



Nota en actieplan

Samen ben je niet alleen Twenterand

Inhoudsopgave

1. Inleiding	5
2.1 Eenzaamheid bij ouderen	6
2.2 Eenzaamheid bij jongeren	7
3. Eenzaamheid in de gemeente Twenterand	7
3.1 Aantal voorbeelden van activiteiten gericht op eenzaamheid	8
4. Nota, actieplan en start: één tegen eenzaamheid in Twenterand	8
5.1 Speerpunten	9
5.2 Bewustwording	9
5.3 Signalering	9
5.4 Meldpunt en doorverwijzing	10
6. Actieplan	10
6.1 Doelgroep	10
6.2 Bewustwording	11
6.3 Signaleren	11
6.4 Meldpunt en doorverwijzing	12
6.5 Monitoring en evaluatie	13
7. Werkgroepen	13
8. Acties en planning	14
9. Coalitie “Samen ben je niet alleen Twenterand”	15
9.1 Samen ben je niet alleen	15

1. Inleiding

Eenzaamheid is een groot en relevant probleem. Eenzaamheid vormt een bedreiging voor de inclusieve samenleving, waarin iedereen mee kan doen. Uit onderzoeken blijkt dat eenzaamheid een negatief gevolg heeft op de gezondheid van mensen. Door het negatieve gevolg op de gezondheid van mensen stijgen ook de (gezondheidszorg)kosten. Ook in de gemeente Twenterand is 36% van de inwoners van 19 jaar en ouder eenzaam (RIVM, 2016).

Algemeen: Meer dan een miljoen Nederlanders voelen zich sterk eenzaam, volgens onderzoek. Eenzaamheid is dan ook een groot en relevant probleem. Het treft zowel jonge als oude mensen direct in hun welzijn. Uit onderzoeken naar eenzaamheid blijkt dat het percentage mensen dat zich eenzaam voelt stijgt en naar verwachting blijft stijgen, in verband met de vergrijzing van de samenleving en de individualisering van de maatschappij.

Omschrijving: In Nederland gebruiken we voor eenzaamheid de volgende definitie: '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. Eenzaamheid is onvrijwillig, het is een ervaring van mensen en daarmee moeilijk van buitenaf waar te nemen. (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007, p. 14).

Oorzaken: Eenzaamheid kent meerdere oorzaken. Allereerst de individuele oorzaken ofwel persoonlijke capaciteiten en eigenschappen. Bij individuele oorzaken valt te denken aan een gebrek aan sociale vaardigheden, weinig zelfvertrouwen, slechtiendheid, slecht ter been zijn, psychische problemen, een gebrek aan geld om sociale activiteiten te ondernemen. Ten tweede spelen veranderingen in het sociale netwerk een rol. Deze veranderingen kunnen gevoelens van eenzaamheid veroorzaken. Veranderingen kunnen ontstaan na ingrijpende gebeurtenissen, zoals een echtscheiding, een ontslag, een verhuizing, het

overlijden van een dierbare etc.

Ten derde kent eenzaamheid maatschappelijke oorzaken. Hierbij gaat het om het gemak waarmee mensen in onze samenleving contact met elkaar leggen. Te denken aan bijvoorbeeld een negatieve beeldvorming over ouderen en migranten, waardoor betekenisvol sociaal contact moeilijker tot stand komt. Daarnaast wordt de toegenomen individualisering vaak als een maatschappelijke oorzaak van eenzaamheid genoemd. Traditionele verbanden zoals in een dorp, de kerk, de buurt en verenigingen zijn losser geworden. Tegenwoordig moeten mensen zelf actief sociale verbanden opbouwen en onderhouden.

Gevolgen: Eenzaamheid kan grote gevolgen hebben. Zo brengt het gezondheidsrisico's met zich mee, kan het leiden tot minder participeren in de samenleving en verhoogt het de kans op vroegtijdig overlijden. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat mensen die zich erg eenzaam voelen, vaker een negatief mens- en/of zelfbeeld hebben dan mensen die geen last van eenzaamheid hebben en minder gelukkig zijn.

Risicogroepen: Er bestaan een aantal factoren die de kans op eenzaamheid vergroten. Een risicofactor is life-events, zoals overlijden van partner, echtscheiding, verlies van werk en inkomen. Ook maatschappelijke veranderingen, zoals woonomgeving, individualisering en negatieve beeldvorming van bepaalde groepen zijn een risicofactor. Daarnaast worden chronisch zieken, mensen met een beperking, alleenstaanden, zwaarbelaste mantelzorgers, ouderen (75+), maar ook jongeren gezien als risicogroepen.

