

# Plan van aanpak Eenzaamheid

Gemeente Nieuwkoop



## Aanleiding

Het percentage eenzamen in de gemeente Nieuwkoop is relatief laag. Uit de gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020<sup>1</sup> blijkt dat in de gemeente Nieuwkoop alle percentages onder het landelijk gemiddelde liggen. De gemeente Nieuwkoop wil eenzaamheid echter wel serieus aanpakken. 45% procent van de inwoners van de gemeente Nieuwkoop heeft te maken met een vorm van eenzaamheid. Daarvan is 7,7% ernstig eenzaam, wat 2219 inwoners van de gemeente representeert (gebaseerd op het inwoneraantal van 2020). Daarnaast is het totaal aantal eenzamen gestegen ten opzichte van de Gezondheidsmonitor 2016: van 38% naar 45% van de inwoners.

De Gezondheidsmonitor zoomt in op verschillende vormen van eenzaamheid (sociale, emotionele en ernstige eenzaamheid) en maakt een onderscheid tussen de leeftijdscategorie 18-65 jaar en 65+. Het percentage ernstig eenzamen is in de leeftijdscategorie 18-65 jaar hoger (8,5%) dan onder 65plussers (5,6%). Dit percentage ligt wel onder het landelijk gemiddelde van 10-11%. Het percentage emotioneel eenzamen ligt in de gemeente rond 22-23% tegenover 28-29% landelijk. Het percentage emotioneel eenzamen is gelijk gebleven ten opzichte van de Gezondheidsmonitor 2016. Tot slot is het percentage sociaal eenzamen in de leeftijdscategorie 18-65 jaar 24,1% en onder 65plussers is dat 30,7% tegenover respectievelijk 29% en 33% landelijk. Het percentage sociale eenzaamheid is erg afgenomen ten opzichte van de gezondheidsmonitor uit 2016: met 13-17%. Sociale eenzaamheid komt echter nog wel het meeste voor in de Gemeente Nieuwkoop.

Figuur 1. Eenzaamheid leeftijdscategorie 65+

Onderwerp		Nederland	Nieuwkoop
Eenzaam	%	49,3	49
Ernstig/zeer ernstig eenzaam	%	10,3	5,6
Emotioneel Eenzaam	%	27,5	22,2
Sociaal Eenzaam	%	32,5	30,7

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en, CBS en RIVM

Figuur 2. Eenzaamheid leeftijdscategorie 18-65 jaar

Onderwerp		Nederland	Nieuwkoop
Eenzaam	%	45,7	44
Ernstig/zeer ernstig eenzaam	%	11,2	8,5
Emotioneel Eenzaam	%	28,7	23
Sociaal Eenzaam	%	28,7	24,1

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en, CBS en RIVM

De corona crisis is van invloed geweest op eenzaamheid onder jongeren. Recent onderzoek van de GGD Hollands Midden<sup>2</sup> over de maatschappelijke effecten van de corona crisis toont dat met name jongeren en jongvolwassenen last hebben gehad van eenzaamheid door de coronapandemie. Er wordt niet specifiek ingegaan op aantallen in de gemeente Nieuwkoop maar het is aannemelijk dat de coronacrisis ook effect heeft gehad op de jongeren uit de gemeente Nieuwkoop. De Gezondheidsmonitor Jeugd 2019 van de GGD Hollands-Midden toont daarnaast dat 5,6% van de jongeren in de gemeente Nieuwkoop risico loopt op ernstige eenzaamheid. Vanwege de corona crisis is er een extra Gezondheidsmonitor Jeugd ingelast om de effecten van de crisis te meten. De resultaten zullen in de loop van 2022 bekend worden gemaakt.

<sup>1</sup> Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en, CBS en RIVM.

<sup>2</sup> RDOG HM. (2021, maart). *Maatschappelijke effecten van corona in de regio Hollands Midden*.

Het rapport van de Rekenkamer<sup>3</sup> concludeert dat er in de gemeente Nieuwkoop al veel gedaan wordt op het gebied van eenzaamheid en dat “Nieuwkoop in de visie van de Rekenkamer tot voorbeeld voor veel andere gemeenten van vergelijkbare omvang dienen”. De Rekenkamer heeft eenzaamheid met name onder de oudere inwoners onderzocht.

Eenzaamheid hoort bij het leven. De gemeente zal eenzaamheid niet geheel kunnen oplossen of voorkomen. Maar vanuit de doelen van de Wet maatschappelijke ondersteuning (bevorderen van zelfredzaamheid en participatie van burgers) en de Wet publieke gezondheid (voorkómen van gezondheidsproblemen) heeft de gemeente Nieuwkoop wel de taak om aandacht te geven aan het vroegtijdig signaleren, voorkómen en verminderen van eenzaamheid onder inwoners die er last van hebben. De gemeente Nieuwkoop heeft zodoende een plan van aanpak opgesteld met betrekking tot het verminderen en voorkomen van eenzaamheid onder de inwoners van de gemeente.

## Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is een negatieve situatie, gekenmerkt door gemis en teleurstelling. Het is de uitkomst van een persoonlijke waardering van een situatie waarin iemand zijn bestaande relaties afweegt tegen zijn eigen wensen of verwachtingen ten aanzien van relaties. Eenzaamheid is dus een persoonlijke, subjectieve ervaring. Gevoelens van eenzaamheid hebben vooral betrekking op gebreken in de kwaliteit van relaties. Maar iemand kan zich ook eenzaam voelen doordat het aantal contacten lager is dan gewenst<sup>4</sup>.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid ontstaat bij een sterk gemis aan iemand wie je je verhaal kwijt kunt, de afwezigheid van een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriend(in). Sociale eenzaamheid is gekoppeld aan het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling, mensen om samen een hobby mee uit te voeren.

Er zijn diverse oorzaken van eenzaamheid maar deze zijn globaal in te delen in drie categorieën:

- Individuele oorzaken: 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.
- Oorzaken in veranderingen in het sociale netwerk: deze veranderingen ontstaan vaak na ingrijpende gebeurtenissen. Voorbeelden daarvan zijn echtscheiding, ontslag, overstap naar een nieuwe baan of opleiding, verhuizing, of door het overlijden van dierbaren.
- Maatschappelijke oorzaken die het maken van betekenisvol contact belemmeren. Bijvoorbeeld door negatieve beeldvorming over ouderen, mensen met psychische beperkingen en migranten.

Risicogroepen van eenzaamheid zijn onder andere 75-plussers, jongeren tussen 15-24 jaar, gescheiden mensen, mensen met een beperking of psychiatrische achtergrond, mantelzorgers en dak- en thuislozen.

## Doelstelling

Het doel van dit plan van aanpak is tweeledig: om eenzaamheid onder inwoners die er last van hebben te verminderen en om eenzaamheid in de toekomst zo veel mogelijk te voorkomen. Het doel

---

<sup>3</sup> Hordijk & Hordijk. (2021, oktober). *Eenzaamheid (met name onder ouderen)*.

<sup>4</sup> Gierveld-de Jong, J., van Tilburg, T. (2007). Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid. *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: van Gorcum; 7. p. 7-14p.

is om tot een duurzame aanpak te komen dat eenzaamheid op de lange termijn op de kaart zet en aanpakt.

Eenzaamheid is niet altijd zichtbaar en heeft te maken met een subjectief gevoel. Dat zorgt ervoor dat het lastig is om een causaal verband aan te tonen tussen de inzet van een bepaalde actie en een vermindering van het gevoel van eenzaamheid. De voorgestelde acties zijn echter wel beproefd en we hebben er vertrouwen in dat ze bijdragen aan het terugdringen van het gevoel van eenzaamheid in Nieuwkoop.

Zoals beschreven in de aanleiding heeft de coronacrisis invloed gehad op eenzaamheid. Om deze reden is er vanuit het Rijk geld beschikbaar gesteld om de schade die is ontstaan tijdens de coronacrisis te herstellen en aan te pakken. Deze corona gelden die beschikbaar zijn gesteld voor de ondersteuning van kwetsbare groepen (€60.000,-) zullen ingezet worden ter uitvoering van dit plan van aanpak. Voor jeugd en jongeren zijn ook aparte budgetten verstrekt en die worden meegenomen in de plannen van aanpak voor die doelgroep.

## Wat doen we al

In de gemeente zijn er meerdere organisaties die direct of indirect gericht zijn op het verminderen van eenzaamheid door het organiseren van projecten, activiteiten en het bieden van zorg. Hieronder is een lijst opgesteld met projecten en organisaties die zich direct of indirect bezig houden met eenzaamheid in de gemeente en zo op hun manier bijdragen aan het verminderen en voorkomen van eenzaamheid in de gemeente Nieuwkoop.

### Een tegen Eenzaamheid

In 2019 is de gemeente aangesloten bij het landelijke programma Een tegen Eenzaamheid. PGSN (Platform Gehandicapten Senioren Nieuwkoop), een onafhankelijke stichting die zich in de gemeente Nieuwkoop inzet voor de belangen van senioren en mensen met een beperking, heeft contact opgenomen met Anja Machielse voor een presentatie over eenzaamheid tijdens de startbijeenkomst. Vanuit de gemeente, ministerie van VWS, Movisie en PGSN is er in dat kader een startbijeenkomst georganiseerd op 12 februari 2020.

Door middel van netwerkbijeenkomsten zijn lokale partijen bijeengebracht om tot een lokale aanpak te komen. Organisaties die hierbij betrokken zijn, zijn: PGSN, Zonnebloem Nieuwveen, Wijdezorg, het Gilde Nieuwkoop, Tom in de Buurt, Kwadraad, Participe, Activite, Stichting Welzijn Nieuwkoop en KBO (Katholieke Ouderen Bond). Ook zijn er nieuwsbrieven verstuurd die informeren wat er op lokaal niveau gedaan wordt tegen eenzaamheid. Door de corona crisis en personeelsuitval vanuit de gemeente heeft het een tijd stilgelegen maar op 23 september 2021 is er weer een netwerkbijeenkomst georganiseerd.

### Welzijnsbezoeken

De gemeente is op 1 juli 2021 gestart met huisbezoeken aan inwoners van 75 jaar en ouder in Zevenhoven door een geschoolde groep vrijwilligers. Er wordt tijdens het bezoek een vragenlijst afgenomen. De vragenlijst van de welzijnsbezoeken bevat enkele vragen over eenzaamheid. De welzijnsbezoeken hebben als doel de behoeften onder de inwoners van 75 jaar en ouder te inventariseren. Daarnaast wordt er tijdens de bezoeken voorlichting gegeven over de verschillende activiteiten die er in de gemeente georganiseerd worden en wat er in de gemeente aangeboden wordt op het gebied van ondersteuning en hulp. De welzijnsbezoeken zullen worden uitgebreid naar de andere kernen om in de toekomst iedereen die 75 is geworden een bezoek te brengen. De resultaten zullen een indicatie geven van het aantal eenzamen en de soorten eenzaamheid onder 75plussers in de gemeente.

