cijfers 2020

² Zie bijlage 4 voor meer informatie over de vijf pijlers

Plan van aanpak

Dit plan van aanpak is tot stand gekomen na verschillende werksessies met partners uit de gemeente. Deze partners vertegenwoordigen hun organisaties, maar zijn ook de stem van de inwoners. Vanuit hun functie van bijvoorbeeld wijkverpleegkundige, vrijwilliger bij een vrije inloopvoorziening of sportcoach spreken ze inwoners en signaleren ze knelpunten. Door samen de speerpunten te bepalen zorgen we voor gedragenheid. Hoewel we in dit plan vaak spreken over eenzaamheid, zal dit niet te boodschap zijn naar buiten. We willen ontmoetingen en verbindingen tussen inwoners realiseren. Zo spreken we ook niet over de Week tegen Eenzaamheid maar over de Week van Ontmoeting (en verbinding).

We richten ons op eenzaamheid bij volwassenen vanaf 18 jaar

Eenzaamheid komt onder alle leeftijdsgroepen en in alle lagen van de bevolking voor: chronisch zieken, gehandicapten, ouderen, jongeren, alleenstaande ouders, immigranten, mantelzorgers en werkzoekenden enzovoort.

In dit plan van aanpak richten we ons op eenzaamheid bij volwassenen vanaf 18 jaar. Eenzaamheid onder jongeren bespreken we in de werkgroep 'mentale gezondheid jongeren' en is daarom geen onderdeel van dit plan van aanpak. Wel zoeken we de samenwerking zodat we elkaar in projecten kunnen versterken en ondersteunen.

Het plan van aanpak is een levend document

Het voorkomen en verminderen van eenzaamheid kunnen we als gemeente niet alleen. De uitvoering van het plan doen we samen met verschillende partners en inwoners. Belangrijk voor alle leden van het netwerk is dat ieder zelf nadenkt over wat hij/zij kan bijdragen aan het voorkomen en/of verminderen van eenzaamheid in Oosterhout en de totstandkoming van ontmoeting en verbinding. En dat iedereen zijn verantwoordelijkheid neemt. Omdat deze bijdrage kan veranderen, maar ook omdat bijvoorbeeld de samenstelling van de groep samenwerkingspartners en inwoners kan verbreden, is het plan van aanpak een 'levend' document dat in de loop van de tijd kan worden gewijzigd en aangepast. Dit naar gelang van de toekomstige ervaringen en de ontwikkelingen rondom het thema.

Doelstelling: We willen eenzaamheid voorkomen

In onze aanpak focussen we ons op het voorkomen van eenzaamheid door het **stimuleren van ontmoeting en verbinding**.

Eenzaamheidsexperts verwachten dat er met een aanpak gericht op het voorkomen van eenzaamheid meer winst te behalen is dan met een aanpak gericht op het verminderen van eenzaamheid.

Dit is wat we willen bereiken:

- We geloven in de kracht van wijkgericht werken. Die activeren en versterken we door samen met partners te komen tot oplossingen die werken.
- We sturen niet op minder eenzaamheid maar op meer gemeenschapskracht, sterke sociale netwerken en mogelijkheden voor mensen om mee te doen.
- Over eigen grenzen heen kijken, samen mogelijk maken wat nodig is en samenwerken op basis van vertrouwen
- Integrale aanpak van eenzaamheid (armoede, eenzaamheid, laaggeletterdheid, sport, gezondheid).
- Ondernemerschap in de wijk benutten.

Speerpunten: wat gaan we in 2023 doen?

We gaan aan de slag met de volgende onderwerpen:

1. We werken aan een verbonden en duurzame aanpak tegen eenzaamheid

Eenzaamheid is een urgent en actueel probleem. Steeds meer mensen en organisaties in Oosterhout zetten zich al in om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen. Eenzaamheid verschilt van mens tot mensen en dat geldt ook voor de oplossingen. Om maatwerk te bieden hebben we dus veel organisaties nodig. En moeten de organisaties van elkaar weten wat ze doen. We stimuleren de samenwerking tussen organisaties in Oosterhout door het organiseren van twee bijeenkomsten per jaar. De uitnodiging voor deze bijeenkomsten zullen we wijd verspreiden onder onze partners, vrijwilligers en afhankelijk van de inhoud ook naar andere organisaties. Bijvoorbeeld de detailhandel die eenzaamheid kunnen signaleren bij klanten. De doelen van de bijeenkomsten verschillen. Dit kan bijvoorbeeld het versterken van de samenwerking zijn of het informeren en inspireren van partners.