Herkennen: Er zijn verschillende signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Wat betreft lichamelijke signalen zou een verslechterde zelfzorg, gebrek aan eetlust of vermoeidheid opgemerkt kunnen worden. Wat betreft psychische signalen zouden gevoelens van zinloosheid/uitzichtsloosheid, een negatief zelfbeeld en verdriet opgemerkt kunnen worden. Als sociale signalen zouden weinig sociale contacten en het missen van sociale steun opgemerkt kunnen worden. Als gedragsmatige signalen zou het gebrek aan sociale

vaardigheden, claimedrag of overmatig gebruik of verslaving opgemerkt kunnen worden. Daarnaast kunnen er levensgebeurtenissen opgemerkt worden zoals het overlijden van een naaste, een scheiding, financiële problemen en een verhuizing. Om eenzaamheid of een sociaal isolement te meten is er een eenzaamheidsschaal ontwikkeld. (de Jong Gierveld en Tilburg, 2007)

Tegengaan: Het aanpakken van eenzaamheid is maatwerk. Ieder mens kan eenzaamheid anders ervaren en ditzelfde geldt voor de oplossingen. Mensen kunnen eenzaamheid voorkomen door een breed sociaal netwerk op te bouwen. Echter, ook met een goed sociaal netwerk, kan iemand zich eenzaam voelen. Door bestaande en nieuwe werkwijzen, projecten en trajecten te koppelen streven we naar een brede aanpak in het tegengaan van eenzaamheid. Zo zal er onderzocht moeten worden of er voor specifieke doelgroepen een specifieke aanpak moet komen, te

denken aan mensen met GGZ-problematiek of LVB-problematiek. Naast hulpverlenende instanties zullen bijvoorbeeld ook inwoners, verenigingen, kerken en ondernemers betrokken moeten worden om de aanpak van eenzaamheid een gezamenlijke aanpak te maken. Daarnaast is positieve gezondheid een uitgangspunt en willen we kijken naar de krachten die ieder individu bezit en op basis hiervan een passende aanpak realiseren. Door een brede samenwerking aan te gaan verwachten we dat het thema gaat leven onder de inwoners en de aanpak van eenzaamheid ook daadwerkelijk eenzaamheid reduceert binnen de gemeente Twenterand.

In dit document zal worden ingegaan op de aanpak van eenzaamheid. Dit document zal dienen als een werkdocument en kan doorlopend aangepast worden. We gaan op zoek naar een effectieve, integrale en duurzame aanpak van eenzaamheid.

2.1 Eenzaamheid bij ouderen

Eenzaamheid onder ouderen is een probleem dat steeds groter lijkt te worden. Echter, het is moeilijk dit probleem goed in kaart te brengen en passende oplossingen te bedenken. Er zijn verschillende oorzaken voor eenzaamheid onder ouderen. Onder andere het meemaken van meerdere life-events speelt een rol bij het ontstaan van eenzaamheid. Life-events zoals het wegvallen van een partner, waar iemand soms zijn hele leven mee heeft gedeeld, het kwijtraken van vrienden, familie en kennissen, spelen een grote rol bij het ontstaan van eenzaamheid. Het (steunende) netwerk van een persoon wordt dan steeds kleiner. Daarnaast speelt het verliezen van mobiliteit een rol bij het ontstaan van eenzaamheid. Hierbij valt te denken aan het kwijtraken van een rijbewijs. Hierdoor wordt het voor een persoon steeds moeilijker zelfstandig activiteiten te ondernemen en mensen op te zoeken. Ook een slechter wordende gezondheid speelt een rol bij het ontstaan van eenzaamheid. Hierbij valt te denken aan moeite met bewegen, achteruitgang van gehoor en slechter worden van het geheugen. Dit is voor veel ouderen moeilijk te accepteren, maar ook moeilijk om mee om te gaan. Daarnaast speelt het een rol dat kinderen niet altijd in

de buurt wonen of soms zelfs ver weg wonen.

Het risico dat mensen met eenzaamheid te maken krijgen is vergroot door actuele ontwikkelingen, zoals dubbele vergrijzing (steeds meer ouderen, die gemiddeld steeds ouder worden), de afbouw van de verzorgingsstaat (er wordt een hoge mate van zelfredzaamheid en zo lang mogelijk zelfstandig wonen verwacht), de toename van individualisering in de maatschappij en de hoge eisen aan de kwaliteit van leven (streven naar een gelukkig bestaan met goede sociale relaties).

Tegenwoordig is er steeds meer informatie bekend over de negatieve gevolgen van eenzaamheid voor de individu en de samenleving. Dit maakt dat de samenleving en de overheid eenzaamheid als een urgent probleem zien. Er lijkt een verband te zijn tussen eenzaamheid en de toenemende vraag in de gezondheidszorg. Eenzame en sociaal geïsoleerde ouderen hebben een grotere kans op lichamelijke en psychische klachten, waardoor zij eerder en vaker gebruik zullen maken van zorg. Door de vergrijzing zal het aantal ouderen in de gezondheidszorg toenemen en dreigt de gezondheidszorg duurder te worden.

2.2 Eenzaamheid bij jongeren

Niet alleen onder ouderen is eenzaamheid een probleem. Ook onder jongeren komt eenzaamheid voor. Waar er een aantal jaren geleden nog geen mogelijkheid was om online te communiceren met anderen, speelt de sociale omgeving van jongeren zich nu steeds meer af in een online omgeving. Zo worden connecties op social media gezien als echte vrienden, te denken aan vrienden op Facebook of een groep op Whatsapp. Wanneer een connectie op social media wegvalt, kan dit door de jongere worden gevoeld als een afwijzing. Deze afwijzing kan hetzelfde voelen dan wanneer iemand in de fysieke wereld niet wordt toegelaten tot bijvoorbeeld een vriendengroep.