### Jongerenwerk

Het jongerenwerk biedt ondersteuning aan jongeren op allerlei verschillende gebieden. Zo organiseert het jongerenwerk inloop avonden voor jongeren van 12-27 jaar, publiceert de gezondheidsblog 'jong gelukkig en gezond' en organiseert walkietalkies waar jongeren worden gekoppeld aan elkaar en elkaar wandelend beter kunnen leren kennen.

### Nieuwkoop on the Move

September 2021 stond in het teken van 'Nieuwkoop on the Move'. Het einde van de coronapandemie leek destijds in zicht. Om de samenleving te ondersteunen en weer open te kunnen gooien werd 'Nieuwkoop on the Move' in het leven gebracht. Tijdens deze maand werden er allerlei activiteiten georganiseerd door verenigingen waar inwoners zich voor konden aanmelden. Eind 2021 ging de samenleving alleen weer op slot. 'Nieuwkoop on the Move' zal daarom in 2022 voortgezet worden waarbij ontmoeting, beweging en plezier de leidraad zullen worden. Daarnaast biedt het voor verenigingen de mogelijkheid om nieuwe leden te werven. Eenzaamheid zal dan ook onder de aandacht gebracht worden.

### Zorg

Een belangrijke taak in het herkennen en verminderen van eenzaamheid is weggelegd voor de zorg. Zorgmedewerkers komen het meest in contact met mensen die gevoelens van eenzaamheid hebben.

### Tom in de Buurt

De organisatie Tom in de buurt ondersteunt op het gebied van eenzaamheid door middel van de Vriendendienst waarbij cliënten worden verbonden met vrijwilligers als 'maatjes'. Klanten en vrijwilligers worden aan elkaar gekoppeld op basis van gezamenlijke interesses en persoonlijkheid. De vrijwilliger levert een positieve bijdrage aan de kwaliteit van leven van de cliënt. Bijvoorbeeld door middel van een kop koffie drinken, een spelletje doen, een wandeling of fietstocht maken, samen naar de markt, kringloop of winkelen. De Vriendendienst richt zich met name op mensen met een psychiatrische achtergrond. Er is grote behoefte aan dergelijke ondersteuning doordat steeds meer mensen met een langer durende, psychiatrische kwetsbaarheid zelfstandig wonen. Veel van hen worden in deze thussituatie niet alleen door professionals, maar ook door vrijwilligers ondersteund.

Tom in de buurt biedt daarnaast op verschillende locaties (Aarhoeve, Kaleideskoop) dag invulling aan. Zo biedt Tom in de Buurt op donderdag en vrijdag dagbesteding aan in de Kaleideskoop in Nieuwkoop voor ouderen die weinig kunnen deelnemen aan sociale activiteiten, bijvoorbeeld door dementie of andere geheugenstoornissen, problemen met mobiliteit of een klein sociaal netwerk. Verder organiseert Tom in de Buurt onder andere creatieve activiteiten, gezelschapsspelletjes, een gespreksgroep en een kookcafé waar gezamenlijk eten en ontmoeten centraal staat. Tot slot organiseert Tom in de buurt een keer per drie weken een spelletjesmiddag in Ter Aar voor inwoners tussen de 18 en 27 jaar oud.

### Kwadraad

Maatschappelijk werk wordt verzorgd door Kwadraad. Zij ondersteunen ook mensen die eenzaam zijn. Ze kijken per individueel geval waar iemand behoefte aan heeft en hoe diegene geholpen kan worden. Kwadraad biedt daarnaast verschillende cursussen en trainingen aan zoals sociale vaardigheidstrainingen voor jongeren en basisschool kinderen en rouwverwerking. Kwadraad biedt ook informatie over eenzaamheid en tips.

### Zorgboerderijen

In de gemeente zijn er twee zorgboerderijen. De Paradijsvogelbloem is een kleinschalige zorgboerderij/zorgkwekerij voor kinderen en jongeren met een beperking. Zorgboerderij de Hoop biedt dagbesteding aan voor kinderen met een beperking vanaf 8 jaar, dagbesteding voor ouderen met een beginnende vorm van dementie, lichamelijke beperking of ouderen die in een sociaal isolement dreigen te raken en de zorgboerderij fungeert ook als inloop voor inwoners van de gemeente.

### Participe

Participe ondersteunt mantelverzorgers. Eenzaamheid komt veel voor onder mantelzorgers: 'maar liefst 43% van de mantelzorgers voelt zich sterk eenzaam, ten opzichte van 10% van de Nederlandse bevolking.'<sup>5</sup> Door middel van ondersteuning worden ze verlicht in de zorg en krijgen ze hulp aangeboden om contact met de samenleving te onderhouden en te herstellen. Participe organiseert ook een mantelzorg café waar mantelzorgers elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen. Vanaf 1 januari 2022 wordt de mantelzorgondersteuning uitgevoerd door Kwadraad.