2. Meer mensen zijn zich bewust van eenzaamheid

Eenzaamheid doorbreken en verminderen start met bewustwording van eenzaamheid. Bewustwording begint door eenzaamheid uit de taboesfeer te halen en bespreekbaar te maken, zodat mensen met gevoelens van eenzaamheid eerder hulp gaan zoeken. Eenzaamheid kunnen we alleen doorbreken als we daar gezamenlijk verantwoordelijkheid voor nemen: gemeente, inwoners, familie, de omgeving en betrokken instanties samen.

3. Professionals en vrijwilligers kunnen eenzaamheid herkennen en bespreekbaar maken

Mensen trekken niet vanzelf aan de bel bij gemeenten om te melden dat ze eenzaam zijn. Signalering vraagt om een actieve aanpak. Eenzaamheid bespreken houdt in dat je een taboe doorbreekt. Veel mensen vinden dat lastig. Zelfs professionals. Het is daarom belangrijk dat professionals en andere inwoners die eenzaamheid signaleren gesprekstechnieken aangeleerd krijgen hiervoor. We organiseren trainingen voor professionals en vrijwilligers om eenzaamheid te signaleren en bespreekbaar te maken.

4. We richten een informatiepunt tegen eenzaamheid op

Veel mensen hebben zorgen over zichzelf of over anderen. Vaak weten ze niet precies waar ze zich met die zorgen moeten melden. We richten daarom een informatiepunt tegen eenzaamheid op. Het informatiepunt is een laagdrempelig systeem waarbij iedereen de zorg over eenzame inwoners kan achterlaten. En waar je zelf contact mee op kan nemen als je eenzaamheidsgevoelens ervaart. Zo heeft de ondernemer, professional of inwoner geen kennis nodig van de zorgstructuur in Oosterhout. Het informatiepunt richten we in bij Surplus Welzijn. Een wijkwerker van Surplus Welzijn zorgt voor het actief opvolgen van de signalen die binnenkomen bij het informatiepunt Eenzaamheid.

5. We versterken bestaande initiatieven en stimuleren nieuwe initiatieven

Mensen die eenzaamheid ervaren, hebben sterk uiteenlopende behoeften aan ondersteuning of activiteiten. Het hangt af van hun situatie, de oorzaken van hun eenzaamheid en persoonlijke voorkeuren. Het is een uitdaging om samen te zoeken naar wat de andere een stapje verder helpt en wat aansluit bij zijn of haar behoeften. Een gevarieerd aanbod vergroot de kans dat er wel iets is wat er bij iemand aansluit. Bij een gevarieerde aanbod horen ook gratis initiatieven zodat ook inwoners die minder te besteden hebben mee kunnen doen.

We ondersteunen en versterken bestaande initiatieven. Ook stimuleren we nieuwe initiatieven als deze bijdragen aan de verschillende niveaus van preventie ³. Dit doen we in samenwerking met onder andere de Brede Buurt partners. Een overzicht van alle initiatieven plaatsen we op www.inoosterhout.nl. Monitoren van de initiatieven is als vanzelfsprekend een voorwaarde.

Samenwerken tegen eenzaamheid

Eenzaamheid is niet iets waar een voor de hand liggende oplossing voor is en vraagt een lange adem. Daarom is het belangrijk dat er breed en duurzaam lokaal netwerk is om eenzaamheid onder de aandacht te krijgen én te houden in Oosterhout.

In Oosterhout bestaat het netwerk nu uit professionals uit zorg en welzijn. We willen het netwerk uitbreiden met partijen uit andere werkgebieden zoals kunst en cultuur, onderwijs, sport, ondernemers, inwoners zelf en ervaringsdeskundigen.

De gemeente Oosterhout zal de partners verbinden en de rol vervullen van 'kartrekker' maar hecht zoals zojuist beschreven waarde aan de gezamenlijke uitvoering binnen het netwerk. Iedere deelnemer is daarbinnen gelijk en wordt aangemoedigd zijn of haar eigen visie te delen en een bijdrage te leveren op een manier dat goed bij hem of haar past.