Gevolgen van eenzaamheid bij jongeren kunnen ernstig zijn. Het kan gaan om mentale problemen, zoals depressie, laag zelfvertrouwen of verminderd cognitief functioneren. Het kan ook gaan om gedragsmatige problemen, zoals roken en drinken of om lichamelijke

problemen, zoals verhoogde stressreacties van het lichaam en slaapttekort. Daarnaast kan het gaan om maatschappelijke problemen, zoals verhoogde zorgbehoefte of vroegtijdig schoolverlaten. Ook bij jongeren zijn de (indirecte) zorgkosten voor eenzaamheid hoog. (Lodder, van Roekel, Verhagen, 2016)

Bij jongeren is het voornamelijk belangrijk te investeren in de copingstrategie en het ervaren van voldoende steun. Als men op jonge leeftijd leert om te gaan met tegenslagen, wordt men weerbaarder. Daarnaast is (het aanleren van) sociale vaardigheden van belang bij jongeren. Dit is een mogelijke preventieve stap naar een vermindering van eenzaamheid. Echter, ook voor jongeren geldt dat er geen pasklare oplossing is tegen eenzaamheid. Iedere jongere is anders, waardoor er altijd gezocht moet worden naar een oplossing op maat.

3. Eenzaamheid in de gemeente Twenterand

Iedereen is onderdeel van een sociaal netwerk. Hierbij valt te denken aan de burens, de school, de vrienden, de vereniging, de kerk, het werk en het gezin. Dit sociale netwerk beïnvloedt ons dagelijks leven, maar kan zowel een negatief als positief effect hebben op de gezondheid. Zo kan goed contact met burens een basis vormen voor sociale steun en hulp, indien nodig. Wanneer er sprake is van een klein sociaal netwerk, levert dit risico's op wat betreft eenzaamheid. Echter, ook wanneer iemand een groot netwerk heeft, hoeft dit niet te betekenen dat het netwerk steunend is. De GGD Twente heeft in 2016 onderzoek gedaan naar eenzaamheid bij ouderen in de gemeente Twenterand. Hieruit komt naar voren dat 35% van de ouderen matig eenzaam is, 4% ernstig eenzaam is en 2% zeer ernstig eenzaam is. Vanuit cijfers van het RIVM uit 2016 blijkt dat 36% van de inwoners uit Twenterand, van 19 jaar en ouder, eenzaam is. Hiervan is 6% ernstig eenzaam, 36% sociaal eenzaam en 24% emotioneel eenzaam. Per wijk bekeken zien we dat Westerhaar-Vriezenveensewijk en Bruinehaar de wijken zijn waar

de eenzaamheid onder inwoners van 19 jaar en ouder het grootst is. In Westerhaar Vriezenveensewijk is 38% eenzaam, waarvan 38% sociale eenzaamheid en 26% emotionele eenzaamheid. In Bruinehaar is 37% eenzaam, waarvan 37% sociale eenzaamheid en 25% emotionele eenzaamheid. Naar eenzaamheid onder jongeren is weinig onderzoek gedaan. Wel is uit onderzoek van Lodder, van Roekel en Verhagen (2016) gebleken dat tot wel 70% van de jongeren aangeeft zich soms of vaak eenzaam te voelen.

De gemeente Twenterand vindt deze cijfers zeer verontrustend en voelt de noodzaak om samen met betrokken partners eenzaamheid aan te pakken. Daarnaast loopt nu ook de landelijke campagne 'Één tegen eenzaamheid', als gemeente vinden we het belangrijk hierbij aan te sluiten. Aangezien eenzaamheid een complex probleem is, waar geen simpele, pasklare oplossing voor te bedenken is, wordt de samenwerking gezocht met verschillende organisaties, verenigingen, bedrijven, kerken en personen. Deze samenwerking is voor ons als gemeente

noodzakelijk om eenzaamheid aan te kunnen pakken. In de gemeente Twenterand bestaan er al verschillende initiatieven gericht op elkaar ontmoeten. Met dit plan willen wij, samen met betrokken partners tot een gezamenlijke visie en integrale uitwerking komen in het verminderen van eenzaamheid. Bij het thema eenzaamheid zijn verschillende terreinen betrokken, zoals vrijwilligerswerk, mantelzorg, een dementie-

vriendelijke omgeving en het langer zelfstandig thuis wonen. Deze verschillende terreinen worden met elkaar in verbinding gebracht, zodat de aanpak van eenzaamheid gezamenlijk en effectief uitgevoerd kan worden. Alleen door verschillende terreinen met elkaar te verbinden, komen we tot een duurzame en effectieve aanpak tegen eenzaamheid.