### Thuiszorg

Thuiszorg wordt verleend door ActiVite en WIJdeZorg. De thuiszorg vormt een belangrijke component in het signaleren van eenzaamheid in de gemeente.

### Centrum Jeugd & Gezin

Bij het Centrum Jeugd en Gezin worden er sociale vaardigheden cursussen aangeboden voor kinderen en jongeren. Deze cursussen zijn voor kinderen en jongeren met een beperking of een autistische stoornis. Daarnaast wordt er de Rots en Water training aangeboden en de KIES training.

### Activiteiten

De gemeente Nieuwkoop kent een actief en levendig verenigingsleven waar veel inwoners aan verbonden zijn. Door ouderenverenigingen (de Zonnebloem, KBO, 50+ club Nieuwkoop-Noorden, stichting Huiskamer Noorden), kerken, dorpsraden, sport- en cultuurverenigingen worden er allerlei activiteiten georganiseerd die mensen samenbrengen. Sommige activiteiten zijn specifiek bedoeld om elkaar te ontmoeten, zoals een High Tea door de Zonnebloem, duo fietsen door Fietsmaatjes of klaverjassen door de 50+ club.

Daarnaast kent de gemeente veel vrijwilligers die zich inzetten voor de samenleving. Bijvoorbeeld als welzijnsbezoeker of bij de zorgboerderijen. Het vrijwilligerswerk biedt zingeving, dagbesteding en sociaal contact. Vrijwilligerswerk is ook een manier om eenzaamheid tegen te gaan, zeker onder ouderen. Het biedt de mogelijkheid om nog een nuttige bijdrage te leveren aan de samenleving.

Voor jongeren en volwassenen worden er activiteiten georganiseerd op het gebied van bewegen of cultuur. Voor jongeren worden er activiteiten georganiseerd door stichting !Triggr, de Bende, de verschillende scouting clubs en de vele sportverenigingen waar ze zich bij kunnen aansluiten.

### Wat ontbreekt er?

Uit de bovenstaande inventarisatie is gebleken dat er op directe en indirecte manier al veel gedaan wordt in de gemeente Nieuwkoop om eenzaamheid te verminderen en te voorkomen. Desondanks ontbreken er enkele doelgroepen en zijn er nog verbeteringen mogelijk in de aanpak.

---

<sup>5</sup> Movisie, Van der Zwet, R., & Van de Maat, J. W. (2018, september). *Preventie van eenzaamheid: Bouwstenen voor beleid*.

De meeste welzijnsactiviteiten en zorgorganisaties zijn gericht op ouderen of op kinderen/volwassenen met een psychische stoornis. Er is weinig aandacht voor jongeren en volwassenen met betrekking tot eenzaamheid terwijl deze doelgroep ook moeite kan hebben met eenzaamheid. De corona pandemie heeft getoond dat ook jongeren gevoelens van eenzaamheid hebben en uit de Gezondheidsmonitor 2020 blijkt dat inwoners van de gemeente uit de leeftijdscategorie 18-65 jaar verschillende vormen van eenzaamheid voorkomen en dat er in deze leeftijdscategorie zelfs relatief meer mensen last hebben van ernstige eenzaamheid. Deze leeftijdsgroepen behoeven daarom ook aandacht met betrekking tot eenzaamheid.

Daarnaast komen niet alle inwoners terecht bij welzijnsactiviteiten. Voor cliënten van Tom in de buurt is er een preventie en welzijnsaanbod. Dit houdt in dat Tom in de Buurt kijkt voor cliënten of zij bij reguliere verenigingen terecht kunnen. Dit is een van de doelstellingen van de opdracht ondersteuning: dat inwoners meedoen in de samenleving. Alleen zijn niet alle inwoners van de gemeente cliënt van Tom in de Buurt. Dit zijn alleen mensen die aan ondersteuning genoeg hebben. Inwoners met psychosociale klachten komen niet bij Tom in de Buurt terecht. Bijvoorbeeld een oudere die eenzaam is zal via een andere weg naar welzijnsactiviteiten geleid moeten worden. Niet alle inwoners komen zodoende terecht bij de welzijnsactiviteiten die georganiseerd worden door het verenigingsleven.

Uit de inventarisatie is tot slot gebleken dat er geen nazorg wordt geboden aan ex-mantelzorgers. Wanneer de verzorgde komt te overlijden, raakt de mantelzorger uit beeld terwijl mantelzorgers gedurende de mantelzorg periode vaak veel contacten hebben verloren en opnieuw hun weg in de maatschappij moeten leren vinden. De mantelzorger zou daarom, na het overlijden van de verzorgde, in beeld moeten blijven zodat er hulp geboden kan worden.

## Plan van aanpak

Alle ideeën van het plan van aanpak zijn voorgelegd tijdens de netwerkbijeenkomst Een tegen Eenzaamheid op 23 september 2021. De aanwezigen hebben input kunnen leveren op de ideeën van het voorlopige plan van aanpak en kunnen stemmen voor ideeën tijdens de bijeenkomst. Het plan van aanpak is hierop aangepast.