Samen met dit netwerk bepalen we jaarlijks wat kan bijdragen aan de vermindering van eenzaamheid in Oosterhout en wie welke (extra) inspanningen gaat leveren. Dit leggen we vast in een uitvoeringsagenda.

Bij de aanpak zal zoveel mogelijk gebruik worden gemaakt van effectieve interventies van onder ander Movisie en daarnaast maken we gebruik van een adviseur van het programma VWS Een tegen eenzaamheid.

³ Zie bijlage 3

Evalueren, monitoren en meten

Monitoren

We halen belangrijke data over de eenzaamheidsgevoelens van de inwoners uit Oosterhout op uit de monitor Sociale Kracht. Deze enquête voeren we elke twee jaar uit. Hierbij moeten we wel een kanttekening maken dat de informatie uit deze monitor niet één-op-één de invloed van beleidskeuzes of interventies kan aantonen. Een veelvoud aan factoren is van invloed op deze data.

We vinden het daarom belangrijk dat we alle interventies die we doen goed monitoren. Zo weten we welke interventies succesvol zijn en welke niet. Vooral stellen we duidelijke doelen en achteraf meten we of we deze doelen behaald hebben.

Financiën

Voor de aanpak tegen eenzaamheid is er € 63.719 beschikbaar voor 2023.

Compensatiepakket corona: € 30.000

Deze gelden zijn gereserveerd uit het vierde compensatiepakket corona.

Deze zijn in de meicirculaire 2021 ter beschikking gesteld en via bestemming jaarrekeningresultaat 2021 is € 30.000 nog beschikbaar in 2023.

Brede SPUK regeling: € 33.719

Vanuit de Brede SPUK regeling hebben we voor 2023 € 33.719 beschikbaar voor de aanpak tegen eenzaamheid.

	Wat	Kosten
1.	Verbonden aanpak tegen eenzaamheid	€ 5.000
2.	Bewustwording	€ 5.000
3.	Deskundigheidsbevordering professionals en vrijwilligers	€ 10.000
4.	Signaalpunt	€ 2.500
5.	Versterken bestaande initiatieven en subsidieregeling	€ 41.219
	Totaal	€ 63.719

Ook in 2024 en 2025 ontvangen we vanuit de Brede SPUK regeling gelden om de aanpak te borgen.

Bijlage 1: Wat is eenzaamheid

“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.” (Prof . Jenny de Jong-Gierveld)

“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. 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. Dus wanneer eenzaamheid je ongelukkig maakt of het je belemmert in je functioneren. De invloed van eenzaamheid kan groot zijn. Zeker als het langdurig aanhoudt, leidt eenzaamheid tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet. Eenzaamheid verhoogt zelfs de kans op voortijdig overlijden. Er kan een vicieuze cirkel ontstaan waarbij gevolgen van eenzaamheid weer versterkend werken op de eenzaamheid. Kortom, eenzaamheidgevoelens kunnen invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven.

Er is onderscheid tussen emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid.

- **Emotionele eenzaamheid**

Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Meestal gaat het om de levenspartner. Er is een emotionele behoefte.

- **Sociale eenzaamheid**

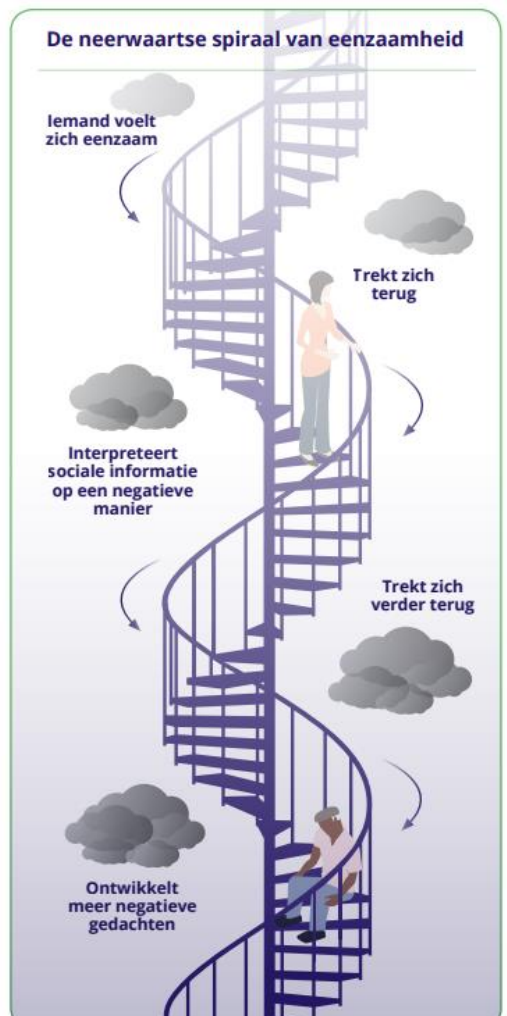
Sociale eenzaamheid draait om minder contact hebben met andere mensen dan je wenst. Denk aan het missen van vrienden, kennissen of collega's. Het sociaal netwerk schiet tekort. Er is een sociale behoefte.