3.1 Aantal voorbeelden van activiteiten gericht op eenzaamheid

- ♦ Trainingen met betrekking tot het versterken van sociale vaardigheden
- ♦ Lotgenotencontact voor specifieke doelgroepen
- ♦ Senioren Advies Teams
- ♦ Samen Eten

Hiernaast worden een aantal voorbeelden gegeven van activiteiten gericht op eenzaamheid. We zullen het aanbod in de gemeente Twenterand moeten bekijken. Welk aanbod kan (eventueel met een kleine aanpassing) gebruikt worden tegen eenzaamheid en welk nieuw aanbod is er nodig.

4. Nota, actieplan en start: één tegen eenzaamheid in Twenterand

Eenzaamheid is een probleem dat niet alleen door de gemeente opgelost kan worden. Daarom zoeken we de samenwerking met betrokken partners, verenigingen, vrijwilligers, inwoners etc. en bundelen we onze krachten om samen een front te vormen tegen eenzaamheid. Dit doen we onder het motto: “samen ben je niet alleen”.

Landelijke actieprogramma ‘Één tegen eenzaamheid’

De gemeente Twenterand heeft zich aangemeld bij het landelijke actieprogramma ‘Één tegen eenzaamheid’. Daarbij zijn de vijf pijlers van het actieprogramma ondertekend, namelijk:

1. *Bestuurlijk commitment*

De aanpak van eenzaamheid valt of staat met politiek-bestuurlijk draagvlak. Zorg dat het college van burgemeester en wethouders betrokken is. Evenals beleidsmakers van verschillende beleidsterreinen.

2. *Creëer een sterk netwerk*

Eenzaamheid aanpakken kan alleen in netwerkverband. Kijk dus naar welke partijen er al

zijn, maar maak ook nieuwe en slimme verbindingen om samen verder te komen. Betrek daarbij ook zeker het bedrijfsleven en de lokale ondernemer. Maak iemand kartrekker.

3. *Betrek mensen, eenzamen zelf*

Er is niet één type eenzame of één type eenzaamheid. Om goed aan te sluiten bij de doelgroep, moet je mensen die eenzaam zijn betrekken. En ook de omgeving, zoals de familie en buurtbewoners. Zorg dat je mensen bereikt door achter de voordeur te komen. Haal mensen vervolgens over de drempel.

4. *Werk aan een duurzame aanpak*

Kijk naar wat echt werkt om eenzaamheid te doorbreken en kies voor een duurzame aanpak. Maak onderscheid tussen verschillende soorten eenzaamheid en baseer je aanpak op feiten. En maak afspraken wie waar verantwoordelijk voor is.

5. *Monitoring en evaluatie*

Eenzaamheid aanpakken is blijven leren in de praktijk. Monitoring en evaluatie dwingen je om samen te blijven leren en de aanpak verder te

brengen. Doe dit op een vergelijkbare manier, zodat data gebundeld kan worden.

Omdat de gemeente aangemeld is bij het landelijke programma 'Één tegen eenzaamheid' ontvangen we advies vanuit het Ministerie Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Daarnaast willen we graag leren van het bestaande landelijke aanbod, maar hopen we dat anderen ook van ons kunnen leren.

Nota en actieplan "samen ben je niet alleen"

In dit document zoeken we naar een effectieve en duurzame aanpak van eenzaamheid. Dit document zal worden voorgelegd aan het college. Er zal een gezamenlijke startbijeenkomst worden georganiseerd, na goedkeuring van het college. Dit document dient als handreiking om eenzaamheid in Twenterand op een effectieve en integrale manier aan te pakken en vormt een kader voor reeds bestaande initiatieven gericht op de aanpak van eenzaamheid. We realiseren ons dat

gevoelens van eenzaamheid niet te voorkomen zijn, bij het leven horen en iedereen zelf beslist wel of niet iets te doen met eigen gevoelens van eenzaamheid. Echter, het is ons streven het welzijn van Twenteranders te vergroten en iedereen een kans tot participatie in onze samenleving te bieden. Wij streven er naar de kansen op eenzaamheid te verkleinen en inwoners handvatten te bieden om eenzaamheid aan te pakken. Daarnaast willen we onze aanpak van eenzaamheid monitoren, om te meten wat effectief is en zodat waar nodig bijgestuurd kan worden. De monitoring zal bestaan uit de vierjaarlijkse gezondheidsmonitor van de GGD en er zal onderzocht worden of er een start- en eindmeting met bijvoorbeeld de Loneliness Scale wanneer iemand deelneemt aan een activiteit/interventie tegen eenzaamheid. Uiteindelijk willen we een afname van eenzaamheidservaring zien onder de inwoners van de gemeente Twenterand.

5.1 Speerpunten

Naar aanleiding van de bijeenkomsten met betrokken partners, hebben we de volgende speerpunten geformuleerd.