### 1. Aandacht voor jongeren

*‘Om eenzaamheidsproblemen bij kinderen en jongeren te voorkomen is het zinvol om zowel meer aandacht te besteden aan het verbeteren van hun sociale vaardigheden als hun zelfbeeld. Er zijn namelijk twee verschillende typen jongeren die zich eenzaam voelen, zo blijkt uit onderzoek onder ruim 1.750 scholieren en studenten.’<sup>6</sup>*

De gemeente heeft vanuit het Rijk verschillende steunpakketten ontvangen voor de gevolgen die zijn ontstaan door de corona crisis. Deze steunpakketten zijn voor een aanzienlijk deel bedoeld voor kinderen, jongeren en hun ouders/opvoeders. Vanuit de afdeling Maatschappelijke Ontwikkeling is er een plan opgesteld ter invulling van de steunpakketten jeugd. In dit plan zijn er meerdere voorstellen opgenomen die betrekking hebben tot eenzaamheid onder jongeren. Deze voorstellen moeten nog goedgekeurd worden door het college.

Het voorstel bevat plannen om de sociale vaardigheden van jongeren te verbeteren. Hiervoor zijn de volgende plannen opgesteld: sociale vaardigheidstrainingen als buitenschoolse activiteit, schooljudo op de basisscholen om mentale weerbaarheid te verbeteren, het opzetten van Superwomen/Meidenwerk en Plek 3.

---

<sup>6</sup> Lodder, G. M. A., van Roekel, G., & Verhagen, M. (2016). Een oproep voor interventies op maat. *Wat ik met Kerst mis* (blz. 17-19). Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

Daarnaast zijn er plannen opgesteld om de mentale gezondheid onder de jeugd te verbeteren. Hiervoor zijn onder andere de volgende plannen opgenomen: online ontmoetingsplekken voor jongeren onder de aandacht brengen, een maatjes project opzetten voor jongeren, voorlichting geven over mentale gezondheid en bekendheid geven aan het CJG.

## 2. Bewustwordingscampagne eenzaamheid

*'Zet in op algemene bewustwording onder alle inwoners van de belangrijkste risicofactoren voor eenzaamheid (o.a. ingrijpende levensgebeurtenissen) en het belang van het bouwen en onderhouden van een divers sociaal netwerk. Dat kan bijvoorbeeld via creatieve campagnes. Het is daarbij aan te bevelen om te kiezen voor een positieve insteek door niet zozeer het probleem van eenzaamheid uit te vergroten, maar te wijzen op de voordelen van een solide en divers sociaal netwerk.'*<sup>5</sup>

### Informereren over eenzaamheid

Vanuit de gemeente informatie sturen naar scholen, verenigingen, kerken en stichtingen om te wijzen op signalen van eenzaamheid en handvatten te bieden bij signalering van eenzaamheid. Hiermee willen we gebruik maken van de sociale structuur van de gemeente en deze waakzaam maken voor eenzaamheid onder inwoners. Daarnaast willen we een welzijnsgids of sociale kaart maken en rondsturen naar alle bewoners met informatie over alle welzijnsactiviteiten en organisaties.

### Publiceren over eenzaamheid

Regelmatig artikelen over eenzaamheid plaatsen in Nieuwkoop Nieuws (bijvoorbeeld elke 2<sup>e</sup> editie):

- Narratieve rapportages (waarvoor de welzijnsbezoeken een bron kunnen vormen).
- Eenzaamheid een gezicht geven door het opnemen van uitgeschreven interviews (met een foto).
- Aandacht voor eenzaamheid in de kerstperiode.
- Over projecten publiceren zoals de Fietsmaatjes.
- Wat burgers kunnen doen bij het signaleren van eenzaamheid.
- Welke steun er beschikbaar is.
- Welke ondersteuning burgers zelf kunnen bieden.
- Bewust maken van de risicofactoren van eenzaamheid en het belang van een divers sociaal netwerk.
- Aanbevelingen doen over hoe eenzaamheid voorkomen kan worden.
- Inwoners wijzen op de maatjesprojecten en stimuleren om zich aan te melden als vrijwilliger/maatje.
- Eventueel gebruik maken van kunstenaars of creatieve denkers om de bewustwordingscampagne vorm te geven.

*'Woorden van 'echte' mensen worden uiteraard met andere oogmerken opgetekend, gelezen en (hopelijk) besproken dan bijvoorbeeld cijfers die uit een GGD-monitor volgen, maar hebben als zodanig – en zeker in aanvulling op meer kwantitatieve rapportages – in het algemeen veel meer zeggingskracht.'*<sup>3</sup>

### Uitvoering

De bewustwordingscampagne zal door het Team Sociaal Domein uitgevoerd worden in samenwerking met team de Verbinding en met de afdeling communicatie. Hiervoor zijn geen extra middelen nodig.



### 3. 'Welzijn op Recept'

Welzijn op Recept is voor mensen die met lichamelijke klachten bij de huisarts komen waar psychosociale problemen ten grondslag liggen, die worden doorverwezen naar een welzijnscoach. De drempel naar de huisarts is laag waardoor mensen beter in beeld komen en vanuit daaruit kan naar voren komen dat iemand last heeft van gevoelens van eenzaamheid. De welzijnscoach kan dan kijken wat de persoon nodig heeft en wat ervoor diegene gedaan kan worden. Bijvoorbeeld door iemand te koppelen aan een vrijwilliger, iemand mee te nemen naar een activiteit (Fietsmaatjes) of met iemand te praten.