De oorzaken van eenzaamheid zijn divers

Globaal zijn ze in te delen in drie categorieën:

1. Individuele oorzaken: Zoals persoonlijke capaciteiten en eigenschappen. Een gebrek aan sociale vaardigheden, probleemoplossend vermogen, een negatief zelfbeeld of gezondheidsproblemen kunnen een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van eenzaamheid.
2. Oorzaken in veranderingen in het sociale netwerk: Deze veranderingen ontstaan vaak na ingrijpende gebeurtenissen, ook wel life-events genoemd. Voorbeelden daarvan zijn een echtscheiding, een ontslag, een overstap naar een nieuwe baan of opleiding, een verhuizing, het overlijden van dierbaren of zoals nu actueel is het sluiten van scholen en het werken vanuit huis.
3. Maatschappelijke oorzaken: bijvoorbeeld langer thuis wonen of de maatregelen ten aanzien van corona.

Als je langdurig eenzaam bent komt je in een negatieve spiraal



Bij langdurige eenzaamheidsgevoelens kan een zichzelf versterkende negatieve spiraal in werking worden gezet. Het pijnlijke gevoel van eenzaamheid is een zelfde soort pijnsignaal als honger. Dit negatieve gevoel motiveert mensen om aansluiting te zoeken met anderen. Echter, als het mensen niet lukt om hun sociale relaties te verbeteren en zij vereenzamen, ontwikkelen zij zich vaak op een negatieve manier waardoor zij in een neerwaartse spiraal terecht kunnen komen. Dit is een spiraal van zich terugtrekken, het stijgen van het stressniveau, het ontwikkelen van negatieve denkpatronen, het dalen van zelfwaardering en het zich vervolgens steeds verder terugtrekken.

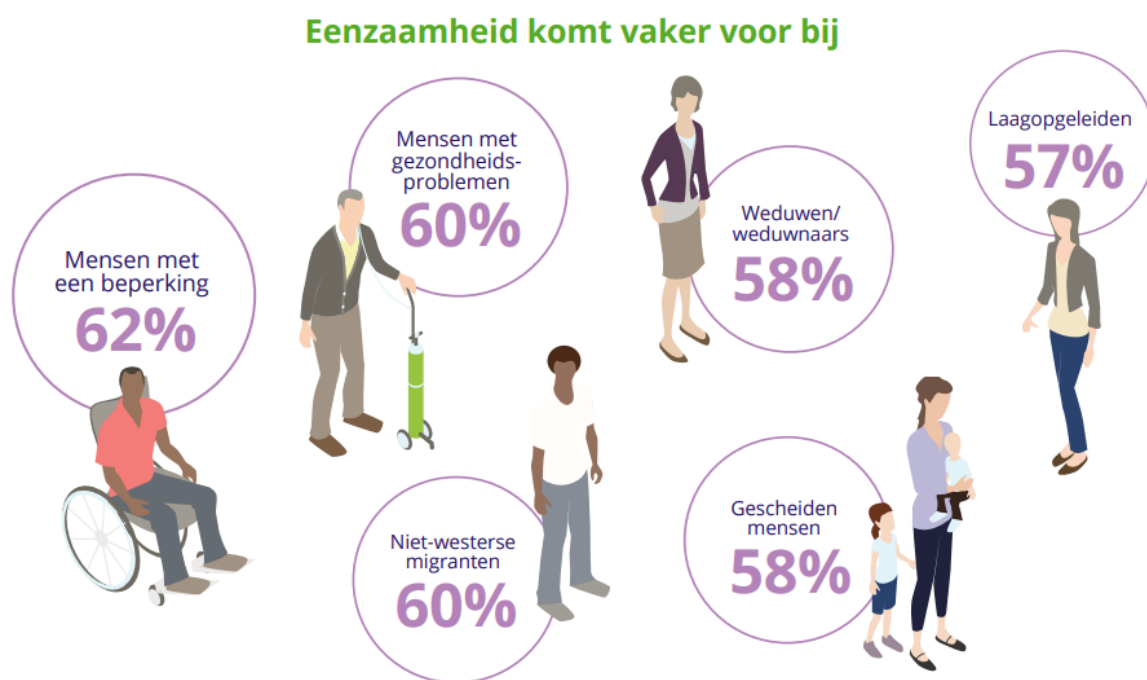
Mensen die zich eenzaamheid voelen maken hogere zorgkosten