5.2 Bewustwording

Op eenzaamheid rust nog steeds een taboe. Door te beginnen met het bespreekbaar maken van eenzaamheid, hopen we dat mensen die zich eenzaam voelen eerder hulp gaan zoeken. Landelijk zijn er meerdere campagnes gestart rondom eenzaamheid. Ook lokaal is er een begin gemaakt met de aanpak van

eenzaamheid, door o.a. het project 'Samen tegen eenzaamheid' van ZorgSaam Twenterand. We kunnen eenzaamheid alleen aanpakken als iedereen hiervoor gezamenlijk de verantwoordelijkheid draagt, zowel overheid, inwoners, familie, omgeving en betrokken instanties.

5.3 Signaleren

Er wordt door (maatschappelijke) organisaties opgemerkt dat mensen, wanneer ze zich eenzaam voelen, niet zelf aan de bel trekken. Dit maakt dat we

proactief bezig moeten gaan met het signaleren van eenzaamheid. Dit kan onder andere door bij mensen thuis te komen, maar ook de digitale

signaleringsnetwerken kunnen benut worden. Zo zijn bijvoorbeeld het niet openen van de post, het niet betalen van rekeningen, het niet gebruiken van water en elektriciteit signalen die bij bedrijven binnen komen

en kunnen wijzen op eenzaamheid. Daarnaast ligt er een rol voor bijvoorbeeld burens, ondernemers, woningbouwcoöperatie, thuiszorgmedewerkers, familie, wanneer zij signalen zien bij iemand die zij bezoeken.

5.4 Meldpunt en doorverwijzing

Wanneer iemand signalen van eenzaamheid opmerkt, is het belangrijk dat hier ook naar gehandeld wordt, zodat er een juiste doorverwijzing kan plaatsvinden. Wanneer iemand behoefte heeft aan een goed/diepgaand gesprek, is het moeilijk dit te laten wachten. Gevoelens van eenzaamheid kunnen bijvoorbeeld op feestdagen extra ingrijpend zijn. In Nederland bestaat er 'de Luisterlijn'. Dit is een hulplijn die 24 uur per dag open staat dankzij duizenden vrijwilligers die bereid zijn om op ieder uur van de dag en nacht te luisteren en een goed gesprek te voeren. Bij deze landelijke hulplijn wordt er een goede verbinding met de lokale sociale kaart gestimuleerd, zodat er na het gesprek lokale opvolging mogelijk is, wanneer iemand hier behoefte aan heeft. Naast de luisterlijn bestaat de Zilverlijn. Dit is

een belservice speciaal voor ouderen. Iemand kan zich hier aanmelden en wordt dan iedere week gebeld door een professionele vrijwilliger. Deze vrijwilligers bieden een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek.

Lokaal zijn er ook veel maatschappelijke organisaties, bedrijven, vrijwilligers, huisartsen, wijkverpleegkundigen et cetera die bereid zijn signalen van eenzaamheid te melden. Deze partijen kunnen terecht bij het lokale meldpunt eenzaamheid. Het meldpunt eenzaamheid wordt in de gemeente Twenterand uitgevoerd door de zorg informatie punten. Partijen kunnen zich hier melden, maar kunnen ook veel informatie vinden op de website van het meldpunt eenzaamheid.

6. Actieplan

De speerpunten zijn uitgewerkt in concrete actiepunten die gezamenlijk zullen worden opgepakt.

6.1 Doelgroep

In eerste instantie zal de uitvoering van het plan gericht zijn op ouderen van 75 plus. De aanpak van eenzaamheid zal eerst op hen gericht zijn omdat uit onderzoek van GGD Twente blijkt dat zij het meest een

gevoel van eenzaamheid ervaren. Zodra deze aanpak staat en werkt, kan de uitvoering eventueel uitgerold worden naar andere leeftijdsgroepen.

6.2 Bewustwording

Bewustwordingscampagne

Het ministerie van volksgezondheid, welzijn en sport wil eenzaamheid uit de taboesfeer halen en bespreekbaar maken, zodat mensen die zich eenzaam voelen sneller hulp zullen zoeken. Er is een landelijke publiekscampagne gestart. Eenzaamheid kan alleen aangepakt worden als we ons hier samen verantwoordelijk voor voelen. In de gemeente Twenterand zullen wij aansluiting zoeken bij de landelijke bewustwordingscampagne, maar zullen we ook lokale kanalen gebruiken, zoals zowel de website van de gemeente als die van de lokale partners en huis-aan-huisbladen.

Ondertekenen actieplan

In januari zal een bijeenkomst worden georganiseerd met alle organisaties die ook bij de eerdere bijeenkomsten aanwezig zijn geweest. Hen zal

gevraagd worden hun handtekening onder het actieplan te zetten en zo hun betrokkenheid bij dit thema te bevestigen.

Inzetten van betrokkenen en/of Ervaringsdeskundigen

Wanneer men iemand wil helpen die zich eenzaam voelt, is het belangrijk vertrouwen op te bouwen. Op het moment dat iemand zich meld met signalen van eenzaamheid bij iemand uit zijn/haar omgeving, zal de medewerker van het Meldpunt Eenzaamheid nagaan of dit de juiste persoon is om als betrokkene de opening in het contact met de oudere te vormen. Daarnaast zal er voor bijeenkomsten rondom eenzaamheid actief uitgevraagd worden of er inwoners zijn die zich wel eens eenzaam voelen of hebben gevoeld en bereid zijn te vertellen wat dit met hen doet, hoe zij er mee omgaan en wat ze er aan doen of hebben gedaan.