Naast de huisartsen kunnen ook thuiszorgmedewerkers en fysiotherapeuten een rol spelen in het doorverwijzen naar Welzijn op Recept doordat zij ook veel eenzaamheid signaleren. Daarnaast kan Welzijn op Recept ook jongeren helpen. Er kan dan ook samengewerkt worden met de jongerenwerkers van de gemeente.

Welzijn op recept werd goed ontvangen tijdens de netwerkbijeenkomst van 23 september 2021. Meerdere aanwezigen hadden er positieve ervaringen mee vanuit andere gemeenten.

#### Nazorg mantelzorgers

Na het overlijden van de verzorgde moeten mantelzorgers hun leven weer opnieuw opbouwen. Ze hebben vaak jarenlang voor iemand gezorgd en minder tijd gehad om sociale contacten te onderhouden. Hierdoor ontstaat er eenzaamheid. Om nazorg te kunnen bieden dienen de mantelzorgers in beeld te blijven zodat er contact met hen opgenomen kan worden over behoefte aan nazorg en informatie over welzijnsactiviteiten in de gemeente.

In de nieuwe opdracht ondersteuning is een vorm van nazorg opgenomen. Dit betreft het 'waakvlamcontact'. Na afloop van een ondersteuningstraject wordt dan nog een aantal maal contact opgenomen met de inwoner om te vragen hoe het gaat. In de nieuwe ondersteuningsopdracht zal gekeken worden of waakvlakcontacten ook ingezet kunnen worden voor mantelzorgers.

#### *Uitvoering*

De uitvoering 'Welzijn op Recept' zal worden ondergebracht bij Team de Verbinding. Het cluster dat ook onder andere de coördinatie van de welzijnsbezoeken voor zijn rekening neemt, zal doorontwikkelen tot een breed cluster dat al het vrijwilligerswerk ondersteunt. Daarvoor is op termijn een uitbreiding van de formatie nodig. Dekking hiervoor kan worden gevonden in de structurele POK (Parlementaire Ondervragingscommissie Kinderopvangtoeslag) middelen. Een voorstel voor de besteding van die middelen wordt separaat ingediend.

De medewerkers van team de Verbinding uit het cluster vrijwilligersondersteuning zullen verantwoordelijk zijn voor onder andere de coördinatie van 'Welzijn op Recept'. Zij zullen de intakes doen, contracten opstellen voor vrijwilligers, de vrijwilligers begeleiden, intervisie organiseren en trainingen aanbieden. Voor de beleidsmatige implementatie en ondersteuning van initiatieven tegen eenzaamheid, zoals 'Welzijn op Recept' (maar ook de communicatie, netwerkbijeenkomsten en deskundigheidbevordering), zal voor 2022 en 2023 uit de coronagelden 8 beleidsuren per week worden toegevoegd.

De geïnteresseerde vrijwilligers van de welzijnsbezoeken en nieuwe vrijwilligers kunnen ingezet worden voor de uitvoering van 'Welzijn op Recept'. Dit houdt in dat de vrijwilligers contact opnemen met de degene die is doorverwezen en samen met die persoon gaat bekijken wat de vrijwilliger kan betekenen. Hierbij wordt er gekeken wat er in de gemeente aangeboden wordt aan activiteiten en wat aansluit bij de persoon in kwestie.

#### Geschatte Kosten

Wat	Kosten	Dekking
Beleidsmedewerker welzijn, preventie en clientondersteuning	0,22 fte (8 uur), schaal 10 = voor 1 jaar en 9 maanden = €27.405	Steunpakketten corona
Training 'welzijnscoach' voor vrijwilligers	€5.000	Steunpakketten corona
Basistraining Welzijn op Recept* voor medewerkers team de Verbinding	3 x €495,00 = €1.500	Steunpakketten corona

\* Basistraining Welzijn op Recept georganiseerd door de Beroepsvereniging van professionals in sociaal werk (BPSW): <https://welzijnoprecept.nl/basistraining-welzijn-op-recept-voor-sociaal-werk/>.

#### 4. Deskundigheidsbevordering eenzaamheid

*“Deskundigheidsbevordering is al snel het ondergeschoven kind, terwijl het van groot belang is bij de aanpak van de complexe problematiek rondom eenzaamheid en sociaal isolement.”<sup>7</sup>*

##### Pilot cursus Creatief Leven

Creatief Leven is een praktische cursus voor mensen die aangeven zich eenzaam te voelen en er iets aan willen doen. De cursus Creatief Leven helpt ze om weer wederzijdse verbindingen aan te gaan. Het programma Creatief Leven is ontwikkeld door Jeannette Rijks en is gebaseerd op jaren van studie rondom het onderwerp eenzaamheid. In de cursus Creatief Leven leert men op een andere manier te kijken naar zichzelf en de wereld. Men ontdekt opnieuw welke dingen er in het leven belangrijk zijn. Individueel en met hulp van de groep ontdekt men een nieuwe manier van positief en creatief denken en leven.

##### Eerstelijns overleggen

Door middel eerstelijns overleggen kan de kennis en ervaringsuitwisseling op het gebied van eenzaamheid in stand gehouden worden en zorgen voor korte lijntjes, betere samenwerking en een beter beeld van wat er speelt. Eenzaamheid zal dan een terugkerend thema zijn van de eerstelijns overleggen dat regelmatig besproken wordt. Zoiets als de wijktafels<sup>8</sup> in Amsterdam, deze worden regelmatig georganiseerd met elke keer een ander thema. Minstens een persoon van de gemeente dient hiervoor verantwoordelijk voor te zijn.