Mensen die zich eenzaam voelen maken ieder jaar 40 tot 50 procent hogere zorgkosten dan mensen voor wie dat niet geldt, blijkt uit een onderzoek van de Universiteit Maastricht. Omgerekend gaat het om een bedrag van 2 miljard euro per jaar⁴.

⁴ <https://www.nu.nl/economie/6115076/eenzaamheid-kost-2-miljard-aan-extra-zorgkosten-per-jaar.html>

Bijlage 2: Eenzaamheid in Oosterhout

In 2020 gaf 47% van de volwassen bevolking (18 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn. Van de volwassen bevolking is 36% matig eenzaam en 11% voelt zich ernstig eenzaam. In Oosterhout voelt 46% zich eenzaam. 11% voelt zich ernstig of zeer ernstig eenzaam.

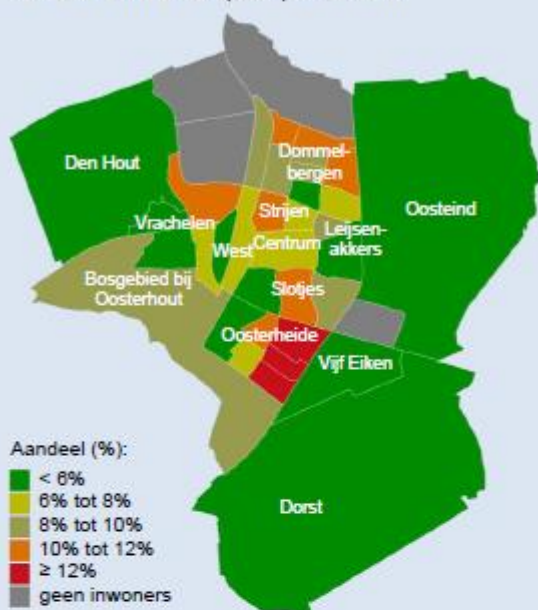


In Oosterhout meten we de eenzaamheid in de monitor Sociale Kracht. Ook de GGD West-Brabant doet onderzoek naar eenzaamheid. Uit deze cijfers blijkt dat de cijfers over eenzaamheid in Oosterhout nagenoeg gelijk zijn aan de landelijke cijfers.

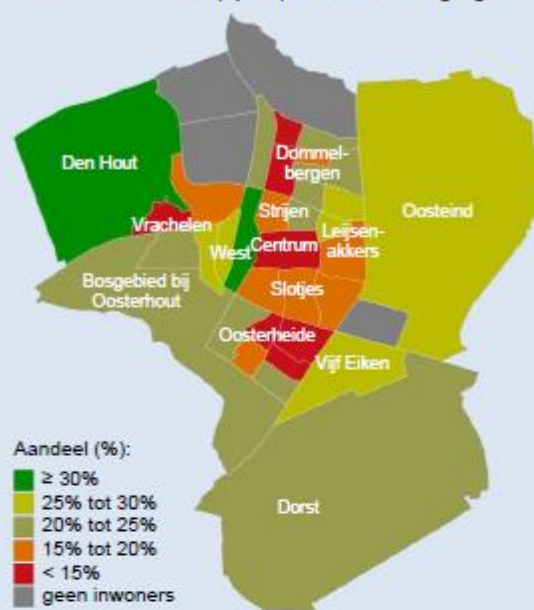
Uit onderstaande gegevens blijkt dat de eenzaamheid het hoogst is in Oosterheide, gevolgd door Slotjes, (delen van) Dommelbergen, Strijen en Vrachelen.