6.3 Signaleren

Scholing en deskundigheidsbevordering

Eenzaamheid kent niet één oplossing. Zo is het meestal niet afdoende wekelijks een vrijwilliger een gesprek te laten voeren met iemand die zich eenzaam voelt. Voor de één zal bijvoorbeeld een individuele benadering beter werken, terwijl een ander beter geholpen is met een groepsactiviteit. Twee medewerkers van ZorgSaam Twenterand volgen in september een train-de-trainer cursus, zodat zij zelf andere professionals, vrijwilligers en andere betrokkenen kunnen trainen op het thema eenzaamheid. Landelijk is op dit moment de richtlijn 'eenzaamheid' voor wijkverpleegkundigen in ontwikkeling. We hopen dat door scholing en train-de-trainer organisaties en vrijwilligers bekender worden met eenzaamheid en de aanpak hiervan.

Mogelijkheden proactieve signalering eenzaamheid

Het lijkt erop dat mensen die zich eenzaam voelen niet gemakkelijk zelf aan de bel trekken. Dit maakt dat signalering van eenzaamheid proactief moet gebeuren. Er zullen verschillende mogelijkheden worden onderzocht om meer zicht te krijgen op eenzaamheid

onder 75-plussers. Hierbij valt te denken aan de mogelijkheid tot huisbezoeken bij 75-plussers, maar ook aan bijeenkomsten voorbereidend op het pensioen, waarin ook aandacht wordt besteed aan welke ondersteuning en activiteiten er mogelijk zijn binnen de gemeente. Het doel moet in ieder geval zijn, het vroegtijdig signaleren van problemen op het gebied van zelfredzaamheid, eenzaamheid en maatschappelijke participatie. Uitgangspunt moet zijn dat de focus komt te liggen op het stimuleren van eigen kracht en verantwoordelijkheid.

Voorliggende voorzieningen

Tegenwoordig wordt er door de overheid uitgegaan van eigen regie en eigen verantwoordelijkheid van de inwoner. Steeds meer worden samenwerkingen gestimuleerd tussen gemeenten, maatschappelijke instellingen en inwoners. Door deze ontwikkeling bestaan er veel activiteiten in het voorliggende veld. Van de inwoner wordt verwacht dat deze actief meedoet in de samenleving. Het collectieve aspect dat

hiermee samenhangt is dat de leefbaarheid in de omgeving van de inwoner wordt versterkt. Het algemene aspect dat hiermee samenhangt is dat de inwoner deelneemt aan de samenleving en vitaal blijft. Voor ons is het belangrijk de vitaliteit van zoveel mogelijk inwoners te bevorderen. Vitale inwoners staan volop in het leven en hebben daarmee veel te bieden aan de samenleving. Met betrokkenheid van vitale inwoners wordt bedoeld dat inwoners betrokken zijn bij elkaar en vanuit deze betrokkenheid iets voor elkaar betekenen, zonder dat per sé vrijwilligerswerk als vrijwilligerswerk gedefinieerd moet worden. Daarnaast

is een vitale inwoner geestelijk en lichamelijk gezond en doet de inwoner niet tot nauwelijks een beroep op ondersteuning. Dit levert een besparing op die gebruikt kan worden voor andere doeleinden. Niet geheel onbelangrijk is dat een betrokken vitale inwoner, die zijn betrokkenheid tot uiting brengt door vrijwillig actief te zijn in sociale structuren, vaker 'goed in zijn vel' zit. Terugblikkend op het verleden zijn inwoners gewend 'verzorgd' te worden door de overheid, op dit moment is het bewustwordingsproces over de vitaliteit van inwoners gaande.

6.4 Meldpunt en doorverwijzing

Meldpunt Eenzaamheid

Het Meldpunt Eenzaamheid wordt in de gemeente Twenterand belegd bij de zorginformatie punten. Bij het Meldpunt Eenzaamheid werken medewerkers die geschoold zijn op eenzaamheid. Bij een melding gebruiken zij de signaleringskaart en het stappenplan van Willie Oldengarm. Daarnaast hebben de medewerkers ervaring in het verhelderen van de ondersteuningsvraag en verwijzen zij door naar aanbod of ondersteuning waar nodig. Ook hebben ze een adviserende rol. Medewerkers van het Meldpunt Eenzaamheid nemen deel aan de lokale kernteams, waar zij de casuïstiek kunnen inbrengen, bespreken en verwijzen waar nodig. Vanuit het Meldpunt Eenzaamheid worden ook trainingen verzorgd voor kerken, verenigingen, ondernemers etc. Op de website van het meldpunt is tevens informatie te vinden over eenzaamheid.