##### Netwerkbijeenkomsten

Het regelmatig blijven organiseren van netwerkbijeenkomsten in het kader van Een tegen Eenzaamheid. Halfjaarlijks organiseren van netwerkbijeenkomsten over eenzaamheid. Het doel van deze bijeenkomsten is het uitwisselen van ervaringen, elkaar updaten over projecten rondom eenzaamheid en het delen van kennis over eenzaamheid.

##### Uitvoering

De pilot van de cursus Creatief Leven wordt gegeven door A en B Training, een trainingsbureau uit de gemeente Nieuwkoop. Om te zorgen dat er voldoende aanmeldingen zijn voor de cursus, zal er een

<sup>7</sup> Maat, J.W. van de, & Xanten, H. van (2013). Sleutels voor de lokale aanpak van eenzaamheid. Utrecht: Movisie en Coalitie Erbij.

<sup>8</sup> <https://wijknetwerken.amsterdam/>

informatiebijeenkomst georganiseerd worden waar geïnteresseerden en professionals zich voor kunnen aanmelden. De uitnodiging zal worden verspreid via Nieuwkoop Nieuws en per mail naar relevante partners van de gemeente zodat zij het intern kunnen verspreiden. De cursus zal vervolgens aangeboden worden aan de Achterweg 2B in Nieuwkoop voor de duur van 4 maanden (8 bijeenkomsten van 2,5 uur, eens in de twee weken).

Als de cursus een succes is (voldoende deelname, positieve uitkomst enquête), zal de training specialist eenzaamheid aangeboden worden aan medewerker(s) van Tom in de Buurt of Kwadraad, zodat zij hiermee in de toekomst hulp kunnen bieden aan inwoners die kampen met eenzaamheidsgevoelens.

De netwerkbijeenkomsten en eerstelijns overleggen kunnen vanuit de gemeente door de afdeling MO georganiseerd blijven worden.

#### Geschatte Kosten

Wat	Kosten	Dekking
Projectkosten pilot Creatief Leven	€2.700,00*- maximaal €5.400,00	Steunpakketten corona
Materiaalkosten pilot Creatief Leven	Werkboek Creatief Leven en materialen voor creatieve werkvormen €24,90 x aantal deelnemers + €100,00 per groep = maximaal €500,00	Steunpakketten corona
Training specialist eenzaamheid**	€4.995,00 x aantal medewerkers = maximaal €14.985,00	Steunpakketten corona

\* Per groep van 6 deelnemers.

\*\* In het geval de pilot Creatief Leven als succesvol is beoordeeld.

## 5. Fysieke omgeving en eenzaamheid

*‘De aanpak van eenzaamheid vraagt niet altijd om de inzet van een interventie. Een goed ingerichte woonomgeving met voldoende mogelijkheden om anderen te ontmoeten kan ook bijdragen aan het voorkomen of verminderen van eenzaamheid. Woningcorporaties letten bijvoorbeeld steeds vaker op het ‘contact bevorderend bouwen’. Daarnaast kunnen corporaties ontmoetingsruimten, zoals buurtkamers en wijkrestaurants mogelijk maken.’<sup>7</sup>*

Het Sociaal Domein en de afdeling Ruimtelijke Ontwikkeling en Grondbedrijf hebben meerdere projecten en plannen lopen waarbij sociale ontmoeting een rol speelt. Het doel is dat sociale ontmoeting een vaste rol heeft in bouwprojecten.

### Woon-zorg vormen

Er wordt gekeken naar nieuwe woonconcepten voor ouderen en/of hulpbehoevenden naar aanleiding van het in juni 2021 verschenen eindrapport van Companen<sup>9</sup> over ouderenhuisvesting in de gemeente Nieuwkoop. Sommige concepten hebben centrale ontmoetingsruimten en andere concepten zijn erop gericht dat mensen elkaar helpen. Companen heeft onderzoek gedaan naar de huidige en toekomstige woonbehoeften van ouderen in de gemeente. Daarbij is er een grote rol weggelegd voor geclusterd wonen, als zijnde een ‘tussenvorm’ tussen een reguliere woning en het verzorgingshuis. De woonvorm ‘geclusterd wonen’ is een verzamelnaam voor diverse woningtypes

<sup>9</sup> Companen, De Ruigh, B., & Smid, H. (2021, juni). *Ouderenhuisvesting in Nieuwkoop*.

en woonconcepten die beschutting, comfort en ontmoeting bieden. Geclusterd wonen biedt een hoger wooncomfort aan bewoners, gaat eenzaamheid tegen en biedt meer efficiëntie in de levering van zorg aan huis. Geclusterde woonconcepten zoals hofjes bieden de mogelijkheid om eenzaamheid te voorkomen onder ouderen en eenzaamheid te verminderen onder ouderen.

#### IKC

De integrale kind centra (IKC) die gebouwd zijn in Zevenhoven en Ter Aar en nog gebouwd gaan worden in Langeraar, Nieuwveen en Woerdense Verlaat zijn gericht op sociale ontmoeting. In Woerdense Verlaat is de vereniging Beatrix betrokken en krijgt het IKC een echte buurthuisfunctie.