Sociale contacten van de 18-plussers in Oosterhout (2021)

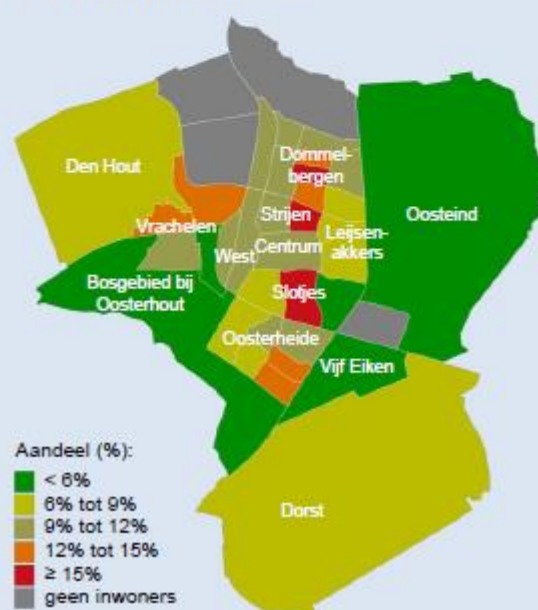
A. Voelt zich vaak (zeer) eenzaam



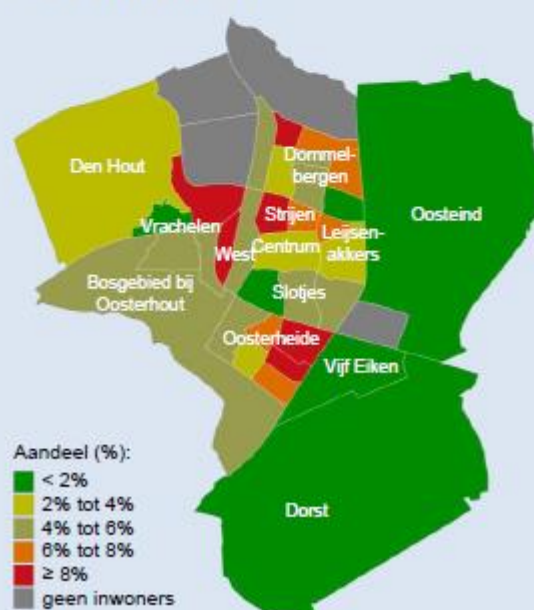
B. Is actief in een (sport)club of vereniging



C. Is emotioneel eenzaam *



D. Is sociaal eenzaam **

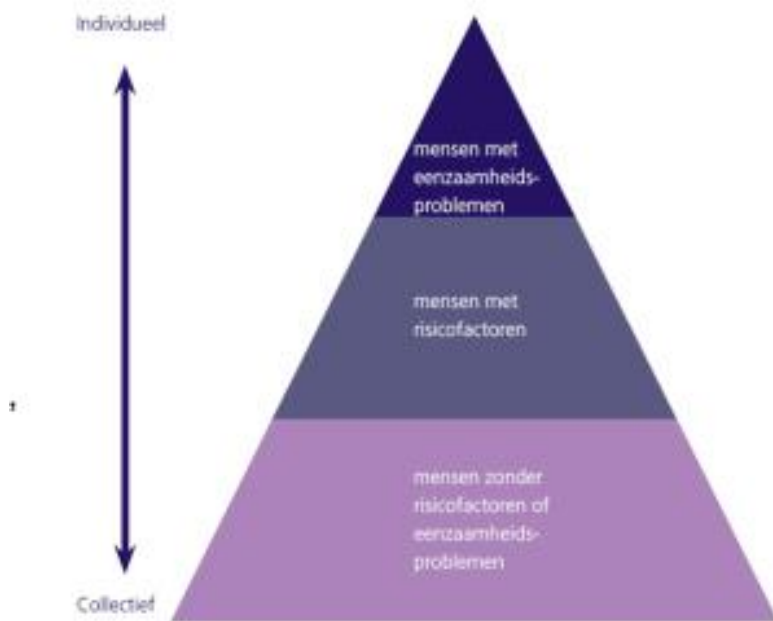


Noten: * ervaart een leegte en/of mist een goede vriend(in); ** heeft weinig mensen om bij naderheid op terug te vallen en/of heeft niet veel mensen op wie hij/zij volledig kan vertrouwen.