Sociale kaart

In Twenterand bestaat er voor inwoners een platform genaamd 'Helpende Handen'. Op dit platform is te vinden welke zorgaanbieders er werkzaam zijn in de gemeente Twenterand, maar inwoners kunnen ook een

vraag of een aanbod op de website plaatsen, waar mensen uit de buurt op kunnen reageren. Daarnaast is er op de website van de gemeente een placemat te vinden waar het vrij toegankelijke ondersteuningsaanbod van de gemeente te vinden is.

In Twenterand wordt gewerkt met 'kernteams', in deze kernteams zitten Avedan, ZorgSaam Twenterand (ook het meldpunt eenzaamheid), MEE IJsseloevers en Evenmens. Er vinden regelmatig kernteamoverleggen plaats, waarin casussen besproken en verdeeld worden. Betrokken partners geven aan dat ze elkaar goed weten te vinden en inwoners op deze manier kunnen doorverwijzen naar de meest passende partij.

Inzet leefstijl

Dagelijks bewegen, bewustwording van gezonde voeding en een goed sociaal netwerk zijn helpende factoren om eenzaamheid te voorkomen/verminderen. Iemand die zich hiervan bewust is en hier naar leeft, zal waarschijnlijk langer actief blijven meedoen in samenleving. Binnen het sociaal domein wordt steeds meer gekeken naar slimme koppelingen. Wellicht kan er voor de aanpak van eenzaamheid een koppeling gemaakt worden met Sport of Cultuur.

6.5 Monitoring en evaluatie

Met dit actieplan willen we eenzaamheid tegengaan en verminderen. In eerste instantie zullen wij ons richten op inwoners van 75+. In 2016 is door de GGD de gezondheidsmonitor uitgevoerd. Hieruit komen de cijfers rondom eenzaamheid in de gemeente Twenterand naar voren. De cijfers van de gezondheidsmonitor uit 2016 kunnen vergeleken worden met de volgende gezondheidsmonitoren van de GGD. Verder zal onderzocht worden of bij het inzetten van interventies een start- en eindmeting gedaan kan worden met bijvoorbeeld de Loneliness Scale.

Een jaar na de start van de actieplan zal er een evaluatie plaatsvinden, waarbij we met name zullen kijken naar in hoeverre alles heeft bijgedragen aan het

verminderen van eenzaamheid onder 75-plussers. Ook zal er tijdens de evaluatie gekeken worden of de juiste partners betrokken zijn om de aanpak van eenzaamheid uit te voeren.

Beschikbare middelen

De gemeente Twenterand ontvangt GIDS gelden tot en met 2021. Deze middelen zijn bedoeld voor het aanpakken van gezondheidsachterstanden. Gezien het verband tussen eenzaamheid en gezondheid, is er voor gekozen de GIDS gelden in te zetten voor de aanpak van eenzaamheid.

Totaal beschikbare middelen	€ 98.329,07
-----------------------------	-------------

7. Werkgroepen

Vanuit de bijeenkomsten met een groep professionals is input opgehaald over welke concrete stappen er gezet moeten worden om tot een aanpak tegen eenzaamheid te komen.

Rondom **bewustwording** zullen de volgende stappen gezet moeten worden:

- ♦ Inzet ervaringsdeskundigen
We willen ervaringsdeskundigen inzetten omdat we eenzaamheid beter bespreekbaar willen maken en mensen op deze manier meer voor elkaar kunnen betekenen. Er moet bepaald worden hoe we ervaringsdeskundigen inzetten, met welk doel en wat hiervoor nodig is om dit te realiseren.
- ♦ Campagne rondom eenzaamheid
Plan voor een campagne en starten hiervan, op wie moet de campagne zich richten, wat moet de boodschap zijn en via welke kanalen verspreiden we dit?
- ♦ Folders bij life-events
Vanuit de preventie van eenzaamheid is het belangrijk ons te richten op risicogroepen. We denken deze het beste te kunnen bereiken via foldermateriaal. Welke partijen zijn betrokken bij life-events en het ontwikkelen van gerichte folders op de betreffende life-events

Rondom **signalering** zullen de volgende stappen gezet moeten worden:

- ♦ Signalering
Inventariseren hoe signalering nu is georganiseerd binnen organisaties, inventariseren welke rol ondernemers, verenigingen en kerken hierbij kunnen spelen. Hierbij wordt ook rekening gehouden met signalering op het platteland. Onderzoeken of de wijze waarop nu gesignaleerd wordt afdoende is of dat het wenselijk is een meer proactieve signalering op te zetten.
- ♦ Ontwikkelen van een algemene signaleringskaart
Ontwikkelen van een algemene signaleringskaart die gemakkelijk te gebruiken is voor zowel professionals als ondernemers, verenigingen en kerken.
- ♦ Trainingen eenzaamheid
Trainingen aan vrijwilligers, kerken, ondernemers, verenigingen en professionals, zodat zij eenzaamheid kunnen signaleren, weten wat ze zelf kunnen doen en waar zij terecht kunnen met de signalen.