#### Bouwprojecten

Het Sociaal Domein en RO&G werken ook samen op het project Nooreinde. Daarbij wordt er gelet dat de buitenruimte zo wordt ontworpen dat het ontmoeting stimuleert. Bijvoorbeeld door een binnentuin of aanleg van een jeu de boules baan met bankjes eromheen.

#### Planning

Met betrekking tot de actiepunten 2 t/m 5 is er de onderstaande planning opgesteld. De planning van actiepunt 1. 'Aandacht voor jongeren' is opgenomen in het Plan van Aanpak steunpakketten Jeugd. Actiepunt 5 'Fysieke omgeving en eenzaamheid' wordt doorlopend opgepakt door de afdeling MO in samenwerking met de afdeling RO&G.

#### Bewustwordingscampagne eenzaamheid

Wanneer	Wat	Wie
Vanaf maart 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ontwikkelen tijdpad bewustwordingscampagne en verzorgen van communicatie uitingen.</li> <li>- In overleg met team de Verbinding en de communicatieadviseur zal er een sociale kaart worden opgesteld met betrekking tot eenzaamheid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Communicatieadviseur MO, beleidsmedewerker Sociaal Domein</li> <li>- Team de Verbinding, communicatieadviseur MO, beleidsmedewerker Sociaal Domein</li> </ul>
Vanaf zomer 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rondsturen sociale kaart naar inwoners en betrokken organisaties en verzorgen updates.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Team de Verbinding, beleidsmedewerker Sociaal Domein</li> </ul>

#### Welzijn op Recept

Wanneer	Wat	Wie
Januari 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Met team de Verbinding in gesprek over de mogelijkheid van het onderbrengen van Welzijn op Recept bij team de Verbinding.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Team de Verbinding, Team Sociaal Domein</li> </ul>
Maart – Juni 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitwerken plan 'Welzijn op Recept' als onderdeel van Team de Verbinding.</li> <li>- Gesprekken met huisartsen over Welzijn op Recept.</li> <li>- Gesprekken met fysiotherapeuten, thuiszorgmedewerkers en eventueel ook jongerenwerkers over Welzijn op Recept.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Team de Verbinding, Team sociaal domein</li> </ul>

Juni – Sept 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een verwijssysteem opzetten voor Welzijn op Recept.</li> <li>- Trainingen en cursussen uitzoeken voor de vrijwilligers/medewerkers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Team de Verbinding</li> <li>- Beleidsmedewerker Sociaal Domein</li> </ul>
Vanaf Sept. 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrijwilligers aantrekken via Nieuwkoop Nieuws en andere mediakanalen.</li> <li>- Trainingen aanbieden aan vrijwilligers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afdeling Communicatie, team de Verbinding</li> </ul>
Eind 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Welzijn op Recept implementeren.</li> <li>- Welzijn op Recept bekendheid geven onder de inwoners.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Team de Verbinding, afdeling Communicatie, beleidsmedewerker MO</li> </ul>
1 <sup>e</sup> half jaar 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Borgen en doorontwikkelen Welzijn op recept.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beleidsmedewerker Sociaal Domein</li> </ul>

#### Deskundigheidsbevordering eenzaamheid

Wanneer	Wat	Wie
Maart /Mei 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informatiebijeenkomsten over de cursus Creatief Leven inplannen.</li> <li>- Berichten over informatiebijeenkomst plaatsen in Nieuwkoop Nieuws en via partners verspreiden.</li> <li>- Beginnen met organisatie netwerkbijeenkomst Een tegen Eenzaamheid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beleidsmedewerker Sociaal Domein</li> <li>- Afdeling communicatie</li> <li>- Beleidsmedewerker Sociaal Domein</li> </ul>
Juni 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informatiebijeenkomsten cursus Creatief Leven</li> <li>- Gesprekken met partners als Kwadraad en Tom in de buurt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beleidsmedewerker Sociaal Domein</li> </ul>
September 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start cursus Creatief Leven (8 weken, 1x in de 2 weken)</li> <li>- Netwerkbijeenkomst Een tegen Eenzaamheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beleidsmedewerker Sociaal Domein</li> </ul>
Eind 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluatie cursus Creatief Leven</li> <li>- Enquête afnemen onder deelnemers Creatief Leven</li> <li>- Beslissen of de training specialist eenzaamheid aangeboden zal worden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beleidsmedewerker Sociaal Domein</li> </ul>
1 <sup>e</sup> helft 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Borgen van kennis opgedaan tijdens cursus. Dit kan daarna worden opgenomen in het welzijnsaanbod van Nieuwkoopse organisaties.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beleidsmedewerker Sociaal Domein</li> </ul>

## Afsluiting

Met het bovenstaande plan van aanpak wordt eenzaamheid onderdeel van het beleid van de gemeente Nieuwkoop. Middels deze plannen zal eenzaamheid blijvend onder de aandacht komen, zullen inwoners geholpen worden bij klachten van eenzaamheid en wordt eenzaamheid zo veel mogelijk voorkomen. De gemeente Nieuwkoop beseft dat het eenzaamheid niet kan oplossen of doen verdwijnen. Daarnaast spelen inwoners, verenigingen en organisaties een belangrijke rol in de aanpak van eenzaamheid. De gemeente Nieuwkoop wil de vele inwoners en organisaties die zich de afgelopen jaren hebben ingezet tegen eenzaamheid bedanken en ziet er naar uit om dit maatschappelijke probleem gezamenlijk nog beter aan te pakken.