Gegevensbron: Gemeentelijke Buurt- en dorpsenquête 2021 (SK-Monitor)

Bijlage 3: Preventie

De drie niveaus van preventie



We werken met de methode Positieve Gezondheid

Positieve gezondheid is een brede kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Het gaat niet om wat iemand niet meer kan, maar juist om wat iemand wel kan, belangrijk vindt en eventueel wil veranderen. Bovendien gaat het niet alleen om de lichamelijke kanten van gezondheid, maar ook om het vermogen je aan te passen, welbevinden, eigen regie, veerkracht, participatie en zingeving.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

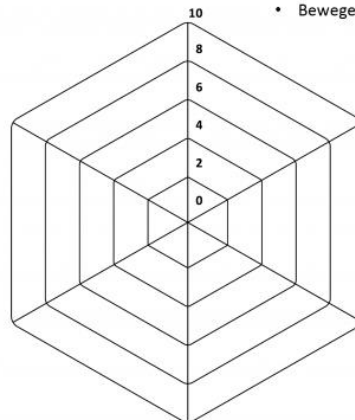
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Bijlage 4: Landelijke richtlijnen, de vijf pijlers

Door het ondertekenen van de vijf pijlers sluiten wij ons officieel aan bij de richtlijnen van het landelijke actieprogramma 'Een tegen Eenzaamheid' van het ministerie van VWS. Dat betekent zorgdragen voor:

1. Bestuurlijke betrokkenheid

- Het college van B & W heeft door het ondertekenen van het actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid de intentie uitgesproken om zich in te zetten om eenzaamheid te voorkomen en verminderen.
- De gemeenteraad heeft in de Visie Sociaal Domein (2021) aangegeven dat de beweging naar de voorkant de sleutel is om de zelfredzaamheid en veerkracht van inwoners te vergroten. Dit door het versterken van de sociale basis, preventie in de vorm van vrij toegankelijke vormen van ondersteuning en hulp en preventie in de vorm van een brede toeleiding naar ondersteuning.
- Ook uit de ontwikkelagenda gezondheid (2019-2022) en het beleidskader Welzijnswerk (29-07-2020) staat eenzaamheid genoemd als risico voor de gezondheid en welzijn van onze inwoners.

2. Het maken van een sterk netwerk

- Het aanpakken van eenzaamheid doen we in netwerkverband, door het vormen van een coalitie. Bij het plan van aanpak hebben twaalf partners een bijdrage geleverd. We willen hen samenbrengen met partijen die nog niet eerder een actieve rol in dit thema hebben gespeeld. Denk hierbij aan het bedrijfsleven en lokale ondernemers. Ons doel is om nieuwe en slimme verbindingen te maken om eenzaamheid tegen te gaan.

3. Het betrekken van inwoners, eenzamen zelf

- Om goed aan te sluiten bij de doelgroep richten we ons op groepen mensen alsook op de individuele persoon.
- We roepen inwoners, organisaties en verenigingen op om hun initiatieven rondom het voorkomen en verminderen van eenzaamheid te melden.
- We betrekken inwoners actief bij het informatiepunt eenzaamheid.

4. Een duurzame aanpak

- We werken aan een individuele aanpak: gericht op mensen uit de doelgroep en aan een collectieve aanpak waarbij we werken aan betrokken buurten. Samen dragen we zorg voor een sociale basis in alle wijken en dorpen, waardoor mensen elkaar beter leren kennen en zich om elkaar bekommeren.
- We maken gebruik van het bestaande aanbod en activiteiten, maar kijken daarbij naar wat echt werkt om eenzaamheid te doorbreken.
- We nemen samen met de coalitie/kerngroep het totale aanbod onder de loep om hiaten op te sporen en voor een goede samenhang en samenwerking te zorgen. Hierbij kijken we ook naar de data.
- We brengen trainingen onder de aandacht om eenzaamheid te erkennen en herkennen.

5. Monitoring en evaluatie

- We vinden het van belang om samen met de partners de aanpak met elkaar te reflecteren. Door de aanpak en de activiteiten te monitoren en tussentijds te evalueren, kunnen we op basis van beschikbare gegevens waar nodig bijsturen.



Samen pakken we eenzaamheid aan

**Ben je eenzaam of maak
je je zorgen over iemand
uit je omgeving?
Bel gerust het
Informatiepunt
Eenzaamheid:
0162 - 748 600**

Mallen kan ook:
eenzaamheid-oosterhout@surplus.nl

Wij helpen je graag!