Rondom **Meldpunt en doorverwijzing** zullen de volgende stappen gezet moeten worden:

- ♦ Ontwikkelen van een sociale kaart rondom eenzaamheid per kern

Welk aanbod bestaat er al voor eenzaamheid? Dit per kern in kaart brengen. Ook inventariseren welke organisaties/ondernemers betrokken zijn bij chronisch zieken, laaggeletterden, schulden, life-events

- ♦ Na inventarisatie van het aanbod kijken naar welk aanbod er nog mist en dit ontwikkelen

Volgens het dossier van Movisie "Wat werkt bij eenzaamheid" is er enig bewijs dat groepsinterventies bij ouderen effectiever zijn dan een een-op-een interventie. Interventies gericht op verbeteren van het sociale netwerk, sociale activiteiten en sociale steun en computer- en internettraining zijn effectief gebleken volgens dit dossier. Onderzoeken welk groepsaanbod er al bestaat en aansluit bij het verminderen van eenzaamheid. Eventueel missende interventies ontwikkelen. Er wordt onder andere

gekeken of de interventie pensioen in zicht van meerwaarde kan zijn voor de gemeente Twente-rand.

- ♦ Onderzoeken welke interventie het beste ingezet kan worden rondom leefstijl (gemeente) mogelijkheid tot welzijn op recept onderzoeken.

Rondom **monitoring en evaluatie** zullen de volgende stappen gezet moeten worden:

- ♦ Onderzoeken op welke manier de aanpak tegen eenzaamheid het beste gemonitord en geëvalueerd kan worden. (gemeente)
Onderzoeken of de GGD aanvullend onderzoek kan doen en onderzoeken hoe de effectiviteit van eventuele interventies gemeten kan worden.

8. Acties en planning

Acties	Datum
1. Opstellen actieplan	November 2019
2. Concept actieplan bespreken met betrokken organisaties Werkgroep vormen: <ul style="list-style-type: none"> ♦ Werkgroep bewustwording ♦ Werkgroep signalering ♦ Werkgroep meldpunt en doorverwijzing <i>* Alle werkgroepen zullen ook ondernemers, kerken, verenigingen etc. betrekken</i>	November 2019
3. Eventuele aanpassingen doorvoeren in het actieplan	December 2019
4. Bijeenkomst ondertekenen actieplan Organisaties kunnen zich conformeren aan het plan door een handtekening te zetten.	Februari/maart 2020
5. Bijeenkomst alle werkgroepen Bespreken stand van zaken	Mei 2020
6. Bijeenkomst alle werkgroepen	September 2020
7. Evaluatie	Januari/februari 2020
8. Vervolg bepalen evt. meenemen in kadernota 2022	Maart 2021

9. Coalitie “Samen ben je niet alleen Twenterand”

9.1 Samen ben je niet alleen

Om mensen die zich eenzaam voelen of dreigen te vereenzamen te steunen bundelen we via een coalitie onze krachten. Met deze coalitie willen we de samenleving bewust maken van de betekenis van eenzaamheid en van de noodzaak om eenzaamheid zoveel mogelijk te beperken. Door aan te sluiten bij de coalitie geven we aan bereid te zijn ons actief in te zetten voor de aanpak van eenzaamheid. Dit doen we

onder andere door actief deel te nemen aan de werkgroepen om zo samen een aanpak tegen eenzaamheid te ontwikkelen. Aangezien dit actieplan een werkdocument is, is het doorlopend mogelijk aan te sluiten bij de coalitie. We hopen op deze manier de aanpak van eenzaamheid iets van ons allemaal te maken.



Gemeente Twenterand, wethouder Mark Paters



Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport,
Willie Oldengarm



ZorgSaam Twenterand, Renny van Faassen



Avedan, maatschappelijk werk, Ilse Saris



MEE IJsseloevers, Sylvia Swart



Zorgboerderij de Koningshoeve, Martin Wessels



ZorgAccent, Aline Poolen-van den Brink



De Vriezenhof, Jeannet Klinkien



De Haere, Carólie Krommendijk

Huisartsencoöperatie Vriezenveen-Westerhaar,
Chantal Reimink en Kristie Heuker of Hoek



Stichting Leergeld Twenterand, Joop Dijkstra



Adviesraad Sociaal Domein, Jan Visscher

Ontmoetingskerk Vriezenveen, Wim den Braber

Interkerkelijk Plaatselijk Netwerk van Westerhaar-Vriezenveensewijk, Wim den Braber



RIBW Groep Overijssel, Maggie Kruiskamp



Evenmens, Mirjam Diderich



Carint Reggeland, Chantal Kniest



Bibliotheek Twenterand, Eddy Evers



Zorggroep Manna, Ronnie Reichart



Fysio Twenterand, Lisa Feddema



Buurtzorg, Maaïke Lambers



Stichting Manna, Bertus Akse

Gemeente Twenterand

Postbus 67

7670 AB Vriezenveen

Telefoon: (0546) 840 840

E-mail: info@twenterand.nl

Internet: www.twenterand.nl

*Nota en actieplan 'Samen ben
je niet alleen Twenterand'
Versie 1, Januari 2020*

